

Sskp

CHIBA DARC NEWSLETTER



Keep on Growing!

平成22年9月号 編集:千葉ダルク事務局
千葉ダルク:千葉県千葉市中央区白旗3-16-7 ☎043-209-5564

9月となり、初秋の候ですが、まだまだ残暑の厳しい中、みなさんいかがお過ごしでしょうか。千葉ダルクは2003年の松戸市での開設以来、2005年の千葉市への移転、2008年の長生郡長生村の千葉ダルク九十九里ハウスの設立と千葉県内各所にその活動の拠点を展開させてきましたが、この度新たに、館山市正木に千葉ダルク南房総ハウスを開設いたしました。

南房総ハウスのメンバーは、これも今夏、新たにできた館山ダルクのメンバーとともに市内にある館山病院のデイケアを通所利用させてもらい、そこでダルクミーティング、屋外バーベキュー、温泉プログラム、スポーツプログラム等に取り組んでいます。

私自身も毎週水曜日にこのデイケア内で過去二年半、東京都の多摩総合精神保健福祉センターで取り組んできた認知行動療法(千葉ダルク・リラプス・プリベンション・プログラム—仮称CHIBARPP—チバープ)のプログラムの司会者—ファシリテーターとして参加しています。

どうか、今後とも南房総ハウスも含めた千葉ダルクの活動へのご支援、よろしくお願ひします。

千葉ダルク 施設長

白川 雄一郎



『過去と今の生き方』



トキ

私は高校を卒業して、すぐにヤクザの道へ入り、そこで私の兄貴分から薬物・覚せい剤を勧められ、好奇心から使用しました。覚せい剤はとても気分が良く、頭の毛が逆立つようになり、体が軽くリラックスしました。その後、覚せい剤の使用がバレ、警察に捕まり、21歳の時に刑務所に服役しました。出所後も覚せい剤の味が忘れられなくて、32歳まで使用が続きましたが、今度は殺人未遂事件で私の仲間2人を刺し、懲役10年を務めました。



刑務所は本当に辛くきびしい所です。そして、平成21年12月6日出所し、すぐに下総精神医療センターに入院しました。私は薬物の後遺症、服用している処方薬も軽く、現在に至っています。

今、私は過去の事について深く反省し、今後の事について考えています。今はダルクに入寮し4ヶ月間、クリーンで過ごしています。ダルクで1日3回のミーティング・プログラムをこなし、精神的に回復し、社会復帰も可能かと考えています。ダルクは本当にいい所です。刑務所に戻らず、立派に更生します。



薬物依存の私ですが、シラフで生きる事は本当にいいものです。

以上で私の体験談を終わります。

ありがとうございました。

『ダルクフォーラム in 千葉 2nd』

6月19日に千葉県内にある3ダルク、千葉ダルク、市原ダルク、日本ダルクトゥデイハウス主催で「ダルクフォーラム in 千葉 2nd」を開催し、僕も参加しました。

急に（たしか20分前）仲間の体験談で喋らせて頂くことになり、凄く緊張しました。持ち時間の5分が短く感じ、話そうと思っていた事がほとんど喋れませんでした。何とか終わらせることが出来て、一安心しました。

また、他のダルクの仲間や退寮した仲間と一緒にエイサーの演舞を披露する機会を頂きました。「良かったよ！」と言われた時は本当に嬉しくて、中には涙を流しながら見ていた方も居たと聞き、僕も、胸が込み上げてきました。 …メガ



エイサー演舞直前（入場中）

『自助グループの沖縄エリア・コンベンション参加』



7月16日～20日まで沖縄旅行へ行き、自助グループのエリア・コンベンションに数人の仲間に参加してきました。

初日、2日目は渡嘉敷島に滞在。大自然がすごい！海がきれい！サンゴが生きてる！夜空がきれい！ミーティングが充実！ここに居るだけで回復しそうな気がしました。印象的だったのは、キャンプファイヤー・ミーティング。屋外でやるミーティングは初めてで、良かった！カウントダウン、ビンゴ大会、バーベキューなどもあり、大変充実したコンベンションでした。

全国の仲間、また初めて会う仲間とフェロシップがとれ、元気が貰えました。感謝！！！！ …トシ

千葉菜の花家族会のご案内

薬物依存は本人だけの問題ではありません。
一人で抱え込まないで家族会で色々な話を聞いて支え
あい、仲間と一緒に解決の道を探していきましょう。

[秘密は厳守します]

- (日時) 毎月第二水曜日 午後1時30分から午後5時30分(祝休日も開催)
- (会場) 下総精神医療センター2階会議室等
- (参加費) 1,000円(家族または関係グループ単位)事前予約不要!!
- (内容)
1. 下総精神医療センター医師等のメッセージ
 2. 関係各機関ゲストのメッセージ
 3. 家族ミーティング

平成22年9月以降のゲスト予定

- | | | | |
|-------|-----|----------------|-----------|
| 平成22年 | 9月 | こころの相談室「リカバリー」 | 吉岡隆 氏 |
| | 10月 | 市原ダルク | 斉藤秀樹 氏 |
| | 11月 | 川崎ダルク | 相良聡 氏 |
| | 12月 | アスク・ヒューマンケア | 近藤京子 氏 |
| 平成23年 | 1月 | まゆの家 | 小嶋洋子 氏 |
| | 2月 | 茨城ダルク家族会 | 星野さん 沼尻さん |
| | 3月 | マロニエ医療福祉専門学校 | 渡辺厚司 氏 |

一人でも多くの御家族、関係機関の方々の参加をお待ちしています。

問い合わせ 千葉ダルクまで

千葉ダルク活動報告

<平成22年6月～8月度の活動>

佐倉市南部中学校にて講演
柏市光ヶ丘中学校にて講演
千葉県薬物乱用防止指導員長生福祉センター地区協議会にて講演
ダルク25周年フォーラム参加
茨城ダルクフォーラム参加
JRCNA（NA）参加
沖縄エリア・コンベンション（NA）参加
富里修道院にてボランティア活動
大里総合管理ボランティア活動に参加
東京都多摩総合精神保健福祉センター
家族教室講師及び薬物アルコール等相談の助言者（毎月第二・第四木曜日）
国立下総精神医療センターへメッセージ（毎月第二・第四火曜日）
八街少年院へメッセージ
千葉刑務所へメッセージ（毎月第一・第三金曜日）

<平成22年9月度以降の活動予定>

千葉市地区薬物乱用防止指導員研修会にて講演予定
市川市立下貝塚中学校にて講演予定
野田総合体育館にてエイサー演舞予定
千葉県精神保健センターにて講演及びエイサー演舞予定
東京カテドラル聖マリア教会にてエイサー演舞予定
国立下総精神医療センターへメッセージ（第二・四火曜日）
千葉刑務所へメッセージ
八街少年院へメッセージ
東京都立多摩総合精神保健福祉センター
家族教室講師及び薬物アルコール等相談の助言者（毎月第二・四木曜日）