

特定非営利活動法人 京都 DARC のご案内

Drug Addiction Rehabilitation Center ドラッグ アディクション リハビリテーション センター

京都ダルクは、薬物依存症回復施設です。ダルクとは、毎日グループミーティングを基本に行い、薬物依存症から回復したいと望む仲間の集まる場所です。

ダルクの目的は、薬物をやめたい仲間の手助けをすることだけです。どんな薬物依存者でも、プログラムに従って徹底的にやれば必ず回復できるという希望のメッセージです。

インテーク&オリエンテーション

京都ダルクでは、最初にスタッフが面談を行い、以下のような資料をお渡し、利用に関して、簡単な説明を行います。また、相談者にとってどのような回復への取り組みが望ましいか提案させていただきます。分からないことはスタッフに何なりとご質問ください。

- ☆ デイセンター・マハロ通所利用のご説明
- ☆ ケアホーム入所利用のご説明
- ☆ NA(ナルコティクス・アノニマス)のご説明
- ☆ 書籍「JUST FOR TODAY 2」
- ☆ ご家族向け資料(必要であれば)

通所・入所のどちらの利用も可能です。 入所定員=12名 通所 20名
入所を希望される方は他のダルクへ入所するという方法もありますので、ご相談下さい。

初めて、京都ダルクに訪問される時は、出来るだけ前日までに面談の予約を取った上お越し下さい。また、薬物(アルコールを含む)が入った状態での面談は出来ません。

面談のご予約、問い合わせは、月～土曜日 9:30～17:00です。
TEL&FAX 075-645-7105

ホームページ <http://www.kyoto-darc.org>



所在地

デイセンター・マハロ 自立訓練(生活訓練)事業所(事業所番号 2610900694)
〒612-0029 京都市伏見区深草西浦町 6-1-2 サンリッチ西浦 1F
TEL&FAX 075-645-7105

- ケアホーム・ネクサス① 共同生活援助(介護サービス包括型)(事業所番号 2620900031)
- ケアホーム・ネクサス② 共同生活援助(介護サービス包括型)(事業所番号 2620900031)
- ネクサス③ シェアハウス

利用料

デイセンター・マハロ

利用料は障害者総合支援法において、国の定める負担額。

食事・その他個人にかかる費用は自己負担。

ケアホーム・ネクサス①②

家賃 40,000 円 共益費 10,000 円

利用料は障害者総合支援法において、国の定める負担額。

食事・その他個人にかかる費用は自己負担。

ネクサス③ シェアハウス

家賃 40,000 円 共益費 10,000 円

京都ダルク利用者確認事項

1. NA(他の自助グループも含む)ミーティングに参加することを習慣化することが、ダルクプログラムの第一の目的です。できるだけ、毎日参加しましょう。日中、ダルクを利用していても、NA ミーティングに全く出席しなかったとしたら、ダルクを利用する意味が薄れてしまいます。NA に参加する姿勢がみられず、出席率が低いとスタッフが判断した時には、京都ダルクの利用を中止していただく場合もあります。なお、特別な事情があって、NAに参加することができない理由のある人はスタッフに相談してください。
2. 薬物(アルコールも含む)の施設内での持ち込み、使用は一切禁止です。(ただし、病院で処方されている薬や病気の治療薬は別です。ただ、乱用目的が明らかな時には、持ち込み禁止の対象となります)
3. 暴力(言葉も含む)はやめてください。暴力、脅し等の行為の疑いがあるとスタッフが判断した場合は利用を停止する場合があります。
4. 利用者同士での金銭の貸し借りや施設内での賭け事は、トラブルの原因になるのでしないでください。
5. 新たな生き方が始まったばかりの利用者同士が電話番号を交換し、自宅を行き来するのは危険です。使っていた頃の薬仲間と同じような関係になりかねません。連絡先を教えあうのは、スタッフや数年のクリーンタイム(断薬期間)のある仲間がいいでしょう。
6. 薬物の生々しい話や武勇伝は、「今日だけ」薬物をやめ続けるためにダルクを利用している仲間の回復にとってあまり役には立ちません。
7. ダルクや NA で知り合った仲間と薬物を使う事や、密売人などの連絡先、薬の入手方法を教える事は、時として他の仲間の命を奪いかねません。もし、このような事実が発覚した時には、利用を中止していただく場合があります。
8. クリーンタイム(断薬期間)が短い時期に、ダルクや NA で知り合った仲間と恋愛関係や、性的な関係を結ぶのは、回復のさまたげになります。
9. 施設の備品は大切に使ってください。故意に壊した時は、個人負担で弁償していただく場合があります。
10. C型肝炎等の感染症および、その他の疾病をおもちの方は利用契約の際お申し出ください。プライバシーは厳守します。
11. 個々の病状や状況によりスタッフの判断で対応が異なる場合があります。
12. 貴重品、その他高価なものを持ち込まないでください。万が一盗難、紛失が起こった場合当施設では一切の責任を負いかねます。

