

KSKR 阪神ダルク GOOD DAY NEWS

阪神ダルク ニューズレター

Vol. 10 (2025年12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

このニューズレターは兵庫県の「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
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

「ごあいさつ」

社団法人かえでの会 阪神ダルク 世話人
社会福祉士 みつはしかずあき



12月1日より阪神ダルクで勤務しております三橋と申します。どうぞよろしくお願ひいたします。前の職場を退職してから少し期間があり、その間に南米を縦断して旅をしていました。そのときのことを、少し書いてみようと思います。

10月下旬、アルゼンチンのブエノスアイレスからエル・カラファテまで飛行機で移動し、そこからバスで約3時間の場所に、エル・チャルテンという小さな町があります。世界中からトレッキングを目的に人々が集まる町で、僕も「燃えるフィツツロイ」と呼ばれる、日の出前のわずか10分間だけ山が赤く染まる瞬間を見るために訪れました。

僕は登山の経験もなく、山のことについてもほとんど何も知りません。YouTubeやブログの情報を軽く眺めて、「なんとかいけるやろ」くらいの感覚でいました。

往復9時間、序盤はなだらかなハイキングコースだが、最後の1kmは崖のような道でかなりきつい、中級者以上で体力、忍耐力がかなりいる。—そんなふうに書かれていましたが、あまり深く考えていませんでした。

夜中の1時に出発しましたが、周囲には誰一人いませんでした。「ちょっと早すぎたかな」と思ったのですが、実は朝焼けを目指す人たちは、頂上付近でキャンプをしてその瞬間を迎えるということを、後になって知りました。

しかも、登山道のような分かりやすい道があるものだと思っていたのですが、そんなものはなく、辛うじて道のように見えるものがあるだけでした。当然、周囲は真っ暗な闇。

僕は、Amazonで適当に選んだヘッドライトを用意した自分を呪いました。「これが、命綱じゃないか……」と。

進むにつれて、アルゼンチンの山の中で、静寂と暗闇の中に一人きりという状況に、急に恐怖感が押し寄せてきました。「これ、道を間違えたらどうなる？」「足を滑らせたらどうなる？」スマホは圏外。あろうことか山道の地図も持っていない。ここからは、恐れと孤独との戦いでした。二股に分かれた道を間違えたりしながら、なんとか3時間ほど進んでいた先で、ようやく標識が現れました。それを見た瞬間、僕は愕然としました。まっすぐ進めば、登ってきた街へ戻る方向。僕が目指していたはずの頂上は、なんと反対方向だったのです。いったいどこで道を間違えたのか。頭の中が真っ白になりました。Uターンしても正しい道に戻れる自信はない。かといって、ここまで来て引き返したくもありません。使えないスマホの画面を呆然と見つめ、その場で固まっていました。

そのとき、数十メートル先で、光のようなものが動くのが見えました。「え？ なんだ？ ……え？ あれ、ひょっとして……人か？」ライトは3つに増えました。

「人だ。あれは人だ！ 助かった！」3人の女性でした。ついて行つていいかと聞くと、OKとの返事。涙が出そうになりました。山頂で朝焼けを見たのは、彼女たちを含めて7人ほど。そう考えると、ここで出会ったは奇跡的なものでした。しかし、ここからも地獄でした。最後の1kmは崖のような岩場で、しかも流れている水が凍っていて足が滑る。四つん這いになって、なんとか登っていく状態です。足を滑らせたら、下手したら死にます。

恐怖で進むことも戻ることもできず、体が固まっています。気がつくと、彼女たちの姿はどうに見えなくなっていました。もう進むしかなく、半泣きになりながら登りました。なんとか頂上にたどり着きましたが、そこはいわゆる雪山で、寒くて体の震えが止まりません。手が震えて写真も撮れないほどの寒さでした。

しかし、その前に見たのは今までに見たこともない光景でした。フィツツロイの山が赤く染まり始め、やがて赤から黄金へと色を変えていったのです。カメラを置いて目にしっかりと焼き付けることにしました。本当に、心から感動しました。

疲れ果てていた僕は、下山に5時間かかりましたが、なんとか生きて帰ることができました。帰ってから、「自分はとんでもなく無茶なことをしたのではないか」と思うと、再び恐怖が蘇り、2日ほどトラウマのような状態でかなり苦しかったです。

ただ、孤独感や恐れ、生に対する執着など、あれほど自分自身と向き合った記憶はなかなかありません。二度と登山なんてしたくないと思っていましたが、最近は「今度はちゃんと知識をつけて登ってみたいな」と思うようになりました。

