

ダルク女性ハウス

DARC Women's House



イラスト まあー

■あ～～疲れたっ■

はるえ

今年に変化の年でした。4月にニューヨークの国連の麻薬特別総会に4月19日から3日間参加してきました。国連は広くて歩き回るだけでもたいへんでした。日本政府の方たちにもとてもお世話になりました。20日の夜には代表団の方たちとニューヨークー古いと言われているステーキハウスにも行きました。シャトーブリアンを食べながら、ハウスの活動の話を聞いていただきました。ありがたかったです。各国の人権団体の方たちとも話し合いを何回も持ちました。各国の状況は違いますが、依存症者に対する熱い思いは変わりませんでした。薬物問題にかかわることはその国の刑務所の問題や公衆衛生、教育、医療・福祉の底辺を上げる大切な取り組みであるという考え方を持っている団体が多かった。薬物の問題は個人の問題ではなく、社会の問題なのだということを知っていましたが、再確認することになりました。この活動の報告を各地でするつもりでしたが「やまゆり事件」が起き、私自身が大きく揺さぶられてしまいました。熊谷晋一郎さん、綾屋紗月さんたちと追悼集会を開くことになり、その中で障害を持つ当事者の方や家族や関係者の方たちとお話する機会が増え、私達にとっては当然の気持ちを話すことが難しく、話す場がないということも知ることとなりました。来年は、そんな機会や方法を考えることもはじめます。今年には疲れました。

■フリッカと私■

ちあき

こんにちは。フリッカーいつもびくびくしているちあきです。フリッカにつながって3年が経ちました。大学に通っていますが、通い始め1年生の時から現3年生になるにつれて徐々に大学日程が減っています。年々自分を知らない大学よりもフリッカのほうが、居心地がよくなってきたからでしょうか。去年の夏にははじめてフリッカで反抗期がきました。「フリッカにいたくない、いると具合がわるくなる、フリッカは組織だ！」などとスタッフに怒っていました。仲間からも離れたくなっていました。その時、施設長は「ちあき、反抗期は回復だよ、よかったね」とハグしてくれました。そしてスタッフも。反抗期の間、仲間は心配しながらも見守ってくれました。それから、その時もよく泣いていましたが、私はけっこうよくフリッカで泣きます。何度泣いたのかわかりません。泣いたり怒ったりする私のことを仲間もスタッフも見てください。

最近、大学がしんどい（私がアディクトってことを知らない社会にいることに不安がある）私ですが、「大学からよく来たね、えらいね」と声をかけてくれる仲間の言葉にどれだけ助けられたかわかりません。近頃は大学じゃなくて、本当はフリッカにいたいと思います。もっとフリッカにいたほうが回復したんじゃないかと、苦悩する日々でもあります。でも、大学があったから、フリッカが大好きだって思えることもスタッフに教えてもらいました。そして、おとともスタッフと話しながら大泣き。「わかって病」が出ていました。これまで親にも友人にも誰にも甘えられなかった私で、知らない人の方が近い存在だった私が「わかってほしい」という甘えの感情を出せるようになってきているのかなあと思っています。たくさんたくさん助けてもらっている大好きなフリッカですが、私は何を返せているのだろうかと思います。もらったモノを返せていません。私より後から来た仲間もたくさんいますが、まだまだ自分のことで精一杯で、まだまだ「自分自分」から抜け出せません。これが今の私です。毎日のことに追われて、毎日精いっぱい입니다。年々違うことで悩んでいるようで、少しずつ似ています。同じ悩みを数ヶ月周期で繰り返しているようです。「ああ、また具合悪い時期かあ」と肩を落とすことのほうが多い日々です。でも、しんどいと言ってながら今日までやってきました。だからこれからもしんどいってグチって、泣いて、フリッカに居続けたいと思っています。正直になることは怖くてすぐに隠したくなるけれど、びくびくして心の扉を閉じたり開いたり、そんな繰り返しが大切なのかなあと思っています。最後に仲間やスタッフ、家族にありがとう。



イラスト まあー

■ありがとう■

さち

「これまでの28年間は一生懸命生き延びてきてそれでいい。でも、これからは自分で選べるんだよ。今までみたいにトラウマに押しつぶされてうだうだ生きていく道と、トラウマがあってもよりよく生きていく道とどっちがいい？」ハウスに入寮して間もない頃に、はるえさんが調子の悪い私に言ってくれた言葉。

私は冬が大嫌いでいつも冬になると動けなくなって、昔の記憶に押しつぶされて、自分をこの世界からシャットダウンしたくなってどうしようもなくなった。

佐藤さんに「乗り越えられる気がしない！！いつも振り回される！！自分で自分の人生を生きてるって思ったことなんて一度もない！！」初めて自分の奥にある苦しみを泣いて訴えた。

今、振り返ると本当にいろんな事があったこの4年1ヵ月。「薬を使わないで生きていく」文字にすればたった14文字の言葉だけど、それがどんだけこわくて、不安で、恥ずかしくて目をそらしたくなるくらいに今まで、自分やまわりを壊し続けて薬を使ってきたか、ごまかすものがないってことはそれをリアルに感じるってことで。。。だけど、使いたくなるほど辛い時も、私の周りにはいつも仲間やスタッフがいてくれた。ミーティングに行きた

