

KSKP

一般社団法人 神戸ダルク ヴィレッジ ニュースレター Vol.46

THRESHOLD

～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



新年あけましておめでとうございます。
 昨年中は色々とお世話になりました。
 今年一年も皆様よろしくお願いいたします。

ある動画にて、自分で心臓を自由に止めることもできないし、寝ていても自動的に体の機能は動いてくれている。そもそもコントロールできるものではない。これは何か？私たちの体の中にはご先祖様の血が流れている。私たちを生かそうとしてくれているのでは？というものがありました。

私たちの回復もどれだけの人に支えられて、どれだけの人にしてもらったことを感謝できるようになるか？ということで時間をかけて生き方が変わっていきます。でもそれが非常に難しいのです。

依存症の問題を抱えたものたちは七転八倒しながら進んでいきますが、諦めなければ必ず回復があることを今年も伝えられる一年にしていきたいと思っています。

2月3月はセミナーやイベントがいくつかあります。新しい視点でのセミナーになったりするのでみなさんぜひご参加ください。



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 ぱくやード 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



2025 新たな1年へ

スタッフ ユウ

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

さて、年末のお節作りから始まり、餅つき、初詣と、今年も仲間たちと一家団欒のような雰囲気でお正月を迎えることができました。今年のお正月で何より印象深かったのは、刑務所歴 12 回、通算 40 年の仲間が、全てのことに感動して目を赤くしていたことです。年末にその仲間に、刑務所での年越しのことを尋ねると、「餅が出てきてあとはなんとなく形だけですね。刑務所の中でお正月やなあって感じたことはないです。」と話していました。今年は外で迎えられて感謝です、とも話してくれました。

元旦は仲間は全員、初日の出を見るために登山とケーブル組に別れて朝早くから出発していたため帰ってきたときに温かいお雑煮で迎えられるように、わたしは子どもたちと食事の準備をしに向かいました。子どもたちは朝が早かったのでパジャマのままで出発し、車の中でもまだ眠っていました笑。いつもは何人か仲間が残っているので居残り組と準備するのですが、今年はわたし一人だったので、なんだか大家族のお母さんになったような気分でした。

帰ってきた仲間たちにお餅を焼いてもらい、こたつを囲んでお節とお雑煮を食べ、とても普通な、けどとっても特別な、そんなお正月を過ごしました。元旦にいつも思うことは同じで、また来年も一人もかけることなくお正月が迎えられたら、という願いと、たとえここから誰かが抜けても、そんな仲間にも必ず幸せになれることを知って欲しいという願いです。何度でもどこからでもやり直せる、ということをも身をもって知っているからです。

さて、今年はへび年ということで、へび年の意味など調べてみました。よく知られているのは「巳」と「実」の語呂から実りを意味して、収入や金運などのようですが、ほかにもこんな意味がありました。へびが定期的に脱皮することから、「新しく生まれる」「将来・未来がある」という風にも言われているそうです。まさに回復を目指す私たちにぴったりの意味だと思いました。ここから未来へと向かい、過去の意味を変えていって欲しいと思います。私たちの過去は手つかずの金鉱で、そこから掘り出し、鉱石へと変えていけることを願って。

最後になりましたが、今年もこのようなあたたかいお正月を仲間たちと迎えることができたのも、NHK 歳末たすけあい助成様と、支援者の皆様のおかげです。この場をお借りして心より御礼申し上げます。



僕の体験談

ブッキー

初めまして、覚醒剤依存症のブッキーです。ダルクに繋がってまだ一ヶ月の新入りです。現在 38 歳、初めての刑務所から仮釈放をもらって出所してきました。

僕が覚醒剤を始めたきっかけは仕事をやめて自暴自棄になったことと、母との人間関係のストレスです。板前の仕事を辞めるとき、僕はうつ病のような状態になっていました。そんなときにふとしたきっかけで覚醒剤に手を出してしまいました。自暴自棄になっていたこともあり、ブレーキが利かず、どんどん使う量も増えていきました。覚醒剤のせいで幾度も仕事を飛ばしました。最後の仕事をクビになったとき、ひきこもりになりました。一年ほどそんな生活をしている間、金が無いので覚醒剤を買えなかったのですが、悪い仲間におごってもらって、ごくたまに使用していました。そんなひきこもり生活に終止符を打ったのは母でした。「米は食べてもいいが、それ以外は食べるな」と言い渡されました。初めは大丈夫だと思っていたのですが、一週間もすると白飯だけでは辛くなってきました。白飯以外のおかずが食べたいという一心で仕事を探し始めました。何件か面接を受けましたが、一年間ひきこもっていたためになかなか上手くいきませんでした。やっと決まった仕事はカフェの調理スタッフでした。カフェの仕事は店長さんや先輩たちもやさしく定番メニュー以外は自由にやらせてくれて、自分が苦しんで身に着けて来た技術が人の役に立った喜びで楽しく仕事をやれていました。

