

湖の川おり



スルガダルク 代表 五十畑修



高く澄んだ空の向こうにうっすらと白く
初冠雪の富士山がダルクの窓から見られます。

陽射しはまだまだ夏ですが、安倍川から吹く風は秋を感じます。みなさま、いかがお過ごしでしょうか？
早いもので、日本に民間の薬物依存リハビリ施設「ダルク」の活動が始まってから今年で36年になりました。
わたしもまだ20代のぶっ壊れた若きヤクチュウで薬物の奴隷でした。
創設者の近藤恒夫 師との出会いがその後の生き方が大きく変わって行くとは想像もつきませんでした。
実感するのは、どんな酷い絶望的な依存症者でも、出会いと仲間たちの居る場所があれば絶対に回復するというのを。

惜しくも回復の途中、病院や事故で亡くなってしまった仲間もいますが、わたし達ダルクのプログラムのなかでは、忘れることはありません。彼らは、富士山の上の高いところから、みんなの回復と幸せを見守ってくれています。

みなさまの理解と愛、そしてハイパーパワーのちからに感謝いたします。

暗いニュースや不安な日もありますが、道の向こうにオレンジ色の花を見つけました。

キンモクセイのイイ香りです。

いさむ





みなさん、こんにちは。アルコール依存症のトータスです。

現在、56才で、クリーンが1年10ヶ月ほどになりました。仲間の皆さんに感謝すると共に、今までに至るまでのおおよその所をお話したいと思います。

『ステップ1. 私たちはアルコールに対し無力であり、思いどおりに生きていけなくなっていたことを認めた。』(AAの12のSTEP)とあります。これを受け入れることが出来たのは、つい2ヶ月前のことで、ある自助グループのミーティングのテーマが「ステップ1」についてわかちあったのがきっかけでした。また自分がアルコール依存症であることを認めるのにも、随分と時間がかかりました。

胃の病気が治った35才くらいからアルコールを飲む量が少しずつふえていったように思います。50才前後になってからは、相当な量のアルコールを飲まないで眠れない様になりました。幸いなことに酒乱や何か問題を起こすようなことはありませんでした。今にして思えばあれだけの量のアルコールを飲んでいた頃からアルコール依存症だったのかもしれません。



この始まりは、終の棲家として伊豆に移住し、当時84才のお婆と82才の母そして54才のぼくとの暮らしが始まってからでした。特にお婆への大きなストレスが原因で半年ほどたったころ、双極性障害を発症して躁状態になり、躁状態がエスカレートしていき、過呼吸になり、アルコールが加わって、それらが絡まり合うようにしてさらに悪化していきました。

ある夜のこと、アルコールを飲んで、お婆と母に暴言を吐き、リビングにある家具などを全て庭に放り投げました。パトカーが来て、留置場に入れられたり、過呼吸の発作で1日に何十回も救急車を呼んだ日にもパトカーがやってきました。

数日後、強制入院で精神病院に入院して5ヶ月後、退院と同時にダルクにつながりました。当時は自分の置かれている立場が全くわかっていませんでした。

数カ月後、仲間から借りた本を読んで、自分が双極性障害であり、アルコール依存症であることを認めるようになりました。1年のクリーンがすぎて妹からの手紙によって、僕は家族との縁を切られ、フリーカメラマンとして30年撮影してきたぼくの分身とも言える写真など全てのものを処分された事を知り、ようやく自分の置かれている立場を理解することが出来

ました。体一つになったことを受け入れ、覚悟を決めて新しい道を見つけていきたいと思
います。十数人の共同生活をする仲間たちが、それぞれに辛く苦しい経験をしてきたことをミ
ーティングなどで知るようになりました。それでもみな、明るく生きていこうという仲間の
みんなに感謝せずにはられません。

天国に行ってしまった仲間の家族への手紙を、ご家族から託されました。大切なメッ
セージ、より多くの人達に届きますように、祈りを込めて、掲載させていただきます。

『家族への手紙』

たまに電話しているけど話を聞いてくれてありがとう。

ダルクに入って約2年が経とうとしています。

回復について中途半端に考えている人もいるし、真面目にやっている人もいます。

家族の信用を取り戻すこと、そして回復していくなかで、一人の人間としての成長、勉強
させてもらって、まだまだただけど少しは大人になろうとしています。

薬物を使うための生活をふりかえると家族からの思いやりだとか、友達との間の関係とか、
自分で何をやってたのか正直わかりません。自分にとっての解決策は、それでしかないと思
っていたし、嘘をつき続けてだまし、大きな理解を信じることができませんでした。