平均的な週間スケジュール

	月	火	水	木	金	土
9:30	開所	開所	開所	開所	開所	開所
9:30-10:30	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング
11:00-13:00	昼食作り 昼食	昼食作り 昼食	昼食作り 昼食	昼食作り 昼食	昼食作り 昼食	昼食作り 昼食
14:00-15:00	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング
	掃除	掃除	掃除	掃除	掃除	掃除
17:00	閉所	閉所	閉所	閉所	閉所	閉所

グループミーティング

プログラムの核となるのが、1日2回京都ダルク内で行なわれるグループミーティングである。ミーティングの手法及び内容はNAの中身にほぼ準じている。依存症から回復し社会の有用な一員になるためのリハビリテーション・プログラムとしては、古典的なものである。

昼食作り

食材費実費で昼食を作っている。その日の利用者で話し合っ、献立を決め、食材を近所のスーパーに買出しにでかける。その間、残りの者は、米を炊いたり、お茶の準備をしたり、キッチンの下準備をする。買出し組が帰ってくると、かわるがわるキッチンにて、調理が始まる。

その日その日で、クッキングブックを開いたり、スタッフと献立を考え、調理の経験豊富な者が、経験の少ない者に教えたりして、利用者間の親睦にも一役かっている。また、解毒後間もない薬物依存者は、体力の回復と栄養バランスを正しく取ることが求められており、肉体的な回復の大きな糧となっている。様々なクッキングメニューを覚えることで、今後の自立に効果も期待。

作業・レクリエーション

パソコンのビジネスソフトの習熟、チラシ製作、インターネットによる薬物依存症の回復に向けた情報発信やバザーやボランティア活動への参加。スポーツ施設での運動や他の施設とのスポーツ大会など。

