

TSK

仙台ダルク News Letter  
Drug Addiction Rehabilitation Center



2024年 12月号

編集く仙台市指定グループホーム・仙台ダルクチェルキオ作業所く仙台ダルク  
〒980-0011 仙台市青葉区上杉 2-1-26 URL <http://sendai-darc.org/>  
TEL 022-261-5341 FAX 022-261-5340 Mail [s-darc@jasmine.ocn.ne.jp](mailto:s-darc@jasmine.ocn.ne.jp)

## ～自分を大切にすること～

聖書の中の話に、九十九匹の羊と群れから外れる一匹の羊がいて、羊飼いはその一匹に探し回るとい話がある。ダルクなんぞをやっているとき、ときどきその一匹が登場する。そのことを繰り返してきたのが、スタッフという役割を通してだ。これまでは、不安に駆られて最悪の状態を心配するばかりだったが、その心配はほとんど当たらない。が、百に一つその最悪の結果になってきたので、不安が募るわけだ。昨晚、一人の仲間が突然戻ってこなかった。今朝、そのことを知ったのだが、やっぱり不安に駆られていた。心の中でいろいろ葛藤をした結果、「彼のハイヤーパワーとそのハイヤーパワーの問題」だと思えた瞬間、不安は薄れていった。

この業界では「境界線」というワードであるとか、相手の問題と自分の問題をしっかり分けるとい教えがある。その教えに従って、今日まで仲間と共に生きてきた。それでも、私がちょっとばかり苦しんできたのは、相手の問題と自分の問題を分けたとき、相手の問題だから「知らない」とやってしまふのは、冷たいと感じるから、分けるものの相手のことは考えるというふうになってきた。悪く言えば、割り切れない、引きずる。そんなことがずっとあったから、ちとばかり苦しんできたのかもしれない。

自分のことしか考えない、世間でいう自己中心的もしくは我儘なふるまいなのだが、本当の意味で自分のことしか考えていない人は、自分のことを考えていないように思う。なぜなら、人は一人では生きていけない。皆と共に生きるわけだが、相手のことを考えない、その自己中心性は結局、相手に大事にされなくなるからで、そうなってくると孤立することになるから、大事に考えていないように思うのだ。アディクトにはそういう一面があり、簡単に言うと「自滅」しやすい人が多い。そこには、いろんな理由があると思うのだが、最低限、自分の居場所生きる場所は自分で確保する、例えば、雨風をしのぐことも含めて。すべてを与えてもらうでは思い通りにはいかないだろう。自滅をせず、自分の居場所を確保する、そして、クリーンを続ける。これは最大の自分を大切にするとい理由だと私は思っている。

長々と理屈っぽく書かせてもらいましたが、今年一年ありがとうございました。また、その一匹の羊たちと今日一日を大切に生きていたいと思います。よろしくお願いたします

仙台ダルク ツトム

## 今年の総括と来年の目標

猫のクレアを見取りました。ニコル、ユウに続いてでした。寂しいですが、このことは次の一步を踏み出すようにとのメッセージかもしれません。資格をとるなど、新しいことに挑戦してみようと思います。少しがんばります。

ヒトシ

今年は、3月に2回リlapsしてしまい落ち込みましたが、仲間達の深い理解と温かさに支えられ元気を取り戻す事が出来ました。来年の目標はハイヤーパワーとの関係深める努力を継続する事と楽器の練習に励む事です。

マメシバ

今年は、9ヶ月刑務所に居ました。9月に出所してすごく感動しました。コンビニに行くだけでワクワクして、町をさんぽするだけでワクワクしました。この気持ちが長くつづけば良いなあと思いましたが3ヶ月もすると生活もなれてきて、ありがたみもうすれてしまいました。来年は自立をしたいと思って居ます。一人暮らしをして、仕事をして、車を買って、バイクも乗り、たべたい物をたべて、ほしい物を買ったり、逮捕される前の生活に少しでも、戻りたいと思っています。

ダイスケ

一年を振り返って、いつの間にか笑えている自分がしました。これもプログラムとハイヤーパワーと仲間のおかげだと感謝する心も芽生えてきつつあります。来年は、ほんの少し努力をして、ステップアップして行きたいと思っています。

タクヤ

はじめまして。依存のトモと申します。今年の前半は体調も良く過ごしていましたが、後半は体重も減り体調も崩しぎみでしたが、どうにか今年も乗り越えられるようです。来年は、いよいよ自立しますが、今度は一人暮らしなので食べ物などに気をつけ、真面目に暮らしNAなどにも顔を出せるよう頑張って暮らします。

トモ

今年の10月にアルコールの問題が再発し、三年半ぶりにダルクに戻って来ました。前回は不安だらけでダルク生活を送っていたので早く社会に戻りたいとあせっていましたが、今回は二度目ということもありますし、前回のよう不安やあせりも無いので、来年は自分の問題と真剣に向き合っていきたいです。

