

# 川崎いのちの電話

題字：初代理事長 近藤俊朗

## 特集 薬物依存症の人と共に

～回復への道は自分と向き合うこと～



2024年 第45回かわさき市民祭り 富士見公園一帯

ひとりで悩まずに電話相談  
044-733-4343



vol. **113**

2025. 3. 1

### CONTENTS

特集 薬物依存症の人と共に  
～回復への道は自分と向き合うこと～

川崎ダルク支援会 理事長 岡崎 重人さん

ほっとひといき 優しさの意味

かわさき市民祭りに出店 理事・財務委員会委員長 安達 成功さん

インフォメーション

チャリティー寄席「柳家三三独演会」(2025年6月1日開催)  
資金ボランティアとしてのご支援を！

自死遺族ほっとライン

044-966-9951

第2・4木曜：正午～午後4時

自殺予防いのちの電話(フリーダイヤル)

0120-783-556

毎日 午後4時～夜9時  
毎月10日 午前8時～翌朝8時

インターネット相談

<https://www.inochinodenwa.org/> (3回制)

[https://www.inochinodenwa-net.jp](https://www.inochinodenwa-net.jp/) (1回制)

社会福祉法人 川崎いのちの電話

事務局：〒211-8690 川崎市中原郵便局私書箱17号 ☎ 044-722-7121 発行人：金子圭賢 編集：川崎いのちの電話広報部 URL：https://kawasaki-inochinodenwa.jp/

本印刷物は赤い羽根共同募金により作成しています。

# 特集

## 薬物依存症の人と共に ～回復への道は自分と向き合うこと～

川崎ダルク支援会 理事長 岡崎 重人さん

薬物依存症当事者としての体験や回復への道程や依存症に対する考え方を、川崎ダルク支援会の岡崎重人さんに聞きました。当事者目線からの率直な話にはたくさんの気付きがありました。薬物依存症という遠い存在に思いがちですが、自分たちの身近でも起こりうることであったことも知りました。

### 「ダルク」とは

#### ダルク (DARC) とは？

Drug (薬物) Addiction (依存症) Rehabilitation (回復) Center (施設) の頭文字からつけられたもの。薬物依存症の回復者である創設者やスタッフが、当事者同士が助け合うピアサポートと呼ばれる方法で支援を行っています。回復のためのプログラムは毎日のグループミーティングに参加することが中心で、仲間のつながりの中で回復に向かいます。また、薬物依存者本人への支援のほか、予防啓蒙活動や相談活動も行われています。

#### いつ頃にできた？

1985年 当事者（故：近藤恒夫氏）により日本最初のダルクが誕生しました。

#### 全国にどれくらいの数がある？

2023年12月18日現在、66団体93施設があります。

### 川崎ダルクの設立と経過

| 2002年頃                             | 2004年         | 2005年                          | 2006年   | 2009年                                       | 2024年 |
|------------------------------------|---------------|--------------------------------|---|---|-------|
| 支援者（生活保護担当者、病院の相談担当者、医者など）が勉強会を始める | 川崎市高津区北見方にて発足 | 川崎市精神障害グループホームの認可を受ける<br>家族会開催 | 特定非営利活動法人川崎ダルク支援会設立<br>川崎ダルクセカンドハウス設立（男性専用入所施設） | 川崎ダルクデイケアセンター設立<br>川崎市より地域活動支援センターとして補助を受ける | 20周年  |

### 活動内容

#### ディサービス（定員20名）

1日2回のミーティングと夜間の自助グループへの参加が基本。他に作業や運動も取り組み始めている。

#### 入所サービス（定員13名）

スタッフと一緒に生活リズムの構築と自立に向けた準備。入所期間は2年を目安に職員と面談を行いながら、自分に合った卒業プランを組み立てる。1年目はダルクのプログラム。2年目前半は生活の立て直し。後半は独立の準備（あくまで目安の持てるケース。個々の事情により臨機応変に対応）。

#### 相談サービス

#### 予防サービス

#### 川崎ダルク家族会

### ダルクに出会うまで

「大麻を使っている人はみんな楽しそう」という好奇心から、18歳の時大麻に出会い20歳でコカインに手を出し、常習になりました。当時は認識の甘さもあり、無自覚のままどんどん身体的にも精神的にも薬物依存の深みにはまっていきました。初めは家族に隠れて使っていましたが、露見してしまいました。自分では薬物とうまく付き合っていけると思っていたのですが、家族には言えないので「やめます」と言ってしまいました。それは自分に正直な気持ちではありません。家族に知られて一人暮らしをしたりしましたが、ギャンブルや借金を抱えうまくいかず結局薬物中心の生活になり、結果的に家族に頼ら

