2002 年 4 月 23 日　第三種郵便物認可（毎月 3 回 5 の日発行）
2018 年 9 月 17 日発行　ＳＳＫＷ増刊通巻第 4602 号
２０１８年　９月　　７３号

ＳＳＫＷ

ダルク女性ハウス

ニューズレター

イラスト　まぁ

■ワードック先生について話したい■　　はるえ

ダルク女性ハウスを作って以来、刑務所出身の仲間たちと、お付き合いしてきたけれど、刑務所の法律が変わり、ダルクの中に依存症を治療するだけではなく、何度も刑務所に行った、あたかも重複的な障害を持っているようにみえる、仲間たちがふえることが考えられた。

カナダの友人に、重複的障害を治療している施設はどこにあるかと尋ねたら、シドニーの WHO’S（フーズ）という施設を紹介された。ワードック先生と初めて会ったのは、そのスタディツアーだった。WHO’S を見学する中で、当事者の仲間達から、「ハームリダクション」という言葉を再度聞くことになった。個人的には、良いイメージがなかったが、当時セントヴィンセント病院の院長だった、ワードック先生のお部屋で日本から行った若い精神科医たちと先生の講義を初めて聞いた。淡々と、科学者としての視点で講義する先生の、話が終わる頃には、今までの自分たちは、やめるかやめないか（ゼロ・トレランス）だけを考えていると思った。

次にワードック先生に会ったのは、日本だった。東京に続いて、九州で会った時に、私の勉強会を聞きに来た、若いダルクのスタッフに、「自分たちが薬物依存症になったことを恥じてないですか？」「自分たちをダメな人間

だと思っていないか」とすごく心配していた。翌日、お風呂に入りながらも、「依存症になっている自分をダメな奴だと思っていませんか？」と、みんなが笑ってしまうくらい、しつこくしつこく、語りかけて質問していた。

その「たび重なる質問」と「心配」されることで、私自身が変わっていった。

一昨年、国連での麻薬特別総会に日本政府のアドバイザーとして参加したときにも、ワードック先生がいらしていて、当事者としてだけでなく、一市民の立場として、薬物問題の活動をすることの大切さを改めて話されていた。

ワードック先生と会うたびに、私は自分自身のことを考えることになる。
９月１日にワードック先生を招いての、ハウスでお茶会も楽しかったなあ。

■ヤク中大学へ行く■　ちあき

こんにちは。依存症のちあきです。4 年半かかりましたが、2018 年 9 月に大学卒業が決まりました。ですので、今回は大学生活と回復に関して書きたいと思います。これまでの私は高校を３度も中退し、学校も仕事も何も続かなかったので、卒業の喜びはひとしおですし、どうにも苦悩した大学生活だったので赤裸々に語らせてください。

21 才の時に覚醒剤取締法違反で逮捕され、服役し、受刑中に高校の単位が一つもない中、高校卒業程度認定の勉強をゼロから始め、合格しました。そして、出所後すぐに AO 入試で合格し、翌年の 4 月から片道２時間かけて地道に大学に通いはじめました。

当初の私は、何もかもがキラキラ光っていて、バイタリティに溢れていて、行動力があって……といってもフリッカの施設長や先行く仲間からは「危ない状態だ」と思われていたと後から聞きました。まぁ、でも、そんな状態の私だったので、学校は、楽しくて楽しくてしかたがありませんでした。何かを知ること、深く考察することは私にとってかけがえのない趣味以上仕事未満のものでした。

冒頭でも述べましたが、依存症である私にとって、大学生活はそう簡単で楽なものではありませんでした。考えることも文字にすることが大好きな私はレポートも大好きで、知的好奇心・探求心も旺盛なので自分で言うのもなんですが、成績も優秀でした。しかし、力を抜くことができないところがあり、仕事アディクトならず勉強アディクトでした。

２年生の時にはセクハラが含まれるアカデミックハラスメントに遭いました。アカハラの話はここでは詳しくは話しませんが、私はアディクトであり、受刑経験をもしているため、教授に認めてもらうことが快感で、距離が近くなり、刑務所の刑務官や担当に服従するように、大学の教授にも取り入るようなところがあったのだと思います。今振り返ると、自分の自信のなさが、引き起こしたこと結果だと思っています。

