

KSKR 阪神ダルク GOOD DAY NEWS

阪神ダルク ニュースレター

Vol. 9 (2025 年 11 月発行)



一般社団法人
かえでの会
KAEDENOKAI



DRUG ADDICTION REHABILITATION CENTER
HANSHIN

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 7 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。

阪神ダルクは依存症から回復を目標
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。

詳しくは
HP で⇒



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



http://kaedenokai.org

〒660-0858 兵庫県尼崎市築地5丁目7-13

「回復の輪」

社団法人かえでの会 阪神ダルク

代表理事 濱津 太一



10 月は涼しさが増し、爽やかな気候の秋本番を迎える季節です。スポーツの秋、食欲の秋となりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。日頃より、かえでの会阪神ダルクの活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

この前、新年度が始まったかと思っていたのですがもう 10 月。この号が発行される頃は 11 月かも知れません。ニュースレターも約半年間、更新出来ませんでした。多忙だったからというのは言い訳ですね。先延ばしという怠惰で強情な欠点が未だに時々顔をもたげます。大阪万博も結局行けずじまいでした。半年間あつと言うまでした。一度で良いから大屋根リングの上を歩いてみたかったですね。

さて、阪神ダルクも 3 年目に入りました。現在はグループホーム 2 カ所（中央地区、立花地区）、1 ルーム型サテライトグループホーム 1 カ所の計 3 カ所で日夜ダルクの仲間たちはリカバリーに励んでおります。また 12 月からもう 1 カ所グループホーム（立花地区）を追加し、計 12 名の受け入れ態勢が整います。今回も地域の会長様、役員様、行政機関の方々の我々の活動へのご理解とご協力があり、この追加設置もスムーズに進みました。誠に感謝いたします。そして何より地域の方たちは我々が人生の生き直しに励む姿、挑戦する姿を見てくれていたのだと感じました。依存症者に対する誤解や偏見はもちろん理解できます。その視線が怖くて陰に隠れるという選択もできますが、恐れを乗り越え、傷つくリスクを背負い、回復の責任を引き受けながら、ダルクの仲間たちは行動しました。例えば、燃えるゴミの日のカラスが散らかしていた後のゴミ置き場の掃除を率先して行う事や、先ずはこちらから勇気を出して元気に挨拶してみる事など、どれもが人生の生き直しへの挑戦でした。評価を得る事が目的ではなく、自分自身の生き方を変えていく事、または間接的な埋め合わせなのかもしれません。もう一度、生きるチャンスを与えられた事への感謝を行動に変えていく事なのかもしれません。だからこそ生き方を変えていくにはそういった行動が必要でした。続けてきた結果、地域の皆様の我々に対するイメージにも変化が起きてきたのだと思います。今回グループホームを追加する際の説明会は必要ないと言っただけでした。また「しっかり挨拶してくれる」、「ダルクさんが来てくれてすごく助かりました。」など嬉しくなるお声も頂きました。どれもこれも、現在の阪神ダルクのメンバーたちが自分たちの回復を、やる気と謙虚さと勇気をもって主体的に動いている結果だと思っています。阪神ダルクのメンバーたち感謝です。少しずつではありますが回復の輪が地域に広がっています。現在は日中なかなか一同に集まりプログラム活動を行えないので、今後の展望として全員が一同にプログラムを行える日中活動の居場所作りを目指していきたいと思っています。引き続き、かえでの会阪神ダルクを皆様の手で育ていただき、温かい目でお見守りください。

「自分の回復のストーリー」

阪神ダルクホーム 世話人 まさる



初めて薬物を使い始めたのは、中学3年の終わりぐらいに友達の誘いで大麻を吸い始めたのが始まりです。

最初は大麻から始まり、最後には覚醒剤に変わっていました。

薬物を買うにも僕自身、真面目に働いたこともほとんどなかったので、親に嘘をつき、毎日のようにお金をもらい、それを薬代に使っていました。

そんな生活も長くは続かず、借金や窃盗を繰り返したりの生活が続き、気づいたときは借金まみれになり逮捕されることにもなりました。それでも薬物を止めることができず、次は手あたり次第、友達にもお金を借りるようになっていました。友達もそんな僕を見兼ねて離れていき、自分でやったことの後始末は全て親がしていました。その結果、自己破産、窃盗、覚醒剤などを経験しました。

