

KSKR 阪神ダルク

GOOD DAY NEWS

阪神ダルク ニュースレター

Vol.2 (2024年1月発行)



詳しくは
HP で⇒



兵庫アルコール、薬物、ギャンブル
依存症リハビリテーションセンター

このニュースレターは兵庫県の「令和5年度
依存症に関する自助グループ等活動支援
事業補助金」で作成しました。

2024 謹賀新年 Happy New Year

阪神ダルクは依存症から回復を目指す仲間たちが集う小さな希望の灯です。「**一隅を照らす**」をモットーに私たちのベストを尽くし未だ苦しむ依存症者の居場所創り、回復支援を行っています。



一般社団法人かえでの会
DARC 阪神ダルク
HANSHIN



06-7410-4057

営業時間/9時30分~17時30分まで



hanshin.darc@gmail.com



HP <http://kaedenokai.org>

〒660-0858 兵庫県尼崎市築地5丁目7-13

明けましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。去年は皆様大変お世話になりました。皆様のご支援に心から感謝申し上げます。

新年早々、能登半島での震度7の地震・津波が発生しました。そして翌日には羽田空港で海上保安庁機と民間機が接触事故を起こすという大惨事と続きました。お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りし、また被災されました皆様に心からお見舞いを申し上げますと共に犠牲になられた方々に、謹んで哀悼の意を表します。

さて、阪神ダルクが開設して2年目に入りました。皆様からのご支援のおかげで今年の年末年始も仲間と共にぬくもりを感じながら時間を過ごすことができました。私自身も回復が始まった頃のように毎日仲間たちと一緒に朝のダルクミーティングや食事、運動、夜の自助グループの参加に取り組んでいます。仲間と共に回復プログラムに取り組み、回復を手渡してゆく。これが一番の仕事です。スタートしたばかりの阪神ダルクにはまだ回復の先を行くロールモデルがいません。かつて私が先人たちの背中を見てモチベーションを貰い回復してきたように、新しくダルクに登場してくる仲間には希望というロールモデルが絶対に必要です。同じ釜の飯を食い寝起きを共にし、一緒に歩く。私は恵まれていると思います。なかなか家に帰れずとも理解してくれる家族には頭が下がるばかりです。

ですが時々、他施設と比較し現在の関係機関との連携、メッセージ活動や啓発活動等などの機会が少ないこと、依存症回復施設として、社会資源の一つとしての認知の低さに焦りや不安を感じます。でもまだ2年目が始まったばかりでした。これからだと改めて気が付くのでした。そして何より今、解決策が必要な未だ問題を抱えた方たちが、手を伸ばせば、ほんの少しの勇気をだして連絡した時そこに阪神ダルクがいつでも在るとい活動を持続し続けることが何より私のすべきことだと感じています。

さて、最近嬉しい出来事が多々ありました。住民の方がダルクミーティングの見学に来られました。やっと来ていただけました。普段から自分の問題と向き合いながら時には痛みを引き受け、でも前向きに上を見て回復を分かち合う仲間たちの姿は決して「怖い人たち」などではありませんし日常を適当にやり過ごしているわけでもありません。私も含め仲間たちは「変わる為」に日々奮闘しているのです。責任ある回復は甘くありませんし苦しいものです。だからこそ痛みが伴います。だからこそそのすべてを分かち合い、共有できる仲間たちが必要なのです。生き方を変えていく場所がダルクなのです。見学に来られた住民の方に仲間一人一人の話を聞いていただき色々な話もしていただきました。とてもありがたい時間でした。またいつでも見学にいらして下さい。

また、入所中の仲間の一人は毎日欠かさず徒歩で駅前のドトールコーヒーにモーニングという名のランチを食べに行くことが日課となっています。午前中のミーティング、掃除が終わると必ず出発します。足が少し悪いので杖をつきながらゆっくり歩いて向かうとどうしてもモーニングの時間帯は終了してしまうのです。

新年のご挨拶

一般社団法人かえでの会
阪神ダルク 代表理事 濱津太一



その頑張って歩いている様子を住民の方が見て「おじさん、がんばってたで！」とメールでお声かけいただきました。

またその駅にあるドトールコーヒーの定員さんたちからもその仲間は温かく見守っていただき「今日は何時に午後のプログラムは始まりますか？それに間に合うようにお帰します！」と言われたり、時にはダルクまで電話を貰います。すっかり私も店員さんと顔見知りになりプライベートで街を歩いているときにも「あ、ドトールの〇〇さんですね、こんなところでこんにちは！」など挨拶を交わす繋がりがありました。こうやってダルクの仲間が地域に見守られ、仲間たちが地域に出て生活していく事でどんどん色々な繋がりも増え地域社会全体で一人の依存症者の回復を支えていければその依存症者の回復は力強いものになっていくと思います。仲間たちのおかげで色々な意味で名刺を配る機会を与えられています。感謝しかありません！

