


# みんなのふり



三岳山頂から 2020/10/27

スルガダルク 代表 五十畑 修

 私たちが今まで経験したことのない状況が止まりません。毎日のニュースで新規感染者の増加に不安は増える一方です。

教会や公の会場をお借りして定期的にグループミーティングを行って来ましたが、一時的にお休みせざるを得ない状態です。


「回復には毎日仲間達と会い続けることがいちばん大切です」とか話していますが、自宅やハウスにとどまりストレスから体調を崩すメンバーもいます。オンラインの zoom ミーティングも頻繁に開かれ、今まで会ったこともなかった仲間と繋がれるという良い部分も沢山有るのですが、昭和のアナログ世代の自分は、少し苦手です。それでも新しい事を始めるというのは、ポジティブになるいいチャンスですね。

ダルク内のグループワークも、何とか対策しながら少人数で行ってます(ここにきて入寮している仲間も少し少なくなってきました)

クリスマス、お餅つきや年越しワークショップ。毎年続けてきた行事も、自粛 縮小ですが仲間たちと工夫しながら回復を楽しんでいこうと思っています。1年間、わたしたちダルクを応援してくださって、本当にありがとうございました。

みなさまのご健康と 素敵なクリスマス 平安な新年 お迎えください。お祈りいたします。

Isamu

 アルコール依存症のトモです。54才です。浜松ダルクに来て10ヶ月です。私は泥酔して警察沙汰を起こし、執行猶予の判決を受けて、保護観察所の紹介でダルクに繋がりました。ダルクに来た時は、まだじぶんがアルコール依存症ということに納得できていませんでした。しかしミーティングで仲間話を聞いているうちに、自分の過去の飲酒した後の失敗を思い出し、自分もやはりアルコール依存症なのだと思えました。私は20代の初め頃から躁うつ病で苦労していましたが、それにアルコール依存が加わる事で病状が悪化し、周囲の人たちに迷惑を掛けてしまいました。そしてついには警察のお世話になってしまったのです。仕事は警察沙汰を起こす前に辞めており、アパートは追い出され、荷物も処分されてしまいました。今までの人生で一番のどん底だと思えました。施設での生活が始まり自助グループへ参加するようになりました。初めの頃は、自分がどうすれば社会復帰出来るのかについてあれこれと悩んでしまい、あせってばかりいました。そのうちに仲間やスタッフの話を聞くうちに自分はまだ飲まないアルコール依存者で長い間のアルコール依存で考え方、感じ方が偏ってしまっているんだと気が付きました。強い刺激を求めてしまい、穏やかに生活することや日常の小さな喜びに価値を見いだせなくなっているようです。

最近も過去の自分の失敗を思い出すと、人生を○か×かで判断してしまう傾向や自分の考え方だけが正しいと人に押し付けてしまう傾向がありました。元々自分の持っていた性格のうち理性で抑えていた部分がアルコールで強く表に出てしまい、それが飲んでいない時も表に出ることが多くなったのか、あるいは飲んでいる時の自分が本当の自分なんだと思っていたのかもしれませんが。そうしたアルコール依存症の影響は、時間をかけて回復させなければいけないと思います。社会復帰へのあせりは無くなった訳ではありませんが、今出来ることをやろうという思いが強くなりました。

ハウス（寮）での生活は、何年ぶりの規則正しい生活です。交代勤務や夜勤などの不規則な生活が多かったので、規則正しい生活は精神的にも良いと感じています。それとクリーンが長くなるにつれて少しずつ自分の考え方、感じ方が変わってきていると感じます。とにかくクリーンでいる事が大切だと思います。それと、全ての物事には時間が必要だという事を忘れないようにしていきます。過去のアルコール依存症の生活からアルコールを取り除くだけでなく「新しい生活」が出来るようになりたいと考えています。「回復を楽しむ」というにはまだ至りませんが、どういう事か考えながら生活していきます。