メッセージ活動

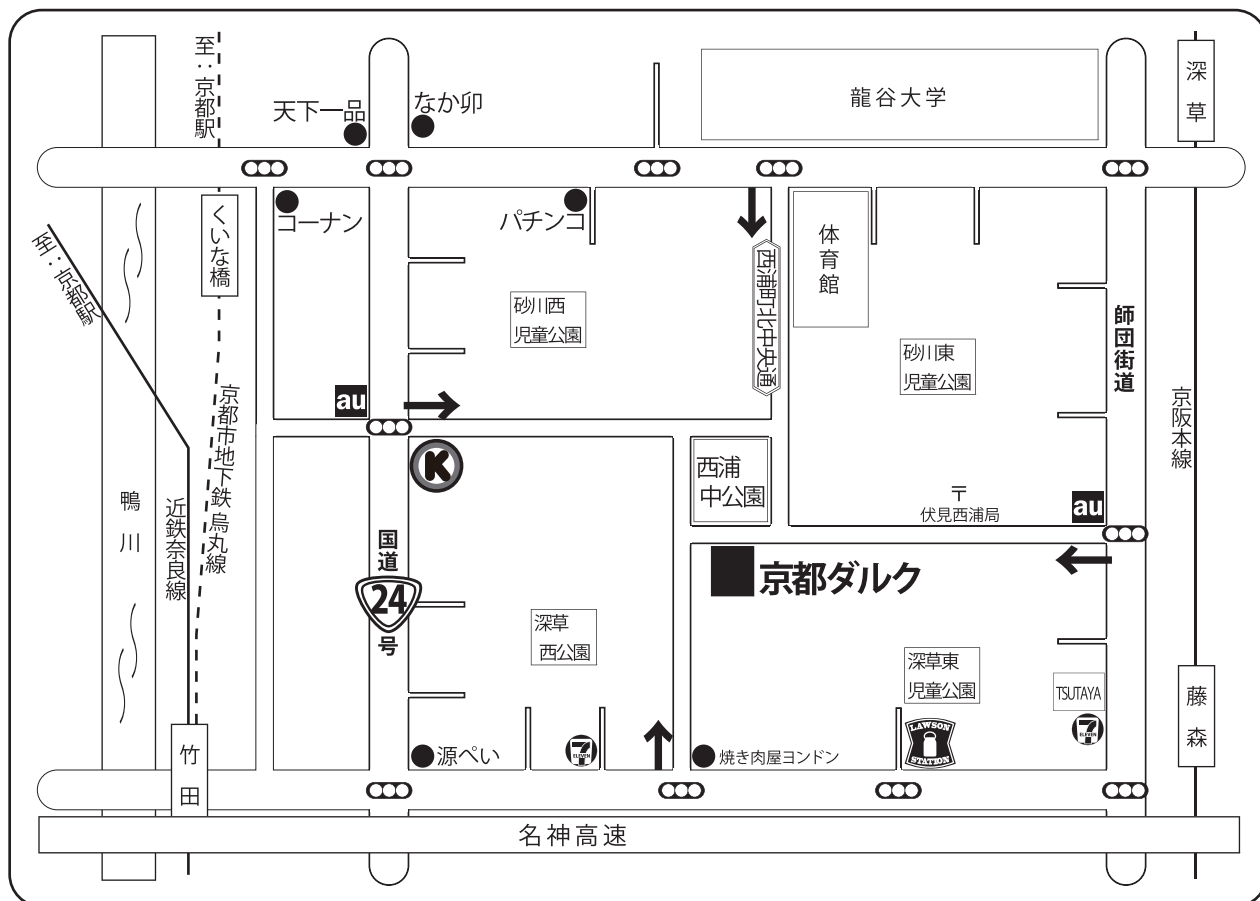
拘置所、精神病院等でトリートメント中の薬物依存症者に面会にでかけ、回復の希望を伝える。(原則的にスタッフ及び、3ヶ月以上のプログラム参加者が行う)

イベント参加

ダルクフォーラム、NAパブリックインフォメーション、セミナー、その他行政、司法、医療、教育、更生保護機関等が開催する薬物関連問題の研修会や講座への参加。要請に応じ体験発表などをする。NAなどが主催する宿泊研修会(通称:「ギャザリング」)への参加

NPO 法人 京都ダルク・デイセンターマハロ

交通ごあんない



アクセス 京都市地下鉄：「くいな橋」「竹田」駅より徒歩 15 分
京 阪 電 車：「藤森」駅より徒歩 10 分「深草」駅より徒歩 15 分
京 都 市 バス：京都駅⇄横大路車庫前 81. 特 81 系統
「竹田出橋」「竹田久保町」バス停より徒歩 10 分

お問い合わせ NPO 法人 京都ダルク **075-645-7105**

〒612-0029 京都市伏見区深草西浦町 6-1-2 サンリッチ西浦 1F

薬物をやめたい仲間のために

ダルクとは、毎日グループセラピーを行なっている、アディクション(依存症)から回復したいという仲間の集まる場である。ダルクの目的は薬物をやめたい仲間の手助けをすることだけである。

