

令和8年新春号

# 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。2026年気がつくと2000年から26年も経っています。皆様はお変わりなく過ごされていますでしょうか?今年は日本でも山火事が起り地球も変化してきているんだと感じます。クラウドファンディングはじめ沢山の方々の支援が目に見える形となって、励まされています。仲間達は、ウクレレや歌と今は皆で文化交流会に向けて練習をしています。音楽って素敵と手前味噌ですがみんなの演奏、歌に感動しています。実はそれぞれがそれ才能あふれていて、ビックリしています。自信をつけて、毎日を過ごしてくれればとお思います。しらふの自分の体と付き合っていくこと、スーパーマンではなく、自分の周りで起こることに反応する体と付き合っていくことや、繊細な自分との付き合い方、何をしていきたいのか模索する時間を過ごして、社会に飛び立っていってくれると嬉しいです。お正月は1人暮らしをしている仲間達も集まりおせちを囲んで大騒ぎをする。今から楽しみにしています。変わってゆくメンバーの成長ぶりに自然と笑みが浮かびます。私も自分の体の変化(膝が痛い正座できない)が起り、毎日トレーニングに通って全身の作り直しをしています。2カ年計画で元気な体を取り戻し、スペインを目指します。

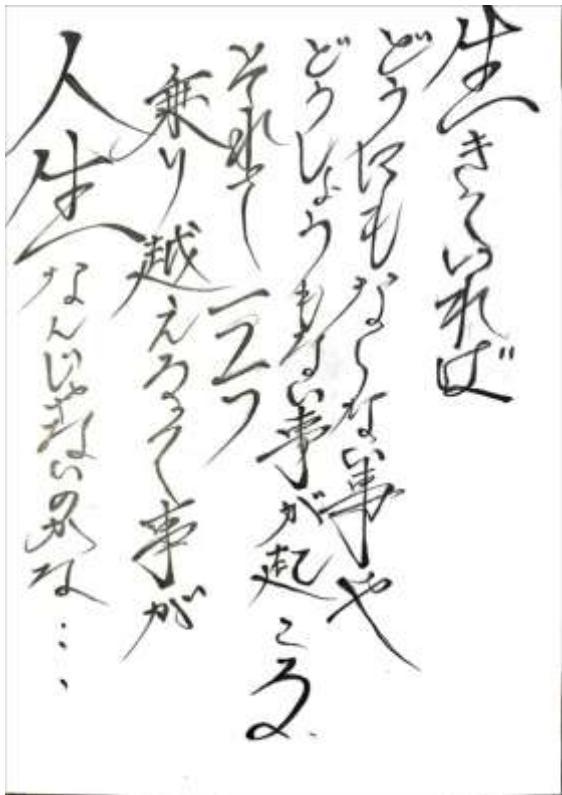
何時も変わらぬご支援を頂いている皆様に感謝と2026年が皆様にとって楽しく実りある年でありますようにお祈り申し上げ新年のご挨拶とさせて頂きます。 宮本 容子

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/>



### 三☆仲間のエピソード☆三



明けましておめでとうございます。私は初めてダルクに繋がってから10年が経ちました。10年といつてもずっと同じところに居たのではなく、地元の仙台と高知を、行ったり来たりであつという間に過ぎ去つてしまい…。今回、5回目の高知ダルクの入寮になります。今年9月に行われた群馬のコンベンションで仲間と再会して、最終日の前日に使用してしまい、その日の一大イベントのカウントダウンで、最後にスポンサーと高知の仲間と一緒にステージに上ってもらい、勇気あるワンドーのキータックをもらいました。カウントダウンが始まる半日前まで、使用していたので汗だくの顔には厚く塗った化粧。目には青いカラコンと今思うと、自分でも笑えるのですがその時の私には、精一杯の変装でした。その姿で仲間の手を借りて、ステージに上がりましたが、緊張と利尿剤のおかげで脱水症状になり、全身突っ張りマイクとキータックを握った手も離せず、大パニックになり車椅子と仲間のお世話になつてしましました。そんなこんなで、仲間達が命を繋いでくれたおかげで使わない今日一日が今も繋がっています。この10年間…いや、NAに繋がつてからの14年という月日は私に仲間という最大のギフトをハイヤーパワーが与えてくれました。今年のコンベンションで新しく出来た仲間、スポンサーや先行く仲間には、感謝の気持ちで一杯です。そして、遠い故郷で私の回復を願い見守ってくれている、癌で余命を宣告されても生きてくれているお母さんや、「母を宜しくお願ひします」と高知ダルクに一筆くれた発達障害でも頑張ってとんかつ屋で働いている息子には、言葉では言い尽くせないほどの想いがあります。仙台と高知とではとても遠いので、何かあっても直ぐにはいけない距離ですが、それも覚悟で今度こそ回復の路線に乗つていけたらと自分の事ながら願つてやみません。真剣に向き合ってくれる人に対して私も真剣に向き合つていけるように頑張ります。(なな)

