



記録的な暑さが続くこの夏、皆さまにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか。
日頃より当施設の活動を温かく見守り、ご支援くださっていることに心より感謝申し上げます。私たちの施設では、依存症からの回復を目的として、毎日ミーティングを行っています。仲間同士が率直に思いを分かち合うその時間は、一人では抱えきれない気持ちを共有し、互いを支え合う大切なひとときとなっています。さらにプログラムの一環としてレクリエーションも取り入れています。屋外で体を動かしたり、室内で和やかに過ごしたりと、仲間たちは笑顔とともにリフレッシュし、心身を整える機会を得ています。生活の中でそれぞれが自分と向き合いながら回復を続け、仲間同士で支え合う姿は、まさに平和で穏やかな日々そのものです。こうした一步一步の積み重ねが、確かな成長と希望につながっていると感じています。今後とも皆さまと共に歩みを進めていけますよう、変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。

代表理事 佐藤 和哉

INDEX

P1 巻頭
P2 体験談（テツヤ）
P3 保護司就任
P4 レクリエーション

P5 カレーの日
P6 編集後記、お詫び
P7 家族会のご案内&活動報告
P8 献金献品の報告

沖縄ダルクでの回復

テツヤ

この沖縄ダルクとつながって4年が経とうとしています。仲間と真剣に語り合った日もあれば、笑いすぎてお腹が痛くなった日もありました。忘れられないのは、初日の緊張と不安でいっぱいだった私を仲間達が温かく迎えてくれたことです。ずっと順調というわけではなく、もうダメだなと思った時期もありましたが、スリップを経験した後も、職員や仲間たちの励ましや「頑張って」「ナイスファイト」という言葉に支えられ、前を向くことができました。スリップは決して誇れることはありませんが、その経験から学ぶことは多く、今も自分を成長させてくれています。

完璧でなくても続けていれば良い、転んだあとに立ち上がる勇気のほうが、転ばないことよりも大切だと今は強く思います。これまでの出来事は、自分の回復には必要な事だったと思えるようになりました。

自分の回復の道を歩む責任は自分にあります。決して一直線ではありません。時には寄り道や立ち止まることもあります。それでも歩み続けることが大切です。失敗が許される“やり直せる”が合言葉のような場所があるから。笑って転んで笑って起きる事ができ、何か気持ちが落ちている日にもここに居たら少し前をむけるようになり、自分と向き合う事ができます。そしてまた笑って、前に進むことができます。

何かに気持ちが揺れている時にも、少しずつ前を向けるようになり、自分と向き合う時間を持てるようになりました。自分の喜びや、自分で知らなかった一面に出会えるのが自分の喜びであり回復です。まだまだ学びの途中ですが、これからも仲間と共に回復の道を歩んでいけることに感謝しています。



～～ 沖縄ダルクから、2名の仲間が保護司に就任しました。～～



佐藤 和哉

この度、法務大臣より保護司に委嘱され、沖縄県中部北保護区に配属されました。責任の重さを感じつつも、これまでの経験を活かし、一人ひとりに寄り添える存在でありたいと願っています。地域社会の安全と更生支援に少しでも貢献できるよう努力してまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



八木 史晃

※画像引用
「社会を明るくする運動伝達式」

東京で依存症に陥り、人生が行き詰まった自分が、沖縄で回復プログラムに出会えたことは大きな転機でした。仲間と共に歩み続ける中で、ただクリーンでいるだけでなく、人の役に立てる喜びを知りました。今、保護司として社会に恩返しができることは、かつての自分には想像もできなかった未来です。失った時間は戻りませんが、これからの一日一日を仲間や地域のために生きられることに、心から感謝しています。

よもやま話

最近「アルコール依存症に効くアプリ」としてメディア等で紹介されている“日本初の減酒治療補助アプリ「HAUDY（ハウディ）」”

