

TSK

仙台ダルク News Letter  
Drug Addiction Rehabilitation Center  
**2025年 12月号**



編集く仙台市指定グループホーム・仙台ダルクチャレキオ作業所>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

## ～「おまかせ」を旅する～

みなさんこんにちは。アディクトのダンです。気づいたら8年もダルクにいます。

こうなると“いる”とか“でる”とかの次元は超えてしまって、日常にダルクがあるという感じです。プログラムとして「与えられる」と「おまかせ」を実践していたら、このようになりました。これは実に不思議なことで、自分の意思だけではこうはならなかっただろう。自分が思い描くとおりの生き方を実現しようとすることは必要なことかもしれませんが、その通りになることだけが全てだと考えるのは違うのかもしれません。「おまかせ」は、私が考えもしなかったような先へ連れていってくれることがあります。

思い返してみると、今までの生き方は自分の意思だけに頼っていました。生き方が混迷し始めたのは16歳頃のような気がしますが、当時の自分にとってセクシャリティは完全な秘密であり、自分自身を受け入れることもできず、内面的な孤立を抱えていました。そのため全ての問題の対処は私だけで考えるしかなく、そこからアディクションが深まっていったのは、実際の関係性以上に、それだけ孤立が深かったからだと思います。

人に対して心を開くという経験の乏しかった私にとって、このままでは人に受け入れてもらえないのではないかという不安が付きまとい、正直に自分のことを話せること、本音や困りごとや、悩みを打ち明けることよりも、自分の問題をひた隠しにしながら、何事もないかのように振舞うことで人との関係を保とうと努めてみました。

## ～「おまかせ」を旅する～

ところが、それは結果的には逆効果でした。表面的で数としての人間関係はたくさんありましたが、そのような関係性だけの付き合いは孤独感と紙一重であり、かえって薬物を介した関係性がつながりの確かなものを感じられることもありました。アディクションが「関係性の病」や「孤独の病」といわれる所以は、ここにあると思います。そして、最後は人と関係できなくなっていました。

そんな私が、ダルクにつながってまずいわれたのが、正直になることでした。これが課題であることは間違いありませんが、すぐに正直に話せる未来は思い描けませんでした。それぐらい秘密を徹底してきたのです。本当の自分と、社会的に作り上げた自分の分裂と距離は、自分の感情や考えも複雑にしていました。それが、仲間の正直さを目の当たりにし、正直に生きる姿勢を知って、はじめて正直になってみたのが最初の「おまかせ」だったように思います。人間、経験のないことをやるには勇気がいります。その勇気は、仲間がそうであったというただそれだけのことからもらえたものでした。そして「おまかせ」した結果、私が心配したような出来事はなにも起こらなかったのです。

正直さは自分自身のあり様を認めることと同じです。今抱いている感情や考え、自分の価値観や他人との相違、そして過去の出来事によってできている自分自身の1つ1つを認めていく作業でもあります。それが、アディクションという1点でつながるだけの仲間の中で、自分が考へていてるような心配は実現しなかったというのは驚きであり、人の関係性がそれだけのことで揺らがないという発見は、私にとってなによりも重要でした。そして、そこから少しずつ、自分と向き合い、自分自身を認めていくことができるようになったと思います。

「おまかせ」してみたら、こんな自分でも受け入れてくれる仲間がいる。こんな自分でも許してくれる仲間がいる。不完全な自分の不完全さを受け入れるきっかけは、私自身の思考や自己啓発的な書物にあるのではなく、自分と他人の関係での経験にこそあったのです。

## ～「おまかせ」を旅する～

それは、周囲の全ての人にそうしてもらうものではなく、1人でも2人でもいる私から言わせたら「私のようなやつと付き合ってくれる“変な人”」というある意味の奇跡こそが救いなのです。そのような仲間が少しずつ増えて、ちょっとだけ生きやすくなってきました。

私にとって仲間はみんな優しく付き合ってくれます。考えさせられたり、悩んだりすることもありますが、楽しかったり、おもしろかったりもします。悩んだ思い出のほとんどは今では笑い話になり、楽しかった思い出は、そのまま懐かしい記憶になります。

このように日々、自分が選択するでもなく「与えられた」出来事をそのままに受け取った経験と、そのときの仲間と一緒に乗り越えた経験が、今のクリーンを支えてくれています。

ダルクもNAもつながりだと感じます。ありのままに関われる仲間の広がりがあることによって、昔のような孤独感はほとんどありません。困ったときに頼れる人がいる。迷ったときに相談できる人がいる。自分が1人ではないという感覚は、昔の関係性そのものも付き合いやすくしてくれました。

このようにして不思議と「与えられた」仲間との縁は、私が意識的に選んだものではありませんが、確かにそこにあります。自分の選択では得ることがなかったであろう新しい経験の数々も「おまかせ」したからできたことです。だからこそ、これから先は分かりませんが「おまかせ」の旅をしていくことが、私にとって居心地のいい居場所を見つけていくことにつながると信じています。

仙台ダルク ダン

Drug Addiction Rehabilitation Center

D+R C

## ツトムに薬物防止の熱弁を振るわれた S高等学校の方々の感想文

☆私は、保健講話を聞き中毒者について知ることができました。家族に迷惑をかけて、それでも止められないといった話は、とてもつらそうに聞こえました。自分が中毒になってしまったらどうしよう、そういう考えが頭の中をぐるぐると回っていたのを今でも憶えています。一度中毒になってしまえばいくら止めると言っても「どうせ止められない」というレッテルを貼られてしまうと聞き、努力をしても聞いてもらえないのは悲しいと感じました。この話を聞いて自分は中毒者にならないようにがんばろうと思いました。