明けましておめでとうございます。依存症のしおんです。10月25日にダルクにやつてきて1年が経ちました。クリーンも1年を迎えると想いや、アルコールでのリラプスを経験し、現在クリーン5ヶ月目です。施設にいながらのリラプスの経験は非常にショックな出来事でした。しかしその経験は確実に今の自分に生かされていて、プログラムへ取り組む姿勢や回復への姿勢を一気に改めるきっかけになりました。長年の癖で、自分はいい子で居なきやいけないという観念を捨てることでき、周囲の仲間からも「成長したね」と声をかけてもらうことが増えました。今は再使用の体験も、自分の回復における過程には必要だったとポジティブに考えています。そして、仲間の支えがあってこそ、リラプスを乗り越えられたとも考えていて仲間たちには日々感謝しながら楽しく過ごしています。(しおん)

明けましておめでとうございます。新年を迎える前にコノ原稿を書いていますが、来年が今年より充実している事を切に願っています。1年を笑つて過ごせるよう自分の心がけもポジティブに何事も捉えて活きたいと思っています。集団生活の中で暮らしていると色々な事がありますがルール・人間関係…いつも私にとっての尽きない悩みですが、管理された中で暮らす事は時に窮屈に思えても、その分守られているんだと思って、社会に出るための道標を今、学んでいるのだと考えるように心がけて過ごしていけば◎として！私たちは薬物やアルコールによって今まで、それが中心で生活していたから何時も何かを恐れ孤独に生きてきたように思いますが、今は仲間の中に居て色々な事を一緒に過ごしています。1人では出来ない事でも力を合わせてやっています。暖かな陽だまりのような存在です。グループホームには猫2匹が居て不思議ですが自分が弱っているな~と思っていると、そばに寄つてくれます。癒しです(笑)1年 皆と猫が健康に過ごせるよう。そしてコノ文を読んでいる皆様が幸せでありますように…

(ゆみ)

明けましておめでとうございます。依存症のひでちゃんとです。私が高知に来たのは2024年5月1日でした。入寮生活が始まって10ヶ月の間プログラムやミーティングにもあまり参加する事のない日々が只過ぎていきました。10ヶ月の間薬とアルコールの欲求は出なかつたのですが極度のストレスから窃盗をしてしまい刑務所に入る事となり1年6ヶ月経つて出所して2度目の入寮生活となりました。逮捕されるまでの10ヶ月の事を振り返りました。そして私に必要な事は何だったんだろうかと色々と悩み後悔し考えました。私はダルクの職員も仲間の事も信用出来ていませんでした。毎日自分との戦いでした。人に悩みを相談する事さえ出来ずに居ました。だけどもっと考え方をえていかないといけない事に気付かされました。そして1年6ヶ月の日が経ち出所の日が来て、待つてくれた仲間や職員の許に帰つたのが2025年9月15日でした。帰つてきて思い描いていた様な生活は何だったのかともう一度考へる事が出来ました。毎日プログラムに参加してプログラムに真剣に取り組んでミーティングに出て自分の思つている事を素直に話すという事をしていく内に仲間に相談したり職員に話を聞いて貰つたり出来て自分に溜め込む生活するという事をしていっています。そうすると段々気持ちも楽になって自分の時間が持てる様になって来ました。仲間の中に