さらに先日、駅では「はまつさん！」と声をかけられ誰かなと思ったら住民の方でした。この出来事は本当に嬉しかったです。本当に少しずつではありますが地域に見守られ受け入れられつつあるのかなと勝手に思ったりもしました。

表紙の写真は「尼ロック」と言われる尼崎観光の新定番、日本最大級のパナマ運河式閘門です。今年の春に映画公開される「あまろっく」の宣伝で尼崎にこんなところがあるのかと初めて知りました。今度ダルクのプログラムで運河クルーズツアーを体験してみようかと思っています。

今年も地域に見守られ応援されるようなダルクの活動を行っていきたく思います。引き続きご理解、ご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。



「ダルクと関り見えてきたこと」

阪神ダルク支援者 川西悦子

20年ほど前、友人の息子さんが深夜に徘徊をしているのを捜索したことがきっかけで、

私のボランティアの夜回りが始まりました。

子ども達は様々な理由や事情から深夜徘徊をしていました。子ども達によっては暴力、貧困、女の子に関しては性暴力等、複雑な家庭環境がありました。その子ども達の中で苦しさを紛らわすためシンナーや大麻といった薬物に手を染める子ども達とも出会ってきました。私はその子供たちをなんとか出来ないかと思うようになり、色々な薬物の本を読み勉強しました。そしてある本に「薬物は依存症という病気である」と書かれていました。「えっ病気、病気なら治る」と思いました。薬物に関する専門書等を色々読みました。その中に薬物依存症の人たちが回復できる施設「ダルク」という場所があると知りました。そして、探した施設が「京都ダルク」という施設でした。ここで薬物のことを勉強したいしようと決心しました。

初めての訪問前日、私はとてもドキドキしていました。世間では「覚せい剤やめますかそれとも人間やめますか。」のCMが、テレビで流れていた時代でしたので、本当に大丈夫かな？薬物を打たれたりしないかな？と真剣にその当時の私は思いながら、ダルクへ行きました。

しかし、本当のダルクは全く想像とは違いました。

ダルクへ行き、京都ダルクの玄関を開けて入ると、スタッフの一人が出迎えてくれました。そして、私と握手をした後、ハグしながら、「川西さん、良く来てくれました」と挨拶してくれました。その後も次々とスタッフ、利用者が集まり、順番に握手、ハグをしてくれました。私は緊張がとれ、受け入れられたような気持ちになりました。

それと同時に人の温かさを感じました。私はすぐに溶け込み、一週間に一回、ボランティアとして通いながら薬物の勉強をしようと心に決め京都ダルクへ行くことにしました。

ダルクの一日は、午前、午後にテーマを決め一時間の「言っぱなし聞きっぱなし」というミーティングを中心に行われ、それ以外にも昼食の作り方や規則正しい生活の在り方をダルクで学んでいました。ダルクでは一日二回のミーティングに力を入れ「今日一日薬物を使わないでいよう」を合言葉のように真剣に取り組んでいました。

ダルクの人たちはテーマに沿って、自分の思い、苦しかったこと、生きづらさ等の気持ちをありのまま語る。(4ページへ続く)

これからどう生きていくのか、一人で考え生きるのではなく、仲間と共に助け合いながら生きることが薬物の人には必要だと感じました。

「安心できる居場所、それがダルク」と思いました。

私はこの人たちに何ができるのだろうか？と自分自身に問いかけました。当事者でもない私ができることを考えた時、側に居続け、寄り添い続けることはできる。一支援者として支援し続けることはできると思いました。

その日から今年で 18 年目。

色々な薬物依存症者との出会いで、私自身の考え方が変わり生き方を変え、色々な意味で成長させてもらった気がします。うらぎらない、ありのままを受入れる。私の生き方の軸がこの時、生まれました。