☆薬物乱用防止教室を聞いて、改めて薬物の中毒性だったり、怖さだったりを感じることが出来ました。実際に体験した方からお話を聞くと、説得力が増して聞こえました。自身の体験を赤裸々に話す事は誰にでも出来ることではないし、薬物乱用を防止するために講話をを行う事は、素晴らしいと思いました。自分だったら恥ずかしくて話せないと思います。後、身近な友達から誘われても100%断ることが自分には簡単に出来ないと思います。私は周りに流されやすい性格なので、講話中に断れずにもしやってしまったと考えてみたのですが、恐ろしくて思い出したくもありません。この経験を生かして、いくら仲の良い友達でも自分が怪しいと思う話には絶対に乗らないようにしたいと思います。

☆今回の「薬物乱用防止教室」を聞いて、依存は、一度やめてもまた続くことや回復しても治らない、ことが分かりました。大事なのは、家族や友達から、薬物を進められてもNOと言えることだと思いました。人間は強くなく、周りの人の影響で流されてしまうので、断る勇気が一番必要だと知ることができました。依存者からしたら、泳げない自分が依存という、浮き輪につかまっているところを他の人から取られる感じだということを話され、あらためて依存（中毒）について分かりました。

## 今後の予定 2025年1月まで

- 12月18日(木)・・・東北文化学園大学 講演

12月19日(金)・・・女川中学校 講演

12月22日(月)・・・仙台保護観察所ステップアッププログラム

12月24日(水)・・・宮城刑務所プログラム

1月3日(土)・・・仙台ダルク事始め・初詣

1月9日(金)・・・東北矯正研修所 来所

1月9日(金)・・・仙台保護観察所ステップアッププログラム

1月10日(土)・・・青森家族会スタッフ訪問

1月14日(水)・・・宮城刑務所プログラム

1月15日(木)・・・日本ダルク委員会

1月16日(金)・・・川崎ダルクメッセージ

1月21日(水)・・・宮城刑務所プログラム

1月26日(月)・・・仙台保護観察所ステップアッププログラム

1月28日(水)・・・宮城刑務所プログラム

1月29日(木)・・・アディクションフォーラム実行委員会

1月30日(金)・・・仙台保護観察所ネットワーク協議会



## せんだい家族会のご案内

同じ問題を抱える家族の方へ、あなたの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。

<p>2026年1月11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4-1-4 会費: 2000円 /1人 仙台ダルクグループ代表 飯室 勉</p>	<p>2026年1月20日【火】  <b>休み</b></p>
<p>2026年2月1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4-1-4 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</p>	<p>2026年2月17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</p>



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(2025年10月分)

※ニュース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。



遠藤克子 淀川善正 我妻しげ子 さわだしゅうじ  
くすりのおおくま 国見・千代田のより処ひなたぼっこ  
よき牧者修道会 仙台家族会有志

その他匿名の皆様方

### 編集後記

師走のまだ初めの頃、CBTのセッションにかこつけて東京の夜を見に行くのが恒例となつた。塾帰りだろうか。麻布十番商店街で前を歩く小学生らが楽しそうに話をしながら、やがて各々の家に帰つていった。屈託のなさ— 私には全くなかつた光景。自己憐憫に浸るわけでもなく、羨望ではち切れそうになるわけでもなく「良いものだな」とただ眺めていた。もう歳をとつた。

いつ見てもけやき坂のイルミネーションを浴びると心が静かに華やぐ。森泰吉郎とご子息らの都市計画にあてられていることは承知の上で、たまには空気感を確認したくなるロケーションがある。灯りの白と東京タワーの赤はやっぱり定番なんだ。某ホテル内にあるクリスマスデコレーションを目的として坂を登つてきた。今年は丸い照明がアクセントになつていて、幻想的に寄せた印象だった。空間を創る人つてのはどんな人なのだろう、どんな思想や哲学があるのだろう、などと考えさせられる。けれども、そんなことはどうでも良くなつて最後は頬が緩む。その一連の繰り返しがまた来年も足を向けさせるのだろう。

今年は取り入れる情報を絞り込むことに注力した。以前から良いと感じてきたものは残しつつ、ノイズをもたらすものはなるべく遠ざけた。結局、入つてくる情報が情緒を乱す元になっているから、視覚、聴覚、文字、動画、人、環境などいろんなものに気をつけた。エコーチェンバーやフィルターバブルによる浅く同じような情報とか、多数派工作に明け暮れているような扇動的な情報とは一線を画したい。そんな情報の氾濫で、もうついていくのに疲れている。

雑多な情報を避けると、残つた個人的体験が際立ち、心許ないときがある。そのかわり流されている感覚は薄まつた。ノイズがおさまつた時に不思議と良い情報に気づいたり、新たな発見をすることが多いようだ。味をしめて求めすぎるとまた見えなくなるのが難しいところだけれど。「自灯明法灯明」の譬えではないけれども、地に足ついた判断と経験を積んでゆきたい。おそらく今までの経験知はアシストをしてくれる。幸い私には東京の夜のようなありがたい体験が多少なりともある。どうせなら出来るだけ良質な情報をもとに良質な行動をとつて行きたいものだ。



アンコール!

### 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

価格 100円