

高知ダルクからのメッセージ



Let's walk together on our own foot.

暑い長い夏が始まりました。皆様元気にはしていますでしょうか？今日は、*わぬけさま*、雨じゃない 晴れの*わぬけさま* はなかなかお目にかかれません。天気予報を見ていると高知は割合過ごしやすい気温のようですが、それでも昨年の夏は長かったです。毎年暑くなっているようすで、環境汚染と言われていた頃に気合を入れて、何とかしていればと、いまさらながら思います。のどもと過ぎれば熱さ忘れるもその通りで、我ながら行き当たりばったりだなあと反省していますが、神様にお願いしてゆだねても欠点は変わらず私の一部であります。神父様にお願いして、6月から週一回英語とふれあう時間も出来ました。今回 積極的な仲間がそろっていて、コロナがはじまって、出かけなかった日々から一転して、動いている感じがしています。そんな仲間達に連れられて、私も動いています。そして相も変わらず **お金が無い** も続いていて頭を抱えています。梅雨の間は具合の悪い仲間が続出して日中、寂しさを感じたりしたのですが、仲間達も元気を取り戻し、毎日プログラムをし、笑ったり、泣いたり、であつという間に日々過ぎていきます。じんわりと幸せを感じます。何時も変わらず支援してくださる方々に紙面を借りて感謝の気持ちを伝えます。何時もありがとうございます。今、仲間達と此処で笑いあいながら過ごしていけるのも皆様の支えがあるからです。

皆様が、健康で、楽しく過ごせますようにお祈り申し上げます。（宮本 容子）

高知ダルクブログはじめました 高知ダルクHPから御覧になれます 良かったらのぞいてみてください～

<https://www.ameba.jp/profile/general/kochidarc/>

【ご協力をお願い・QRにて】 私たち高知ダルクは、依存症や暴力の被害を経験した女性たちが、安心して暮らせる「居場所」を守るため、現在クラウドファンディングに挑戦しています。

薬や暴力のある生活からやっと抜け出した女性たちが、「自分を取り戻す」ための場所。制度ではまかないきれない運営費を、皆さまの力で支えていただけませんか？

どうか、応援・拡散をお願いします。↓



三☆仲間のエピソード☆三

[illegible]

このニューズレターの原稿を書いている時は、まだ梅雨直っ最中です。

湿気で体がフニャフニャになりそうな依存症のさちろうです。

久しぶりに書きます。

最近は、くら寿司に行ってお腹一杯お寿司を食べたり、休日に友人と焼肉に行ったり、貝焼きを楽しんだり・・・と、
なんだか食べてばかりですね(汗)

今年でクリーン 7 年目を迎える事ができました。仲間が支えてくれなければ成し遂げる事が出来なかった事です。お酒を飲み続けていた頃の私は空っぽでした。毎日ノルマの様に「この位の量の、お酒を飲まなくちゃいけない」と体に お酒を流し込みブラックアウトしていました。

今は朝起きて、施設まで自転車をこいで行っています。7年前からは考えられない日々です。

何が起きるか分からない人生、だからこそ毎日を大切に過ごしていきたいと思います。

(さちろう)

[illegible]

依存症のうたです。

数年ぶりのニュースレターです。9ヶ月前に病気が再発し、もう一度、回復の道を選択しました。

薬物やアルコール等を数年ぶりに再使用すると、今まで経験したことのないどん底と、精神的、身体的ダメージと言葉に表せないほど苦しみと絶望感、自分自身を必要以上に責めたてました。

ダルクに帰ってきた時は、ほどいた靴紐が結べず、笑う事にも疲れていて、信頼をおいていた仲間ですえにも、とてつもない壁と誰に対しても強い警戒心が、パワーアップしてとてもとても苦しかったです。

ですが、そんな時にでも、私のそばに居続けてくれた仲間達は、変わらない優しさと変わらない接し方をしてくれました。

アルコールの離脱で苦しんでいると、仲間は「デトックスウォーターがいいよ。」と私に飲ませてくれたり。

帰り道に通る、居酒屋のにおいに反応する事を伝えるとその時から仲間達は帰り道を変えてくれたり。

泣きじゃくっている私をずっとハグをし続けてくれて支えてもらったり。

お帰りって涙を流して温かいハグと笑顔で迎えてくれた仲間達。

体がガチガチに固まっていた私の体をマッサージが得意な仲間がほぐれるまでマッサージをしてくれたり。

そして、先行くからもらった言葉で“前のうたちゃんよりももっと大きくなるよ”と救いの言葉をくれた仲間。

今も変わらず、支えてもらって、助けてもらって。クリーンでいられる今ともう病気と戦わなくていい安心が嬉しいです。

(うた)

[illegible]

こんにちは。

高知は今日もとても暑くて少しバテ気味ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

私は高知へ来てもう8年・9年になるでしょうか。最初は地元に比べて「なんにもないなあ」と思っていたのですが、今では“ないなり”に楽しみを見つけようと思って過ごす日々を重ねてここまで来たように感じます。

インテグレーションの近くには「木曜市」という小さな市場があって、地元の農家さんたちが季節の野菜や果物を

販売しています。私にとっては四季を感じる大切な場所のひとつです。特に夏には赤紫蘇ジュースを作るのが楽しみで、作り方は意外と簡単ですが、黒っぽい液体にレモンを入れた瞬間、ぱっと鮮やかな赤紫に変わるあの瞬間が大好きです。昔のサバイバルしていた時期には考えられなかった日々です。