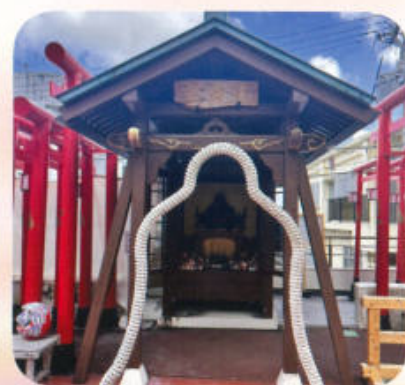
臨床試験で効果が確認され、医師の診断や処方のもとで使用される医療機器だそうです。ただ報道だけを聞くと「依存症でもこのアプリでコントロールできる」と誤解されがちに聞こえてしまいますね。依存症の怖さを知っている身としては減酒は危険と感じています。しかし実際には断酒が基本であることには変わりはなく、その事は開発者側も医師側も理解している事でしょう。私が思うに「HAUDY」は、まだ断酒に踏み出せない人が治療につながる“入口”になるための補助ツール。であるならば、今なお繋がれず苦しんでいる仲間達にとっては朗報であり、命を救えるアイテムだと思います。悪いアプリではなく、正しく理解すれば回復のきっかけの一つになると思っています。

こうした新しい技術や方法によって今後も沢山の仲間達が回復の道に繋がれば幸いですね。



レクリエーション

各ハウスごとに行き先を話し合い、それぞれのスタイルでレクリエーションを実施しています。沖縄ですのでビーチへ行く頻度は多めですが、他にも歴史ある名所を巡ったり、最近では熱中症の心配も懸念される為、図書館や映画館などの屋内でレクをするハウスも増えています。内容はさまざまですが、回復を続けるためにこういった気分転換できたり息抜きできる時間も大切です。日常から少し離れ、自然や文化に触れながら、仲間との絆を改めて感じる機会となったようです。どの仲間にも言える事です、依存症が猛威を奮っていた時には予想もできなかった生活・時間が過ごせていると思います。



カレーライスの日



「みんなで作って、みんなで食べる」。そんな当たり前のようで特別な時間が、毎週水曜日にやってきます。すっかり定着した「カレーの日」は、材料の買い出しから下ごしらえ、調理まですべてを仲間達が行います。キッチンに立ちながら自然と会話が生まれ、笑顔が広がっていく——そんな風景も、今では大切な日常の一部です。心とお腹がほっと満たされる水曜日。手作りカレーの香りが、今日も施設をやさしく包んでくれます。お腹すきます。



編集後記

今月号もご覧いただき、ありがとうございました。
体験談を通して仲間の歩みを分かち合い、新たに保護司として活動を始める仲間達の姿からは、回復が社会に広がっていく力強さを感じました。
また、海でのレクリエーションでは、仲間達が子どものように笑顔いっぱい過ごす様子が印象的でした。そして毎週水曜日のカレーライスは、みんなで協力して作り上げる小さなチームワークの証。どれもこの事業所らしい温かい時間だと改めて感じます。

次号も回復や繋がりなどの瞬間を沢山お届けしていきますので、どうぞお楽しみに。

タロウ

ご献金頂いた方の記載漏れについてのお詫び

平素より温かいご支援を賜り、心より感謝申し上げます。
このたび掲載いたしました献金者リストにおきまして、2025年2月～2025年6月までの間で下記の方々のお名前が記載されていない不備がございました。

【記載漏れとなってしまった方々】

キナ マサエ 様
ヤスダ キリエ 様
モリタタダユキ 様
タカイ テルオ 様
カトウ イクオ 様
イゲイ シュウサク 様
キタナカバプテストキョウカイ 様
セイジョウダイガク 様

ご献金という大切なお心を正しく反映できなかったことを、深くお詫び申し上げます。
改めまして、皆さまのご厚情に心より感謝申し上げます。
今後は確認体制を徹底し、このようなことが再び起こらぬよう努めてまいります。
引き続き、温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