今後もずっと依存症の方たちと関わり、支援者の一人として寄り添い続けていきたいと思えます。



タイ出張で感じた広い回復世界 BOND

前置きに自己紹介させてください。

阪神ダルク入寮中のボンドと申します。今回で3度目のダルクの入寮です。1度目の大阪ダルクには何もかも新鮮で新しい世界でNAも施設も、仲間も。ミーティングと料理プログラムをこなして没頭してて気がついたら、一年が経ち、退寮しました。その約2年後にスリッブ。2度目の入寮は懲役から出て来た時で薬を使う欲求がなかったものの、取り敢えず安全な場所だと思い、神戸ダルクに入寮しました。信じられないほど過酷な人間関係の環境でした。その中で自分の欠点や自己中心的な心が仲間の中にかくさん見せられたにも期間中に関わらず反省するだけで終わっていました。そこにも一度目ダルクと同じように、“仲間のサポート”という大義名分で施設の仕事をこなして、あっという間に2年4ヶ月過ぎ、またも自分のことを良く知らずに退寮しました。リラプス、そして、今回3度目として、今の阪神ダルクに入寮させて頂いています。

さて、本題ですが、今年の11月にタイ語の通訳仕事でタイ王国に二週間ほど、行ってきました。主に薬物依存症専門の病院の中でヨガ療法士の研修プログラムに参加させて頂きました。ダルクに入寮しながらも、海外出張ができ、タイの家族と有意義な時間を過ごせたことが施設に感謝しかありません。

そのタイの病院で自分と同じように薬物依存症の仲間だけではなく、その人たちに携わる医者、看護師、ソーシャルワーカー、心理士、薬物療法士、大学の研究者などの国レベルの問題まで幅広く話を聞くことができました。僕の仕事は通訳なので、より鮮明に話を深く理解することが出来、当事者の自分は誰よりも薬物依存のことが分かって感じて光栄でした。人はなぜ薬を使うかは僕が一番良く知っているからです。そのおかげで、プログラムの中でたくさんの「ありがとう！」を頂きました。嬉しかったのです。(5ページへ続く)

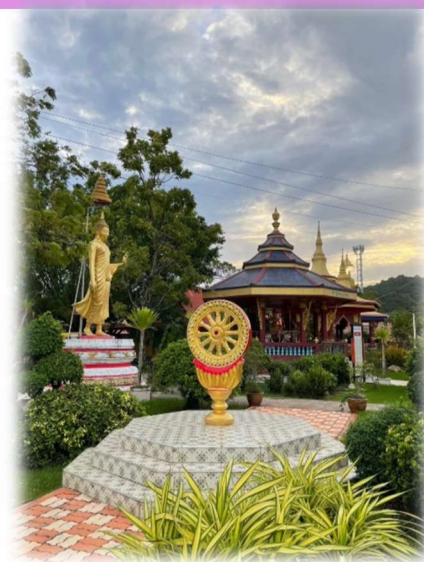
ある日、タイの軍の薬物依存専門病院にチームが講習行きました。タイでは2回目以上、逮捕されると除隊されるので、真剣に軍人が治療に行く秘密の場所があります。彼らの家族も彼らの居場所が知らないそうです。そこでヨガプログラムの一環として、自分に意識を向けさせるために自分のことを話すプログラムがありました。タイの人はあまり自分のことを話すのは経験が少ないので僕がサポートに入りました。二人ペアで交代で「なぜ自分が薬を使ったか」というお題でした。そこに皆が話していたことがまるで、日本で僕が日常に聞いているNA仲間のミーティングのようで、それがタイ語で聞いたことに僕はNAミーティング参加しているような感覚になって感動しました。そこに話されたことが出会い、苦しみ、悲しみ、後悔、そして回復についてでした。「友達に勧められて薬を初めた」とか「辞めたいけど、使いたい」とか「切望の毎日」「希望」などについて…自分の国で仲間の分かち合いができたような感覚で凄く嬉しくなりました。僕が当事者であることを明らかにできない立場だったので残念でしたが本当は僕も自分の経験を彼らにも分かち合いたかったのです。いつも、小さな世界の中に肩身狭く生活している僕にとって一気に回復の世界が広がりました。回復の中で自分が一人ではないと思っていたが、一層強く一人ではないだなど、今回のタイの出張に通してより確信することができました。

