一九八四年八月二〇日 第三種郵便物承認 毎月（一、二、三、四、五、六、七、八）発行

KSKP Threshold

一般社団法人 神戸ダルク ヴィレッジ ニューズレター Vol.24

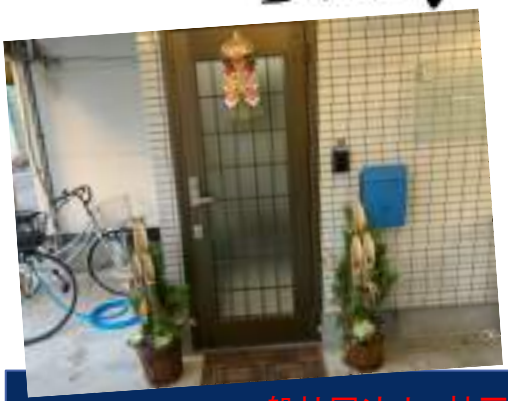
～すれっしょるど～（出発点）

神戸薬物・アルコール依存リハビリテーションセンター

スレッショルドとは、新たな出発点、飛び立つ場所という意味です

あけましておめでとうございます

新春のお慶びを申し上げます



一般社団法人 神戸ダルク ヴィレッジ 代表理事 梅田靖規

一般社団法人 神戸ダルク ヴィレッジ インフォメーションセンター
〒651-0068 兵庫県神戸市中央区旗塚通 1-1-20 長坂ハイツ 2F
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
TEL 078-224-4244 FAX 078-219-9741 e-mail kobe.darc@gmail.com
ギャンブル依存相談ダイヤル 078-224-5441 kansai.recovery@gmail.com
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）
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
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 www.kansai-recovery.net

神戸ダルク 検索

神戸ダルク 4度目のお正月

神戸ダルク ヴィレッジ スタッフ 梅田容子

みなさま、明けましておめでとうございます。昨年は喪中につき新年のごあいさつを控えさせていただきましたが、今年は末娘に恵まれ、家族と仲間と共にいつも以上に賑やかな年末年始を過ごさせてもらっています。

昨年は世界中が COVID-19 の影響を受け、施設の行事も、外部との交流があるようなイベントは自粛したり、また、自助グループも会場が使えなくなるなど、今までの私たちのプログラムや暮らしまでもが脅かされるような 1 年になりました。依存症業界では、基礎疾患を抱える仲間も少なくはなく、そういった意味でも今回の COVID-19 にはかなり敏感に対応せざるをえませんでした。

本来なら 2020 年、日本はオリンピック年となる予定でした。私たちの参加する薬物の自助グループでも、昨年のリージョナルコンベンション(全国大会)は関西で行われる予定でしたが、オリンピックと同様に今年に延期となりました。わたし自身、初めてコンベンションに参加した年からクリーンになれたこともあり、施設の仲間にも、あの心が震えるスピリチュアルなつながりを魂で感じて欲しい！と毎年思っています。去年は体験できませんでしたが、今年こそ安全で安心して開催できればと期待しています。そんな中、オンラインでのミーティングを経験したり、そのことで普段はあまり顔を見ることのない遠くのエリアの仲間や海外の仲間とも交流ができ、暗いニュースの中にも明るくなれるようなことを見つけられたような気がします

よく、「依存症は風邪のようなもの。症状が現れたときにどのように対応するかで予後が決まる」などと表現されます。それは喉の痛みや節々の痛みが出てきたときにまだ大丈夫だと思って無理をして仕事や学業などそのまま続けるのか、それとも用心をして、栄養のあるものを食べ、しっかり睡眠をとり、早く良くなるように努力するのか、その時に自分がとった行動で先が変わっていくのだと言うことを意味しています。もっと言うならば、その症状が出る前に、手洗いやうがい、休養をしっかり行うことで予防することもできます。このようなことを理解する良い機会ではありましたが、やはり 1 日も早い収束を願うばかりです。

さて、晦日の施設でのお節作りも 4 回目となり、段取りなども慣れてきてはいるのですが、なにしろ大所帯ですので、一般家庭のおせち作りのようにはいきません。今回も人数から材料の数を割り出し、長く保存できるものから作り始めました。例年に比べ、私が手出しすることも少なくなってきましたが、人に任せられない性分なので、辛抱して教える・手渡す、と言うことを、プログラムを使ってやり切りました。そして、大晦日から三箇日にかけて、おせち料理や、すき焼き、もつ鍋、カニすきなど、豪華な料理をアルコールなしで楽しみ、親戚一同が集まったときのような賑やかなお正月を迎えることができました。 来年のことを言うと鬼が笑うなどと言いますが、来年もまた、娑婆からもこの世からも 1 人も欠けることなく新しい年を迎えられたらこんな幸せなことはない、と新年早々思っています。わたしたち一人一人が決して用心を怠らず、神戸ダルクの希望の灯を絶やさないよう仲間へと手渡していきたいと思います。

最後になりましたが、今年も、年末年始の神戸ダルクヴィレッジを支えてくださった NHK 歳末助け合い助成様、支援者の皆様、この場を借りて御礼申し上げます。今年一年が皆様にとって実り多き年となることを、心からお祈りいたしております。 2021 吉日

新年、明けましておめでとうございます

スタッフ 濱津 太一

皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、旧年中は、神戸ダルクに多大なるご尽力をいただき、本年も、更なる依存症回復支援に努めて参りますので、より一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