仕事の面では前に進んでいたのですが、家族との関係はどんどん悪くなっていました。その時期には業務連絡のようなことすらまともに話さなくなっていました。そんなとき、入浴時の音がうるさいというくだらない理由でキレて、母と妹に大怪我を負わせてしまいました。傷害で逮捕され、執行猶予判決が下されました。2 ヶ月間拘束されていたせいで、カフェの仕事もクビになり、金を借りようと祖父に連絡したところ、帰ってきたらどうかと言われ、祖父のいる実家に転がり込み、祖父からおこづかいをもらいながらニート生活を送りました。実家に帰れば覚醒剤をやめられるかと思っていたのですが、結局このときもやめられず、祖父のおこづかいを貯めて覚醒剤を買っていました。僕のそんな生活に業を煮やした叔母に「仕事しないなら出ていけ」と言われ、仕事を探し始めました。

そのときコロナ禍真最中で飲食業は求人が全然無く、どうしようか悩んでいたとき、病院の院内食と従業員食堂の調理スタッフの求人に応募して、働くことになりました。病院で働くこと、売人と連絡が取れなくなったこと、祖父やパート仲間のおかげで、薬の欲求がなくなりしなかったけれど、なんとか使用しないで 2 年ほど過ごせていたけれど、祖父が亡くなり、母と叔母が遺産でもめている姿を見てストレスになり 2 年ぶりに再使用してしまいました。

そうしている内に実家をどうするかという話し合いに母の顔を見たくないという理由で参加しなかったために、実家を追い出されてしまうことになり、絶望し、死のうと思いました。そんな時に覚醒剤で死のうとする時点で依存症だったと後々代表に出所してから言われて「ああ、そうやなあ」と思いました。結局死に損ねてしまい、幻聴と被害妄想で精神的にまいってしまい警察に自首しました。留置所で 3 日間幻覚と幻聴でありえないことを口走っていたことは今でも憶えていて、思い出すとしんどくなります。

そんな経験もあり、刑事さんに依存症のパンフレットを渡されて、ダルクという回復支援施設があると知ったときは、そのとき、覚醒剤をやめたい、やめないといけないと強く思っていたけれど。一人ではやめる自信がなかったので、ここにいけばやめさせてくれると藁にもすがる思いで弁護士さんに神戸ダルクと大阪のダルクのパンフレットなどを頼みました。しばらくして、面会にきた弁護士さんからパンフレットを渡されると共に神戸ダルクのウメさんからの返事と手紙が欲しいと言われ、神戸ダルクのウメさんとの手紙のやりとりが始まりました。その後裁判で実刑一年一部執行猶予 4 ヶ月保護観察 2 年判決が下り、前刑と合わせて 2 年 6 ヶ月刑務所に服役が決まりました。刑務所にいる間、嫌でも色々と考えましたが、どれも答えが出ることはありませんでした。そうしている内に改善指導が始まり、自分がどうして前刑や今回のようなことをしてしまったのか何が悪かったのか、どうすればこうならなかったのか、解決するための手がかり・糸口が見えかけてきたように感じています。自分の回復はまだまだこれからですが、一日一日大切に急がず焦らず。今の自分に何が必要なのかよく考えて、頑張りすぎず、はりきりすぎず、やれることをやれるだけ、少しずつ前に進んでいきます。

クリスマス会

頭根(とね)

あけましておめでとうございます。スタッフの頭根と申します。神戸ダルクは去年 12 月 24 日に 2024 年のクリスマス会を執り行いました。今回のクリスマス会は一昨年同様、兵庫県共同募金会を通じて「NHK 歳末たすけあい募金」の配分を受けて実施いたしました。

準備を指示されたものの去年のクリスマス会の記憶がすでに薄れていたもので「まず去年って何したっけ?」と思いつくところから始まり、なかなか大変でした。そのため、来年はもっとスムーズに準備できるよう、憶えているうちに会の流れや必要物品、配置図をまとめておくのが課題となりました。

直前までバタバタと準備に追われ、お昼時になんとか開始。クリスマスのお祝いとはそもそも何なのか?という代表のお話から始まりました。キリストの誕生日ではなく「誕生を祝う日」であること、そして(太陽の動きに基づくため実際は毎年変わるものの)なぜ冬至の日に祝うようになったのか、というお話でした。

クリスマスを祝う意味を学んだところで、食事の時間が始まりました。クラッカーをポーン!と鳴らしてメリークリスマス! 紙コップに飲み物を注いで乾杯……と言っても、ダルクのクリスマス会なので、キリストの血を意味するワインではなくソフトドリンクです。チキンとオードブル、お菓子も並び「ケンタッキー久しぶりに食べるなあ」「やっぱり美味しいね」と歓談を楽しみながらの楽しい食事となりました。

