

高知ダルクからのメッセージ



Let's walk together on our own foot.

明けましておめでとうございます。

夏がいつまで続くのか... と思っていると、急に冬になってあっという間に寒くなり ヒー と思いつつ やっと寒さを楽しむ に変わってきました。

昨年中は沢山のご支援ありがとうございました。頂いた献品、献金は毎日の生活で活躍しています。8月にカフェ「月と太陽と星たち」も無事 B型作業所として出発する事が出来ました。美味しい ととのえるごはん やグルテンフリーのお菓子など 材料を厳選し身体に気遣いや優しさのある食べ物を中心に提供させてもらっています。食べ物に興味のある仲間達を大募集しています。アクセサリーや小物、布ぞうり等を作って販売も可能。ぜひ連絡下さい。

昨年は仲間の死に出会うことが多く、生きる事を考える年でもありました。私自身もうすぐ92歳の母、15歳の多発性嚢胞腎の猫と暮らしていて、ワァーとなったり もしながら、今与えられている周りの方々や、環境に対して一つ一つ丁寧に接していきたい との思いが有ります。

民間のシェアハウスで運営しているハウス なる をグループホームにしたいと賃貸物件を探していますが、なかなか難航しています。何か情報をお持ちの方は ご一報願えると幸いです。

厳しい運営の中仲間達に助けてもらい、皆様から気付きをいただき今年も元気に過ごしていきたいです。皆様の健康、多幸をお祈りして新年のご挨拶とさせていただきます。

宮本 容子



三☆仲間のエピソード☆三

依存症の、あいです。

気がつけば、1年8ヶ月が過ぎました。仲間と施設に通う日々とハウスの庭を一から掘り返し土を作って植物を育てる日々。そんな生活リズムをひたすら淡々と毎日してきたかなあとと思います。

朝の4時半から、夜のミーティングが終わる 19 時まで生活リズムを崩さずに、やることをやりきる生活はお酒を飲んでいた頃より断然忙しいものでしたが「お酒を飲まないで生きられるなら」という思いと、植物を育てて染色することが、とても好きなので大変とは感じませんでした。

お酒に溺れ、家も仕事も無くなり、もうどうしようもなかった自分。今は、体も動くようになり、仲間もできて、将来の目標もあり、お酒を飲まないで生きる事の楽しさと嬉しさを感じています。

それを感じられるのは仲間と家族に支えられているからです。

いつも、そばに居てくれる仲間と、距離は遠くてもいつも私を応援してくれている家族に心から感謝しています。

これからも気負わず、自分のペースでゆっくり進んでいきたいと思っています。

(あい)

2年と4ヵ月沖縄ダルクに入寮し、12月からステップアップの為、高知のダルクへ移動しました。

ダルクへ繋がる前の私は、10代からの遊びが抜け出せず、未熟なままいつの間にか30代へとなっていました。途中で何度も「普通に仕事をして」「普通に結婚をして」と願った時がありましたが、その中には薬、酒ありきの考えでした。だから仕事をして結婚をしてもうまくいくはずがなく、どんどん生活は荒廃していきました。離婚をして、職に就こうと頑張ろうとしました。だけど薬と酒がどうしても止めることができませんでした。転機は逮捕だったと思っています。以前にも薬物での逮捕はありましたが、今日は薬物と酒での逮捕でした。酒気帯び運転する人を軽蔑していた自分が、酒気帯び運転で逮捕されました。アルコールに問題があると内々では思っていたのですが、逮捕、刑務所行きをきっかけに無力を認めることができ、本当に変わりたい、刑務所へは今回だけにしたい、薬、酒の無い生活を楽しく過ごして生きたいと強く思え、出所後は誰も知らない環境の沖縄を選びました。初めは自我を捨てきれず、共同生活や、プログラムをこなすのに苦戦しました。例えば、エイサー、私は部活や体育の授業でも、団体競技より個人競技を好みました。

人の失敗が許せなかったからです。でも、それは違いました。自分の失敗が人に知られることが恥ずかしく許せないことから、今まで多種多様に失敗を恐れて動けずにいた事がプログラムを通して解りました。そして、ミーティング。入寮して二ヶ月が経ったころ幻想が頭に入ってきました。仲間が自分の行動に対して、こう思ってるんじゃないかという思の聲が入ってくるようになり、精神的にきつくなっていた時に、悩んだ末、勇気を出して正直にミーティングで話してみました。その後、先行く仲間から「後ろめたい行動をしなければいいんじゃない？」とアドバイスを軽くポン！ともりました。罪悪感からの症状だと気づき、後ろめたい行動を小さなことでしなくなると、幻想はきえました。プログラムを励んでいく内に、自分の内面と向き合い、治していく作業を繰り返す事で、どうしてアディクションに走ってしまったがだんだんと解るようになり、自分はどんな感じの人なのか、そこから、どうなりたい(ありたい)のか、その為にはどうすればいいのかということ、考えながら気づきを大事に1日1日を生活し