エム

## 今年の総括と来年の目標

私は、ダルクにきてからまだ2ヶ月です。とてもよい刺激をもらっています。私は、これから勉強をしたいと思います。今年、あといくつ日があるかと思っています。今年の目標は、自分のアディクトを目標にしてきました。来年、行動をもって新しい生き方を始めます。迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

カワ

ダルクに入寮して1年経ちました。今年は1月から2月位にかけて、調子がわるく入院した時期もありました。退院して仲間が皆んな明るく迎え入れてくれた事がうれしかったです。来年は、仕事を始めて迷惑かけた母に会いに行く事が目標です。

レン

今年1年をふりかえると、9月にクリーン10年を迎える事ができました。長いようでとても早く過ぎました。これからも一日一日を大切に過ごしたいと思います。今年の抱負は、健康に気をつけていきたいと思っています。

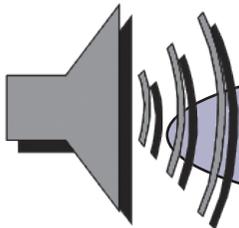
エンジェル

ご無沙汰しております。依存症のケンイチです。今年の初めに新年の抱負といたしまして二つの目標を掲げました。一つは他県の仲間を増やす事、そしてもう一つは貯金です。一つ目の目標はおかげさまで達成出来ました。今年は名古屋、新潟、広島、茅ヶ崎と沢山の場所で新しく仲間と知り合ってフェロシップを取らせていただきました。何人かの仲間達に名前も覚えていただいてこれからもお付き合いをさせていただくつもりです。二つ目の目標に関しましては、僅かに貯金は出来たものの金額は目標に届きませんでした。。来年も「今日一日」のクリーンの積み重ねを大切にしながら、今度こそ貯金をしたいと思っています。ざっぱり目標額は3万円です。

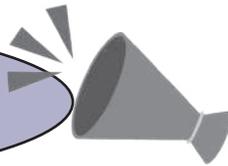
ケンイチ

今年は、大規模改修工事、名古屋のコンベンション、仙台ダルクフォーラム、NA東北エリアギャザリングと大きなイベントを無事に終えることができ感謝です。プライベートでは大学卒業と試験勉強に追われましたが、ようやく卒業については目途がつかしました。試験はまだわかりませんが…。来年は、新しい1年のイベントを継続的に取り組むとともに、少し自分の時間を作って仲間のところへ旅でもしたいと思っています。

ダン



## ツトムに薬物防止の熱弁を振るわれた N中学校の方々の感想文



☆日本と外国の薬物に対する意識の違いや、薬物を乱用したときに出る症状を、実体験をもとに、具体的に、分かりやすく教えて頂きました。特に、アメリカの警察が「麻薬くらいなら…」という意識であることに、とても驚きました。

☆私は、最後にお話してもらった、自分の居場所を1つにしないことが大切。ということがとても頭にのこっています。このお話を聞いて、確かに自分の居場所を1つにしてしまうと、その人達が何か悪い事をしようとしたときに、きらわれるのがこわくて止められないな。と思いました。

☆薬物の使用だけにとどまらず、犯罪に手を染めないようにするためには悩みやストレスをためないことだと言っていたことが印象に残っています。自分が道を踏みはずさないとは断言はできません。だからもしも何か辛いことがあったら親や友達、先生などの信頼できる人たちに相談し、自分の身の周りの人でそのような人がいたら相談に乗るようにしたいと思いました。

☆経験者の方の話ということもあるので、とっても説得力のある話だと思ったのが1つと、劣等感に追いこまれて中毒になってしまうというのがだれでもなりうるという恐ろしさリアリティをとっても感じました。自殺まではかかってしまうくらいに追いこまれても、今はダルクではたらけているのが、とってもすごいと思いました。最後に言っていたとおり、追いこまれた人を救えるコミュニティというものは、死や犯罪から遠ざかって健康に生きるためには、とっても大切なことだと思います。

☆実際に使用した方のお話を聞いてみて小さい頃は関わらなかつたという事で私も実は関係ないと思っていましたが、この先何があるか分からないので、どんな時でも自分を守りたいです。そこからつながる、何かあったときは周りの誰かに相談することをしっかり私もしていきたいと思いました。また、相談されるような、相談したいと思える人になりたいです。

☆薬物に手を染めてしまう人は、好きでそうなってしまっている訳ではなく、その人にはその人なりの悩みがあるということもわかりました。私はテレビで外国の闇を取り上げている番組をよく見ますが、ドラッグが流通したり、簡単に手に入ってしまうのは、社会的な問題と、本人の精神的な苦痛も関わっていることも知れました。