出会ってきた仲間や様々な人達に支えてくれてもらっていること、とても感謝しています。

まだまだ暑い季節ですが皆様も体調にはお気をつけください。(^^)

(あや)

~~~~~

## 【令和6年 高知ダルク活動内容】

1月

・家族会 ・豆の木ネット ・沖縄ズーム ・ダルク意見交換会

2月

・沖縄ズーム ・関西ダルク会議 琵琶湖 ・レクリエーション

3月

・三重ダルクフォーラム琵琶湖 ・沖縄ズーム ・レクリエーション ・セーフティネット  
・豆の木ネット ・松山 西条刑務支所（女性）メッセージ ・家族会 ・高知刑務所メッセージ  
・関西圏ダルク会議 大阪 ・窪川中学校1年生講演 ・岐阜ダルクフォーラム

4月

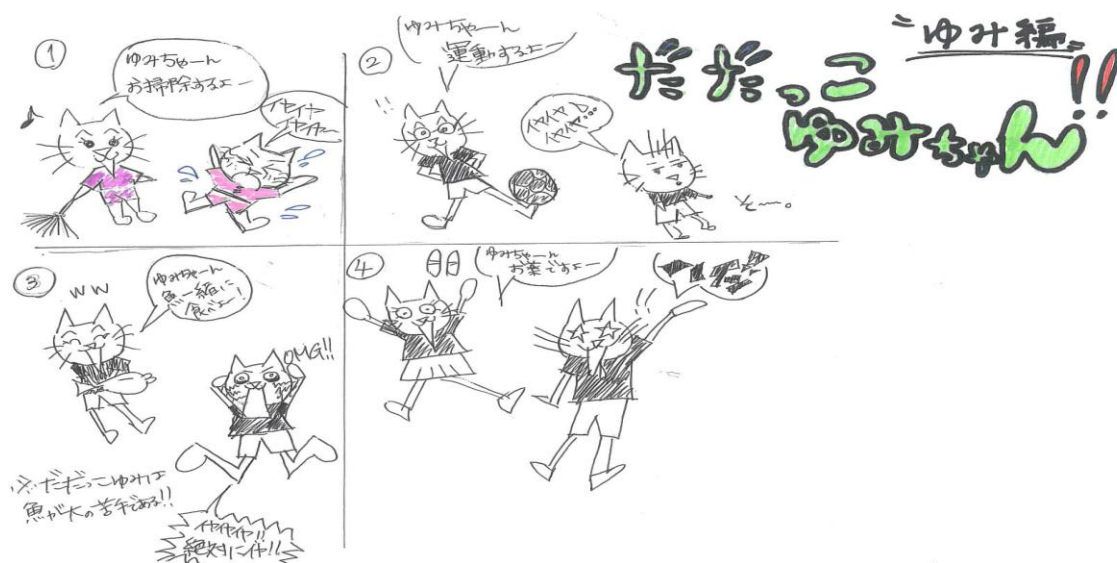
・家族会 ・お花見 ・ダルクフォーラム大阪 ・沖縄ズーム ・岡山ダルク花見  
・豆の木ネット・堺ダルクフォーラム ・4/8 関西圏ダルク会議 ・レクリエーション

5月

・豆の木ネット ・沖縄ズーム ・お誕生日会 ・三重ダルクフォーラム  
・自殺、依存症ネットワーク会議 ・レクリエーション

6月

・ハッピーアディクション大学 ・沖縄ズーム ・相談者さん宅訪問 ・家族会  
・豆の木ネット・構成支援を考える勉強会 ・レクリエーション（歓迎会）  
・高知刑務所メッセージ ・ピアサポート研修



誠にありがとうございました。

・高法寺 玉城秀大様 ・池田 純神父様 ・依光 美代子様 ・森 彩也音様 ・藤松様  
・維康 紘様 ・さちほ様 ・藤原 英憲様 ・三千子様 ・中越 緑様  
・カトリック聖ドミニコ宣教修道女会 池田 愛子様 ・松山 修道院様 ・増田 富美子様  
・西谷 充恵様 ・木村 澤子様 ・植田 修二様 ・藤原 英憲様 ・三千子様 ・極楽蜻蛉様  
・堤 一晃様 ・武田 睦美様 ・森 摩利子様 ・お蝶夫人様 ・更生保護女性会様

お名前の記載につきましては細心の注意を払っておりますが、万が一 誤字脱字記載漏れがございましたらダルクまでご

連絡下さ<sup>る</sup>ます 献品のお願い



- ・三角コーナーTVボード ・冷蔵庫 ・食品 ・日用品 ・自転車 ・タオルケット ・厚手のシーツ  
・ハンガーラック ・45ℓゴミ箱 ・掛敷布団カバー(シングルサイズ) ・掃除機 ・姿見鏡 …etc…  
御座いましたら宜しく願います！！



**編集後記**

- ✓ つたないPC扱いで、苦勞しましたが後の若人の2人に助けられ、ようやく完成しました。(ゆみ)
- ✓ めっちゃ楽しかったです。(まさや)
- ✓ 初めての作業に戸惑いましたが仲間に助けられ楽しく作業させていただきました。(しおん)

理事長 宮本 容子

- 女性ハウス “ちゃめ”
  - グループホーム
  - 自立準備ホーム
- 女性ハウス “なる”
- 自立訓練（生活訓練）インテグレーション



088-856-8106 (Fax 兼用)



780-0870

高知市本町 5-6-35 つちばしビル1階

※ 発送作業の都合上、恐縮ながら全てのお便りに振込用紙を同封させて頂いております。  
ご理解のほど、宜しくお願いします。