

# HSK リカバリー ニュース

# RECOVERY NEWS

## とかちダルクニュースレター

リカバリーニュース 第4号

発行日 2014/6/10

発行：NPO法人とかちダルク

TEL:0155-67-0911

FAX:0155-67-0912

HP:<http://tokachi-dar.org>

### INDEX

P1：あいさつ

P2：タケちゃん

P3：まこ

P4：たか

P5：活動報告

P6：ダルクからのお願い

編集後記



あつという間に冬から夏へ季節が変わってきました。前回ニュースレターを発行して3か月ほどしか経過していませんが、状況はめまぐるしく変化しています。

この写真は宿泊研修に行った時の事ですが、この後一人入所されました。施設内も色々と変化しています。近々新しい仲間の受け入れも決定しています。怒涛の変化の中ついでいくのがやつの思いです。

皆様今後ともよろしくお願ひいたします。

宿輪

昭和48年1月13日 第三種郵便物認可  
HSK通巻番号507号 (とかちダルク 第4号)  
発行 平成26年 6月10日 (毎月10日発行)  
定価 100円 (会費に含む)

編集人 住所 北海道帯広市西5条南16丁目16-3  
団体名 特定非営利法人 とかちダルク  
TEL 0155-67-0911  
発行人 北海道障害者団体定期刊行物協会 (HSK)

# タケちゃん

自分はダルクに来て4ヶ月半くらいが過ぎました。入寮前に一度体験入寮をしていたので、実際に生活が始まると自分の持っていたイメージとは異なり、当初は何とも言えない未来への不安が沢山あり、日々の前の事と先行きの不安でいっぱいだった事を思い出します。

日々のミーティングを重ねるにつれ、少しずつ自分の事や仲間の事が見えてきて、リハビリという意味がわかってきました。今はミーティングで自分の事を色々と棚卸しが出来ていて、心持ちが以前よりは軽くなって

きています。また仲間の話に耳を傾けていると、自分と同じ悩みや問題を抱えている事に気付かされます。

似たような生き方をしているのでお互いが鏡のような存在であり、集団生活の中で自分一人では気がつかなかった良い部分や悪い部分など、目がいくようになりました。今までは面倒臭がり

自分勝手に生きてきたので、周りの人に対してコミュニケーション不足で、いつも言い訳や責任逃れをしていたように思えます。仕事のストレスというのも、薬を使う良言い訳だったように今は思えます。

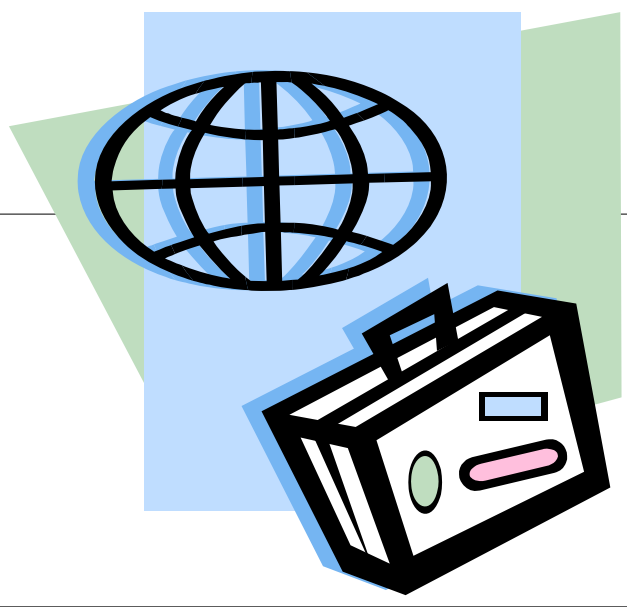
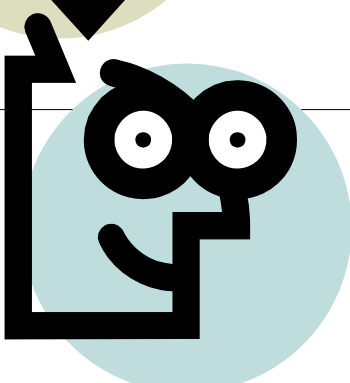
ダルクに来て思うことは、薬が止められなくて困っているのは自分一人ではないという事です。いつかは自然に薬を止めることができると思っていたのですが、結局いつまでも薬を使い続ける事が止める事ができずに