くない気持ち、仲間にとらわれてる事、太ったとか痩せたとか、ぎっくり腰になったとか、風邪をひいて熱が出て辛くて淋しくて悲しい気持ちでフラッシュバックしてる時もいつもみていてくれたなーって。子供といつか一緒に暮らしたいって夢が叶わないって知った時、使ってもいいんじゃないか？って思うくらい苦しかったけど、わかさんがたくさん話を聞いてくれたし、りえさんもハウスに来てくれた。

4年半ぶりに子供と会う時も一緒にスタッフが付き添ってくれた。それから何度も子供との面会をりえさんやわかさんに助けてもらいながら一緒に過ごす事が出来た。仲間とうまく関われない時も、私とスタッフで話をし話し合う練習をした。ありがとうもごめんなさいも素直に言い出せない、そんな自分だった。9年間働いてなくて仲間以外の人と関わって事がこわくて不安で嫌で仕方なかったけど、1年かけて少しずつ慣れていった。

3年7か月たった今でもそこに通いつけてる。私は新しい事や、やった事のない事に挑戦するのが苦手で、いつも挑戦する前に「できない、いやだ、やりたくない」そう言って前に進もうとしない自分がある。でも本当はそう言って、背中を押してもらいたいし、甘えてるんだって今は分かる。困って辛くなってミーティングやスタッフの前で泣いてる時、2つの気持ちが自分の中にはあって苦しいけど一人じゃなくてうれしい、みたいな(笑)。こんなに困ってて、大変だけど周りに見ててくれる人がいて幸せ、みたいな。淋しい淋しい、って言った退寮や一人暮らしも、想像してたより今の所やれてるのは、今もみんなでNAにいたり、フリッカに行ったり、毎日仲間やスタッフと過ごしてるからだと思う。なによりびっくりしたのが、スタッフと話し合いながらなにが必要か？って考えながら貯金してきたお金を大切に使えるように工夫した。何度も見に行行って買ったり、仲間やス



イラスト まあー

タッフからベッドや細々したものを貰ったりした。掃除や引っ越しもスタッフや仲間が手伝ってくれた。おかげで私の家は今、一人でいても仲間やスタッフの繋がりをすぐ感じられる家になっている。こんなに仲間やスタッフの想いがつまった家で悪い事はできない感がいっぱい、一人でいても見張られてる(笑)、見守られてる感じで1人である気がしない！でもそれがすごくうれしい。

2016年、32歳の冬。ハウスみんなで過ごした思い出があって、それは今でも進行形で、まわりには聞いてくれる人がいっぱいいて、泣いても弱っててもいい場所がある。

今の私は過去が小さくなって今が大きくなった。

『バラバラ』じゃなくって『繋がり』を感じられる。いつもいっぱい支えてくれてありがとう。

<B型日記>

★4月に始まった就労継続支援B型「Libre工房」なんかかんとかやっています。

9月にオープンした、東京都福祉局のセレクトショップ「kurumiru」に商品を置かせてもらえることになりました。都庁パスポートセンター横にお店がありますので、お近くにおいでの際にはぜひお立ち寄りください。

ご寄附いただいた着物をリサイクルしたブックカバー、ヘアアクセサリを出品しています。詳しくは下記ホームページを見てくださいね。

<http://kurumiru.metro.tokyo.jp/>

★新規に作成したホームページにもウェブショップを開設予定です。ときどきチェックして頂けると嬉しいです。

献金・献品ありがとうございました！ (2016. 6～2016. 11)

角田崇子 和田妙子 佐藤愛子 赤塚ゆり子 相澤靖雄 南 保輔
宗形博子 山田恵美 上田毅彦 米沢 宏 竹田 寛 吉沢 泉
藤方友美 桜井美紀 清水 山谷マック 東京都共同募金
(株)アルファゾーン 匿名希望3名 (敬省略 順不同)

★今後ともよろしくお願いいたします。

- 一口 2,000円 (一口以上、何口でも可)
- 郵便振替口座 00140-2-591609
他金融機関からの振込用口座番号
店番(019) 当座 0591609
- NPO 法人ダルク女性ハウス

賛助会員募集

■編集後記■

ホームページできました！

<http://womensdarc.org/>

新しく作った、ダルク女性ハウスのパンフレットもダウンロードできます。
ウェブショップも近日中に開設予定ですので、ぜひご利用ください。

こぼれ話・・・B型ではアクセサリー屋さんに卸すリボンを小さな袋に詰める内職をやっているんですが、これが結構大変。ビニールの小さな袋を見て具合悪くなる人も。過去のいろんなことがよみがえる・・・ので作業の前には、「このパッケージ大丈夫？」と確認しています。こんな確認するのは、全国に1万近くあるB型施設の中でもLibre 工房だけじゃない？とのことで、具合の悪くなる作業をやるのは、「ダメ！ゼッター！」(笑)

* ご寄附のお願い *

就労継続支援B型「Libre 工房」では着物をリサイクルして、ブックカバーやトートバッグなどを制作・販売しています。御不要になった着物・反物がありましたらご寄附をお願いいたします。