ざるを得なくなりました。家族もどうしていいかわからず病院に行かせた方がいいのかと悩みました。酒と薬物使用で幻覚や幻聴が聞こえるようになってしまいました。病院では薬を使っていると言えなかったため、最初の診断は統合失調症と言われ、妄想止めや幻聴止めの薬を処方されました。警察に捕まるのが怖くて本当のことが言えなかったのです。だから、病院に行っても良くなりませんでした。

そんな時、兄がダルクを探してきて母親と一緒に相談に行ったのがダルクとの出会いでした。その時も自分から薬をやめようとは思っていませんでした。一度はダルクに入所したものの「ここにいる人は自分と違う。この人たちと一緒にやっていたらおかしくなる」と施設を飛び出し、家族のもとに戻りました。



## 岡崎 重人 (おかざき しげと)

1980年 福岡県生まれ  
2004年 沖縄ダルクにてリハビリを開始後、日本ダルクへ  
川崎ダルクでのリハビリプログラムとスタッフ研修  
東京ダルクでの職員研修を履修

2007年 NPO 法人川崎ダルク支援会職員となる

2013年 川崎ダルク 施設長就任

2019年 同法人理事長就任

現在、東京都中部総合精神保健センターの薬物防止プログラム (OPEN) のアドバイザー  
東京都多摩総合保健センター非常勤相談職員、東京・横浜保護観察所 薬物再乱用防止教育ア  
ドバイザーとして出向。ダルクにて、当事者の立場から薬物依存症の回復について、当事者支  
援活動を行っている。

だが、家族からは一緒に暮らせないと拒否され、ダルクに戻るしかありませんでした。

### ダルクとの出会いから

ダルクを利用している人も、自分から望んで薬をやめたいと思っている人はほとんどいません。周りの人、特に家族が困って相談に来ることが多いです。

薬物依存症の人は、他の病気と違って自分が病気だということを認めないのです。薬物を使ってきたことで一つの価値観ができあがり、薬物のない生活は考えられなくなる人が多いのではないのでしょうか。薬物に対して罪悪感ほとんど持っていないのではないのでしょうか。特に累犯になると逮捕されることへの罪悪感も薄れてしまうようです。その反対に罪悪感の重圧から逃げるために、再使用してしまう人もいます。

ダルクや自助グループというのは不思議な力を持っています。住むところがないとか、誰かに言われたからとか、ダルクではいろんな動機の人が共同生活をしています。ダルクの理念として、ただ薬物をやめたい気持ちがあれば、誰でもこのグループの一員として受け入れています。これは自助グループの考え方に影響を受けてのことです。薬物をやめたいと思えば誰でも利用できるし、立ち直すチャンスはいつでもあります。私も家族に納得してもらいた



くて、そうすれば実家に帰れるという思いでダルクに来ました。私の場合はダルクを飛び出した時には、結局家族に受け入れてもらえませんでした。

したが。

ここにはいろいろな人がいます。私が入所していた当時は、「自助グループのミーティングに行きなさい」と言われても、隠れて酒を飲んだり、パチンコに行ったりで、参加しない人もいます。でも、午前、午後のミーティングには参加して、一人ひとりのテーマについて何ごともなかったように平然と話しをしている人もいます。私は夜の自助グループのミーティングにも真面目に参加していましたが、夜に参加しない人にも同じようにお金も渡されます。真面目にやってもやらなくても同じではないかと思いました。そのことを年上のスタッフに「僕だけ行っているのが馬鹿らしい」と話しました。その時スタッフに「お前は何のためにやっているのだ。プログラムとか12ステップ<sup>\*1</sup>も自分のためにやっているのではないのか。自分のためにやっているのだから、他の人がさぼっていても誰かと比べるのではなく、自分のハイパーパワー<sup>\*2</sup>を信じて良くなっていくのではないのか。自分のためにプログラムはやっていくものだ」と言われました。その言葉に、回復プログラムは人と比べるものではなく、自分にできることを一日一日積み上げていくものかもしれないと理解しました。ここは一人ひとりが自由でいられる施設なので、同じように行動しなければならぬこともないし、失敗してもいいと教えてもらったことが大きく心に残りました。

※1 アルコール依存症の問題を抱える人が回復に導かれるための指針や回復の道程を具体的に示したもの。現在はさまざまな依存症に対しても使われている。

※2 アルコール依存者による自助団体である Alcoholics Anonymous (AA) のメンバーが断酒を継続するためによりどころとする「神」のような存在です。日本語では「自分より偉大な力」と訳されます。