人生の中での失敗がこんなにも大きな問題になるとは思いませんでした。16才の時から薬
物を始めて、自分らしい生き方をしてこなかったことに気づかされました。

誰かから何かされてるんじゃないかとか、うたがって結果、病気になって

一人で悩んでいました。全てを無くした気分でした。

ただ友達や家族と一緒に泣いてほしかったし、自分の考えを聞いてほしかった。

クリーンになってみて生きる事がつらかったのが、薬物がないほうが自分にとって良いと
思えた事です。ダルクの仲間達はここ（ダルク）を出ればそれぞれ新しい人生に出発します。

この年になって親孝行したいと思うようになって。真剣な家族、真剣な友達、真剣な音楽、
あきらめたくないです。

うまく家族と向き合うのが昔から下手ですけど、今の気持ちを手紙にします。

元気ですか？

毎日を楽しんで過ごしていますか？

オレはダルクに来て5年目。最初は出たい気持ちばかりであせり、ほんとうにやっていけるかどうか心配でした。なれない集団生活で仲間とうまくいくか。どうにかやってこれて良かったと思っています。

薬物やりはじめたのは好奇心で、手を出して10年くらい使ってきて。

その中でもいろんな事がありました。

中学校の時の絶望にはじまって、20代に入って裏切りもあった。

笑っちゃいけない事を笑いとぼして忘れようとしていた自分。心の奥で自分自身に対してのあきらめだったよ。逃げ出したい、甘えに変わってきたような気がします。

恋愛ではうまくいかず、友達は半信半疑。どっぷり薬にハマる用意がされているような…孤独にひたる時間はたっぷりありました。

ただ流されたくないのが、今の自分かもしれません。音楽を辞めれば自信につながるのかもしれませんが。この先仲間とどうつながっていけばいいのかわからないし、正直、孤独感は消えません。もう、そんなこんなで8年くらいたちます。

最初に病院につながった時の風景やにおいを思い出します。ダルクの仲間と楽しくやっていると言うより、どう生きていくのかのカギを作るのに試されているように、囲まれているような思いです。

壊してしまったのは自分、思いつきではなく、生きていくことは大変なんだと思います。

いつここ（ダルク）を出れるかわからないし、仲間とこの先つながっていけるわけでもないし。

1人で感じる考える時間がなんで、小さい時から続くのか恐くなる。

正直つらいというより、もう疲れた、に近いです。

生きていくのに薬が必要だったし、何も感じたくない、感じないように、わけもわからず来たんだと思います。

そこに音楽があっただけほんとうに良かったかは、わからないけど、励ましてくれた仲間がいたのは確かだと、信じたい。

20代前半は沖縄でただ遊ぶ毎日。沖縄から帰ってきて、仕事も手伝う気もなく
お父さんには感謝しています。恋愛ではお母さんに感謝しています。
気づけば15年たってるんだと、びっくりです。

ダルクでは自分自身の内面を確かめながら、自分自身の勉強をしています。
ランニングしてます。これからは、仕事を見つけようと思っています。
壊れたものは、元に戻らないのかと思うと、涙がでてきます。

薬物をやめさせてくれて、ほんとうにありがとう。

いいわけばかりだけど、手紙を書くことのほうが、電話より、今の自分が伝わると
言葉にしました。

自分の意志を強く持ってください。

先にいってしまった仲間へ

仲間になってくれて、本当にありがとう。君の分まで、みんなで回復の道を進みます。



DARC PHOTO LETTER

カリタスわかちあい

おいしいお弁当いただきました！(´▽`)