「阪神ダルクにきて6ヶ月」 おっちゃん

こんにちは。薬物依存症のおっちゃんです。7月に阪神ダルクに繋がって早、半年が過ぎようとしています。その間、NAや色々なレクリエーションに参加させて頂き、総てにおいて自らに回復につながるプログラムと考えて参加しました。「行きたくない。」という思いも多々あったのですが、いざ行ってみると仲間と共に楽しいひと時を過ごせたことに大変嬉しく感じています。

夏には甲子園へ高校野球を観戦し、日差しが強く肌が真っ赤に焼けました。福井県へ海水浴にも行きましたし、9月にはNAのコンベンションが群馬県であり、泊りがけで3日間参加し、全国の仲間が集う場で「こんなに多くの仲間『1400名』が回復に向けて頑張っているんだ」と勇気付けられました。秋にはUSJに行きました。私が生きている間にはUSJやディズニーランドといった楽しいところには行くことはないだろうと思っていました。年のせいか、絶叫系の乗り物には乗りましたが、雰囲気も含めてそれなりに楽しむことができました。11月には淡路島へキャンプに出掛け、時期的に寒いのではと思ったのですが、予想通りでめっちゃ寒かったです。でも仲間と一緒に食べたBBQは本当に美味しく、楽しい時を過ごせました。他にも他ダルクのフォーラムやバースデイミーティングに参加したりと、この半年間、実に充実した日々を過ごせています。レジャー的なイベントが多く、只々遊んでいるだけかと思われるかもしれません、すべてが回復のためのプログラムと考え、積極的に参加しています。

薬物を使用していた頃は、こんなイベントに参加する気も機会もなく、薬物と薬物を買うお金のことだけしか頭の中にありませんでした。「薬物を使わなくても楽しいことはある」といま学んでいる最中です。これからもプログラムに参加して回復の道を歩んでいきたいと思います。

「1年振り返って」 キング



一年前と同様、当たり前ですが年末が来ました。昨年は慌ただしい日々でしたね。今年も同様、同じことになるのでしょうか、昨年は阪神ダルクの年末でしたので、仲間に任せて只々その場にクリスマス会をしたり、お正月を迎えていました。僕はいまだに責任を持って何一つやる事がない一年を送ってきたような気がします。

ミーティングに自分一人で足を運ぶことはありませんし、そんなところも行けるようになればと思います。特にエリアの違う所にも行ってみたいという気持ちがあるのですから、進めばと思う今日この頃です。なかなか叶いませんね（笑）。

それよりも12月から一人暮らし始まるのですが、とても不安もありますが本当の自立に向けて第一歩だと思います。

今はダルクに甘えてますが、自立となるとまた話が別で考えものです。仲間のサポートや裏方の仕事にまわっていくことに専念したいと思います。

同じことを繰り返さないように。さて来年ですが、またギャザリングやコンベンション等ありますができるだけ参加していきたいと思います。

来年の抱負は、認められる回復をしていくことです。サービス関係にも関わっていきたいです。

終文にはなりますが、また今年もインフルエンザが蔓延しているようです。皆様、体調管理にはお気を付けてくださいませ。

面白いという花の下には、辛いと言う土壌がある。（ご笑納ください）

「最後の砦のダルクに入寮」 トシ

初めまして、トシです。自分は今は47歳です。逮捕歴は、覚醒剤で4回。1回目は自首です。窃盗罪で2回です。刑務所は3回行っています。

窃盗は、覚醒剤を買うための窃盗でした。自分は今、過去を振り返ってみたら覚醒剤を使用して、いい思い出がありませんでした。すぐ、勘織りをするし、被害妄想もします。そして、グリグリにもなります。そして、家に引きこもり、仕事にも行けず、買い物にも行けない状態になります。覚醒剤で4回目の逮捕も、その状態になっていました。もう、グリグリが酷く、人も信用できなくなつて本当にやばい状態でした。それで本当に酷かったのでしょうか、通報されてしまい、逮捕となりました。その時、留置場に薬物専用のパンフレットがあり、目を通したところに「阪神ダルク」の名前が書いてありました。昔からほんの少し興味があるので手紙を書いたら、返事が来て、代表が面会に来てくれました。それから、留置場、拘置所、刑務所と手紙のやり取りをして、あと面会にも来てもらいました。自分は長崎刑務所だったのでとても嬉しく思いました。仮出所の時も来てもらいました。そして今があります。仮出所してまだ1か月も経っていません。

今のところは不満はありません。ダルクの仲間はとても良い人達です。あと、いろんな意味で熱い人たちだなと思います。この続きは次回のニュースレターに書こうと思っています。今の心境と、その後の気持ちがどう変わったのか?とても楽しみです。あと、今はダルクに入寮して正解だったと思います。



「1年振り返って」 タカ

まず、今年1年、統合失調症の病気が出て、NAミーティングでも会場を出たり入ったり落ち着きがなかったり、道中も年せいいか歩くのが遅かったりで、仲間に迷惑をかけたり、なんか後悔が残り、来年はミーティング中、落ち着いてやっていきたいと思います。