僕自身、最後の方は薬物の影響で追跡妄想が酷くなり、家からも出れない状態になるほど精神的にどうにもならなくなっていました。

そして自分から病院に入院したいと親に頼み込み、入院することになりました。その入院がきっかけに僕は薬物依存症回復施設に入所することになりました。それが35歳のときでした。

僕が入所した施設には薬物依存症の人があまり居なくて、ほとんどアルコール依存症の人達ばかりでした

24時間一緒の共同生活をし、1日3回のミーティングを毎日する生活が始まりました。正直、最初は同じ施設の仲間を見ては、こんな酷くない自分はマシだと思ったり、仲間にされたくないなどの気持ちがありましたが、ここでの生活を続けるしか自分には方法がなかったので、嫌々ながらも生活を始めたのを覚えています。そんな気持ちの中で、自分自身と向き合い続けて、今までやってきたことを振り返る日々の中で気持ちも変わっていきました。今までは生きることに対して諦め、絶望していましたが、同じように回復している仲間の姿を見て、自分も希望が持てるようになりました。約2年半の施設での生活の中で、新しい生き方や目標を見つけることができました。施設の生活では仲間と衝突したり、嫌なことたくさんありましたが、今の自分にとっては本当に大事な経験だったと思います。本当に感謝しています。

今、施設を退寮して約3年近くなりますが、今もNAに通う生活を続けて、仕事にもつけるようになりました。

『本日モ晴天ナリ』 スタッフ研修 じゅんぺい

アディクトの じゅんぺいです。



お久しぶりの登場です。早いもので今年ももう残り少しになりました。そして僕が入寮してから1年が過ぎました。本当にあっという間でした。それだけ充実した日々を過ごさせてもらっているのですね。

この間、様々な出来事がありました。シラフで生きていくってこういうことなんだな、と感じています。仲間たちと一緒に海水浴やキャンプ、甲子園、ギャザリングにコンベンション、といろんな場所に行きました。また、エイサーやソフトの練習もしています。薬物を使用していた頃は旅行とか、誰かと一緒に何かすることが大嫌いだったし、興味のないことはとことん避けてきた僕でしたが、いつの間にか仲間の輪の中にいないと寂しさを感じるようになってしまいました(笑)

NA やイベントでたくさんの仲間と出会いました。施設でもたくさんの仲間と出会いました。施設で暮らしていると日々何かあります。嫌になって出ていきたくなったり自暴自棄になる時期もありましたが、振り返ってみるといつも周りに仲間がいました。今まで出会ってきた仲間たちがいないと、今日の僕の心の平安やクリーンは無かったし、こうやって成長させてもらえることもなかったでしょう。感謝の気持ちでいっぱいです。

そんな僕ですが、なんと！！現在はマラソンにチャレンジ中です！仲間から誘われたときは「ハーフマラソンぐらいならいけるやろ」と軽く考えていたらなんとびっくり、フルマラソンでした(笑)3月の本番に向けて仲間と体力作りから始めていて、なんとか10km走ることができるようになりました。この前は寮から武庫川まで走ってきました。昔、両親が箱根駅伝を見ている時に「駅伝の何が面白いねん」とよく突っ込んでいた自分がまさかマラソンにチャレンジすることになるとは…。クリーンでいさせてもらっていると次は何を与えてもらえるんだろうか、と日々ワクワクしています！読んでもらってありがとうございました。

過去を振り返ると自分がどれだけ自分勝手に周りに迷惑をかけ、特に親にはどれほどの心配をかけてきたかがわかります。

これから同じことを繰り返さないように、自分のできることをしっかり行い、そして今までの自分と同じように薬物で苦しんでいる仲間の手助けが少しでもできるように自分も成長していきたいと思います。ありがとうございました。

「リスタート」 にっしん



7月11日、私は精神病院にいた。アディクトであれば依存物質を使用して入院するのが普通であるがシラフの状態であった。しかもシラフでの入院が3度目というのだから自分でも驚きである。1月に約6年あったクリーンが一瞬で失い、2度の覚醒剤の使用で追跡妄想がひどく使用する前から進行していた依存症の病気が猛烈に自分を飲み込みました。以前お世話になった施設に助けを求め、再入寮を行いました。最初は順調でしたか入寮者にもかかわらず、以前スタッフをやっていたこともあり雑務が増えていました。再使用して欲求もあり、体調も安定していない状況、やることへの不満などで自我が強くなり入寮していた施設を飛び出しました。父をたより実家に戻るわけですが、自分の状態をみて入院することになったのです。入院している中、薬への欲求があるのと同時にその先の未来がまったく見えない状態でした。退屈の時間を過ごししながら、入院していました。

