



鳥取ダルク通信



令和8年2月号

目次

今年の抱負	1
鳥取ダルク改修工事緊急献金御礼	2
鳥取ダルク20周年記念フォーラム	3
ヒロの体験談	4
ハルの体験談	5
マサトの体験談	6
ケーの体験談	7
レイの体験談	8
リカバリーワークダルマ塾活動写真	9
鳥取ダルク活動写真①	10
鳥取ダルク活動写真②	11
鳥取ダルク活動報告	12
家族会お知らせ	13
献金報告・お知らせ	14

編集人:NPO法人リカバリーポイント
鳥取ダルク住所:〒681-0001
鳥取県岩美郡岩美町牧谷645-4
TEL/FAX(兼)0857-72-1151
Eメールアドレス
tottori-
darc@jewel.ocn.ne.jp贖罪寄付に関しましては
受け取りをさせていただいております。

鳥取ダルクのホームページ

今年の抱負

- チー 初心を重ねる。
- トモ 積極的に前に出る。
- ヒロ 学ぶ姿勢を身に付ける。
- ロック 責任感を持つ。
- ハル 息をするように、原理を実践する。
- マサ 抱え込まずに、助けを求める。
- モモ 4フェーズに上がり、一人暮らしをする。
- カツ 生き直す。
- ユウ 4フェーズへ上がり、社会復帰していく。
- ウッチャン 正直になる。
- マサト 謙虚になる練習をする。
- ヨシ 優しくなる。
- タケト 仲間と幸せに過ごす。
- ジエイジエイ 仲間と一緒に回復する。
- ザキ 目指すは、3フェーズ。
- ケー より楽しめる事を見つけていく。
- ユウト 寝坊しない。
- マロ 自分を見直す。
- タクチャン ステップワークをやる。
- ヒロヤ 自分自身を許せる年にしたい。
- コウ 生き方、考え方を変える。
- フクチャン 強い心を持つ。
- ユウタ 仲間と楽しみたい。
- レイ 逃げない。



「鳥取ダルク改修工事・緊急献金の御礼」

謹啓

浅春の候、皆様方におかれましては、ご健勝にお過ごしのこととお喜び申し上げます。

この度は、私共鳥取ダルク改修工事へのご献金を頂き、誠にありがとうございました。お陰をもちまして、令和7年12月1日から令和8年1月31日までに献金【¥2,982,074】が集まりました。