## 回復への道

それからダルクの活動を徐々に手伝うようになりました。活動は人のためにやっているようですが、回り回って自分のためになるのだということも教えてもらいました。入居している人の中には誰かから「こうしなさい」と言われたことを従順に守り、波風を立てずにここで過ごし、退寮していく人がいますが、そういう人はまた戻ってくることもあります。人から言われたからやりますとか、受け売りで自分の自我に向き合えないと失敗することが多いようです。ここで失敗したことを、自分に向き合うチャンスととらえていくことが大切であると気付かせてもらえました。

ダルクの入所に年齢制限はありませんが、高齢者が増加しているというのがあります。高齢化は他の施設とも共通する問題です。介護保険利用者は受け入れづらいし、施設がバリアフリーではないので身体障害者の人も受け入れづらいのが現実です。以前は女性利用者にも対応していましたが、女性の入寮施設が無かったことで現在は対応できていません。ここはNPO法人の民間施設ですが、依存症地域活動支援センターとして、寮はグループホームとして行政からの経済的支援を受けながら活動しています。幸いなことに地域の中での反対運動は特にありませんでした。地域への協力もできることはしています。以前は商店街の精肉店で利用者が働かせてもらった経験もあります。地域性なのでしょうか、この地域には障害者施設や外国の人も多く住んでいますし、受け入れてもらいやすい素地があるのかもしれない。

啓蒙活動は更生保護や矯正・医療機関への講演活動などが中心です。私たちは小中学校に講演に行くこともあります。薬物依存というと特定の人の問題と捉えられがちですが、決してそういう人たちだけの問題ではないと思っています。そういう意味でも薬物依存症について皆さんに広く知ってもらうことも大切です。薬物問題で警察に捕まるのはほとんどが薬物を使っている人です。使っている人は家族に迷惑をかけてしまいますが、それより売りつける側の方が罪は大きいので、そちらの対策ができればいいと思います。

## 薬物依存症の人へのメッセージ

現在進行形で薬物を使っている人たちから見ると、薬物をやめてもつまらない生き方しかできないと思

われ、やめた自分たちに魅力を感じてもらうのは難しいです。保護観察所や刑務所で話しをすることがありますが、「どうせ金儲けでやっているのだろう」とか、「薬物をやめたって楽しくもないし面白くない」と言われることもあります。確かにそう思えるところもあります。ただ薬物をやめるだけでは苦しいことは取り除かれませんが、考え方を变えるのも難しいですが、やめれば私のように変えられるかもしれないと思ってもらえることがあり、続けていきたいと思っています。

今、薬物をやめて思えるようになったことがあります。薬物から離れることで、やめることを意識したり他に楽しみを見つけたりすることができました。薬物をやめても人は変わるものではないことも教えてもらいましたが、「自分自身に正直に生きる」、「自分の気持ちを押し殺さないで生きる」ことで、解放された生き方を手に入れることができました。薬物をやめていなければ、そういった気持ちにたどり着けなかったと思います。やめたことで、新しい自由、新しい目の前の幸せに気が付くことができました。今までは周りの目ばかり気にして自分に正直ではありませんでした。「幸せ」というのは他の人と比べるものではなく、自分が幸せだと思えば幸せなのです。

ダルクや自助グループのミーティングは言いっぱなし、聞きっぱなしです。誰かがアドバイスすることは一切ありません。どんな話をしても受け入れられていると感じてもらえることが大事です。いろいろなメンバーが何回も何回もミーティングを重ねることで信頼関係を築き、自分のタイミングで話すことができるのです。特に聞くことが大事で、人が話すのを聞いて、自分も話ができると思えた時に話せるのです。誰かに向かって話しているのではなく、自分自身に向かって話しているのかもしれない。話すことや聞くことで、自分自身を見つめ直すしていくことが回復のプロセスにつながっていくのだと思います。

ダルクは永住の場所ではなく通過点。ただ、通過してもうまわいかず戻ってきた人たちも支え続ける場所でありたいと思います。



## 優しさの意味

里山ガーデンフェスタに出かけた。私は、木々の緑、草花などが好きなので、ワクワクしながら歩いた。落ち葉を踏む感触、葉の下から顔を出す小さな虫を探し、得意になった幼い日が懐かしい。育った家の周りも今は住宅地になり、タワーマンションが並ぶ。遊んだ頃は、畑や田んぼがたくさんあった。あれから、たくさんの人たちに出会い、支えられ互いに理解し合い、自分を見つめることをしてきて、私も少し成長出来たと思う。秋の日差しはとても柔らかくありのままの私を包んでくれる。