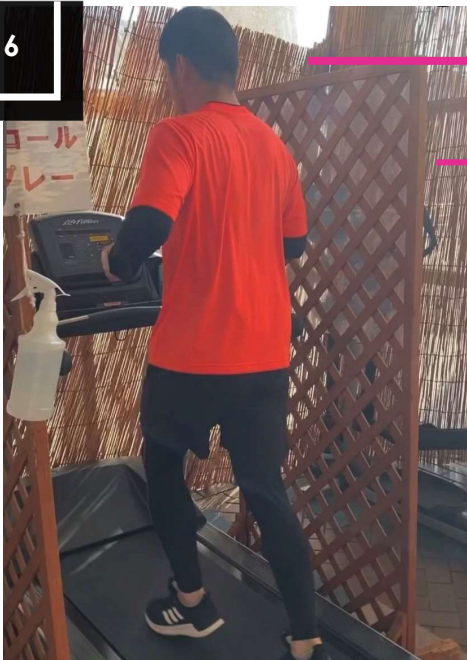
今のタイはまだ日本のように社会保障が確立せず、自助グループはもまだ「ヤクチュウの溜まり場」と認識される時代で普及していない現状です。僕はいつか日本で学んでいることをタイの仲間にも手渡しできるように成長し続けていきたいとも思います。ハイパワーが相応しくない僕の人生に広い世界を見せてくれたなど大変感謝です。

最後になりますが、

昨年、僕はあるスピリチュアルな経験（心が変わる経験）をしました。ある方に“自分が今、歩んでいる道に回復があるかどうか”と質問しました。そして「今の唯一のあなたの仕事は自分のことを知ることです」と言われました。自分にとって、その瞬間がその言葉が今までの約10年間の今まで入寮と退寮の繰り返し経験の全ての説明となったような気がして今の僕のダルクの居る目的にするべきだ僕が感じていました。お節介し人の問題を解決することやあれこれを疑うことをやめることにしました。

今の入寮中は「何をやる」「何を学べるか」ではなく、正しい目標は「自分を知る」だと設定し直しました…自分が何者で、世の中に何を…誰を…大切にしていきたいのかという答えを与えられた経験の中に見つけていきたいと思っています。ありがとうございます。以上





自分が変わるきっかけをくれたダルク ユジン

薬物に手を出したのは25歳の頃です。

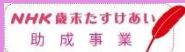
大学を卒業し、国家資格を取得し、思い描いていた社会人生活を送り始めた頃でした。実家から大阪まで通い、頑張って貯金をし、一人暮らしも始めました。しかし、社会人生活というもの、そう楽なものではありませんでした。それでも頑張って働くことを続けていました。そんな生活を送る中で、覚醒剤に僕はセクシャリティがゲイで、きっかけはネットで知り合った男性に誘われたことでした。誘われたときは、相手の男性がタイプではありませんでしたが、薬物を使用するという興味の方が強かったため、迷うことなく相手の家に行ったことを覚えています。相手の男性が準備しているものが、覚醒剤だという認識はありませんでした。出会いました。

覚醒剤というものを実際に見たことがなかったからです。でも、何かしら危ないことを今からしようとしているんだという認識は少なからずありました。それでも興味の方が強かったため、その場でも断ることなく、覚醒剤を使うことになりました。僕はそのたった1回の使用ではまっぴら、何度も相手の男性の家に通うこととなりました。さらに使用頻度はエスカレートし、自ら売人を探し、覚醒剤を買うようになり、依存の道へと走り出しました。使用し始めてから、約1年後の26歳。初めての逮捕となりました。大阪の家から手錠をかけ、新幹線に乗り、東京まで行きました。窓から見える富士山に感動することなく、ただ悲しさだけが僕の中にありました。懲役1年6か月、執行猶予3年の判決で刑務所に行くことなく、娑婆に戻ることができましたが、僕の頭の中からは悲しみは薄れ、どうやったらまた覚醒剤を使うことができるのか、そんな思考が渦巻いていました。すぐに使うことはできませんでしたが、執行猶予を過ぎたあたりから、再使用が始まりました。就職して、仕事はできるものの、薬物を使用してしまうと、幻覚や幻聴、勘ぐりがひどいため無断欠勤をし、仕事を退職するというサイクルを何度も経験しました。そんな人生に嫌気がさし、薬物をやめたいという気持ちが芽生えるも、それでも薬物から離れることはできませんでした。幻聴の影響で死んでしまおうと自殺を試みたこともありました。でも死ぬ勇気はありませんでした。頭の中で死にたいと思っても、体は生きたいと感じていたようです。そして2022年7月の33歳の時に親に通報され、2度目の逮捕となりました。覚醒剤を大量に使い、自分ではどうすることもできなかったため、親に助けを求めたのですが、親もどうすることもできなくなり、警察に通報したそうです。最初は悲しかったです。でも、警察が来たときは、心のどこかに少し安心した気持ちもありました。これで薬物から解放されると思ったからです。裁判も終わり、1年6か月の実刑判決で刑務所に行くことが確定しました。拘留所で過ごしている間、僕を担当してくださった弁護士の先生がとても良い方で、今の阪神ダルクの施設長と出会うこととなりました。アクリル板越しに施設長と会ったときはとても緊張しましたが、この出会いが僕の人生を大きく変えるきっかけとなりました。「君は一人じゃないんだよ。」たったその一言が僕の心を動かしてくれました。それと同時に、僕は薬物の問題を一人で抱え込もうとしていたことに気づかされ、自然と涙が溢れました。その瞬間から僕は「この人に付いて行こう」と覚悟を決めることができました。ダルクに行くという覚悟を決めてから、僕の中で少しずつ変化が起き始めました。刑務所の生活は辛いこともたくさんありましたが、自分自身と向き合うことも行っていました。そして、2023年10月、仮釈放をもらい、阪神ダルクにつながりました。最初は訳も分からず、施設内のプログラムをしたり、NAのミーティングに参加していました。最初のころは自分のことを話すに躊躇したり、話せても上っ面なことだけ話していました。でも、そんな状態でもミーティングに参加し続けていると、先行く仲間の話が段々と分かってくるようにもなり、自分の本音も少しずつ言えるようになりだしました。大きく変化が出だしたのは、入寮してから1か月ぐらいの頃でした。仲間のことで思い悩み、つらい時期がありました。そのことを泣きながら話せたことでした。自分の本音を話すことができたときは心のもやもやが少し晴れたような気分になりました。その時ぐらいから、本音を話すためらいも減り、素の自分を出せるようになったと思います。もちろん本音を話すことが簡単なことではありません。勇気がいることです。でもその大きな一歩を踏み出すことで、成長できることも知ることができました。健常者にとっては、それぐらいのことかと思われるかもしれませんが、僕ら依存症者にとってはそれが容易ではなく、薬物に手を出すきっかけとなるみたいです。(7ページへ続く)