これにより工事見積相当額に達することができました。これも偏に、献金にご協力頂きました皆様のおかげと深く感謝いたしております。大切に使用させていただきます。

なお工期につきましては、2月2日から着工を開始し、3月下旬には完了予定となります。工事完了後、改めて「鳥取ダルク通信」にて詳細をご報告させていただきます。

ダルクの仲間たちが安心してプログラムに取り組めるよう、これまで以上に邁進してまいりますので今後ともご理解及びご支援下さいますようお願い申し上げます。

また、苦しんでいる依存症者が一人でも多く回復資源に繋がり、生きる希望の光を見出せますよう私達はメッセージを伝え続けていきます。

謹言

特定非営利活動法人リカバリーポイント
理事長 千坂 雅浩

TOTTORI DARC

Drug Addiction Rehabilitation Center

鳥取ダルク 20周年記念フォーラム 「初心を重ねる」

■日時：令和8年6月27日（土）

10:00～17:00（受付 9:30）

■会場：さざんか会館 5階（大会議室）

鳥取県鳥取市富安2丁目104-2

■交通アクセス：JR鳥取駅南口より徒歩5分

■駐車場：81台収容 満車の場合、駅南庁舎駐車場をご利用下さい。

■参加費：無料（資料代 500円）

■プログラム

岩井 喜代仁氏（茨城ダルク）・田島 巳喜雄氏（大阪マック）対談

山下 陽三先生（渡辺病院）・橋本望先生（岡山県精神科医療センター）対談

茨城ダルク太鼓演奏、岐阜ダルク演劇、鳥取・岡山ダルクコーラスetc



鳥取ダルクのホームページ



『プログラムを通して感じている事』

ヒロ（スタッフ）

依存症のヒロです。久しぶりに書きますが、自分の事について書かせて貰います。

僕は今、鳥取ダルクで働かせて貰っていますが、以前は建設業やトラック運転手をして働いている時期もありました。わりかし簡単な作業ですが、自分が出来ると思って引き受けた上司からの頼まれた仕事を失敗したり、失敗を隠し、誤魔化そうともしましたが、同僚に指摘され、上司から叱られたりで自分の思い通りにはならず上司や同僚に同じ事で叱られる事がありました。



そんな毎日の仕事に嫌気がさし、同僚や上司から叱られる事に憤慨して同僚に暴力で解決しようとしたし、上司にも暴言を吐き自分は孤立しました。薬の事が頭に浮かんでも自分は我慢して使いませんでした。覚えた仕事は率先してやりますが、覚えてない仕事はやらない、そんなやる気のない日々を過ごしました。

1年6カ月も経つと、ようやく僕1人で現場に行かせて貰えました。社長から多少頼られる様にもなり、6年経った時に僕は現実が耐えられずに薬を使い、現実から逃げる為にあらゆる場面で薬を使い続けました。貯金も彼女も仕事も失い孤立しても、僕は過去の思い出に一人で浸っているだけでした。

今も以前と変わらず出来ると思ってやっている施設のスケジュールの仕事が出来ずに同僚や入寮者に迷惑をかけてしまう事があり、スポンサーに話すと、スポンサーは僕に「じゃあ、ヒロ君の都合の悪い事は何なの？」と言いました。自分はその場で答える事は出来ませんでした。毎日ハイヤーパワーに祈りました。その後も僕の過ちは続きました。ある時スポンサーが自分に「元々事務関係の仕事はした事あるの？分からなくて当たり前だね。スケジュールの仕事ってどんな仕事なのかを覚えて行かないと駄目だね。」と言いました。よく聞き、点検するとスケジュールの仕事について分かっていない事に気付き、スポンサーに自分の事を正直に話す事が出来ました。そんな僕にスポンサーは祈り方を教えてくれました。

ある時、講演依頼の電話がありました。いまさら聞けないと怖気づいてしまう事はありますが、自分でどうにかしようとする前に、ハイヤーパワーにどうしたらよいかを聞きました。僕は同僚に講演の依頼が来た際にどう仕事を進めて行ったらよいかを聞き、同僚は僕に以前の資料を見れば解ると思うと教えてくれやってみると、自分が何を知りたいのかがどんどん分かって来ました。自分は仕事を覚える為にノートに書き、過去に僕が失敗した際に、上司が自分に何度も何度も言ってくれていた言葉の意味が理解出来、仕事の上で上司や同僚の力になれる様になりたいとふと感じました。

僕はまだまだ仕事の効率も悪く出来ない事が沢山あり、それをネガティブな捉え方をしてしまう事が良くありますが、それよりもスポンサーや上司、同僚や仲間の中で学んで行く事の方が良いなと感じています。

ありがとうございました。

『シラフの生き方』

ハル（4フェーズ）

依存症のハルです。4フェーズに上がったの初めてのニュースレターということもあり、少しプレッシャーを感じておりますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

僕はと言うと、毎日ええかっこしーのエゴのまま、自分のキャパ以上のことをやろうとして疲れたり、自分本意の見方、捉え方をし仲間ギャフンと言わせたいエゴのまま伝えたり、怒ったり、また失敗したり、うまくいかない時に自分の頭によぎるのは都合の悪いことは隠蔽したい、このエゴを基にどう