## 今後の予定 2025年1月まで

- 12月4日(水)・・・東北矯正局研修所 講演
- 12月12日(木)・・・東北文化学園大学 講演
- 12月13日(金)・・・陸上自衛隊仙台駐屯地 講演
- 12月17日(火)・・・仙台保護観察所薬物乱用防止研修会
- 12月17日(火)・・・塩釜保健所アルコール薬物相談
- 12月18日(水)・・・仙台保護観察所ネットワーク協議会
- 12月18日(水)・・・感染症防止プログラム(APARI)
- 12月19日(木)・・・茶道プログラム
- 12月20日(金)・・・仙台保護観察所ネットワーク協議会
- 12月20日(金)・・・女川中学校 講演
- 12月21日(土)・・・仙台ダルク恒例!クリスマスパーティー
- 12月24日(火)・・・カトリック亙理教会クリスマス会
- 12月25日(水)・・・宮城刑務所薬物乱用防止教室
- 12月26日(木)・・・アートセラピー
- 12月27～28日(金土)・・・仙台ダルク大掃除
- 1月3日(金)・・・初詣
- 1月16日(木)・・・石巻中学校 講演
- 1月31日(金)・・・仙台保護観察所ネットワーク会議

### せんだい家族会のご案内

同じ問題を抱える家族の方へ、あなた自身の回復と成長のために  
家族会ミーティングに参加してみませんか。

2025年1月12日【日】 10:00～15:00 (第二日曜) 仙台市民活動サポートセンター 仙台市青葉区一番町4-1-3 会費: 2000円 / 1人 仙台ダルクグループ代表 飯室 勉	2025年1月21日【火】          <b>休み</b>
2025年2月4日【日】 10:00～15:00 仙台市民活動サポートセンター 仙台市青葉区一番町4-1-3 会費: 2000円 / 1人 東北会病院ソーシャルワーカー 鈴木 俊博 氏	2025年2月18日【火】 18:00～19:30 仙台ダルク 仙台市青葉区上杉2-1-26 会費: 200円





献金・献品を賜りました皆様方へ心より感謝申し上げます。  
恐れ入りますが敬称を省略いたします（2024年10月～11月分）  
※ニューズレター発送簡略化の為、郵便振替用紙は全員に同封いたします。  
尚、匿名希望の方は振込用紙にお書き添えください。



淀川喜正 野田栄子 松原弘子 西山春美 山田秀美 シャケ  
菊池智美 和田陽子 いずみの杜診療所 くすりのおおくま 満勝寺  
よき牧者修道会 カトリック角田教会 更生保護法人宮城東華会  
仙台家族会 その他匿名の皆様方

### 編集後記

ある忘年会に参加した。無意識にでも比較してしまうから、今まで辛く苦し  
しかつたことを話そうとすると、自己へのスティグマが強くて具合が悪くなる  
のだった。「みんな外面の良いことを言っている」と頭では承知していても、  
自分には恵まれなかったと落胆してしまうし、結局、行き着くところ、強制  
ポジティブとか、良いところを称え合う圧力を感じてしまい、閉口する  
のだった。下手に口出ししようものなら、どんな毒が出てしまうか恐ろしく  
もある。孫の話、子育ての話、昔やっていたスポーツ、推しの話…楽しいこ  
とを自然に話している（と見える）人に劣等感を覚え、「場をしらけさせて  
いるのではないか」と不安になり、楽しむどころではない。寛ぐという高等  
な状態はアルコールやらで達成できるはずもなく、かえって苦悩を深めるの  
だった。できることと言ったら、作り笑いをし、聞き手になること。（参加者  
の名誉のために付言すると、参加者は善なるところが多い人たちだと思う。  
悪意は感じなかった。だからこそ参加できたのだから。）

それで良いんだと割り切った。比較、邪魔だ。それに、それを呑み込める  
ほど悟ってもいない。「俺の人生は何だったのだろう」と自動思考が繰り返さ  
れる。けれども、ニコニコしていれば良い。せめて自分が善と思うことをさ  
さやかにしていれば良い。永遠の課題だろうけれども「恨まず、期待せず、  
慈悲のところで」。

人の中に溶け込んでいるのは、恥じることのないように頑張るわけでもなく、  
ましてやマウントをとることでもなく、善いと思うことを行うことだろうか。  
もちろん誤りはあるわけだから、都度修正していくしかない。人と関わるこ  
とはしてこなかったな。悪意を感じる人を避ければよかったただけだったの  
だろうけれど、仕方なかったか。



メリクリスマス

編集者 仙台ダルク

〒980-0011 仙台市青葉区上杉 2-1-26

TEL 022-261-5341 FAX 022-261-5340

URL <http://sendai-darc.org/>

Mail [s-darc@jasmine.ocn.ne.jp](mailto:s-darc@jasmine.ocn.ne.jp)

発行所 東北障害者団体定期刊行物協会

〒980-0874 仙台市青葉区角五郎 1-12-6

頒価 100円