見慣れたコスモスがこんなに種類があることを、知らなかった。ゆっくり味わいながら歩いた。黄色、白、ピンク、チョコレート色、百日草のポンポンが風に揺れ愛らしい。「ねえ、あそこ白い花の影に蝶々がいる」「えっ、どこ、まあ、目がいいですね。すごいわ」。車椅子を押す若い女性が優しく応えている。何処かの施設から散歩に来ているらしい。他の車椅子からも楽しそうに、笑い合い、ふざける声が聞こえてくる。この施設で暮らす人々の安心を感じた。私も、母の車椅子を

押し歩いた日があった。母はいつも「ありがとう」ばかり、ひとつ覚えのように、笑顔で私を労ってくれた。若い人も、年配の人も、車椅子の人たちも、青空と、一面の草花と一体になり、思いっきりの笑顔で今日を楽しんでいる。介護する人、される人の境無く、人と人の関わりをしている。普通のことなのに、温かい気持ちになるのは、何故だろう。以前、母が病院で最期を迎える時、意識が無い母に、看護師さんは、優しく声をかけてくれた。「少し痛いですよ、ごめんなさい」「いいですね、娘さんと一緒に」私は、そばで聞きながら、どれだけ癒されたかしのれない。その優しさの意味がやっと分かってきた。相手を認め、気持ちを込め伝える言葉は、その人だけでなく、周りにいる人も幸せにし、温かい心にしてくれる。

帰りの道は、胸がいっぱいだった。  
(風のささやき)



## かわさき市民祭りに出店

理事・財務委員会委員長 安達 成功

川崎市が誕生して昨年は100年を迎え、かわさき市民祭りは45回目になります。そのお祭りに、「川崎いのちの電話」が初めて出店しました。いのちの電話を運営していくには多くの費用がかかります。寄付金を多く集めるには、市民や市内企業の認知を高め理解度を深めて頂くことがまず必要です。50万人が集まるかわさき市民祭りを啓発活動の機会と考え、キャンペーンをし、市民にアピールしたら知名度が上がり、それが寄付金へと繋がるのではないかと、財務委員会で企画しました。

2024年12月7日と8日は天気も良く、出店のテントは175でした。「川崎いのちの電話」のテントは、富士見公園バス停に近く、来場者で通路が渋滞するほどでした。テント前に、興味を持った方が質問をしたり、「川崎いのちの電話クイズ」に答えたりして、財務委員・支援者・事務局員等が、チラシの配布や、その応接に当りました。

2日間の出店結果は、資料配布約700名、電話クイズ回答者450名、「いのちの電話」が出店している」と言っている方は多数で、啓発効果は大きくあったと思われます。今回を参考にして、今年も出店しますので、ぜひ多くの方の来訪をお待ちいたします。



# インフォメーション

【問合せ】川崎いのちの電話事務局  
TEL:044-722-7121 (平日10:00-17:00)  
ホームページ <https://kawasaki-inochinodenwa.jp/>

## 川崎いのちの電話チャリティー寄席 柳家三三<sup>さんざ</sup>独演会 6月1日 開催

【日時】2025年6月1日(日) 開場 12:30 開演 13:30

【会場】エポックなかはら(南武線 武蔵中原駅すぐ)

【料金】前売り 3,500円(当日 4,000円) 全席自由  
\*未就学のお子様はご遠慮ください。

【出演者】柳家三三、鈴々舎美馬、柳家ひろ馬  
(俗曲) 桂 小すみ (三味線) 森本規子

【チケット購入方法】

①郵便振込(申込日 2025年2月1日から)

・通信欄に住所、氏名、電話番号、希望枚数、合計金額を記入して、

下記の口座へお振り込みください。入金確認後チケットを郵送いたします。発送までに3週間ほどかかる場合もあります。また、振り込まれた後の返金はできませんのでご了承ください。

(口座) 00200-1-130682 「川崎いのちの電話事業推進委員会」

②チケットぴあ(2025年2月1日から発売)

・セブンイレブンで直接購入(Pコード:530693)

・ホームページ(<https://t.pia.jp/>)から申込み購入(Pコード:530693)



## 資金ボランティアとしてのご支援を!

川崎いのちの電話の活動は、皆様の温かい支援によって運営されております。多くの方のご協力をお願いいたします。賛助会員・一般寄付金とも所得控除など税制上の優遇措置の対象になります。従来の郵便局(ゆうちょ銀行)や他の銀行からの振込のほか、リサイクル募金(きしゃぼん)、スマホやパソコンからクレジットカードで寄付していただくこともできます。詳しくはホームページをご覧ください。