居る事が居心地良くそして又ひとりで今日一日で毎日振り返る時間を持つ事も出来ています。今刑務所から帰ってきてクリーン2ヶ月です。自分でも不思議な位毎日が楽しく前の入寮の時の自分とは違った性格に成ってきてる様な気がします。性格は中々変えられないと思っていましたが「人間って変われるんだ」と痛感しています。このまま回復が続く事を願って仲間に助けてもらいながら依存症と向き合いこれからも自立に向けて頑張っていきたいと思ってます。(ひで)

## 【令和6年 高知ダルク活動内容】

<b>5月</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・豆の木ネット</li><li>・沖縄ZOOM</li><li>・お誕生日会・三重ダルクフォーラム</li><li>・自殺、依存症ネットワーク会議・レクリエーション</li></ul>
<b>6月</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ハッピーアディクション大学</li><li>・沖縄ZOOM</li><li>・相談者さん宅訪問</li><li>・家族会</li><li>・豆の木ネット</li><li>・構成支援を考える勉強会</li><li>・レクリエーション(歓迎会)</li><li>・高知刑務所メッセージ</li><li>・ピアサポート研修</li></ul>
<b>7月</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・家族会</li><li>・牧野植物園草刈</li><li>・関西ダルク会議</li><li>・沖縄ZOOM</li><li>・高知刑務所</li><li>・英語</li><li>・セーフティネット</li><li>・お誕生日会</li><li>・地域連絡推進会議</li><li>・JAMPIA 成果報告会</li><li>・豆の木</li><li>・カプリ</li><li>・レク</li></ul>
<b>8月</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・依存症対策協議会</li><li>・英語</li><li>・群馬ダルクワークショップ</li><li>・高知刑務所</li><li>・沖縄ZOOM</li><li>・アディクションフォーラム実行委員</li><li>・豆の木</li><li>・カプリ</li></ul>
<b>9月</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・家族会</li><li>・牧野植物園草刈り</li><li>・NA群馬コンベンション</li><li>・音楽プログラムカプリ</li><li>・大阪高松教区「疾病・障害者とともに歩むミサ」と交流会</li><li>・沖縄ZOOM</li><li>・英語教室</li></ul>
<b>10月</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・往来はがきプログラム</li><li>・動作法</li><li>・防災訓練</li><li>・牧野植物園草刈り</li><li>・沖縄ZOOM</li><li>・「大きな問題ではなく小さな問題の集まり~トラウマとの付き合い方」講演開催</li><li>・誕生日会</li><li>・アディクションフォーラム</li><li>・JCCA仙台</li><li>・アディクションフォーラム実行委員</li><li>・レクリエーション</li><li>・卓球&amp;ボッチャ大会</li><li>・CCJA授賞式・ダルク40周年</li></ul>
<b>11月</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・岡山BBQ</li><li>・傾聴ボランティア南国きく会</li><li>・関西ダルク会議</li><li>・沖縄ZOOM</li><li>・カプリ</li><li>・牧野植物園草刈り</li><li>・誕生日会</li><li>・洲崎基金ZOOM贈与式</li><li>・豆の木OSM</li><li>・レクリエーション</li></ul>
<b>12月</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・家族会</li><li>・忘年会</li><li>・牧野植物園草刈り</li><li>・FSGファミリーサポート</li><li>・文化交流会実行委員</li><li>・沖縄ZOOM</li><li>・高知刑務所メッセージ</li><li>・カプリ</li><li>・三重ダルクフォーラム</li><li>・豆の木OSM</li><li>・クリスマス会</li><li>・大掃除</li></ul>

## 献品・献金のお礼

誠にありがとうございました。

・藤松様 ・西谷充恵様 ・梅津唯様 ・紫のバラの人 ・石田正之様 ・藤原英憲、ミチコ様

・上杉様・森實様・聖ドミニコ宣教修道女会 池田愛子様・他匿名の方々

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、万一誤字脱字記載漏れがございましたらダブルクまでご連絡下さい。※署名希望の方はご記載お願いします。



## 献品のお願い

・絨毯・こたつ用布団(長方形)・自転車(ママチャリ)・テレビボード

御座いましたら宜しくお願ひします！！



- ✓ 楽しかったです。(ちこ)
  - ✓ 達成感とやりがいのある編集でした！楽しかったです。(うた)
  - ✓ 楽しくやらせてもらいました(まさや)

特定非営利活動法人 高知ダルク

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、宜しくお願ひします。