

KSKP**Threshold**

一般社団法人 神戸ダルク ヴィレッジ ニュースレター Vol.38

～すれっしょんど～(出発点)

神戸薬物・アルコール依存リハビリテーションセンター

スレッシュヨルドとは、新たな出発点、飛び立つ場所という意味です



WE ARE KOBE

数年ぶり、何年なかったのか忘れてしまうくらいぶりに先日「神戸まつり」に参加しました。いつもの神戸に戻った実感を感じました。最初は日本中が恐怖に包まれ、芥川龍之介の「蜘蛛の糸」そのものであるかの如く、マスクを買うこともできずといったあの日々はどこに行ったのでしょうか。人の性（さが）を目の当たりにするような事件も嘘もたくさんこの期間に経験しました。社会での流れも大きく変わりました。ヴァーチャルからハイブリッドへ。楽しみ方も変わりました。ですが私たちのコミュニティでの、以前までのようなフェローシップの心意気は、もう一度伝えていかなければならないところまで来ています。というのも、回復支援というのは、復興の中でどうしても後手に回されます。震災の頃も依存症の回復支援どころではなかったと聞いています。ですが、依存症者にとっては、休む暇もなく苦しむ人々が助けを求められず生きています。綺麗事での回復支援の礎は地に根を張りません。私はいつも、ダルクからバイクで帰るバイパスから見えるハーバーランドの景色を見ながらそんなことを考えてばかりいます。私の人生は夢中になるものを見失っていました。私は回復を生きることによってストイックになり人生を取り戻しました。この人生もなかなかのものです。俺たちは幸せになっていいのです。

一般社団法人 神戸ダルク ヴィレッジ 代表理事 梅田靖規

自立訓練(生活訓練)神戸市障害福祉サービス事業所 デイセンター リカバリー

〒653-0041 兵庫県神戸市長田区久保町 7-7-18 ←郵便物はこちらへ

TEL 078-224-4244 FAX 078-219-9741 e-mail kobe.darc@gmail.com

西宮ファミリーカウンセリングオフィス

〒663-8177 兵庫県西宮市甲子園七番町 9-18 H2O 甲子園 303 TEL 078-600-9525

共同生活援助(グループホーム) リカバリーホーム TEL078-647-7744 (神戸市須磨区)

リカバリーホーム 2&3 TEL078-764-6988(神戸市垂水区)

SPEAK EASY(タコス & お弁当販売) 神戸市長田区久保町 3-6-9 1F TEL 078-584-3902

指定就労継続支援 B 型(10 月より)事業所 ばっくやード 神戸市長田区久保町 3-6-9

姫路アディクションサポートセンター 〒670-0832 兵庫県姫路市双葉町 96 Tel 079-255-5033

智頭リトリートヴィレッジ 〒689-1411 鳥取県八頭郡智頭町八河谷杉の木ランド テニスコート下

www.kobedarc.org

神戸ダルク

検索

NA ワールドサービスカンファレンスに参加して

ウメ

2023年のゴールデンウィークに、2022年にオンラインで参加した、NAワールドサービスカンファレンスに参加することができました。いわゆる世界会議です。会議の内容は自助グループのもので、ここでは割愛させていただきますが、私自身が自分の回復のためにNAや回復支援の本場を見てみたいと、神戸ダルクを開設する2年前の2014年にロサンゼルスでのこの会議に見学者として参加して9年が過ぎ、また私が回復の場所につながってから21年になりますが(21年前に繋がりましたが、クリーンはなぜか15年)、あの21年前に自分がこの会議に参加しているとは全く想像もしていませんでしたし、私の未来は「絶望」しかなかったです。



また、この会議には相棒として一緒に参加した仲間がいます。その仲間とは、私がクリーン7年くらいから映像を作ったりすることをきっかけに、東京に行くたびに彼の家に泊まり、彼の家のベランダで2人でタバコを吸いながら、夢が煙と共に消えていった昔を思い出しながら、「どちらかが仕事を辞めて犠牲になってNAのオフィスで働こう」と夢を語り合った仲間です。そんなことを思い出しながら飛行機に乗りました。