入院していたある日、どこから私が入院している情報を手にいれたのか阪神ダルクの施設長が面会しにきました。知っている仲だったので、「なぜ知っているのだろう？」と思いながら、たわいもない話をしました。入院1か月目、退院先を決めなければならず、ある施設の見学を進めていました。その矢先、施設長から連絡があり、阪神ダルクに空きがあるとのことで、先に決めていた施設と阪神ダルクの見学をしました。見学した後に阪神ダルクへと入寮を決めるわけですが、決め手になったのが自助グループのナルコティクスアノニマスへのミーティングでした。以前いた施設でも参加はしていましたが、話を聞けば聞くほど必要性を感じました。阪神ダルク入寮後、次の日には自助グループ最大のイベント、コンベンションがありそれに参加し、あわただしいリスタートとなりました。コンベンションでは知っている仲間とも会い、元気をもらいました。

リスタートし、阪神ダルクの入寮生活をして1か月が過ぎました。仲間との生活も慣れ、会話していても腹から笑えるくらいに打ち解けています。自分で料理することはなかなかできないですが、本当にゆっくりと過ごしています。自分は抱えこみすぎて、最後に自滅していくパターンだったので、阪神ダルクの生活は安心感があり落ち着きが得られています。施設長からマラソンの誘いがあり、今仲間と少しずつ走ることもやっています。回復もそうですが、「気楽にやろう。でもやろう。」で、新しい場所で自分なりにコツコツと取り組んでいけたらと思います。



「阪神ダルク入寮者第 0 号」

おっちゃん



こんにちは。初めまして、おっちゃんと申します。市販薬の薬物依存症者です。

今年の 7 月 3 日に阪神ダルクに繋がって入寮者となりました。が、本当は 3 年前にも一度、阪神ダルク立ち上げと同時期に入寮したのですが、1 か月でバカをやっしまい、逮捕されて矯正施設へに行くことになり、施設長には本当に迷惑をかけてしまいました。そもそも私が市販薬依存になったきっかけは 25、6 歳のころに勤めていた職場の上司と折り合いが合わず、度々対立していて、そのストレスから逃れるために薬物に手を出してしまいました。以来、のべ 30 年間に渡り、使い続けてきた結果、生活がどうにもなくなっていて、窃盗を繰り返し、5 年前の 1 月に一度目の逮捕…執行猶予 4 年となり、神戸の施設に行くことになりました。現在の施設の施設長とはそこで繋がりました。それから 1 年半程はおとなしく真面目？に施設で回復の道を歩んでいたのですが、突然施設での生活が嫌になり、施設を飛び出しました。そして地元の京都へと帰ってきたのですが、実家には帰れるわけもなく、手持ちのお金も無くなってしまい、親に泣きついてしまいました。57 歳にもなって情けない話です。幸い、親と現施設長が時々連絡を取り合っていたおかげで阪神ダルクと繋がることができました。にもかかわらず二度目の逮捕で懲役 3 年 6 か月の実刑判決が下り、播磨の社会復帰センターという名の刑務所へ行く羽目になりました…。自業自得ですね。ただ、あまり悲観にくれてはいませんでした。むしろこれで薬物と縁が切れると前向きに考えていました。更に自分勝手な行動で裏切ってしまったにもかかわらず、施設長が出所後に施設へ改めての受け入れを約束して頂きました。そして 2 年 7 か月が過ぎ去り、10 か月の仮釈放をもらって今年 7 月 3 日に出所して阪神ダルクへ再入寮しました。寮は 3 年目とずいぶん様変わりしていました。他の入寮者も 7 人いて、備品もたくさんあり、立派な施設となっていました。(3 年目は冷蔵庫とテレビと布団ぐらいしか無かったのですが) ここで新たに人生の再出発です。もう次は無いものと思い回復の道を歩んでいきます。入寮してはや 2 か月が過ぎ、仲間とも程よく打ち解けて仲良くできていると思います。「今度こそは!!」の思いで残りの人生をハッピーなものにしていきたいと思っています。

