

# 高知ダルクからのメッセージ



## 盛夏の中お見舞い申し上げます。

暑さ真ただ中皆様お元気でお過ごしでしょうか？

幸いにも高知は全国的な気温から見ると、過ごしやすい気温かと思われませんが、太陽は刺激的で入道雲もモクモクとダイナミックです。

生活訓練施設 インテグレーションからカフェ、月と太陽と星たち に数人が旅立ちました。8月から一人カフェにと足場を変えていきます。そして新しい仲間たちが高知を訪れてきました。得意分野がそれぞれにあり、どんな成長を見せてくれるのか、高知ダルクの色が少し変わっていくのもまあ楽しみです。

3月の終わりに福祉畑の方2人が退職され、今またサービス管理責任者の職員が病欠。急遽新しい人材を探さなければならなくなりました。

ピンチに立たされています。いつものことながら、「お金がない」も甚だしくこのままでは4か月持たないかもしれません。皆様の温かい支援を心よりお待ちしております。

宮本容子



カフェの運営に関わらせて頂いています大谷です。ダルクにご縁を頂いてから一年、振り返れば、わくわくしたり、プレッシャーを感じたり、反省したり、学んだりと盛りだくさんの一年でした。カフェの営業経験はあるものの、B型作業所（仮）のような性質の職場作りは初めてで試行錯誤しながらの毎日があっという間に過ぎていきます。

今の利用者さんは三人。出来ることが増え、お客様との関わりで笑顔が出たり、上手に作られて喜んでいたり、動きに余裕が出てきたりと少しずつ仕事に慣れてきているようです。

「お客様からお金を頂くからにはプロなのよ」昔自営を始めたばかりで自信が持てない時に先輩業者から言われたことがあります。プロというプレッシャーを感じるかも知れませんが、飲食での経験がなくても、利用者さんには「私達は居心地のいい空間と美味しい野菜料理を提供する集団なのだ」という意識を頭の片隅に持ちつつ、また楽しむことを忘れないでお仕事に取り組んでもらえたらいいなと思っています。またいずれカフェを離れても、健康を支える一つのスキルとして、玄米や旬の野菜が時折生活の中で登場すれば嬉しいなと思いつつ、今後も利用者の方々のスキルアップのために、お客様に「美味しい」を提供するために、自分の成長のために一日一日を積み重ねていきたいです。

大谷



## 仲間のエピソード

インテを卒業して、カフェ（月と太陽と星たち）に以降して半年以上が経ちました。その間、動脈瘤の手術をしたり、糖尿病が見つかったり。大きな怪我や病気をした事が、無かったので、私にとっては一大事でした。でもそんな時におもったのは、健康でいることの大切さでした。自分のことだけでなく、仲間たちの健康について心から願う気持ちが出てきました。みんな、元気でいて欲しいって。クスリを使ってきた人生は、自分の健康はおろか、周りの人達の健康なんて考えた事はありませんでした。そんな私が、みんなの健康を願うだなんてて……。ハイヤーパワーが教えてくれたのかなって。思います。そういう感情を。それも仲間の中にいるからなのかなって。ここ半年くらいで沢山の仲間が繋がってくれました。新しく繋がった仲間から教えてもらうことや、学ぶことがとても多いです。時には、私自身の姿を鏡に映したように見せてくれることもあります。仲間と繋がってることは、私にとって、クスリから離れるために重要なことです。それをこの4年で知りました。

そして、近くにいいお手本になるスタッフさんや先行く仲間がいること、クスリを止められなかったという仲間がもう10年以上も止めていること私にも出来るかも知れないと思わせてくれる希望になっています。そんな仲間たちのそばに居られる環境は本当に恵まれていると感じています。これからも仲間と共に歩んでいきたいと思います。カフェにも遊びに来てください。美味しいごはんとコーヒーと私たちの笑顔をご提供します。時にはいっぱいになってるかも知れませんが、それもそれなのかなって。いつもありがとうございます。

ナオコ

こんにちは。もう常夏バリバリの高知ダルクから暑さのおすそわけに只今参上しました。ニュースレターを初めて書かせて頂きます。依存症のさちです。高知ダルクにつながって1年と少し経ちました。私は通所ですが、アルコールを飲まなくなって4年決意も新たにプラス1年の計5年です。依存症になってから疎遠になっていた家族とも再び、つながれて、クリーンで居続けて良かったなとしみじみと実感しております。5年前を振り返れば、私は本当にひどい状態でした。腹水もパンパンに貯まり、呼吸も苦しいのに更に飲まずにいられない・・・(震)！ところまで追いつめられて、やっと病院に行き「我こそはアルコール依存症である。入院を申し込みたい！」と全身黄胆で真っ黄色にしながら飛び込んだあの日。あの日から長く苦しい断酒生活が始まりました。当時の私の口癖は「普通の人間になりたい」でした。断酒症状で何も手につかない、何にも興味が持てない。ー今、私は果たして「普通の人間」になれているのでしょうか？未だに自問自答の毎日です。

さち



## 令和5年 高知ダルク活動内容

1月

- ・動作法・ステンドグラスワークショップ・家族会・レク・音楽プログラム カプリ
- ・アクションフォーラム・学校公演・沖縄ステップワーク・牧野植物園草刈り

2月

- ・ステンドグラスワークショップ・動作法・沖縄ステップワーク・豆の木ネット
- ・牧野植物園草刈り・音楽プログラム カプリ

3月

- ・音楽プログラム カプリ ・動作法・防災訓練・ハワイ AA メンバーさん OSM
- ・沖縄ステップワーク・豆の木ネット・虐待防止研修・牧野植物園草刈り

4月

- ・音楽プログラム カプリ・沖縄ステップワーク・家族会・動作法・レク・豆の木ネット
- ・お誕生日会・牧野植物園草刈り

5月

- ・動作法・牧野植物園草刈り・家族会・音楽プログラム カプリ・沖縄ステップワーク
- ・防災訓練・安芸保健所公演・誕生日会・ネットワーク会議

6月

- ・音楽プログラム カプリ・動作法・家族会・沖縄ステップワーク・スポーツ・レク
- ・アクションフォーラム実行委員・豆の木ネット

### 献品・献金のお礼

誠にありがとうございました。

- ・藤原英憲様、三千子様・カトリック聖ドミニコ宣教修道女会 池田愛子様
- ・聖ドミニコ宣教修道女会 松山修道院様・森彩也音様・極楽蜻蛉様・藤松様
- ・市原和子様・小林香織様・布野恵美様・紫のバラの人様 他匿名の方々

※お名前の記載につきましては注意を払っておりますが、万が一誤字・脱字または記載漏れなどございましたら、誠に申し訳ありませんが、高知ダルクまでご連絡をいただきますようお願い申し上げます。

### 献品のお願い

ミシン、扇風機、お米、食料 などございましたらお願いします。

編集担当

\*7月でクリーン3年迎える事ができました。皆に感謝です♪さや

\*8月でクリーン10ヶ月になりました。編集作業は楽しかったです。ふみ

\*PCを使うことは久々でしたが、編集作業はスムーズにできました！まなみ