やったら失敗を埋め合わせられるかな（誤魔化す）隠したいというのが頭をよぎります。こんなエゴを基に、毎日フラフラになりながら生きています。

そんな自分ですが、昨年6月仲間のサポートに支えられて4フェーズに上がりました。その時の自分は4フェーズに上がったからの仲間との関わりの不安や、できない自分と直面化することが本当に怖かったです。だからといって、このまま今のできることだけやる、現状維持では自分の成長、回復がないことは分かっている、それでもやってしまう無力さと、どうにもならなさを感じつつ、日数だけが過ぎて行っていました。チーさんから、電話で4フェーズに早く上がるように伝えられ、僕は「分かりました。」と答えました。このやり取りが、今まで何回もありました。その度に恐れ、不安のまま行動しないことを繰り返しました。しかし、この時「僕はまたやると言ったけどいつもみたくやらないよな。自分の力では無理なんだな。」と心の底から思えました。降伏した瞬間でした。

その日から、毎日ハウスリーダーとステップ6、7のその日実践できたこと、できなかったことを分かち合いしてもらいました。アドバイスをもらい、また、修正していききました。スポンサーのチーさんからは4フェーズに上がるために取り組むべきこと①仲間との癒着をしない(いい顔をしない、情に流されない)②スポンサーシップ③スピリチュアルな原理の実践④ミーティングで原理を実践したことを話すことを提案してもらいました。

取り組む中で、失敗もありましたが、自分のことを、自分の成長の為にやれている感覚がありました。少しずつ元気になっていきました。4フェーズに上がるやる気は上がり、恐れは小さくなっていきました。こういった力をもらったのは仲間のサポートとハイパーパワーが与えてくれた勇気と希望でした。4フェーズに上がることができました。

今は、4フェーズに上がり半年以上が経ち、エゴに振り回されながら、失敗や、人に気に入られようとしたり、行動が止まってしまう、欠点のままの行動も多いですが、その中でステップ6、7を実践し、前よりも自分のことを肯定する気持ちが増えました。薬を使って、どん底にいた時、ダルクに繋がった時に想像できなかった景色と自分がいます。まだまだ未熟な部分も多いですが失敗を恐れず、新しいことや苦手なことから逃げずに挑戦していきます。



『シラフで底をつきました』

マサト（3フェーズ）

依存症のマサトです。早いもので、今年の3月でダルクに来て3年目になります。ダルクに来た頃は、自分で来たくせに現実が受け入れられなくてダルクの生活がつかったのですが、最近は遠くに出かけてダルクに帰ってくると、妙にホッとして安心している自分がいます。

ダルクに繋がるまでを思い返すと、薬を使い過ぎて家賃が払えなくなり、そこから約1年毎に引っ越しをして、最後は精神病院に助けを求めたのですが、薬が止まる事はありませんでした。そんな状況だったので、シラフで日常生活が送れるようになって、同じ場所に3年も居られる事に喜びを感じます。



昨年の8月に、施設に来た頃は絶対に無理だと思っていた3フェーズに上がる事が出来ました。それから、調理当番、倉庫係、ジョギング等をして休まず動き回る生活をしていたら、10月になって急に体調が悪くなってしまいました。周りの仲間からは休んだ方が良くよと言われているのに、それでも動き続けた結果、施設のプログラムを受けるのも大変な状態になり、施設から係を降りて休むという提案が出ました。肩と首もガチガチになってしまい、チーさんのはからいで針治療を受けさせていただいて、最近やっと体調が良くなってきました。

今回つぶれてしまったのは、原因はいろいろとあるのですが、一番の原因は日常生活の中で、溜まるフラストレーションを運動でごまかして、自分の問題を省みずそのままにしていた事なのかなと思っています。提案が出てからは、仲間とウォーキングに、ゆるく行くとか、ソファで雑談するとか、畳の上で横になって寝るとか、一日の中でリラックスする時間を取る練習をしています。シラフになれば3年位で回復して社会に戻って行けると考えていましたが、実際はシラフになっても生き方は変わっていないし、脳はアディクションによって物事の考え方や、捉え方が変容してしまっていて、このままでは上手く生きていけないし、まだまだ治療が必要だと思っています。