現地で私が思ったのは、言葉の壁の恐怖と、世界中の仲間の素敵なりカバリーフェイスと、そして私が回復につながった日のことを会議の間のずっと考えていました。

あのミーティングで、あの会場で私の回復のきっかけが始まり、その後たくさんの仲間に出会い、それでも自分の未来は残酷で、私はそれに対応できるだけの力はなく、母に助けられ、仲間に助けられ、茨城ダルクにつながり、その後も、散々な私の病気は涙も出ないくらいみっともないものでしたが、私の心が開いたのが先か、仲間の優しさが先か覚えてもいませんが、仲間と出会う旅は続き、不確かな人生の始まりでしたが、言葉には出さずとも、仲間と出会うことがいつも間にか覚醒剤のことを考えるよりもストイックになっていき、仲間からもらった熱いメッセージが私の心で言霊となり、なぜかわからない自分の源泉となり、取り憑かれたように熱く回復を歩いてきました。自分の人生が「今、ここ」にあるなんてことは、私には想像もできませんでした。会議に参加している仲間も役員の仲間も本当にかっこよかった。素敵だった。そんな仲間たちの、回復の原理に基づいた言葉の一つ一つを、通訳を通じて聞きながら、大切なことを感じました。「ここにいる全員が、あのどうにもならない苦しみの中から、偉大な力によって光を見つけ今を生きている」と言うことです。全員が、状況も環境も国も違えど、あの絶望を経験していると言うことです。

私は回復につながるまで、この世界は地獄だと思っていました。私は生まれてきてはいけなかったと思っていました。ですが、私が見ている世界は、本当に本当に綺麗な世界でした。ウッドランドヒルズの街を早起きして走っていたら、フィンランドの仲間も一緒になって隣で走ってくれました。一緒に行った仲間は、コロンビアの仲間と夢を喫煙所で毎日語り合っていました。私のサービスをずっと支えてくれて「NAの回復を知らずに死んでいくことほど不幸なことはない」とずっと教えてくれていた仲間からは「双子からもっと回復を学べ、世界がどれだけ美しいかわかるから」と言ってもらえました。私の回復はまだまだ続きます。それを忘れないように今日一日を歩き、仲間にメッセージとして伝えていきたいです「絶対に諦める必要はない」と言うことを。



体験談

ほっしゅん

私は覚醒剤を使うようになったのは、17才(高校2年生)の時からです。酒を飲むようになったのは、中学1年生。マリファナは高校1年生から吸っていました。一番驚いたのは、やっぱり覚醒剤じゃなかったでしょうか。ヒロポンて何と良い薬品名じゃないでしょうか？疲労をポンと消すからヒロポン。でも、シャブとも云いますね？骨の髄までしゃぶりつくすからだと言われています。使用すると何せ疲れないのです。それがいつの間にか依存症になり、骨の髄までしゃぶりつくされた様に、40才から60才近くまで計5回、所持と使用で逮捕されました。へへっ、自慢にならないですね？！



5回目は、ある刑務所の工場長に暴力をふるい、カメラ付きの24時間独居で作業をしていました。カラービーズを爪楊枝で色分けする超単純作業です。正座をするか、あぐらをかくかのいずれかでした。気が狂いそうになりましたよ。本刑は3年でしたが、傷害罪で1年2ヶ月増し刑されてしまったのです。30分の運動時間で他の独居の受刑者に私の事を話すと鼻で笑われてしまいました。

そして、5回目の刑期を終えた時、私はその刑務所からあるJRの駅まで4日間も歩き続け、その駅でぶっ倒れてしまいました。そして警察官が来たのですが、私はその警察官に暴力をふるってしまったのです。「公務執行妨害だあっ！イヤイヤ病院だあ！」と。刑務所に逆戻りかよ？と思ったら精神病院でした。そこで約5年間入院していたのです。医療保護入院と云って、医師の許可が無いと退院できないのです。でも、その病院でも行状が悪く、強制退院させられ、独り暮らしをさせられたようです。2週間位でしょうか？でも、私は、その時の記憶が全くないのです。頭が変になっているのでしょうか。

そこで、担当のケースワーカーさんが、今の神戸ダルクを勧めてくれたのです。

今、ダルクに来て約2ヶ月が経ちますが、毎日が充実した生活を送っています。でも、入所して間がありません。覚醒剤はもう年が行ってますからしないかもしれませんが、お酒はちょっと自信ないですね。自販機で簡単に買えるのですから…。でも、アルコールも薬物の一種だと、私はダルクに来て初めて知りました。独り暮らしをしていた部屋には、お酒のパッケージがあったと、スタッフに聞きました。「ええっ！？本当ですか？」…と。私はその事も覚えてないのです。