食後はゲームをしました。動物を積み木を乗せていくゲームで、船の形の土台に乗せてノアの方舟でも再現するのかなと思いきやワニに乗せるという不思議なゲームでした。積み木を崩してしまった人は罰ゲームとして「すべらない話」を一つ話すことになり「そんなことが!」とビックリするような話も飛び出しました。実は私も話すことになりましたが、よりお互いのことを知る良い機会になったと思います。

新年を迎えたばかりで年末の話をするのも可笑しい話ですが、今年のクリスマスも、またこうしてダルクの仲間達皆で楽しいクリスマス会が出来ればと思っています。そのためにも、今年も皆さまからののお力添えをいただけるよう何卒よろしくお願い申し上げます。

Agnus dei qui tollis peccata mundi: dona ei requiem sempiternam

神の小羊 世の罪を除き給う主よ 彼に永遠の平安を与え給え



2025 年の抱負

家族が健康で過ごせるよう、まずは自分の体調管理(心と体)をしっかりしていこうと思います。 ゆう

プログラムにベストを尽くす コウシ

回復の道をしっかりと歩いて行く おかじい

絶対無事故の一年 たか

マイペースで生活する ヤマシタ

神戸ダルクを心の底から楽しむぞ ブラック

焦らず急がず回復に向かう ブッキー

ネバトウレイト トウビーハッピー 幸せになることに 遅すぎるということはない モッチ

健康第一 イシイ

食を楽しみつつ、健康志向で トネ

自分の意思で生きているのではなく生かされていることを日々忘れない ウメ

家族の依存症の問題で相談できず悩んでいませんか？

令和6年度 姫路依存症家族教室

依存症の問題は、現代社会では特別な問題ではありません。

どんな家庭にも起こりうる問題で、解決策は必ずあります。

依存症問題は、ひとりでかかえなければ必ず解決します

★参加に予約は要りません どなたでも気軽にご参加頂けます★



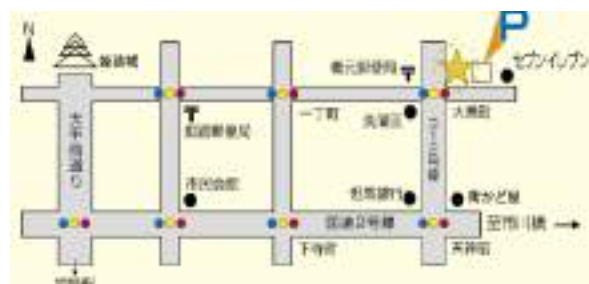
参加費

ひとり 1000 円
(資料代として)

日 時 毎月 第2 土曜日
13:30 ~ 16:30

会 場 姫路アディクションサポートセンター
兵庫県姫路市双葉町 96
JR 京口駅から東へ徒歩5分

アディクションサポートセンターは住宅地の中にありますので、場所がわからない場合は、下記の電話までお問い合わせください。予約制になりますが、相談も行なっています。2025 年も同じく開催しています。駐車場あります。



★秘密厳守 ★誰にも相談できない ★個別相談あり（要予約） ★助け方がわからない

お問い合わせ 078-224-4244

一般社団法人 神戸ダルクヴィレッジ

相談窓口 079-255-5033

姫路アディクションサポートセンター

Drug Addiction Rehabilitation Center

DARC

一般社団法人 神戸ダルクヴィレッジ

URL <http://www.kobedarc.org/>

MAIL kobe.darc@gmail.com

この家族教室は令和6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によって行われています

初日の出

おかじい

一月元旦、朝五時より神戸にある摩耶山に仲間達と初日の出を見に行きました。私は今、少し足の具合も悪く、正直言ってあまり行きたくありませんでしたが、中間施設の仲間達全員のサポートと励ましを得ながらロープウェーに乗せて貰って頂上まで行くと驚くほどの大勢の人達が来ていました。そして驚くばかりの寒さの中震えながら展望台に行き、並んで待つこと一時間、朝七時過ぎの日の出をじっと辛抱して待ちました。私は今まで一度たりとも日の出を拝みに行ったことなどないので、正直言ってとても辛い気持ちでいました。その中で少しずつ明るくなってきて周りがざわざわとしだし、私も周りの人と同じように必死でお日様が上って来るのを待つ気持ちになり、心の中で自分なりにいつのまにかカウントダウンをしていました。そしてやっと少しずつ上って来るお日様の姿を一心に見ていました。そして全部の姿を見たときはなぜか急に涙が出てきて止まりませんでした。周りの人は私のその姿を見て不思議そうな顔をしていました。心から拝みに来て良かったと思いました。そして心から頑張っ、て、今度こそ社会に根を張らなければいけないと思いました。社会にいれば、このように経験したことのない幸せな気持ちを味わうことが出来ることをより感じました。



