

高知ダルクからのメッセージ



Let's walk together on our own foot.

日中は日差しが強いですが、朝夕めっきり寒さを感じるようになりました。先月職員とカフェと一緒に作ってくれる方と沖縄県に行ってまいりました。ツクツクボウシの声が違うのに驚きました。コーヒー栽培、焙煎、販売、カフェのワークスホームと沖縄ダルクにお邪魔して沢山のをいただいてまいりました。9月の終わりにはるえさん達にも来高してもらい、弱っている私は元気をもらい、いつもながら神の配慮を感じました。長崎ダルクの方にもお世話になり、皆様に助けられて、「しっかりしないと」といいきかせながら頑張っています。10月はカフェ店の賃貸契約も終わり、開店に向けてお金の計算をしながら、前進あるのみとなっています。次号では具体的な写真とか載せられると思います。皆様体調を崩しやすい時です。お身体を大切にお過ごしください。ありがとうございます。

宮本容子



仲間のエピソード

体がバテてる依存症のうたです！久しぶりに書きます。

最近仲間と街にデートしに行ったり、レクリエーションに行ったり、両親に逢えたり NA で BBQ したりして夏を何だかんだ楽しんでいます！

ただ、7月に入って自律神経が乱れたり、うつ症状が出たりで、体の調子と心の調子が安定しない日々が続いていました。でも最近では、スマホデビューして自律神経に効く音楽を聞いたり思いっきりダンスしてスカッとさせたりして発散！！後は耳をモミモミしたり、リンパマッサージしたり、祈ったりして、んー。なんとか真ん中ぐらいまでは戻りつつあります。

今の自分の状態と症状をこの夏はいつも以上に点検して、HALT や12の落とし穴に引っかかってないか、チェックしているこの頃です。夏の後とは、く、に！弱いので要注意しています。1ヶ月のうち調子が良いのは1週間しかなくて「なんでやろう？」って考えてみたら、生理前が生理日の2週間前から始まって、その間、食欲が増したり、イライラしたり、落ち込みやすかったりして生理が始まって1週間、生理痛だの体が重かったり、鼻や聴覚が敏感になったり、色んな情報はいりやすかったりを耐えて生理が終わって安定の1週間になってってというのが毎月のルーティンでそんな理由が分かり、私の1ヶ月間は1週間しかゆとりがない！！って事に気付いた最近この頃です。笑少しずつゆとりの幅が増えるように今は対処法を増やしたり仲間的一声かけてもらったり(一声じゃ聞かない時もあるけど笑)少しでもシラフを充実した日々を送れるように色々な自分と向き合っていきたいと思います。(うた)

依存症のかなです。シラフになって3年の BD を迎えることができました。今回の節目を迎えるにあたって依存症という病気以外の病気と新たに向き合うことになり、初めて真剣に「生きる」ということと向き合えた時間だったように思います。本当に仲間の存在は大きくて暖かかったです。色々な壁を乗り越えられるようになったのは、この施設に入って地道に日々仲間たちと過ごしてきた結果なんだと心から感謝しています。今は、作業所にも復帰し、暑さにバテそうになりながらも中間施設と作業所に通う毎日を送っています。本当に何が起こる分からない人生、だからこそ毎日を大切にしたいし自分をきつと強くしてくれると信じています。これからも力を抜いてゆるりと穏やかに仲間とともに過ごしていきたいとおもっています

(かな)

依存症のみつえです。私は、施設に繋がりが7ヶ月経ちました。薬を使わずに居るだけでしょって思ってた。始めの1日目を過ごしていました。すごく苦しくて、すぐ前の施設に帰りたと思っていました。でも日に日にたつにつれて仲間の大きさに気づきました。とてもあたたかいんです。泣けなかった私が自然と泣いて、笑える様になりました。次の9ヶ月のキータックが楽しみです。私は、仲間からのハグが大好きです。薬を使ってない日々は、幸せです。でも、今は、体と心がついていってない状況で、お財布を預かってもらってます。まだ一年経ってないのにもう3回財布のサポートをしてもらってます。でもそれは大事なことで先ゆく仲間から学んだものです。もう少しペースを掴めるようにしていきたいです。ここにきてよかった…。

(みつえ)

~~~~~

## 【令和3年 高知ダルク活動内容】

- ☆3月☆ ・沖縄ダルクステップワーキングガイド ・家族会 ・動作法 ・カプリ  
 ・高知ダルク当事者スタッフ研修 ・豆の木ネットオンライン ・お花見  
 ・ピアサポーター養成基礎研修 ・レクリエーション

---

- ☆4月☆ ・動作法 ・カプリ ・沖縄ダルクステップワーキングガイド ・家族会 ・伝統ワークショップ  
 ・歓迎会レクリエーション ・赤十字 AED 救命講習会 ・絵本 ・カメラ授業 ・種崎清掃

---

- ☆5月☆ ・カプリ ・動作法 ・沖縄ダルクステップワーキングガイド ・家族会 ・伝統ワークショップ  
 ・誕生日会 ・高知大学講演 ・絵本 ・レクリエーション

---

- ☆6月☆ ・家族会 ・動作法 ・カプリ ・沖縄ダルクステップワーキングガイド ・絵本  
 ・アクションフォーラム実行委員会 ・誕生日会 ・伝統ワークショップ  
 ・レクリエーション

---

- ☆7月☆ ・カプリ ・料理ワークショップ ・家族会 ・動作法 ・レクリエーション  
 ・沖縄ダルクステップワーキングガイド ・伝統ワークショップ  
 ・高知リハビリ専門職大学講演 ・レクリエーション

---

- ☆8月☆ ・カプリ・動作法・家族会・伝統ワーク・歓迎会・沖縄ステップワーク・仁淀ブルー・誕生日会

---

- ☆9月☆ ・動作法・ハッピーアクション大学講演視聴・カプリ・家族会・沖縄ワーカーズホーム研修・上岡さんグループワーク・沖縄ステップワーク