「だんじり〜地域との接触〜そして海水浴」

キング



7 月 30 日の夜から始まった辰巳太鼓の引き回し。夜は御ひねりをもらうためだけの夜回りだと思っていましたが太鼓を出して太鼓やぐらと共に夜回りでした。これぐらいと思い次の日を迎えるのですが、午前中は、曇り空であり暑くなかったのですが午後はカンカン照りで死ぬほど暑く、午後しょっぱなから暑さでフラフラでしたがみんなが頑張っている中、自分だけが脱線するわけにもいかず頑張りました。正直なところ途中でやめたいと思うところもありましたが気合で押していました。だんじりというのは僕は初めてで、朝から晩まで引き回すとは思ってなかったので爽快な気分でした。夕方には、熱中症になり病院で点滴を打つことになったのですがその後も山に戻り引っ張りました。長い一日ではありましたが自分の限界まで試せたこと、何をいうても辰巳の太鼓会の人達が僕らを受け入れてくれたことが一番嬉しかったですね。辰巳の方たちはお酒を飲んでいましたが、僕らのためにジュースをたくさん用意してくれたことも嬉しかったです。来年も行けますように!! それから何日か後、ダルクメンバー全員そして、卒業した仲間と共に行った若狭の海に行くときは、どんなところだろうと思っていました。若いころ、若狭といえば船で釣りに出るところというイメージがあり泳ぐイメージはありませんでした。全員が海に入り泳ぐことは不可能でしたが、大半が海に入り泳ぎました。旅館の方もチェックインの前から部屋に入れてくれて融通も利くところでした。僕は後半、数名で海に入りましたが、正直なところみんなで海に入りたかったです。部屋も 27 畳の間で全員が寝ることになるのですが 2 名の仲間が仲間に交わることができずに離れていたため僕はたまらなくなり、話をしに行きました。ダルクは人それぞれ病気や障害を持っているので一人一人のサポートが大変です。先行くはよくサポートしています。そろそろ終わりになりますが、なんにせよ今までの人生の中で経験のしたことのない事をしたので、これからのダルクの生活も変わってくるのではないかと思います。小さいころに出来なかったことができて、皆さんに感謝しています。これからもイベント事が続くと思いますが楽しみにしていきたいと思っています。一步、一步、ゆっくり回復へと…。

電話相談 来所による面談 メール相談

相談の内容に関し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・拘置所・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、当ニューズ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（ニューズ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



一般社団法人 **かえでの会**
DARC HANSHIN **阪神ダルク**



06-7410-4057

営業時間／9時30分～17時30分まで



hanshin.darc@gmail.com



<http://kaedenokai.org>

〒660-0858 兵庫県尼崎市築地5丁目7-13



阪神ダルクへのご献金・ご献品のご支援、心から感謝いたします。

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ます。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 大石 徹明 様 大西 辰昭 様 河合 正春 様 加藤 香代子 様
N.H 様 弁護士法人青空 様 M.M 様 浜津 悦子 様 フロムビー合同会社 藤井 英杜 様
ナギ ヒカル 様 他匿名 8 名

ご献品

自立援助ホーム若葉 様 大分 DARC 様 播磨社会復帰促進センター 様
大西 辰昭 様 勇上 章子 様 他 匿名 2 名
(令和 7 年 4 月 1 日～令和 7 年 11 月 1 日 到着分・順不同)

☆かえでの会阪神ダルクの活動をお支えください☆**ご寄付やご献品のお願い**

皆さまからのご支援に、心より感謝いたします。 阪神ダルクが開設して 3 年目に入りました。引き続き、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。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お願いします。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。どうぞ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。※領収書をご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

阪神ダルク ニュースレター 阪神ダルク GOOD DAY NEWS Vol.9

編集人 一般社団法人 かえでの会 濱津 太一

印刷 プリントパック

〒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

【編集後記】 大阪に住んでいますが、万博一度も行かずに終わってしまいました。ちょっと悔しさが胸を締め付けます。そういえば、万博との重複を避けるため日本の夏の風物詩である淀川花火大会は例年と開催時期が変更されました。花火って夏のイメージでしたが、10 月下旬たまたま神戸のメリケンパークに行ったら"みなと HANABI"が開催されて、秋花火の魅力に惹かれました。夏ほど混雑してなくて熱中症のリスクもありません。また、秋は空気中の塵や埃、水分量も少ないということで、空気が澄んでいて音も光もキレイ、色も鮮やかに見えました。夏と違う雰囲気、風情を味わえるには抜群。話し戻りますが、次回の万博は 2030 年サウジアラビアに開催される予定です。日本と比べて物価がやや高く、今から本気で貯金しても行けるか怪しいです。(笑)

K.H