私は今七十九歳になろうとしていますが、今は出来たら一日でも長生きしてみたいと思います。少しでも人間としての生活を味わってみたいと思います。そのためには絶対覚醒剤を止めなければ、この幸せは味わえないこと、この依存症と一生戦い続けることになるでしょう。私はこの今日の初日の出にきつと頑張り回復して遅まきながらも新しい人生への出発をして生きていきますと強く誓いました。今の私には沢山の力を貸してくれる多くの仲間もおり、その人達の協力もあり、私も今がチャンス今しかないと思います。帰り際、代表や仲間達に心から有難うございましたとお礼を言いました。本当にこのような経験をさせていただき、有難うと頭を下げました。また来年も出来たら今日の初日の出にお礼に来るようにしよう。そして少しでも自分の回復を見ていただこうと思います。確かにこの年齢では厳しいプログラムもありますが、しっかりこなして回復の道を進んで行きます。

振る舞い餅・おしろい会

ブラック(頭根修正)

「振る舞い餅・おしろい会」は長田区社会福祉協議会による「歳末たすけあい募金」の配分金を受け、年末年始にそれぞれ開催されました。感謝するばかりです。

振る舞い餅は 12 月 30 日(月)に開催。事前にチラシを作成して地域の皆様に配っていたこともあって、一昨年同様多くの方々に訪れていただけた。お子様が小さな手で嬉しそうに餅の入った袋を持つ姿に微笑ましい気持ちになった。年末のお忙しい中多くの方々にご参加いただけて、わずか 2 時間足らずで約 160 袋を配布することができたのだった。

おしろい会は 1 月 4 日(土)に開催。昼からゆであずきを大鍋にかけ、ひたすら煮る。地域の方々に振る舞う分を作るとなるとやはり大変だった。通りがかりに興味を持ってくださった方々や振る舞い餅同様チラシをご覧になった方々が参加してくださり、あっという間に 50 食配布。地域の皆様に新年のご挨拶も出来て、充実したプログラムとなった。

奇しくも、アルコール依存症になり、現在神戸ダルクのお世話になっているが、状況さえ違えど、新長田の地でこども食堂に携わり、振る舞い餅・おしろい会で地域の人々と触れ合い、ほんの少しの幸せを感じることが出来る。これも何かの不思議なご縁なのかなと感じている。もちろん、こども食堂も振る舞い餅も、おしろい会も、一人で出来るものではない。そこには仲間がおり、地域の方々がいるからこそこのイベントごとである。素晴らしい仲間達、神戸ダルク、地域の皆様方に感謝である。

活動報告

12 月後半
神戸ダルククリスマス会
おせち作り
振る舞い餅
大晦日年越し準備

2024 年 1 月
初日の出登山 摩耶山
西宮恵比寿神社参拝
摩耶山天上寺
初風呂有馬温泉
おしるこ会
舞子墓園賀川記念館共同墓地清掃

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
垂水病院すまーぷ参加 毎週金曜日
保護観察所すまーぷ 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

2025 年 3 月までに様々な取り組みがあります。方針や新しく始めることもそうですが、みなさんが間違えないように今回はイベントなどの整理をしておこうと思います。

2 月 24 日(祝) 13:30～16:30 (要申し込み)
依存症セミナーin 姫路 姫路市民会館
「依存症者の関わりと寄り添える支援」

3 月 16 日(日) 10:00～20:00
リカバリーデイフォーラム 東遊園地 URBAN PICNIC
「WE ARE KOBE！」

3 月 20 日(祝) 13:30～16:30 (要申し込み)
依存症セミナーin 神戸 中央区文化センター
「依存症者の関わりと寄り添える支援」

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

相談の内容につい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

メールは 24 時間 OK。

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。

ご献品

NPO 法人ヨーガ療法士会兵庫 ヨーガ療法士ご一同 様

ご献金

伊藤 恵子 様 かじ 幸夫 様 カトリック鈴蘭台教会 様 宮川 喜美子 様 北村 央恵 様
横田 尤孝 様 木村 真知子 様 千葉菜の花家族会 富井 建夫 様 他匿名希望 2 名
(令和 6 年 12 月 6 日～令和 7 年 1 月 5 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。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

今回のニュースレターはチラシがたくさんあって、とても大変でした。なんとか問題なく配布できればと工夫を考えながらも、思った以上に作業が多くなり、誰か編集をかわってください！と毎月同じことを言っているなと振り返る日々でございます。さて、2025年です。また春が来て、夏が来て、気がついたらお正月の準備に追われているんでしょうね。そうやって歳をとっていくことが怖かった時期もありましたが、今はその時間が自分には心地よく感じています。

神戸ダルク ニュースレター Threshold (出発点) Vol.46
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