阪神ダルクは、レクリエーションが充実していて、その中でもキャンプは、行く前は嫌だったのですが、いざ行ってみると、バーベキュー、キャンプファイヤー、大自然の中でのミーティングもとても良かったと思います。また、夜の星空もとてもきれかったです。

その次の良かったのは、USJに行つたことです。年も57歳と、もうこんなオッサンがと行く前は思っていましたが、乗り物には若い人たちのようには乗れませんでしたが、楽しかったです。

他にもカラオケ、焼き肉などありましたが、最初は正直嫌々でしたが、いざ行ってみると、とても楽しかったように思えます。

ほんと阪神ダルクは、こうしたレクリエーションプログラムが多いし、とても良いと思いました。

来年は病気の治療に専念し、身体を良くして、レクリエーション等のプログラムも楽しく参加できるようになりたいと思います。

正直言って、ストレス等もありますが、ここに来て、クリーンは続いているし、病気の治療もできるし、今は本当に来て良かったと思います。

最後に、金銭管理など早く自立できるように頑張りたいと思っています。一緒に頑張っている仲間にも、本当に感謝しています。



ペルナルド・ジェイコブ氏講演資料より 人を中心としたケアモデル

CAMPFIREでクラウドファンディング挑戦

拘束・薬多用の精神病院から「地域で回復へ」 転換を目指すシンポジウムを全国展開しよう！

精神科医療の実態を広く一般の方々にも知っていただき、「地域での回復へ転換」を実現するためのムーブメントを盛り上げるシンポジウムを来夏から全国10カ所で開催するのが目標

1月31日(土)

までご支援受付！

テーマ：アウトリーチ・ACTとは 地域での回復へ転換どうやって
日本版ドラッグコートの実現 発達障害への地域支援連携

時期：2026年7月～27年7月予定

場所：札幌、仙台、東京近郊、横浜または川崎、名古屋、京都、大阪、岡山、金沢、福岡で予定



←<詳細はこちら>
QRコード、またはCAMPFIREソーシャル・グッド
でアクセスしてご支援ください

「和田明美と未来を創る会」
(市民運動団体)

令和7年度 ダルクメッセージミーティング 家族相談室 in 姫路

2026年1月3日はお休みです。先ず
は3月までの開催です。4月以降の開催
詳細は追ってお伝えいたします！

薬物、アルコール、ギャンブル等の依存症でお困りの当事者、
ご家族様。解決の糸口を見つけるためにメッセージミーティング
に参加していませんか？

日時 毎月 第1土曜日
13:00~14:30

当事者様、ご家族様
ともに参加費
無料

会場 姫路市総合福祉社会館

〒670-0955
姫路市安田3丁目1番地

※部屋は毎月変更があるため
1Fの掲示板でご確認ください。

<交通機関>

- JR山陽新幹線・山陽本線「姫路駅」下車、南出口から南へ徒歩で約20分
- 路線バスをご利用の場合は、姫路駅(南口)「南21のりば」より約5分「姫路市役所前バス停」下車。市役所前信号を西側へ横断後、南へ約1分。
- 山陽電鉄「手柄駅」下車、東南の方向へ徒歩で約8

参加される場合は、ご連絡して頂けると幸いです。
直接、会場にお越し頂いても構いません。



お問い合わせ

阪神ダルクホーム

TEL → 06-7410-4057



E-mail → hanshin.darc@gmail.com
URL → <https://kaedenokai.org/>

※この事業は兵庫県の「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」で行われています

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

TEL 06-7410-4057

メールは24時間いつでもOK。

E-mail: hanshin.darc@gmail.com



一般社団法人かえての会
DARC 阪神ダルク

TEL/FAX 共通
06-7410-4057

営業時間／9時30分～17時30分まで

E-mail: hanshin.darc@gmail.com

HP <http://kaedenokai.org>

〒660-0858 兵庫県尼崎市築地5丁目7-13

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、皆様をお待たせしましたが、漸く第三種郵便の取得ができます。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



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ています。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 名嘉 信義様 大西 辰昭様
宗教法人貴布禰神社 代表役員 江田政亮様 加藤 香代子様
園田法律事務所 弁護士 井上 界様

他匿名1名

ご献品

自立援助ホーム若葉様 フードバンク関西様

他 匿名2名

(令和7年11月1日～令和7年12月16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ひします。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、石鹼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ひいたします。

※匿名希望の方はお申しつけください。※領収書をご希望の方はお申しつけください。

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 ○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 ニューズレター 阪神ダルク GOOD DAY NEWS Vol.10

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

一九九六年五月一日 第三種郵便物承認 每月（一、二、三、四、五、六、七、八の日）発行