どんなアディクト(薬物依存症者)でも、プログラムに従って徹底的にやれば必ず回復できるという希望のメッセージである。ダルクで回復している仲間が証明している。

このプログラムは、アディクトが社会の有用な一員として歩む時に会うであろう、様々な困難を乗り越えるための道案内である。司会者の話しや提案はすべて自らの体験から得た経験である。

なお、ミーティングで仲間からの話しは外部に対して秘密とする。

アディクトとは？

私たちのほとんどは、この質問を繰り返す必要はないであろう。私たちは知っている！私たちの生き方、考え方はすべて、どんな形にせよ薬物が中心であった。薬物を手に入れること、使うこと、そしてより多く手に入れる方法を見つけることに執着していた。使うために生き、生きるために使うことの繰り返しであった。簡単に言えば薬物のとりこになった人のことである。進行しつづける病気的手中にあり、行き着くところは刑務所、精神病院、施設、死でしかないのである。

DARC(ダルク)回復のプログラム

私たちは、ある期間薬物を使い続けたが、いつの日からかコントロールを失ってしまった。なぜ、そのことが起きたのか分からない。私たちは肉体的にも精神的にも、どんどん悪くなった。薬物のコントロール喪失だけでなく、感情や金銭や生活のコントロールさえできなくなった。

このどん底から立ち上がり、人間性や人生を回復するためには、新しい基礎とターニングポイント(折り返し点)が必要だった。

ダルクに来て、それを見つけた。アディクトが回復していくダルク・プログラムは三つの基礎(ステップ)からつくられ、三つが一体となって効果があがる。

- ① 自分がアディクトであり、アディクションに対して無力であることを認める。
- ② 自分の力だけでは、使わないこと(回復)ができないと知り、私たち自身より上の力の必要性を感じ、信じる。
- ③ 行動をもって新しい生き方を始め、実践して任せる。

どん底からの出発

アディクションの本質から底をつく、または何度かどん底をつくことは必然的である。底の深さは、自分がどこまで落ちることを許すかにかかっている。つまり底をつくには、学校で落ちこぼれたり、大切なものをすべて失ったり、刑務所、少年院に入ったり、死の縁に至る必要もない。

私たちの多くは、この段階にきて始めて回復を求める決心をした。より幸運な仲間たちは、悪化が進む前に底に通じる道路から降りたのだ。アディクションが進むにしたがって、私たちの生き方は混沌とし、生きていくことが、どうにもならなくなってしまう。学校、職場、家庭等、すべての面で悪化した。うそや言い訳であることを否定し、薬物使用を正当化することも、底をつく症状である。そして、自滅の過程で回りの人々を



数多く傷つけていた。

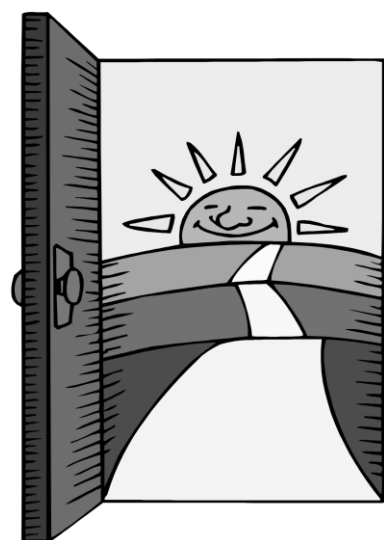
ダルクに来る前、私たちの数多くは疎外と孤独で傷つき恐れ、怒っていた。私たちは自分の感情が薬物に支配されていること、そして今度こそ大丈夫だ…という表看板の裏側の感情を隠すことに疲れ果てたのだ。にもかかわらず、やめることができなかった。私たちの依存性の性格が破壊的な行動をやめさせてくれなかったのだ。少しずつ自殺していた。取るに足らない人間であると感じたり、自分自身とその生き方にうんざりしていた。心の奥深くでは、自分がもっと価値のある人間であり、薬物以外に何か生きる意味があることは知っていた。ひどく傷つき、もうそのようなみじめさの中にはいつ時もうられないと感じたとき、転機が訪れた。ここで私たちは自分の問題と取り組む気持ちになる…そこで始めて助けを求めるのである。