ステップワークはこれからスポンサーにステップ5をやってもらう予定です。生き方が変わらない自分に嫌気がさす日もありますが、ぼちぼちやっていきます。何だか調子が悪くてちぐはぐな文章になっているかもしれません。最後まで読んで頂き、ありがとうございました。

『悪循環からの脱出』

ケー（2フェーズ）

アディクトのK（ケー）です。今回で2回目のニュースレターを書かせていただきます。

私は薬物依存症から回復するために、ダルクに繋がることを決意しました。その時から約1年半が経ちました。

私は入寮してから今までの間に、自分の中で先行き不安が大きくなって、実家に帰りたい、「実家に連絡をすれば受け入れてもらえて、ちゃんとした暮らしが実は出来るのでは？」という妄想から施設を出て行ったことが計4回ありました。しかし、現実に行く所もなく、いずれも直ぐに施設に戻ってくる事になりました。施設から離れる度に、自分に必要である“回復”から遠のいてゆく感じがしました。2フェーズだった段階も、1フェーズへ下がってしまい、2025年10月頃にはうつのような精神状態が続き、何をするにも面倒に思ってしまう、何も手につかない様に落ち込んでしまう日々が続きました。



以前は、自分から進んで元気にやっていた仲間とのウォーキングやジョギングも行かなくなり、毎日していた自重運動もしなくなって、プログラム以外の空いた時間さえあれば、目をつむっていて、体はなまってしまい、プログラムにもどんどん消極的になってゆき、精神的に孤立してしまうという悪循環におちいってしまいました（ただそんな状態になっても薬物の使用が止まっているというのは何よりもありがたい事だと今はそう思えます）。

この状態から何とか抜け出さなければならないという思いより、シラフの底つきを経験しました。そこでまず、なるべく仲間の中にいることにしました。そして、仲間と一緒にウォーキングに行ったり、運動をしたり、カードゲーム等をしてゆき、フェロウシップをとっていくことで徐々にうつの様な状態は改善されて行きました。

現在は、2フェーズに段階が再度あがり、日々ダルクプログラムに前向きに取り組めるようにまでなれました。それはやはり、底をついた時でも薬物だけは止まっていたからのことであり、これからもクリンタイムと共に回復を進めていきたいと願っています。最後まで読んで頂きありがとうございました。

『居場所』

レイ(1フェーズ)

初めまして。依存症のレイです。鳥取ダルクに入寮して9ヶ月が経ちますが、先日12万円かけてタクシーで実家まで帰りました。インターホンを押すと父が出てきてお金を支払い、家に入れてくれました。家に入った後、父のスマホを奪い、電子マネーでメジコン40錠とブロン84錠を買いました。これは僕の本命の薬の組み合わせです。薬を使い、好きな音楽を聴き、ゲームをしてインターネットで知り合った女の子に電話をしました。ここまでの一連の行動は僕が鳥取ダルクに居た時に妄想していた事です。妄想が全て現実になりました。その時は信じられない程嬉しく、もう鳥取ダルクに戻る気はありませんでした。切れ目になり朝を迎えました。切れ目に耐え切れなかった僕は父の財布からお金を抜き、ナロンエース84錠を買って飲みました。しばらく薬は効いていましたが、薬が切れ始め、どうすればいいのかわからなくなりました。孤独感に襲われ、さらに薬を2箱追加で飲みました。薬を飲むと反射的に吐いてしまいました。僕は吐いたものの中から薬を摘み取り飲んでいました。薬は効かず、僕はこんな生活が続くわけがないと正気に戻り始めました。この先どう生きていけばいいのか全く分からなくなってしまいました。「薬を止めたい。」と心の底から思いました。