🍊 こんにちは。依存症のミドです。

自分は物心ついた時から少し非行的な行動をしてしまっていて、勉強もあまり努力できず16歳位には薬物や酒やタバコなどに手を出していました。成人をこえた頃には家族や親しい友人など、支えてくれた人達に恩返しできるよう、真面目に仕事に努めるよう、努力していました。しかし、仕事が少し続くと酒やギャンブルに手を出してしまい、生活がコントロール出来ずに家族に迷惑をかけるという生活を繰り返していました。そんな自分を変えて、まずはしっかりと自立した人間になりたいと思うようになりました。勧めもあって、このダルクに入寮を決めました。いつも読み合わせるリーフレットに「ここに来て人生の折返し地点を見つけた」とありますが、その文章通り、下ってばかりだった人生が少し上りにコントロール出来るようになったと感じることもあります。自分は薬物をやめて6年位になりますが、ここに来てから、酒やギャンブルも止めています。この先も、やろうとは思っていません。社会復帰や親しい人とまた食事でも行きたいと焦る時もあります。辛くて逃げ出したい時もあります。今はいつか来る社会生活の中できちんと自立して、親しい人などをサポートしたり出来ればと思います。家族のことなど、心配になったりすることもあります。今はまず、自分が回復することを考え、日々「今日一日」と思い、行動できればと思っています。軽率な行動のせいで、人生が上手く行っていませんでした。今、新しい土地、新しい仲間の中でリフレッシュした状態で回復をしています。将来の自立や、友人やお世話になった人、家族に新しい自分として関係を築けたらと思っています。今の生活はフレッシュで、早く働きたいと焦りも感じています。以前のメチャクチャな人生ではなく、一つ一つ丁寧に自分の問題と向き合っていきたいと感じています。回復しながら成長を続け、以前とは違う人生を歩んでいけたらと思っています。これからはしっかりと地に足をつけ、友人や仲間にも迷惑を掛けず、自立した生活を目指したいと思っています。今はここであった仲間たちや友人の平安が続けばと願っています。

突然の出来事でした。長い間、一緒に生活し、共に歩んできた仲間のマモルさんが天国へと旅立ちました。色々な病気や怪我で長い入院や大変な時期も仲間に支えられ元気になると、ピンクの髪とおしゃれな服でいつも笑顔をくれた仲間でした。ハウスでは、予定表や備品の管理、その他色々な事を頑張ってくれていましたねマモルさん、長い間お疲れさまでした。天国で安らかに見守っててください。感謝とともに、心よりご冥福をお祈りいたします。





# DARC PHOTO LETTER 今年も一年ありがとうございました！



三岳山、みんなと頂上まで登れました！やったー！



DARC 合同キャンプ 2020 in 竜洋



今年もまたまた！イサム船長釣り上げた Hi! マグロ！美味しくいただきました！



思ったよりも  
坂道キツイ(汗)

仲間と一歩一歩、回復は足から  
Easy, does. It あせらずに

浜松やらまいか！畑では、今年もみんなで頑張ってた  
たくさん収穫をしました！！感謝です☆



みんなでクリスマスのお祝い ごちそうをいただきました！



やらまいか！  
浜松はたけ便利



## 7月

- ・横浜刑務所 特別改善指導 2回
- ・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 2回
- ・都田中学校 薬学講座
- ・静岡教会 お墓そうじ 2回
- ・静岡県精神保健センター  
リカバリーミーティング 2回
- ・静岡保護観察所 処遇協力  
26~27日 DARC 合同キャンプ
- ・静岡県立大学特別講義

## 8月

- ・中原自治会ボランティア ごみ当番
- ・久里浜少年院 特別改善指導 3回
- ・横須賀刑務所 特別改善指導 2回
- ・静岡教会 お墓そうじ
- ・静岡保護観察所 処遇協力
- ・ヨガ療法プログラム

## 9月

- ・静岡刑務所 特別改善指導 3回
- ・横浜刑務所 特別改善指導 2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 ごみ当番
- ・静岡県精神保健センター  
リカバリーミーティング 2回
- ・静岡教会ボランティア お墓そうじ
- ・静岡保護観察所 処遇協力
- ・静岡教会 お墓そうじ
- ・ヨガ療法プログラム

## 10月

- ・横浜刑務所 特別改善指導 4回
- ・静岡教会ボランティア お墓そうじ
- ・浜松市立笠井中学校薬学講座 講演
- ・中原自治会ボランティア ごみ当番
- ・静岡刑務所 特別改善指導 4回
- ・横須賀刑務所 特別改善指導 4回

## 11月

- ・中原自治会ボランティア ごみ当番
- ・静岡市再犯防止委員会 参加
- ・浜松市南区保護司会研修会 参加
- ・静岡教会ボランティア お墓そうじ
- ・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 3回
- ・ディステップ 避難訓練
- ・ダルク追っかけ調査意見 Zoom 交換会 参加
- ・静岡保護観察所 処遇協力
- ・静岡刑務所 特別改善指導
- ・静岡市再犯防止委員会 参加
- ・久里浜少年院 特別改善指導 3回



☆編集後記：コロナ禍で大変な中、今年もあっという間でした。ダルクでの生活も、マスクをしてミーティング、換気や消毒、感染予防をしながら、何とかやり続けています。マスク越しの会話や、今まで普通にしていた握手やハグも出来ず、仲間との距離にも気を使う日々です。しかしみんなの努力もあり?!感染もなく本当に感謝です！

来年は落ち着いて、仲間や支援して下さる皆様に会えるように祈っています。今年も一年ありがとうございました

(アンディ)