

KSKR 阪神ダルク GOOD DAY NEWS



阪神ダルク ニュースレター

Vol. 1 1 (2026年3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 motto
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
DRUG ADDICTION REHABILITATION CENTER
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

一九九六年五月二日 第三種郵便物承認 通巻 9831 号 2026 年 3 月 26 日 発行 (1)

「新しい一歩と、エイサーの響き」

社団法人かえでの会 阪神ダルク

代表理事 濱津 太一



皆さん、こんにちは。いつも阪神ダルクを支えていただき、本当にありがとうございます。少しずつ暖かくなってきましたが、お変わりありませんか。

今日は、私自身の最近の出来事を少しお話しさせてください。

実はこの度、精神保健福祉士の試験に合格することができました。正直、ほっとしています。現場での経験はもちろん大切ですが、改めて勉強したことで、仲間の苦しみやご家族の不安に対して、もっと多角的で、裏付けのあるサポートができる自信ができました。資格を取ったからといって偉くなるわけではなく、これをどうやって現場の支援に活かしていくか、ここからが本当のスタートだと思っています。

それと同時期に、保護司という役割もいただくことになりました。地域の中で、もう一度やり直そうとしている人たちの隣に座り、一緒に歩んでいく。依存症という背景を持って社会に戻っていく仲間たちが、二度と一人きりで孤立してしまわないよう、行政や地域との「橋渡し」になれたらと考えています。

そして最近の阪神ダルクといえば、何とんでも「エイサー」の練習に熱が入っています！後ほどご報告させていただきますが新年度からエイサー事業の助成金も決定し益々邁進してまいります。沖縄の伝統芸能であるエイサーを通じて、仲間たちが一つのリズムを刻み、汗を流す。その姿は、言葉以上に「回復」の力強さを物語っています。最近では地域のイベントでの披露を目指して、日々の練習もますます活気づいています。太鼓の音が響くたびに、バラバラだった心が一つにまとまっていく。この「つながり」こそが、私たちが最も大切にしているものです。

試験の結果も、新しい役割も、そしてエイサーの熱気も。すべては「仲間と一緒に生きていく」という一点に繋がっています。肩書きが増えても、私の居場所はやっぱり現場です。これからも仲間と一緒に汗をかき、笑い、時には悩みながら、一歩ずつ泥臭く進んでいきたいと思えます。

これからも、阪神ダルクをどうぞよろしくお願いいたします。

「シラフで生きる」

ユジン



お久しぶりです。薬物依存症のユジンです。阪神ダルクに入寮してから 10 月で 2 年を迎えることができました。いろんな仲間の支えがあつての 2 年だと思っています。本当に感謝しています。

さて、シラフで生きるということは薬物依存者の私たちにとってはとても難しいことです。今までの人生の中で向き合えなかったこと、逃げていたこと、様々なことを面と向かっていかなければならないからです。そうしなければ回復と成長が手に入りません。この 2 年の間でたくさんのことと向き合ってきました。時には仲間とぶつかったり、口を利かなかつたりすることもありました。私自身もたくさん悩み、苦しみ、そして泣きました。でもその痛みの経験が今の私を形成してくれています。そんな経験ができるのも、そばに仲間がいるから、そしてシラフで生活しているからです。自分で言うのもなんですが、2 年前の自分と比べると芯みたいなものができたなと感じます。しかし、昔の自分に戻ろうと思えば簡単に戻ることが可能です。それが薬物依存症の怖さです。完治しないのです。覚醒剤のことは大嫌いになることはないし、全くやりたくないわけではありません。今の自分には必要がないだけです。でも、昔の自分は覚醒剤をいつ使おうか、誰と使おうか、いつ買いに行こうかと毎日のように考えて生きていました。今の自分はそれが無くなりました。

今年の阪神ダルクはメンバーも増え、大変ですが、その分楽しみも倍増したような気がします。11 月の半ばに行った淡路島のキャンプはとても有意義なものとなりました。キャンプ場が貸し切りで阪神ダルクのメンバーしかおらず、人目を気にせず楽しむことができました。特に印象に残っているのが夜に見た星空です。淡路島ならではの絶景の星空でした。都会では見ることができない星の数でした。シラフで見る星空は何とも言えず、心が洗われるようでした。また来年も仲間とシラフで楽しみたいです。

シラフで生きていく中で、自分のやりたいことも見つかりました。着実にゆっくりと焦らずに自分の回復と成長を続けていきたいと思っています。

「ヤマ、ノボル」

ニツシン



入所して 3 カ月が経とうとしています。施設に入って仲間にも恵まれ有意義に過ごしています。この 11 月下旬に六甲山に登山をしに行きました体験入所の時から、趣味が登山な私が言い続けていたことが叶いました。言い出した私が、登山の企画をすることになり、登る山は六甲山と決めていたのですが、皆が楽しんでもらえるコースはどこだろうと悩みました。紅葉やある程度の達成感、登山時間もあまりかからない青谷道—上野道というコースに登ることに決めました。