父に鳥取ダルクに電話してもらいチーさんに助けを求めました。チーさんは「心配したんだぞ。今から迎えに行く。」と言い、夜中の2時に実家にヒロさんと一緒に迎えに来てくれました。鳥取ダルクに着くと、離脱がひどくなり胸の辺りに激痛が走っていました。そんな僕をロックさん、ジャイアントトモさん、かっちゃん、ユウさんが、つきっきりで様子を見てくれました。その日の夜、仲間のバースデーミーティングに参加しました。会場に着くと仲間がいて、みんなにお帰りなさいと言ってもらい、握手とハグをしてもらいました。仲間の顔を見て涙が止まりませんでした。

ずっと居場所だと思っていた実家は居場所ではなく、居場所ではないと思っていた鳥取ダルクが居場所でした。妄想を現実にし、とらわれていたこと全てを行った結果、底をつきました。

先行く仲間に「この一連の出来事はハイパーパワーが用意してくれたんだよ。」と言われました。僕はハイパーパワーに対して懐疑的でしたが、「そうだったら良いな。」と思いました。鳥取ダルクに戻ってきたその日から、僕の回復が始まったことを信じ、チーさんと仲間に感謝しながらプログラムを行っていかうと思います。



障害福祉事業所 リカバリーワークダルマ塾 活動写真



浦富福音ルーテル教会のクリスマス会に参加させて頂きました。



仲間がフェーズアップをしました。ハグをして喜びを分かち合います。



ダルマ塾のプログラムで、月一回のレクリエーションのカラオケです。



カラオケが終わった時の写真です。それぞれに歌い、シラフを楽しみました。



クリスマスイブの日、ヨガ終了後、ジェスチャーゲームをしました。笑いました。



カトリック鳥取教会にて、雪かきボランティアの様子です。

鳥取ダルク活動写真①



TCCプログラムの一場面。回復に必要なことなど、様々なことを学べます。



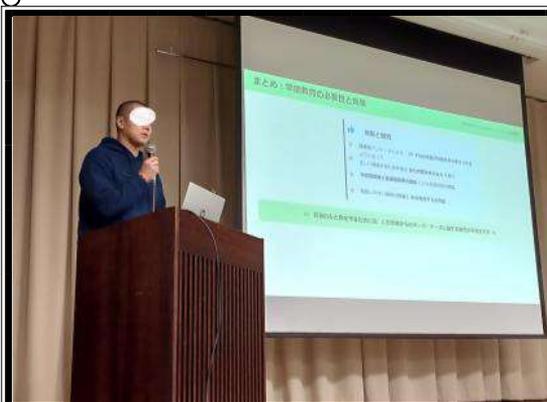
大阪マックスステップセミナーにて、希望のメッセージを受け取りました。



第72回精神保健福祉全国大会にて、メッセージをさせて頂きました。



鳥取ダルクの大掃除をしました。調理場を掃除している一場面です。

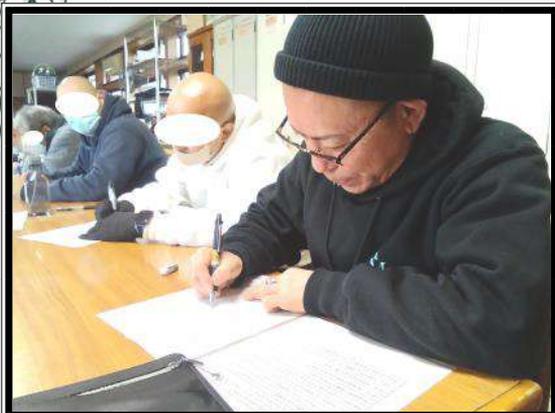


鳥取県西部かかりつけ医依存症対応力向上研修会で、オーバードーズの体験談を話しました。



カウンセリング神戸にて、ロールプレイをしているワンシーンです。

鳥取ダルク活動写真②



大晦日、年の終わりに108の感謝リストを皆で書き、感謝を振り返りました。



大晦日の夜、年越しそばを頂き、その後カウントダウンミーティングをしました。



正月は、浦富の荒砂神社に初詣に行きました。



初詣後は、岩井温泉(ゆかむり温泉)に行き、癒されました。感謝です。



冬は、スノボプログラムで季節を感じ、シラフを楽しみます。



初めてスノボをする仲間もいます。新しい生き方、新しい楽しみです。