別の場面では過剰適応で苦悩しました。『インタビューの技法』という講義で、インタビューに行く際のマナーや心得について教授は話しているのに、現在の自分のことを言われている気がして、小中高と違って自由な大学なはずなのに、足をしっかり閉じて姿勢正しくしたり、教授の一挙一動に左右されて必死で嫌われないようにと、教授に言われるとおりに合わせることがやめられない状態が苦しかったのを覚えています。また、自分も知らないネット掲示板で大学の悪口が書かれていたという話を講義で知った時も、「私が疑われているのでは」とまた反応する始末でした（笑）

2002 年 4 月 23 日　第三種郵便物認可（毎月 3 回 5 の日発行）
2018 年 9 月 17 日発行　ＳＳＫＷ増刊通巻第 4602 号

卒論が一番大変でした。私の本当に知りたかったテーマで書くことができたことは本当に幸せなことだったと思っています。フリッカ、ＮＡ、日曜の教会との両立、時間がない中で、休日は返上し、ゴールデンウィークなども全て卒論に捧げました。最終的に提出した枚数はＡ４で４７ページです。途中、「もう書きたくない、遊びたい」と泣き言をもらしながらも、最後には教授に「よくここまで調べて考察した」と褒めてもらえました。そして、一つのことにこれだけ時間を割き、知ったこと、誰かに聞かれたら説明できるほどの知識を得、自分の頭で考える力が身についたこと、自分の言葉で書くことができたことは一生分の自信になったと思いますし、この卒論は宝物でもあります。

そんな私に最後におおきな落とし穴がありました。最後の１年がツラかったんです。自称キラキラしていた私もシラフに戻ってきて、緊張がいつもつきまとい、１年の頃は３～４００人の教室で手を挙げて発表していた私が、緊張で苦しむなんて思っても見なかったことでした。教授に質問に行くのに、足が震えたり……しんどかった！！！！！

とにかくアディクトでクリーンの浅い私が大学に通うことは本当に大変なことでした。だから、もうしばらく大学は御免です。ですが、勉強好きな私なのでいつか大学院、またはもう一度別の大学に行きたい思いはあります。講義をいっしょに考えてくれたり、レポートを見てくれたりしたスタッフの存在、他のスタッフのケア、「もう勉強したくない、疲れた」と会場で泣く私をハグしてくれたり、週の半分しか行けないフリッカで「よく来たね、会えてうれしい」と迎え入れてくれる大切な仲間の存在、学校のツラさを吐き出せるミーティングという場所、経済的に支援してくれた母と祖父、父。母は精神面でも支えてくれました。このどれか一つでもなかったら大学は卒業できませんでした。いつもメンタルも体力もギリギリ、でも、その中に神さまの存在がありました。大学に恵みを持って導いてくださり、時に慰め、励まして下さった神さまに心から感謝しています。

■自分の居場所■　　みな

私は２人の息子がいる母親です。今は子ども達と離れて暮らしています。

私が薬を使うきっかけになったのは、長くて重いうつ病を患ったことでした。その頃は毎日が気分の落ち込みで辛く、食べ物ものどを通らず、寝込んでばかりでした。そこで自分が２０年以上も昔に一度使ったことのある覚せい剤を思い出し、あれを使ったら動けるかもしれないと、自身で入手して使いはじめました。以前に使った時は自力でやめることができたから、いつでもやめられる・・・そんな軽い気持ちでいたけれど、全くやめられずに使い続けていきました。これが最後だと思いながら、次に使う薬のことで頭がいっぱいだったのです。

そしてとうとう警察に逮捕され人生が大きく変わることになりました。あのときは家族と離れて辛く、うつも悪化して「留置場から出たら死のう・・・」とそればかり考えていました。薬に対して思ったのは、もう使えないんだというがっかりした気持ちと、もう手に入れてつかわなくていいんだという安心した思いでした。