ホームページ  
QRコード

### ①賛助会員(年会費)

|    |      |     |     |     |     |
|----|------|-----|-----|-----|-----|
| 法人 | 10万円 | 5万円 | 3万円 | 1万円 |     |
| 個人 | 5万円  | 3万円 | 1万円 | 5千円 | 3千円 |

### ②一般寄付(金額、回数を定めません)

【振込先】 ■郵便振替 00240-2-36798  
社会福祉法人 川崎いのちの電話



## 赤い羽根募金からの助成金

2024年度は消防点検及び広報誌・相談員募集や寄付支援のチラシの印刷をしました。

## 寄付感謝報告

2024年9月～  
2024年12月

川崎いのちの電話のために、温かい資金援助をいただきました。心から感謝し、ご報告いたします。この事業の発展にこれからもご協力くださいますようお願い申し上げます。

### [個人]

|        |        |        |       |        |        |        |        |
|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
| (9月)   | (10月)  | (11月)  | 村上カズコ | 小出 慶一  | (12月)  | 鈴木 恵子  | 亀岡 大造  |
| 広島 晴美  | 阿部 孝夫  | 山本 剛   | 藤嶋とみ子 | 藤野 竹子  | 市川 功一  | 本野 宗一郎 | 金子 圭賢  |
| 山本 苑子  | 深瀬 正子  | 岡本由利子  | 松岡 信子 | 田中 康夫  | 秦 ひろみ  | 谷井 弘樹  | 笠原 光子  |
| 佐々木 陽子 | 瀧野 修   | 松尾 信子  | 中島 泰己 | 大塚 ふみ子 | 中里 君江  | 梶川 明美  | 関口 晴雄  |
| 森瀬 大蔵  | 高村 真   | 山田 長満  | 酒井 礼子 | 吉田 久弘  | 中里 勝雄  | 高梨 齊   | 丸島 知子  |
| 川北 和子  | 片山 世紀雄 | 浅田 美子  | 岡田 修二 | 遠山とよ子  | 伊藤 素美  | 石井 秋雄  | 土志田 明子 |
| 伊藤 初美  | 早崎 悦子  | 粟井 清   | 松島 太郎 | 中川 隆   | 太幡 世記子 | 高橋 勉   | 匿名 12名 |
| 瀬戸 萌絵  | 糸 奈津江  | 佐藤 美津子 | 宮原 信子 | 杉浦 初子  | 鈴木 早苗  | 菅沼 雪絵  |        |
| 佐藤 恵美子 | 山田 美和子 | 大川 幸男  | 米山 信二 | 武田 信平  | 平泉 悠子  | 鈴木 剛   |        |
|        |        | 斉藤 加奈子 | 安田 享二 | 立木 郁子  | 島崎 祥子  | 藤 雅文   |        |

### [団体]

|              |                 |                             |           |         |
|--------------|-----------------|-----------------------------|-----------|---------|
| ジェクト(株)      | (株) 由貴工務店       | (宗) 潮音寺                     | (有) 太平商事  | 山本賀也設計室 |
| (株) 喜美代建設    | 東京恩龍教会執事会       | クリニックはまだ                    | 朝日生命保険(相) | 柏木工機(株) |
| (株) イーエム     | プライムコーポレーション(株) | (学) 桐光学園中学校・高等学校            | 古本募金箱     | 募金箱     |
| リサイクル募金きしゃぼん | チャリティーイベント募金箱   | ライオンズクラブ国際協会 330-B 地区 5R-2Z |           |         |

### [10万円以上の個人・法人及び各種団体]

|                  |            |                          |    |            |
|------------------|------------|--------------------------|----|------------|
| 山口恒太(20万円)       | 井田光政(10万円) | オール川崎ライオンズクラブ連絡協議会(10万円) | 合計 | 1,807,884円 |
| (一社)川崎市弘済会(10万円) |            |                          |    |            |

## 編集後記

川崎ダルクの岡崎さんの飾らない語り口に、聞く方も穏やかな気持ちになりました。回復者がスタッフとなり、依存者と同じ目線で語り合い、お互いに支え合うのだと。

広報部長が昨年に病気で亡くなりました。部長が認定式の時に述べていたことが思い出されます。「持病で入院して、ベッドで横になっていた時に、何人かのために役に立つことがしたいと思い、いのちの電話に決めました」と。それからの長い間、多方面において、いのちの電話で活躍されました。冥福を祈ります。(二輪草)