今年の神戸ダルクのお正月は昨年から続いておりますコロナウイルスの影響を受け例年とは違うお正月になりました。毎年、初詣に行っていました開門神事福男選びで有名な西宮神社へはコロナ感染のリスクを避ける為行けませんでした。しかし人が集まるところを避けながら日本三大夜景で

名な摩耶山の掬星台などへ行きました。また今回の年末年始も NHK 歳末助け合い助成様の助成金により皆であたたかく幸せな時間を過ごさせていただきました。ありがとうございました。

今年は神戸ダルクとしましても去年以上に飛躍の年にしていけるよう頑張って参ります。昨年末からデイセンターが中央区から長田区に移り新しい環境での日中の回復支援が始まっています。先ずは地域住民の方々へのご挨拶から始め、ダルクの活動を少しでも多くの方々に知って頂き、地域や関係機関と強固な連携を行っていけるよう私たちも努力して行く所存でございます。またグループホームの新たな展開も計画中で、苦しんでいる依存症者が希望を見失わず回復していけるような居場所作を今以上に行なって参ります。

コロナに負ける事なく回復の灯火を守り続けて行けるようどうか今年も神戸ダルクをあたたかく見守って下さいますようお願いいたします。

皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

神戸ダルクの仲間たち　今年の抱負 2021

健康な体と心になりますようになること　ボンド

人に迷惑をかけないように頑張る　まーくん

今年は自分よりも他人を優先し、周りの人間を大切にできる年にしたい　アヤト

自分の問題に目を向ける為にプログラムに取り組む。求める結果になるため日々の行動を振り返る　ニッシン

自分を知り、嘘をつかずに常識的な自分になる事です。　きんちゃん

感情や衝動に流されないようにするために 1 日 3 回の深呼吸を意識する。　ヒロ

自身に+5%～10%の負荷をかけ能力の限界値を上げる　ボブ

笑顔を絶やさず適当に物事に対応する　シモ

交通安全を保ち続ける　タケ

自分を知るために行動し多くの経験をしたい。　ナオ

早起きする　くりやん

感情のブレを直すため、しっかりと自分をもつ　ヨネ

神戸ダルクの生活の中で良いところを吸収して自分の自我と向き合う。　タク

自分自身を変えるため自分の回復を見つめ直し自分を知ることを心がけたい　ヒコ

今年一年は今まで以上に自分の狂気に向き合い一歩一歩、柳の心が持てるように真剣に取り組み分からぬ事は、先行く仲間に素直に聞く。　やまちゃん

ダルクに入り、薬物をやめる。　ぐっさん

高校卒業と新たなステージへの挑戦。楽しみながら取り組む！　ユウ

些細な事でも報告連絡して、ひとり相撲をとらずチームで相談して対応する。　望月

専門学校卒業と健康的な食事習慣を行い 8 キロ減量する。濱津

子供たちのため、長生きするために体の健康を優先し、仕事をサボる　Life goes on ウメ

一九八四年八月二〇日 第三種郵便物承認 毎月（一、二、三、四、五、六、七、八）発行

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

菅原美穂様　カトリック鈴蘭台教会様　佐藤喜三子様　新田正彦様　猪木より子様　谷雅博様　竹川智恵子様
寺西宏悦様　間明子様　山田ゆかり様　カトリック夙川教会様　カトリック姫路教会様　西園恵理香様　吉田徹様

ご献品

西宮市保健所健康増進課山崎様　ＮＰＯ法人ヨーガ療法士会様　新名邦淑様　則吉ひとみ様　冨田安代様　遠藤恭子様

（令和２年 12 月 28 日～令和３年１月４日到着分・順不同　※購読料・支援会員費の方を含む）

献金･献品をお願いいたします。

いつもご支援いただき誠に有難うございます。年末やクリスマス支援として、たくさんの方々にご支援いただき、無事に何事もなく暖かい正月を迎えることができました。
毎回のお願いで本当に心苦しく思いますが、神戸ダルクでは、最近メンバーが増え、みんな薬物が止まり始めると、ご飯を非常にたくさん食べます。節約して料理長がおいしいご飯を作ってくれていますが、お米がほとんどなくなってきました。

お米の献品がありましたら非常に助かります。

神戸ダルクでは、仲間の居場所としての寮・グループホームなどの設置に奮闘しています。そこで使うような備品がなかなか揃いません。ご家庭で余っている日用品や家電製品などもありましたら、ご連絡ください。
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）からタオル、掃除用品、掃除機、洗剤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。**グローブ・自転車**などもございましたら是非譲ってください。よろしくお願いいたします。

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　651-0068　神戸市中央区旗塚通 1-1-20 長坂ハイツ２F
一般社団法人　神戸ダルク ヴィレッジ

編集後記

二度目の緊急事態宣言が出ました。仲間たちはこの時期にたまるストレスの発散方法が閉ざされてしまい、初期の仲間や、社会で一人で頑張っている仲間には本当に厳しい措置です。前回の緊急事態宣言や給付金によって、至る所で再発した人がいます。そのことをわかって欲しいという思いが募ります。あらゆる機関が止まれば、またダルクが孤軍奮闘することになります。依存症も死に至る病気ということをわかって欲しいものです。

神戸ダルク　ニューズレター　Threshold（出発点）Vol.24
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 2000 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