自己の容認

今日、自分自身を受け入れることの最初のステップは、自分がアディクトであるということを受け入れることです。回復する価値のある人間として、自分自身を受け入れることができるようになるには、まず私たちの病気や、それに伴って生じるすべての問題を受け入れなければなりません。

次に、私たちを健全な状態に戻すことのできる自分自身よりも大きなパワーを信じることで自己を受け入れられるようになります。ある特定の人ハイパーパワーに対する概念を信じる必要はありません。自分自身に適する概念を信じるべきです。自己の容認の精神的な理解は、苦しんだり、かつて過ちを犯したことがあったり、自分は完全ではないということに気づいても、それはそれでいいのだと知ることです。

自己の容認を達成するもっとも効果的な方法は、回復への 12 のステップの実践です。自分自身よりも大きな力(ハイパーパワー)を信じるようになった今、私たちの欠点や利点を正直に吟味する勇気を与えてくれるそのパワーの強さに身をゆだねることができます。時には、苦痛であり、自己の容認には関係ないようにみえるかも知れませんが、いつも自分の感情に目を向けていることが必要です。私たちは、しっかりした回復の基礎を作りたいものです。そのためには、私たちの行動や動機づけを吟味し、受け入れられないものは、変え始める必要があります。



私たちの欠点は、私たちの一部であり、このプログラムに従った生き方を実践することによってのみ、取り除くことができます。私たちの利点はハイパーパワーからの贈り物であり、それを十分に利用することを修得するにつれて、自己の容認も少しずつできるようになり、生き方は改善されていくでしょう。

時には、自分が理想の人間像としてえがくような人間になりたいという夢にひたることもあります。その時、自己憐憫やプライドの感情に圧倒されるかも知れませんが、ハイパーパワーへの信頼を更新することにより、希望、勇気、強さが与えられます。

自己の容認は、回復におけるバランスをもたらします。もはや私たちは他人に認めてもらおうと努力しなくてもいいのです。なぜなら、私たちはありのままの自分に満足しているからです。自分の利点に感謝をこめて、前に押し出し、欠点から謙虚に遠のき、良き回復中のアディクトになることもすべて自分次第です。あるがままの自分を受け入れることは、自分は完全ではないが進歩できるのだ、ということの意味しています。自分はアディクションという病気にかかっており、心の奥で自己の容認に到達するにはかなりの時間がかかることを心に入れておきましょう。また生き方がどんなに悪化しようとも、ダルクの仲間と NA(ナルコティクス アノニマス)のフェロウシップは受け入れてくれるのを忘れないで下さい。

あるがままの自分を受け入れることにより、人間としての完璧さを期待することによって由来する問題が解決されます。私たちが自分自身を受け入れたとき、多分生まれて初めて、無条件に他

人を自分の生き方の中に受け入れることができるようになります。私たちの友情は深まり、アディクト同志で深く分かち合うことによって、暖かさと思いやりを味わうことでしょう。