ご家族や身近な方で アルコール・薬物等の問題で お困りの方へ 一緒に考えていきませんか？

沖縄ダルクは、依存症から立ち直り薬物やアルコール、
ギャンブルなどを止め続けている人たちが職員をしています。
私達は「回復する事ができる」という事を自らの経験を通して知っています。
同じ依存症者として、あなたやご本人の力になることができると思います。
ご本人が依存症（自分自身）に対する理解を深め、
回復を続ける事ができるよう様々な機関と連携しながら、
「自立」へと繋げていくお手伝いをさせて頂いています。

日程 毎月第2土曜日
時間 13：30～16：00
会場 沖縄ダルク・サントゥアリオ

一般社団法人沖縄ダルク

お問い合わせはこちら

<https://www.okidarc.or.jp/>

〒901-2225 沖縄県宜野湾市大謝名2-2-10 ABSビル 4F

☎098-943-8774

沖縄ダルク

検索

ご相談は無料です。

7月活動報告

毎週金曜日朝7時 宮内一郎のトーク&トークショー（火曜日17時再放送）

毎月第2土曜日13時30分～16時 沖縄ダルク家族会

毎週土曜日 沖縄県薬物再乱用防止教室 参加

毎週月曜日 エイサー練習

毎週木曜日 ヨガ

毎週金曜日 ボランティア活動

11日	DV防止を考える講座 会場設営及び受付係等手伝い	沖縄県総合福祉センター
12日	沖縄ダルク家族会	サントゥアリオ
15日	嘉手納中学校講演 エイサー演舞	嘉手納中学校
17日	沖縄少年院 意見発表会参加	沖縄少年院
25日	DV防止を考える講座	金武町中川区公民館
27日	茨城ダルクフォーラム参加	野木市文化会館

沖縄ダルクへの献金・献品を頂き、誠に有難うございます。
心より感謝いたします。

合計 491,250円

7月1日～8月21日到着分の献金

- ・宮崎 孝・(株)沖縄歯科器材・長久保 江世・玉城 志保・宜野座 哲・荻野恵美子
- ・小野里 欣子・小野里 篤美・坂本 純子・江原 二郎・ヒューバー和恵・中村 綾子
- ・中村 澄子・寺田 明宏・加藤 郁雄・杉岡 榮治・聖心の布教師妹会
- ・カメカワ イサク・ヤスダ キリエ・オサワ ケイタ・スズキ エリ・イゲイ シンサク
- ・家族教室・蔵根尚美・モリタタダユキ・森下 幸子

※カード決済・口座振込等の方は一部カタカナ表記となっております。

※順不同

7月1日～8月21日到着分の献品

- ・沖縄県立玉城中学校・桃原さん・鳥八亭・金武バプテスト教会・高山竜二
- ・蔵根尚美・吉田謙治・沖縄国際大学荻野先生・村中亨・岸本昭男・佐賀DARC
- ・宮古島ダルク・中村光・九州厚生局沖縄麻薬取締支所

※順不同

これまで広報誌に同封しておりました払い込み用紙は廃止し、
今後は 口座振込のみ でのご対応とさせていただきます。
ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

献金はカード決済の他、下記銀行からのお振込みも可能です。

■ゆうちょ銀行

記号：17040
番号：12632141
店番：708
普通：1263214
店名：七〇八 (ナナゼロハチ)

■琉球銀行

大謝名 (オオジャナ) 支店
口座名義：沖縄ダルクを支援する会
普通：485858
店番：508



沖縄ダルク

編集 沖縄ダルク

〒901-2225
沖縄県宜野湾市大謝名2-2-10
ABS大謝名ビル4F

発行 九州障害者定期刊行物協会

〒812-0068
福岡県福岡市東区社領1丁目
12番4号

ホームページはこちら

沖縄ダルク

検索

<https://www.okidarc.or.jp/>

定価100円 (会費に含む)