阪神ダルクに入寮して、自分と向き合うことだけではなく、素面で楽しむことも行なっています。USJや有馬温泉、白浜旅行にも行きました。また、この年末年始は西宮の神呪寺で御来光を見たり、銭湯に入ったりと満喫することができました。薬物を使っていたころはも同じような過ごし方をしていましたが、どこか寂しさもありました。でも、今はこうして仲間と過ごしていることが何よりの幸せです。この思いを忘れず、これからの回復に力を注いでいきたいと思います。回復がうまく軌道に乗れば、ダルクのスタッフをしたり、まだ苦しんでいる仲間メッセージを運べるような人になりたいと強く願っています。



兵庫県共同募金会令和5年度NHK歳末たすけあい
助成事業



「依存者の再スタートあたたか年越し支援事業」

ダルクで日々回復を目指す刑務所元受刑者や、入院生活を経て病院から繋がった仲間の多くは家庭的な温かい年末年始をほとんど経験したことがないと感じます。そのようなことから独り寂しく、辛い思いが募る年末年始に、仲間たちとアットホームで温かい孤独のない幸せを感じられる年末年始を提供したく兵庫県共同募金会様の助成金を活用させていただき今回の「依存者の再スタートあたたか年越し支援事業」を開催することができました！また回復を目指す仲間と共に一体感及び共感性を感じてもらうために社会復帰した地域で暮らす回復者と共に過ごすカラオケ交流会を開催させていただき和気あいあいとした温もりのある時間を過ごすことが実現いたしました！シラフで仲間たちと協力しながら準備し、助け合い、回復の分かち合いを噛み締めて、当たり前ではない今日一日に感謝するばかりです。お陰様で今年も笑顔が絶えないあたたか年末年始を過ごせた事に感謝いたします。



阪神ダルク広報誌

「阪神ダルク GOOD DAY NEWS」

年間購読のお願い

この広報誌「阪神ダルク GOOD DAY NEWS」の年間購読のお願いです。障害者低料第三種郵便物の取得が遅れており、皆様をお待たせしてしまいましたが、漸く第三種郵便物の取得ができました。年間購読費は年6回発行で3000円になります。お申し込みはFAX、電話、メール、または同封の振込用紙にてお願いいたします。お申し込みの際は「住所・氏名・電話番号」を必ず明記ください。

※ 配布用に、当ニュースレターを置いていただける場合はご連絡ください。たくさんの方に読んでいただけるように希望数を郵送いたします。助けが必要な時、手を伸ばせばいつでも回復の希望が届くようぜひ、まだ苦しむ依存症者の助けとなるようにご協力ください。