R7年12月～R8年1月 鳥取ダルク活動報告

- R7**
年
12
月
- 1日 障がい分野別基礎研修
 - 2～ 鳥取・岡山・群馬ダルク合同TCCプログラム
 - 4日 //
 - 6日 大阪マックスステップセミナー
 - 7日 第72回精神保健福祉全国大会（講演）
 - 10日 ヨーガ療法プログラム
 - 12日 浦富福音ルーテル教会クリスマス会
 - 12日 鳥取県西部かかりつけ医依存症対応力向上研修会（講演）
 - 13日 岡山家族会ぴあ
 - 15日 鳥取保護観察所ステップアッププログラム
 - 17日 月一回のレクリエーション（カラオケ）
 - 18日 鳥取ダルクを見守る会
 - 19日 東部地区アディクション関係者ネットワーク研究会（講演）
 - 20～ 鳥取・岡山・山口ダルク合同カウンセリング神戸
 - 21日 //
 - 25日 ヨーガ療法プログラム
 - // カトリック倉吉教会クリスマスミサ
 - // 倉吉福音ルーテル教会クリスマス礼拝
 - 31日 鳥取ダルク年越し カウントダウンミーティング

- R8**
年
1
月
- 10日 岡山家族会ぴあ
 - 13日 鳥取保護観察所ステップアッププログラム
 - 14日 ヨーガ療法プログラム
 - 15日 鳥取ダルクを見守る会
 - 19日 鳥取アディクション連絡会
 - 23日 鳥取県中部かかりつけ医依存症対応力向上研修会（講演）
 - 28日 ヨーガ療法プログラム
 - 25日 カトリック鳥取教会雪かきボランティア
 - // カトリック倉吉教会雪かきボランティア
 - // 倉吉福音ルーテル教会雪かきボランティア
 - 31日 オーバードーズ対策並びに禁煙支援認定講習会（講演）

岡山家族会ぴあのお知らせ

アルコール、大麻、覚せい剤、処方薬・市販薬等、
家族の中にアルコール・薬物依存症の本人を抱えて悩んでいませんか？

ここはたくさんの家族が集まる居場所です。

家族で抱え込まないで、苦しみも喜びも分かち合いませんか？

秘密は固く守ります。薬物・アルコール依存症は病気です。

共に学び、知識を得る事により、
問題の解決が出来る事を私達は信じています。



家族会開催場所：

〒700-0807

岡山市北区南方2丁目13-1 (旧国立岡山病院跡)

岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館 (きらめきプラザ)

家族会開催予定日一覧

令和8年 3月 14日 (土) AM10:00~PM3:00

講師:メリノール女子修道会
シスター照子様

令和8年 4月 11日 (土) AM10:00~PM3:00

講師:茨城ダルク代表
上野ダルク理事長
岩井 喜代仁様

令和8年 5月 9日 (土) AM10:00~PM3:00

講師:ダルク

相談連絡先

- 0857-72-1151 鳥取ダルク(代表番号 AM10:00~PM5:00)
- 0869-24-7522 岡山ダルク(代表番号 AM10:00~PM5:00)