る事のできない自分を受け入れることが出来ました。

今の生活の中で薬に對して強い欲求がほしいのですが、長い年月薬を使っていたので何時かの様な思考や行動に戻ってもおかしくないと思っています。ただこれまでのプログラムを通して、自分にとって

ダルクにの薬のメリット・デメリットを考えると、着きまじつた。そして自分の人生を大切にしたい気持ちに對して判断力を高めていまして。2つのものを見分ける事が少しずつ習得するにつれて、今後の自分というものが大きく変わっ

ていきます。ダルクに来てまだ短い月日ですが気づかされただけですが、前を見てしっかり歩いていきたいと思えます。そして今までワンパターンで上手く進めなかった人生を。これから自分なりに変えていきたいと考えています。



# まじ

皆さんこんにちは。ア  
ディクトのまこです。北  
海道には2ヶ月前に来ま  
した。それまでは佐賀ダ  
ルクに9ヶ月いたのです  
が、自立に向けて退寮し  
た次の日には地元に戻っ  
てシャブを使ってしま  
いました。

僕は4年前に九州の刑  
務所を出所したのです  
が、刑期の途中、保護房  
の中で死ぬ為に自分で舌  
を半分噛み切ってしま  
いました。僕に何があつた  
のかについては説明する  
のをやめておきます。僕  
の頭が狂ってなかったと  
したらこれは大変な問題  
提起になるかもしれない  
からです。僕自身、今と  
なつてはもうどっちでも  
いい事なのです。本当は

何も無かつたのかもしれ  
ないし・・・。

本当に苦しかったのは  
出所してからでした。ひ  
どい自己嫌悪と自己否定  
で昔の友人にも自分の惨  
めな姿をさらすのが許せ  
なくて連絡を絶ち友達も

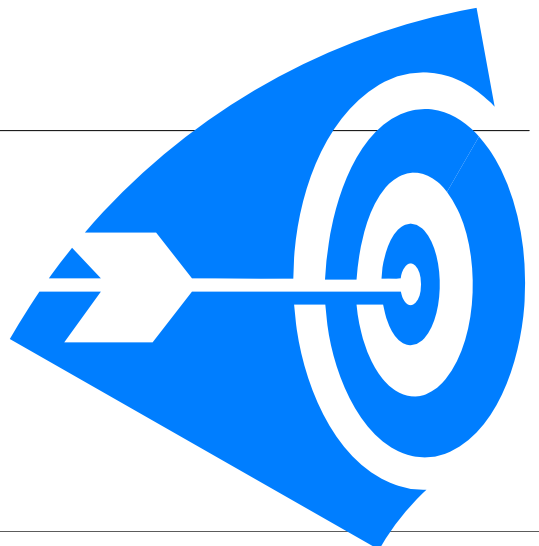
いませんでした。社会と  
の接点も見つけられず3  
年間引きこもってしまし  
た。だから今回もなかな  
かシャブが手に入らず、  
それでもまぐれの様に<sup>0.5</sup>  
gが僕の手に入りまし  
た。それから5日間眠ら  
ずに使つてまた欲しくな  
り、通りすがりの女性に  
「シャブ買える所知りま  
せんか？」と声を掛けて

110番されて警察  
官に職質され危  
うく捕まつてし  
まう所でした。  
これはヤバイと  
思い考える時間  
と場所が欲しく  
て入院する事に  
しました。自立  
か施設か思いは  
二転三転し結局