ごちそうさまでした！早くコロナが終息し

みなさまとお会いできるのを楽しみにしています！



とってもおいしかったです！



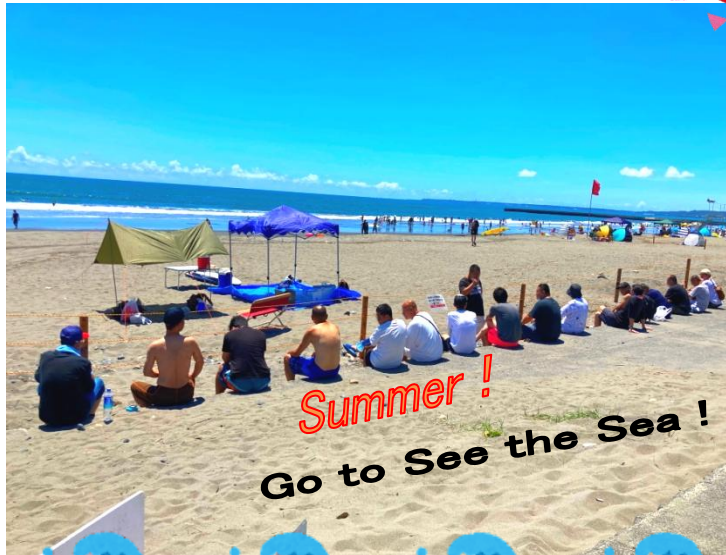
アスレチックに行きました



夏野菜



玉ねぎ収穫



Summer!
Go to See the Sea!





DARC 活動報告 2021 年



2021 年 4 月

- ・横浜刑務所 特別改善指導 3回
- ・横須賀刑務所 特別改善指導 4回
- ・中原自治会ボランティア ゴミ当番
- ・静岡刑務所 特別改善指導 2回
- ・静岡教会 お墓そうじ
- ・静岡県精神保健センター
リハビリミーティング 2回
- ・静岡保護観察所 処遇協力
- ・ヨガ療法プログラム 2回



2021 年 5 月

- ・中原自治会ボランティア ゴミ当番
- ・静岡刑務所 特別改善指導
- ・横須賀刑務所 特別改善指導 2回
- ・横浜刑務所 特別改善指導 3回
- ・静岡保護観察所 ステップアッププログラム
- ・静岡教会 お墓そうじ
- ・静岡県精神保健センター リハビリミーティング 2回
- ・清水看護学校 実習協力 4回

JCCA 役員会議 参加



浜松ソフト部始動！

2021 年 6 月

- ・中原自治会ボランティア ゴミ当番
- ・清水看護学校 実習協力 8回
- ・横須賀刑務所 特別改善指導 2回
- ・横浜刑務所 特別改善指導
- ・静岡教会 お墓そうじ
- ・静岡県精神保健センター リハビリミーティング 2回
- ・静岡刑務所 特別改善指導 2回
- ・静岡保護観察所 ステップアッププログラム
- ・佐鳴台中学校 薬学講座



2021 年 7 月

- ・都田中学校 薬学講座 講師
- ・浜松医大 薬学講座 講師
- ・横須賀刑務所 特別改善指導 2回
- ・中原自治会ボランティア ゴミ当番
- ・静岡刑務所 特別改善指導 3回
- ・静岡教会 お墓そうじ
- ・静岡県精神保健センター リハビリミーティング 2回
- ・海の日プログラム 静波 beach
- ・静岡県立大学 人権の授業 講師
- ・静岡保護観察所 ステップアッププログラム



2021 年 8 月

- ・中原自治会ボランティア ゴミ当番
- ・静岡刑務所 特別改善指導 2回
- ・静岡教会 お墓そうじ
- ・横須賀刑務所 特別改善指導 3回
- ・静岡県精神保健センター リハビリミーティング



DARC 35 周年創立記念フォーラムのお知らせ

○ DARC35 周年創立記念フォーラム ~なぜ、わたしたちは ダルクにいるのか~

日時:2021 年 9 月 24 日(金) 12:00 開場 12:30 開始

会場:なかの ZERO 大ホール オンライン同時開催



※今回のフォーラムは、オンラインによる参加が可能です。事前登録が必要になりますので、参加希望の方はお問い合わせください。

お問い合わせ Tel:03-5312-7588 日本ダルク

おしらせ

■スルガ・浜松ダルクフォーラム中止のおしらせ

予定していたスルガ・浜松ダルクフォーラムは、今年もコロナの影響と行政機関等の指導により、残念ながら、中止する事になりました。来年はみなさまにお会いできる事を楽しみにしております。