支援会員のお願い

阪神ダルクでは、支援会員として、活動を支えてくれる方を募集しています。

兵庫県の薬物依存症者を助ける活動をご支援ください。

個人会員は1口 3000円 (ニュースレター定期購読料を含む) からになります。刑務所内の方々との文通による支援のための切手代などに使わせていただきます。

ご連絡をお待ちしています。

領収書希望の方は一言ご記載ください

阪神ダルク

TEL/FAX: 06-7410-4057

e-mail: hanshin.darc@gmail.com

電話相談 来所による面談 メール相談

相談の内容についての秘密は厳守します

逮捕・勾留中の方々への支援

刑務所・拘留所・留置所への面会、手紙などによる逮捕者及び保釈中の方への裁判での情状証人出廷や、刑務所出所者への薬物からの回復を希望する方の引受人としての指導対応や、出所前面談など、他機関と連携しながら対応しています。また、資料請求などもご連絡いただければ対応いたします。

☀ 月曜～土曜 10:00～17:00

☎ 06-7410-4057

メールは24時間いつでもOK。

✉ hanshin.darc@gmail.com



阪神ダルクへのご献金・献品のご支援本当にありがとうございました。

開設から今日までをたくさんの方々に支えられてきたおかげで、仲間一同、回復のプログラムに取り組むことができている。心より感謝いたします。これからも暖かく見守ってください。

ご献金

あじさい税理士法人様 高石 俊一様 麻生 克郎様 加藤 香代子様 浜津 悦子様 米田 順子様
一社) 回復支援の会様 河合 正春様 他匿名3名

仲間の回復の為に大切にに使わせていただきます。心より感謝いたします。

ご献品

笠置 伸子様 河合 正春様 播磨社会復帰促進センター様

他匿名1名

(令和5年月10日~令和6年1月 到着分・順不同)

お助けください。ご寄付やご献品をお願いいたします。

阪神ダルク開設して2年目に入りました。開設したばかりで非常に苦しい状況であります。非常に心苦しいのですが、ご寄付及び、ご家庭で余っている日用品の献品をお待ちしています。本当に厳しい状況で、皆様からご支援でなんとか成り立っており、依存症者の回復の灯が消えないようにしたいと考えていますので、何卒ご支援のほどよろしく願います。ご家庭で余っている食料品(米、野菜、乾物、味噌、醤油など)から、洗濯洗剤やシャンプー、石鹸などがございましたら、阪神ダルクまでご献品ください。また、尼崎市において立ち上がったばかりで、仲間のサポート、相談業務に明け暮れる日々の中、運営資金も非常に苦しい状況です。本当にお恥ずかしいのですが、このままでは施設維持ができるかわからない状況です。みなさま、本当に助けてください。よろしくお願いいたします。

※匿名希望の方はお申し付けください。

ご寄付振込先口座 ゆうちょ銀行

口座番号 00960-6-213665

口座名 シヤ) カエデノカイ

店番 〇九九 店 (099) 口座番号 0213665

もしくは

GMO あおぞらネット銀行 (金融機関コード: 0310)

支店名: 法人第二営業部 (支店コード: 102)

普通口座: 1311090

名義: 一般社団法人かえでの会

献品の送り先住所

660-0858 兵庫県尼崎市築地5丁目7-13

一般社団法人 かえでの会 阪神ダルク

【編集後記】

ニュースレターを編集するのが僕の担当で、てか、そもそも僕しかいないのですがwで、BGMを流しながら夜な夜な編集して、かつて「コンビニに今すぐ行きたくてエレベーター使うのをめんどくさかって8Fから飛んでしまいお騒がせした、窪塚洋介」が雑誌のインタビューで好きな音楽ジャンルは?と聞かれ「all good music」と答えてた記事を思い出しました。最近、新しい学校のリーダーズを知り、羊文学の「more than words」にぐらいました。全ての良い音楽は普遍性を兼ね備えているらしい。 Devin

阪神ダルク ニュースレター 阪神ダルク GOOD DAY NEWS Vol.2

編集人 一般社団法人 かえでの会 濱津 太一

印刷 プリントバック

〒660-0858 兵庫県尼崎市築地5丁目7-13

TEL / FAX : 06-7410-4057

e-mail : hanshin.darc@gmail.com

URL : https://kaedenokai.org/

価格 1部 100円 年会費 3000円

(購読料は年会費に入ります)

発行人 関西障害者定期刊行物協会

〒543-0015 大阪市天王寺区真田山町2-2 東興ビル4階