その後、弁護士さんの紹介で、ダルク女性ハウスとつながり、現在も入寮生活を送っています。しらふになった今も私は相変わらずうつになります。数か月間ベッドに寝たきりの時もありました。でも泣きながら「辛い」と言うのを聞いてくれるスタッフがいたこと、いつも黙ってそばにい

てくれるスタッフや仲間。そのおかげで起き上がることができました。今の私はそんなことをくり返しながら、気分の波を調整することができてきました。私が次に向き合わなくてはならなかったのは、自分自身の欠点や短所でした。それは仲間の中にいて初めて見えてくることでした。孤独、疎外、不安、怒りなど・・・逃げ出したくなる程のマイナスな感情で薬を使いたくなることも沢山あります。でも「薬を使いたい」と言えるミーティングがあったり、相談できるスタッフや支えてくれる仲間がいるので乗り越えられています。

そうやって今日一日・・・今日一日を過ごしていくうちに自分の居場所がだんだんできてきました。女性がとても苦手だった私が、ハウスで女性の仲間とおしゃべりできるようになり、人前で話すことができなかった私が、ミーティングで話せるようになりました。薬をやめたいという同じ思いを持った仲間と一緒にいることで自分は変わっていけるんだと思い始めています。

７月に父親が他界しました。８６才でした。亡くなってすぐはショックが大きくて感情が感じられず、涙が出てこない状態でした。父との思い出はとても多く、少しずつ思い出しては涙が出てくる日々を過ごしています。亡くなる直前の父に「ごめんなさい」と「ありがとう」を伝えることもできました。クリーンの自分で父に伝えられて本当に良かったと思ったことの一つです。そういった時にもミーティングで話すと心が落ち着くのです。

このようにして私は喜びと悲しみなど色々な感情を感じることができて生きてるって思います。

今は離れて暮らす子ども達とも電話で話したり、会えるようになりました。一緒にいた時はわからなかった幸せや感謝をみつけています。今、感じる幸せは大きなものでは決してないけれど、小さな幸せをたくさん感じられる自分になれたのも、まわりにいる人達のおかげです。

これからもここで仲間とクリーンで居続けていこうと思います。

■B型日記■

今年の夏は暑かったですね。35℃超えの猛暑にさすがに身体がきついなあと感じる毎日。電車や室内の涼しさ（寒さ）との温度差にもぐったりしてしまうことが少なくありませんでした。

そんな毎日にもかかわらず、バザー販売に出向いたり、お祭りむけの商品を作ったりと、みんなで励ましあいつつ過ごしました。

そんな「暑さ」の中でもう一つ大変だったのが、「夏休みの過ごし方」。

B 型には小学生のお子さんのいる仲間も多いので、宿題、特に「読書感想文」や「自由研究」をどうしようという話題も、たびたび聞かれました。親子して途方に暮れたという人も（涙）

夏休みなんだから、宿題なんてなくなればいいなあ・・・思い切り遊ばせたいなあ・・・と思うものの、やっぱり勉強も大切だしなあ・・・と揺れ動く気持ち。

そんな時、心強いのがやっぱり仲間の言葉。フリッカにつながってから、学校に行った仲間たちの「体験談」を聞いたり、対策をみんなであれやこれやと考えたりと、こちらも「あつい日々」が続きました。