お酒なら許される？！駄目なのですね？薬物と同じく依存してしまうのです。やめるのは、薬物もアルコールもとても苦しく辛いです。でも仲間同志励まし合わなければならないと私は思います。そして、自分とも闘います。頑張ります。



高知ギャザリング

ブン

4月の終わりに、高知県で行われた自助グループの集まりに参加させて頂きました。

1泊2日で、バーベキューやミーティングをして仲間達との親睦を深める(フェローシップ)2日間です。テーマは「ビッグバン 核爆発のようなもの」でした。

普段、インターネット上のミーティングでしか会えなかった仲間達とリアルで会え、全くの初対面だったはずなのに直ぐに打ち解け、何なら、さも昔からの友達だったかの様にお互いの回復や様々な問題について語り合い、気がつけば夜の12時を回っていました。

薬やお酒がなくても、ジュースとお菓子だけでこんなにも楽しく話せるものなのか？正直、不思議というか、スピリチュアルな感じでした。

最近、自分はスタッフ研修(アプレンティス)になりました。

寮からデイケアまでやプログラムでの仲間の送迎、自助グループでの役割、刑事施設や病院でのプログラム等で忙しくする事が多くあります。この日も、神戸から高知までの約300キロの運転です。

正直、今までの自分の生き方では有り得ない毎日です。損得勘定や勝負の勝ち負けが全てだと思ってたからです。

今、自分は神戸ダルクに来て約1年が経ちます。約10年間覚醒剤を使い続けた脳みそには、まだあの強烈な感覚が残っており、約20年間眠剤や安定剤を使い続けた精神は、あの深い所に沈む感覚を欲する時があります。回復という目に見えないものに向かって送る毎日は、迷子になりそうになる事が度々あるのです。

でも、仲間からの「ありがとう」や繋がったばかりの頃にかけてもらった「ここをブンの居場所にしていんだよ」という言葉が、あの時稼いだお金や名声よりも心に残り、何故だか眠剤が無くても眠れ、覚醒剤が無くても朝には毎日を送る活力が湧いてくるのが不思議です。

様々なプレッシャーや物事と闘い眠れない日々の中で薬に溺れていった私にとって、今この様に考えられ、実際に充実した毎日を送れる事は、正に「ビッグバン 核爆発のようなもの」です。自分の約40年で培ってきた今までの価値観が核爆発を起こして崩れ去り、ビッグバンの後の様に新しい宇宙が広がっているのをひしひしと感じています。まだまだ先の長い道のりですが、この不思議な感覚を噛み締めながら、ゆっくりと毎日を送っていきたいと思います。ありがとうございました。



ケーキ作り

カギやん

こんなかたちで、自分がケーキ作りをするなんて思いもつかなかった。

若い時には女の子から、バレンタインや誕生日などにもらったことはあるけど、仲間とケーキをつくることは初めてでした。最初は「こんなのは無理だよ」なんて仲間と話し

ていました。でも、パソコンで作り方を探しては、仲間と「あーやな」「こーやな」と話しながら相談して決まったことを紙に書き出しました。

まずは試みに、作ってみようと作ったケーキは、粉の分量を間違えていたのかケーキがふんわりとならなくて残念だった。見た目も悪く、食べてもあんまり美味しくなくて仲間たちと笑いました。でも、もう一度仲間たちと、どうしたらうまくいくか相談し話し合いました。

まずわかったことは、ケーキの型が間違えている事に気づきました、型を買いなおしてきてもう一度作ってみました。

今度はなかなかいい形のケーキが作れた。それは、一人の仲間が昼休みに研究していたからだとは僕は思った。ありがとう！

自助グループのバースデーの日、ぼくたちのバースデーケーキ作りが始まった。

仲間達もできるだけおいしいケーキを作ろうと気合いが入っているのが僕はわかった。自分もケーキ作りは初めてだけど仲間たちと一緒にやれば絶対に美味しいケーキが出来ると思っていた。又仲間達もできるだけおいしいケーキを作ってやろうと思っていたと思う。