自立へと舵を切り、後は  
行政の判断を待っただけと  
なったある夜、僕は不安  
で眠れなくなり佐賀ダル  
クの代表に電話しまし  
た。その時脳裏をよぎつ  
たのはまた全てを無くし  
再びスタートする事も許  
されない塀の向こう側の  
自分の姿でした。

自分の無力さを痛感し  
北海道に行くことが決ま  
り、新しい環境や仲間と  
多少の不安はあつたもの  
の僕が佐賀で感じた自由

という感覚が本物か確か  
めてみたかつたのです。  
仲間に受け入れてもらつ  
て、仲間との関わりの中  
で自分と向き合い自分を  
受け入れる事ができた時  
初めて自分を責めていた  
ことに気付いたのです。  
今まで自分の感情を巧み  
に操つて何かを思い通り  
にコントロールしようと  
してきたし、自分はどん  
な風にも変われるし平  
気でした。自分を欺くの  
も随ちるのも。だから自  
分の事をまるで何色に



# たか

最初はダルクって、何の規律もあって、ひょつだろうと思いました。3年間生きてきて、一度も聞いたことがなかったし、イメージもわきませんでした。まあ、何らかのグループホームではな

いかなあと思つてました。

の規律もあって、ひょつとしたら厳しい場所だろ

うと思ひ、心のどこかで

はあんまり行きたくない

なあと思ひ、心のどこかで

出所をまつてました。

でも、出所までの十日

間は、心のどこかで葛藤

してました。ダルクに行

くべきか、それとも自分

で部屋を借りるか、自宅

に戻つてちよつと

したアルバイトで

もしかから生活す

るか、選択肢はい

くつかあったので

すが、ダルクの施

設長の「ためし

に、来てみた

ら？」の一言で、

行くことに決めま

したが、正直不安

でした。



僕はホームヘルパー2級の資格を持っていましたので、どうしても、老人ホームの印象が強

かったのです。実際に介

護の仕事もしていたこと

があつたので、今度は自

分が介護されるのかよお

と思つていました。そし

て、出所の日が決まっ

て、帯広に行つて、自分

の住む場所を見ました。

結果、どこの会社の寮

みたいで、自分が思つて

いたのと全く違つていた

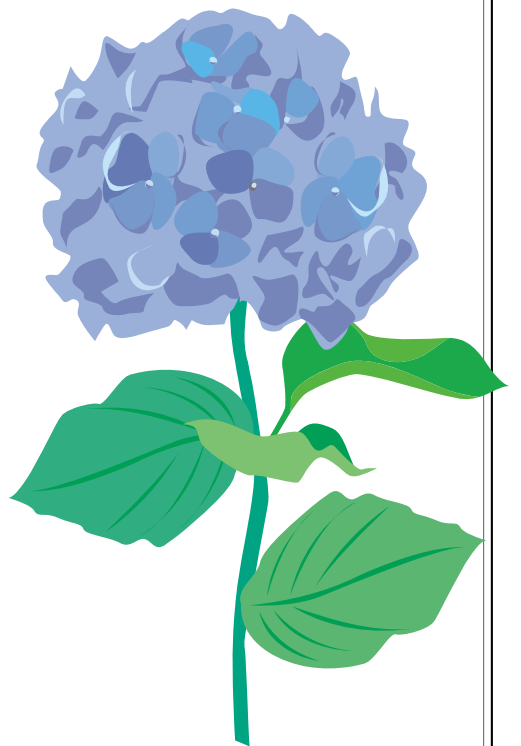
ので笑つてしまいました



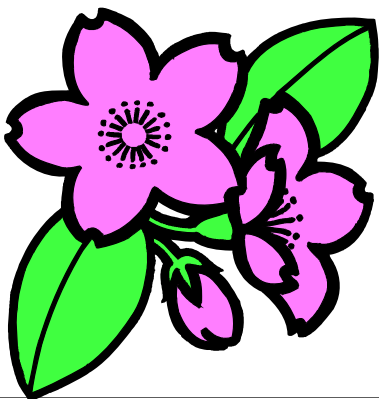
た。入居者のみなさんも、自分と年代が同じ人もいましたので驚きました。やっぱり自分はカゴの鳥なのだなと思ひました。