９月に入って、少し涼しくなってくると、早くもクリスマス向け商品を作る日々。うきうきするようなちょっと焦ってしまうような・・・。

クリスマス向け商品は、KURUMIRU の都庁店、伊勢丹立川店、錦糸町マルイ店でお取扱い予定です。

みなさま、お楽しみに。

2002 年 4 月 23 日　第三種郵便物認可（毎月 3 回 5 の日発行）

2018 年 9 月 17 日発行　ＳＳＫＷ増刊通巻第 4602 号

献金・献品ありがとうございました！　（2018.6～ 2018.9）

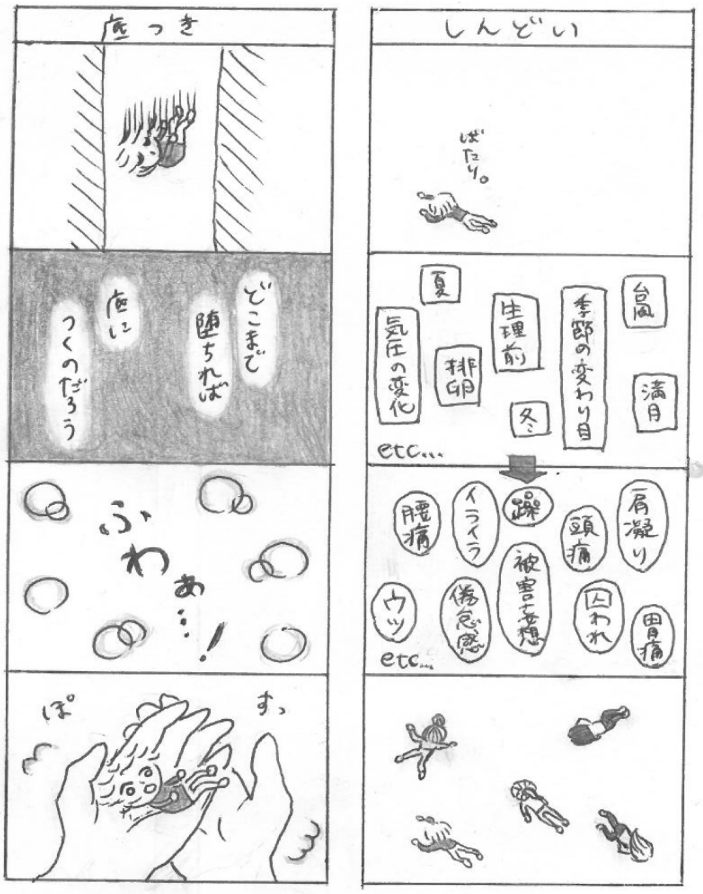
浅井ルミ　山田恵美　米沢宏　山田智子　宗形博子　前田弘子　相澤靖雄　市川ヴィヴェカ
伊藤いずみ　黒川奈菜子　鈴木純子　舟山智子　不動ヶ丘病院　前田左知郎　和田妙子
神谷節子　下田正枝　清水妙子　匿名希望　（敬省略　順不同）

★今後ともよろしくお願い致します。

NPO 法人ダルク女性ハウス賛助会員募集

- 年会費一口 2000 円（ニューズレター購読料を含む）頒価 1 部 100 円
- 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

＊＊＊ハウスのいちにち＊＊＊　るね



■編集後記■

９月も半ばに入り、ようやく涼しくなってきましたが、この季節の変わり目は少しさみしい感じもしますね。

最近、日本各地で台風や地震による災害などがありましたが、みなさん大丈夫でしたか？

さて、８月３０日から９月２日までの４日間、オーランドで NA のワールドコンベンションが行われました。今回は３年前に禁煙と同時に始めた禁煙貯金で参加してきました。世界の仲間が約 22,000 人参加したと聞きました。驚きです！！もっと驚きなのは、私がそこで分科会のスピーカーを与えられたことです。緊張と涙で上手く話せたとは思えなかったのですが、話し終わるとスタンディングオベーションが起こり、仲間たちが駆け寄って来てくれ、たくさんのハグと愛をくれました。私はしばらくの間、興奮と涙と感動が止まりませんでした。

子どもの時に、『世界で自分と同じ辛い状況にいる子どもが、あと２人いるから大丈夫。』と思って乗り越えていたのですが、それは乗り越えるための妄想ではなく、『本当に仲間はいたんだ！』と、魂がふるえました。また、世界の仲間たちに会いに行きたいです。やっぱり仲間なくしては生きて行かれないんだなぁ～～❤　薬中になってよかったとつくづく思ったのでした（＾＾）　**りえこ**

発行人：157-0072　東京都世田谷区祖師谷 3-1-17-102　特定非営利活動法人　障害者団体定期刊行物協会
編集人：114-0014　東京都北区田端 6-3-18-301　特定非営利活動法人　ダルク女性ハウス
URL:http://womensdarc.org/