そんな仲間達とケーキ作りをしたことは、自分の財産だと思っている。今度は自分が違う仲間が1年をむかえるときに、今回作ったケーキの事を思い出して仲間においしいパンケーキを作ってやりたいし、この経験を活かして仲間たちと作ってやりたいと思っている。又、仲間のために頑張って一生懸命作っている姿をみたら感謝しかないと想着嬉しかった。

それと話しやすい仲間が「今度は自分達が、1年や2年を迎える仲間のバースデーで又パンケーキを作ってあげような」と言ってきた時は、今度は僕たちが作ってあげようと思った。

次から来る新しい仲間の喜ぶようなケーキを作ってやりたい。今回のパンケーキはとてもおいしかったと思う、それと心から仲間感謝している。ありがとう！と

本当に嬉しかったし、ぼくはこの2年のバースデーは忘れる事の出来ないことだと思っている。本当に仲間とケーキ作りをしたことや、バースデーを祝ってくれたことは自分にとって嬉しい事だった。ありがとう！仲間！また外に出た時も、誰かにパンケーキを作ってあげようと思っている。

出来る男はもてるかな？(笑) 頑張ってみようと思っている。

おいしいパンケーキを作るぞ！



沖縄体験とこれまでの自分

タク

先日、沖縄に行ってきました。目的はB型作業所の見学とタコスの食べ歩きでした。神戸でもB型作業所で働いている私は、どうやったら上手にB型ができるのかずっと悩んでいました。沖縄のB型では、カフェをしているところを見にいきました。コーヒーを売りにしたB型です。店に入った印象は、店はおしゃれに飾ってありとても明るく感じました。中で作業している利用者さんも真面目に作業をしていました。コーヒー豆をはかって入れる単純作業ですが、根気のいる仕事です。味の方はとてもおいしかった。

たです。アイスコーヒーを飲んでる間、作業を見学していましたが一人一人が自分に与えられた作業を淡々とこなしていてとても手慣れた感じでした。神戸の B 型もやることは単純なのですが、沖縄の B 型のようにうまくいきません。指導者も仲間を信じきって作業を進めています。制服だと思われるお揃いのポロシャツもとても清潔感がありました。特に強く感じたのが指導者の優しさでした。作業員も嫌な顔ひとつせず、黙々と作業をしていました。自分ももう少し優しさがあれば…もう少し信頼されていたら…



沖縄を見学する前は、もっと周りがかんばればうまく行く、もっと周りが仕事を覚えればうまく行くと、全部人のせいにしてばかりでした。見学して気付きました。

変わるのは自分だと。人は変えられない、自分が変わらないと周りは変わらないと… これは12ステップで学んだことです。

簡単にできることではありませんができないはずはありません。神戸に帰ってきてから、私の調子も悪く思い通りにいきません。まずは挨拶からだ、挨拶することだけはちゃんとするようにしています。朝のおはようございます。終わったとのことのお疲れ様でした。これをするだけでも気分が違います。普段からコミュニケーションが取れていないので、仕事の方も捗りません。そんな時は、沖縄での研修を思い出しています。

沖縄での思い出はそれだけではなく、国際通りでの見学での食べ歩き、トロピカルビーチにも沖縄ダルクの仲間に連れて行ってもらいました。神戸とは違った空気に、だいぶ気分も良くなりました。国際通りを案内してくれた、ユウキさん、本当にありがとうございました。

それと沖縄ダルクの皆さん、突然行ったのに優しくしてくれてありがとうございました。沖縄で学んだことを神戸で役立てられたらいいなと思っています。今回の沖縄体験はひとまわり人間が大きくなったような気がします。ぜひまた沖縄には遊びに行きたいと



活動報告

4 月

クラブハウス会議

播磨社会復帰促進センターメッセージ

神戸市障害福祉課来訪

加古川学園家族教室

加古川学園メッセージ

ダルクワークショップ

トラウマインフォームドケア学習会

ボーリング大会

加古川学園個別カウンセリング

NA ワールドサービスカンファレンス参加

兵庫県社会福祉協議会講演

NA 四国エリアギャザリング

5 月

ケーキ作り

AMITY AMISTAD LA 施設見学

AADAP LA 施設見学

トラウマインフォームドケア学習会

釣り大会

沖縄ダルク訪問

沖縄ワーカーズカフェ訪問

子ども食堂ネットワーク会議参加

定期開催

姫路家族教室 毎月第2土曜日

神戸ダルク家族会 毎月第4日曜日

姫路無料家族相談 毎月第1火曜日

尼崎無料家族相談 毎月第1水曜日

垂水病院すまーぶ参加 毎週金曜日

保護観察所すまーぶ 毎月第4金曜日

ヨーガプログラム 毎月1回



近況報告・活動予定

ニュースレターの発行もゴテゴテに回るような流れで日々を過ごしておりました。思うように物事が進まないものです。そもそも私の理想通りに物事が進んだら、それこそ大変なので、私のペースを落とすしかないようです。