よくよく仲間の話を聞くと全国にあると聞いてびっくりしました。

そして、ダルクに入居して一カ月弱過ぎました。最初は、アルコールの禁断症状が出てきて、毎日が辛かったです。なぜなら、2分でコンビニに行けてお酒が売つてい



たからです。本当は、これって夜抜け出して買に行けるんじゃないかと思つたり、投薬の副作用で、買いに行つてしまふんじゃないかと不安になりました。規律があつて、アルコール禁止は、



# とちぎダルク法人化1周年記念フォーラム

今年の2月22日にとちぎプラザにて「とちぎダルク法人化1周年記念フォーラム」を開催いたしました。

3名のゲストをお呼びし、短い時間にもかかわらず、とても内容の濃いお話をいただきました。ともにダルクに関わって20年を超える方々です。

お一人目は、東京ダルクの施設長である幸田実氏（写真左）続いて木津川ダルクの施設長である加藤武士氏（写真右中央）、最後にはダルクの創設者



幸田実施設長（写真上）加藤武士施設長（写真右）近藤恒夫代表（写真下）



である日本ダルク代表近藤恒夫氏（写真左）。

それぞれの半生にまつわる背景や、現在に至るまでの苦労をたっぷりと話してくれました。

どれも当事者ならではの、インパクトのあるお話でしたが、一般の方にも伝わるような雰囲気、時折ユーモアを交えながら話っていたら、会場は明るい笑いに包まれました。



会場の模様。合計で80名程の方々がいらっしやいました。



その他、とちぎダルクに入所している方、通所の方、OBの方にも話していただき、地域の方々へのダルクの活動について少し理解深められたように思えます。

また、フォーラム終了後の懇親会では、ダルクOBの方が太巻きといなりずしを作ってくれました。多くの方と歓談することが出来てとてもいい雰囲気でした。



つい先月5月16日、とちプラザにおいて「10000人”ふっこう応援プロジェクト！」として古市佳夫さんの講演会を開催いたしました。古市さんとはオペラがきっかけでSNSを通じてお友達になりました。この時期に北海道に来られるということでコラボ公演が実現したのです。古市さんの壮絶な人生に会場方たちは、静かに聞き入っていました。



## とちダルク寄付ご協力のお願い

とちダルクでは日用品や食料品、消耗品の寄付を呼びかけています。米、レトルト食品、シャンプーや寝具、衣服類等お願いします。ダルクには着るものもなく入所する方が非常に多いのです。皆様どうぞよろしくお願いします。また運営の状態もいつもぎりぎりの状態です。金額は問いませんのでご寄付よろしく願いいたします。

### 編集後記

今回初めてニュースレターの編集に関わらせていただきました渡部です！

時にはうだるような暑さの中で、そうかと思えばしとしとと降る雨と共に、毎日ダルクでの生活をエンジョイしています。

日々、本当にさまざまなハプニングやサプライズに見舞われながらも、素直に泣いたり思いつきはしゃいだりして、今日の前にいる仲間との限られた時間を、一日一秒、大切に過ごすことを一生懸命考えています。

このニュースレターに目を通してくれた皆さんにも、素敵な一日がたくさん待っていますように！！

渡部

HSK リカバリーニュース  
昭和48年1月13日 第三種郵便物認可  
HSK通巻番号507号 (とちダルク 第4号)  
発行 平成26年 6月10日 (毎月10日発行)  
定価 100円 (会費を含む)

編集人 住所 北海道帯広市西5条南16丁目16-3  
団体名 特定非営利法人 とちダルク  
TEL 0155-67-0911  
発行人 北海道障害者団体定期刊行物協会 (HSK)