登山当日、車で王子公園の近くまで行き出発です。天気も良く、気持ちいい風が吹いています。「気持ちイイ〜。」と思いながら仲間と登っていきます。薬物を勝手にやっていた頃には考えられない光景、シチュエーションです。しかし、気持ちいい登山の時間は始めて終わり。体重がある私は、坂が急になるにつれて、足が上がりなくなっていました。言い出しっぺの私が一番しんどくなっていたのではないのでしょうか。「休憩—！」と叫ぶ私。その都度、仲間を呼び止めます。言い出しっぺの私が足を引っ張っていました。片道 2 時間の登山ですが、ヘトヘトになりました

(笑)。頂上に着くと日本を代表する絶景の景色とご褒美のソフトクリームを食べて仲間と分かち合い。次は、六甲山の違うコースを計画たくらむ私。懲りない私についてきてください。

「僕が一番欲しかったもの〜」

じゅんぺい



アディクトのじゅんぺいです。11月に今年2回目のキャンプがあり淡路島へ行ってきました。学生時代には毎日のように見ていた明石海峡大橋ですが、私が最後に薬物を使っていたのもこの近くでした。実はあまり良い思い出の無い土地です(笑)ダルクに入ってから何度も橋を渡ったり見たりするのですがまだまだ慣れませんね。なので仲間たちと絶賛思い出の上書き保存中です。

思えば、小さいころから人の輪の中にいるのが苦手なままや一緒に何かするなんてものほかでした。常に周囲の顔色や雰囲気を読み、自分を消して生きてきてそうすることでしか自分を保てなかったように感じています。自分がどういう人間か分からず、何を食べたいかどこに行きたいかどんな服を着たいのかすら決めることができませんでした。薬物を使えば使うほどなりたくない自分になっていきました。薬が止まってからもそうでした。挨拶しない、拗ねる、ありがとうが言えない、謝れない、頼れない、助けてと言えない、ウソをつく、強情な自我、幼稚で未熟な自分を受け入れることができませんでした。自分はずっと大人なはずなのに、自分はずっとできる人のはずなのに、本当は困っている人を助けたいのに…。どうにもならない生き方をしている自分を認め受け入れていくことに時間と、そして12ステップが必要でした。また、周りにはそんな自分をいつでも受け入れてくれる仲間たちがいました。一人では回復できないけれど薬を止められないけれど、仲間たちと一緒にならこんな自分でもなんとかなるんじゃないかな、と。もう少し自分を信じてあげてもいいのかな、と。

さて、キャンプに話を戻しますが、時季外れということもあったのか貸し切り状態でした。キャンプ場が山奥にあり、夜にライトを消して空を見上げてみる満天の星空でした！星や星座を見るのが大好きな私には最高のギフトでした。それに仲間たちと一緒に思い出を作ることができて感謝しています。流れ星も見ました。子どものころに親と〇〇座流星群を見て以来だと思えます。もちろん願い事もしました。内容は…ここでは書けませんが(笑)

キャンプもそうですが気付けば仲間たちと一緒に過ごしていくことや何かすることが苦にならず当たり前になりました。やはり依存症からの回復に大切なことは“つながり”だと実感しています。私自身そうしてもらったように、いまだ苦しんでいる仲間の何か力になれたら、と思えます。

阪神ダルクの仲間 ~今年の抱負~

感謝の気持ちを忘れずに…
ジュンペイ



クリーンを続けつつ、
体重を 90 kg 維持し、
ナイスバディーを
手に入れる
ゆうたろう

刑務所で 8 kg、帰ってから 4 kg、
現在 79 kg も太ってしまった。
目指せ 70 kg

おっちゃん



不完全燃焼

キング



一年堪える

イノちゃん



今年一年クリーンでいられます
ように。すぐに行動に動けるよう
に心がける。

トシ



毎日を大切に、
経験・時間・人に投資し、
プログラムに取り組む

ニッシン

将来の自分のために
投資する

ユジン



薬物使わない日々を延ばしていく

ワン



辛抱する

マーキー



精一杯がんばる

たか

この度も様々な助成金を受け事業を展開させていただきました！心より感謝申し上げます。

公益財団法人キリン福祉財団 様
令和7年度「キリン・地域のちから応援事業」助成

事業名：ネイチャーリカバリー～自然の力で重複障がい者及び触法障がい者の心と体を癒すプログラム～（7年度2回実施）

・兵庫県共同募金会 令
和7年度NHK歳末た
すけあい助成

事業名：依存症者を支える年越し
地域交流事業～

赤い羽根共同募金
助成事業



・兵庫県 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

播磨地域の依存症者のミーティング
開催、家族相談会、啓発活動（パ
ンフレット作成、ニュースレター発行、
面会活動等）



**令和7年度
ダルクメッセージミーティング
家族相談会 in 姫路**

日時 毎月 第1土曜日
13:00～14:30

会場 姫路市総合福祉会館
〒670-0955
姫路市安田3丁目1番地

無料

参加費 無料
お申し込み 無料

お問い合わせ先
DARC 姫路市総合福祉会館
〒670-0955 姫路市安田3丁目1番地
TEL: 079-222-1111



電話相談 来所による面談 メール相談

相談の内容に関する秘密は厳守します

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 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