薬物問題を抱える家族を私達は応援します
岡山家族会ぴあ
スタッフ一同

御献金の御礼

岡山家族会びあ様 嶺井隆様 聖バチルド・ベネディクト修道会様 山口弘美様 永見俊行様 南条久美子様
倉吉福音ルーテル教会〔前田俊和様、谷本八千恵様、賀須井秀壽様、内海智子様〕 松井利恵子様
安陪内科医院 安陪隆明様 足立みぎわ様 大塩大作様 久野タキエ様 神崎千津様 福安一幸様
山本勝敏法律事務所様 赤星諒様 山口カルメル会女子修道院様 前田昭夫様 松原泉様 宮本裕子様
那須トラピスト修道院様 マリアの宣教者フランシスコ修道会様 燈台の聖母トラピスト修道院様
荻原京子・文子様 宮崎レデンプトリスチン修道院様 加持岳一郎様 高崎和美様 愛徳カルメル修道会様
シト一会美西宮の聖母修道院様 石故幸子様カ トリック倉吉教会 肥塚倅司様 伊藤良伸様 吉田あきら様
お告げの聖母トラピスト修道院様 小野田修道院様 久世教会様 前里ひとし様 防府修道院様
愛徳カルメル会友の会様 HENDERICKX LUDO GERA様 八尋光秀様 カトリックイエズス会様 竹内みどり様
幼きイエス会様 清心中学校・清心女子高等学校様 マリアの御心会様 荒木龍彦様 竹中友張様
聖心の布教姉妹会様 岩松美八子様 小杉雄貴様 田中哲也様 中村ともゆき様 中西由美子様 藤原尚様
カウンセリング神戸〔福屋よしみ様、田開睦美様、谷垣礼様、岡本学様、上田麻生様、行木妙子様〕
鳥取更生保護女性会様 兵庫県労働組合総連会様 HansenBjarne様 カトリック至聖贖罪主修道女会様
岩美町保護司会様 則安俊昭様 小林一義様 小松春代様 鎌倉レデンプトリスチン修道院様
子羊みんなのチャペル様 カトリック尾道教会様 鳥取南更生保護女性会 岸本美鈴様

他匿名22名様(献金受付順)

令和7年12月5日～令和8年1月29日

その他、たくさんの方々にご心温まるご献品を頂きました。

鳥取ダルク仲間一同、心より感謝申し上げます。

～献金の御礼の記載につきましては事務処理上、多少前後する事がございますが、
ご理解いただきますよう宜しくお願いいたします～

* 発送作業の簡略化の為、大変恐縮ながら郵便振替用紙を全員の方に同封させていただいております。
どうぞご理解ください。

* 原則として、郵便局で受け取る振込金受領表の写しを持って領収書に代えさせていただきます。
特に必要のある方、及び『匿名希望』の方は、その旨を通信欄に、その都度お書きくださるようお願い致します。

編集・発行者 鳥取ダルク

〒681-0001

鳥取県岩美郡岩美町牧谷645-4

郵便振替払込口座

口座名 鳥取ダルクを支援する会

記号番号 00150-7-592983

(当座 〇一九店 592983)

★鳥取ダルクを見守る会のお知らせ★

『鳥取ダルクを見守る会』では、様々な立場の方に薬物問題に対する考えをお聞きし、当事者メッセージや依存症勉強会、各イベントの企画をしています。鳥取ダルクの活動を知って頂き、依存症を少しでも理解して頂けたら幸いです。参加費は無料です。

(会場が変更になる場合がございますので、お問い合わせ頂くか、ブログにてご確認ください。)

●日時：毎月第3木曜日 PM7:00～

●場所：さざんか会館3階

鳥取県鳥取市富安2丁目104-2

●お問い合わせ：0857-72-1151 (鳥取ダルク)

●ブログ：「鳥取ダルクを見守る会」で検索

平成12年9月20日 第三種郵便物認可(毎月25日発行)

2026年3月20日発行 OSK増刊通巻1430号

発行所〒700-0973 岡山県岡山市北区下中野246-4

岡山障害者団体定期刊行物協会(定価100円会費に含まれます)