NA の12ステップ

- ① 私たちは、アディクションに対して無力であり、生きていくことがどうにも ならなくなったことを認めた。
- ② 私たちは、自分より偉大な力が、私たちを正気に戻してくれると信じるようになった。
- ③ 私たちは、私たちの意思といのちを、自分で理解している神(ハイヤーパワー)の配慮にゆだねる決心をした。
- ④ 私たちは、探し求め、恐れることなく、モラルの棚卸表を作った。
- ⑤ 私たちは、神に対し、自分自身に対し、もう一人の人間に対し、自分の誤りの正確な本質を認めた。
- ⑥ 私たちは、これらの性格上の欠点をすべて取り除くことを、神にゆだねる心の準備が完全にできた。
- ⑦ 私たちは、自分の短所を取り除いてください、と謙虚に神に求めた。
- ⑧ 私たちは、私たちが傷つけたすべての人のリストを作り、そのすべての人たちに埋め合わせをする気持ちになった。
- ⑨ 私たちは、その人たち、または他の人びとを傷つけないかぎり、機会あるたびに直接埋め合わせをした。
- ⑩ 私たちは、自分の生き方の棚卸を実行し続け、誤ったときは直ちに認めた。
- ⑪ 私たちは、自分で理解している神との意識的触れ合いを深めるために、私たちに向けられた神の意志を知り、それだけを行っていく力を、祈りと黙想によって求めた。
- ⑫ これらのステップを経た結果、スピリチュアルに目覚め、この話をアディクトに伝え、また自分のあらゆることに、この原理を実践するように努力した。

平安の祈り

神さま

わたしにお与え下さい

自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを
変えられるものは変えていく勇気を
そして、二つのものを見分ける賢さを



DARC プログラムについて

ダルク利用者はまずスタッフと面接し、今後のプログラムの説明を受けます。

最低限守らなければならないルール、生活上の役割、金銭管理、12 ステップ、各施設独自のプログラム等について、分からないことはスタッフに直接質問してください。

利用期間は各施設によって異なります。また個人差もあるためスタッフとよく話し合ってください。

このプログラムを受ける場合、誰にとっても最初の3ヶ月間というのは大切な期間です。この時期をどう過ごすかにより、その後のプログラムに大きく違いが出てきますので、徹底するよう

心がけることが大切です。

● 1ヶ月目(1日～30日)

初めてダルクのプログラムに参加してどのような印象を持ちましたか？ もしあなたが初めから「これこそ自分の求めていたものだ」「私にぴったりの所だ」と思えたなら、迷うことは何もないはずです。しかし、最初からこのプログラムに馴染める人はどうも少ないようです。多くの仲間は最初「俺は、私はここの人たちとはちょっと違う」とか「自分もひどいけどダルクの人たちほどはひどくない」と感じるようです。

しかし、せっかくあなた自身が決心してここにやってきたのですから、何はともあれ、1ヶ月間やってみて下さい。薬物依存症から回復したいと言う願望があれば、最初の印象と違った何かをつかめるはずです。

● 2ヶ月目(30日～60日)

ミーティングにも慣れ、NA ミーティングの週間スケジュールを覚えた頃、ダルクの生活にも少し慣れてきたことでしょう。クリーンな状態でいられたなら体力的にも少しずつ回復しつつあるこの時期、多くの仲間は今の生活への不満も出てくる頃です。しかし、その原因は先取り不安や将来への焦り、疎外感や孤独感、仲間と居ても消えない寂しさによる場合がほとんどです。

そんな時は仲間の正直な話に耳を傾けてみてください。もし共感できるようでしたら、ほんの少し勇気を出して自分の正直な話をしてみてください。ミーティングの効果を実感できるはずです。

● 3ヶ月目(60日～90日)

3ヶ月というアディクト(薬物依存症者)にとっては長すぎるとも思える期間を経て、「今日あなたは落ち着きを取り戻していますか？」「今日あなたは囚われごとから解放されていますか？」「今日あなたはクリーンな状態を保っていますか？」

これらの問いに一つでも「はい」と答えることが出来たなら、それはあなたにとってこのプログラムが効果的であるということの証拠です。もし、3つとも「はい」と答えることが出来たなら、さらなる成長へと進む準備が出来ていると言えるでしょう。12ステップのプログラムに終了はありません。したがって、3ヶ月間というのは一つの目安に過ぎません。

毎日ミーティングに出て十分な準備が出来たあなたは、今、さらなる回復と成長のスタートラインに立っている状態です。競う相手は誰もいません、周りには一緒に歩んでくれる仲間です。あせらずに続けて行きましょう。(Easy Does It!)