新しい仲間が次々に増えてまいりました。新しい仲間が来るとモチベーションが上がります。仲間たちも身を引き締めてプログラムに取り組む姿を見せてくれています。仲間のサポートが自分の回復に役に立つということを時間してくれているようです。7 月には、仲間たちといろいろなところへ出向く機会の予定が詰まっています。仕事に追われていると、そんなことも忘れてしまいがちですが、仲間たちを私たちが思いっきり遊ぶのも、私たちの回復に非常に役に立つということを実践してくれたらいいなと思う今日一日です。

神戸ダルク ヴィレッジ広報誌「Threshold」 年間購読のお願い

この広報誌「スレッシュヨルド」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 2000 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。私自身もこのような広報資料を見つけたことがきっかけで回復の場所を見つけることができました。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

神戸ダルク ヴィレッジでは、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

神戸ダルク ヴィレッジ

TEL 078-224-4244 FAX 078-219-9741

e-mail: kobe.darc@gmail.com

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～金曜 10:00～17:00

神戸ダルクへのご献金・献品のご支援本当にありがとうございました。

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

須磨区保護司 三輪 教子様 大阪Ⅱソントクラブ 会長 坂本 千代様 間 明子様 和田 明美様
横田 尤孝様 中西 礼皇様 金田 知子様

ご献品

生田 茂美様 横田 英明様 林谷 みどり様 神河町社会福祉協議会様（他匿名希望 1 名）
（令和 5 年 4 月 1 日～令和 5 年 6 月 14 日到着分・順不同 ※購読料・支援会員費の方を含む）

寄付や献品のお願い

引き続き、非常に苦しい状況の中、お米などのご支援ありがとうございます。昨年度はお米の寄付をたくさんいただいて、なんとかみんな空腹で苦しむことなく、お腹いっぱいご飯を食べることができました。また、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、石鹸、などの日用品などがございましたら、神戸ダルクまでご献品ください。たくさんありましたら、車で取りにいくこともできます。洗剤などもたくさんいただいたので非常に助かっています。今非常に助かるのは、食材や日用品です。コロナの影響で外出が少ないため、ストレス発散には、どうしても食事が進んでいきます。心苦しいですが、ご協力をよろしくお願いいたします。また、ボランティア活動も気軽にお声掛けください。私たちは体力だけはありますので、荷物運搬など気軽にお声掛けください。日々の感謝をそのようなことで返したいと思っています。

ご寄付振込先口座 ゆうちょ銀行

口座番号 00950-9-275937

口座名 シヤ) コウベダルクヴィレッジ

店番 〇九九 0275937

献品の送り先住所 653-0041 神戸市長田区久保町 7-7-18

一般社団法人 神戸ダルク ヴィレッジ

編集後記

暑くなってきました。私がダルクに最初に繋がったのも、とても暑い夏の日だったように思います。なんとなく覚えているのは、繋がってすぐに 2泊3日で大洗の海水浴場に行ったことは多少記憶にあります。全然つまらなかったし、「海水浴なんて何年も行ってないなあ」と思ってぼーっとしていました。先日も仲間と海釣りに行きました「海釣りに行くなら刑務所に戻された方がマシ」といっていましたが、魚がたくさん釣れたら「釣りは楽しいなあ」といっていました。仲間たちも私と同じような道を歩んで回復していきます。

神戸ダルク ニュースレター Threshold（出発点）Vol.38

編集人 一般社団法人 神戸ダルク ヴィレッジ 梅田靖規

印刷 プリントパック

〒653-0041 兵庫県神戸市長田区久保町 7-7-18

TEL 078-224-4244 FAX 078-219-9741

e-mail kobe.darc@gmail.com

www.kobedarc.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