

SSKW

ダルク女性ハウス

ニュースレター



イラスト ちあき

はるえ

■ 燃え尽きないでほしいから ■

28年ダルク女性ハウスを運営する中で、ずいぶんスタッフを病気にしてしまった。燃え尽きることですつになった人、身体の病気になる人。スタッフたちはとにかく休みをとらずに働き続けるから。理事会のメンバーの皆さんは、スタッフを丁寧にサポートしてきてくれた。身体的にも、精神的にも、経済的にも支えられてきた。私も季節によって動きすぎる時と、動けない時の差が激しい。今は、いかにスタッフを働かせすぎないように必死で止めるかに力を注いでいる。依存症の施設を運営していると、スタッフの燃え尽きとどう付き合うかということが大きな課題となる。スタッフの健康が第一で、利用者を選ばざるを得ないこともある。今まで自分たちの実力や体力以上の人と付き合いおうとして、結果として他の利用者さんやスタッフに迷惑をかけたこともずいぶんあった。時にはその時のスタッフたち自身の課題の解決ができていなくて、利用者を受け入れられないこともあった。たくさんの失敗の中から、スタッフが健康であることが、結果として利用者の安全につながるということがわかってきた。それは私が信頼をしている施設の運営をしている仲間たちとも共有している。絶えず、利用者の安全、スタッフの健康と経済的に健全な運営のバランスをとらなくてはならない。それで胃が痛くなるようなことも少なくない。外からの過大な評価が私たちを追い込むことがある。でも28年間やってきて、ダルク女性ハウスは今、一番落ち着いている。スタッフたちに私はとても感謝している。ありがとう。「ダルク虎の巻」上下2巻あるが、スタッフ編、運営者編の中のスタッフのセルフケアチェックシートを利用したのスタッフミーティングが非常に秀逸。いろんな分野の支援者とも共有しています。パソコンでダウンロードできるので、一度見てくださいね。（ダルク虎の巻運営者用で検索してください）

■最近のわたし■

るね

こんにちは(^o^) 依存症の“るね”です。

先日、クリーン(※薬物を使っていない期間のことです)1年のバースデーを迎えました。みんなに祝ってもらって、とても幸せなバースデーでした。でしたが、、、

バースデーの翌日から、調子がとっっても悪くなってしまいました。私は入寮しているのですが、その夜、スタッフに電話して「退寮したい！ 退寮したい！ 死にたい！」と騒ぎました。「退寮できないなら、今から実家に帰って籠城する！ そのまま退寮する！」とわめきました。スタッフは忙しい中、ハウス(※入寮生活を送っている所です)に駆けつけてくれて、なんとか施設を飛び出さずに済みました。

そんな、まさしく「だっこ」の私ですが、それでも以前の私だったら、もう何も言わずに衝動的に飛び出してしまっていたことと思います。困ったら誰かに相談する——それが少しずつ、できるようになってきていたのです。

そうやってスタッフがせっかく相談にのってくれたのに、私はその翌日もまた「退寮したい！ 退寮したい！」の一点張りでした。しかも昨日よりさらにおかしくなり、話しかけられても言葉が出なかったり、動きが固まったり、ボーっとしてしまっていました。「乖離」というやつだったのかなーと思います。

バースデー直後で情緒不安定だったこともあるけれど、その日は満月でした。気圧も変動していました。季節の変わり目、もうすぐ春にもなります……そういうものに、私(達)は非常に敏感で、調子を崩しやすいし気分も上下します。それでキャパオーバーみたいになって、急遽実家に外泊させてもらうことになったのです。

実家に帰ると、両親と犬2匹が私を待っていてくれました。「急にこういうことになって、お父さんとお母さん、困惑するかな……」とちょっと不安だったのですが、2人共笑顔で迎えてくれました。

外泊中は、いろんな所に出掛けたり家でおしゃべりしたりして、とても楽しく和やかに過ごすことができました。何より父と母がとても嬉しそうにしている、私はそれが一番嬉しかったです。薬物をやっていないだけでそんな両親の笑顔が見られるなんて、ヤク中はトクだなあ。

今、施設に帰ってきて、おかげさまで落ち着いた日々を過ごすことができます。仲間と一緒に笑ったり、慰め合ったり、ミーティングしたり……楽しいことも苦しいことも、一日一日が、かけがえのない『今日一日』です。

「退寮したい！」の中には、「くるしい！ つらい！ さみしい！ たすけて…！」が、たくさん詰まっていたのです。だからこれからはもっと、うまーく助けを求められるようになればと思います。そして、スタッフが私に「人を助ける」ことを教えてくれたように、私も、誰かを助けるようになっていけたらと強く思います。

「しらふ」で生きる。それだけなんだけど、ずっと薬物に逃げてきた私にとってはそのことが、こんなにタイヘンです。でも、一人じゃできないけどみんなと一緒にならできる。

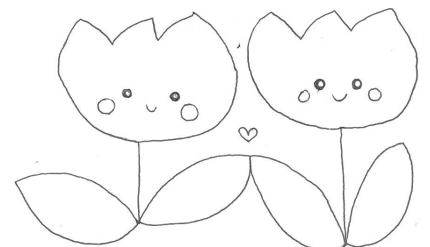
今は、「退寮する・しない」よりも、どう生きていくか、どうなりたいのか、そういうことを考えています。そういうことが考えられる時間が与えられているのは、本当に有難いことだと感じています。

未来は明るい!!!(^o^)

■たいへんだあ〜〜■

さち

前回、ニュースレターを書いてから2年2ヶ月がたちました。私の一人暮らしもこの頃やっと落ち着いて生活ができるようになってきました。一人で家の中にいると、子どもの頃の私が一人暮らしをしているみたいになって、知らないうちにフラッシュバックしていたり、淋しさを感じる事が苦手ですそれを感じるといてもたってもいられなくなってしまうんだと気付かずに生きてきました。退寮してから1年ぐらい



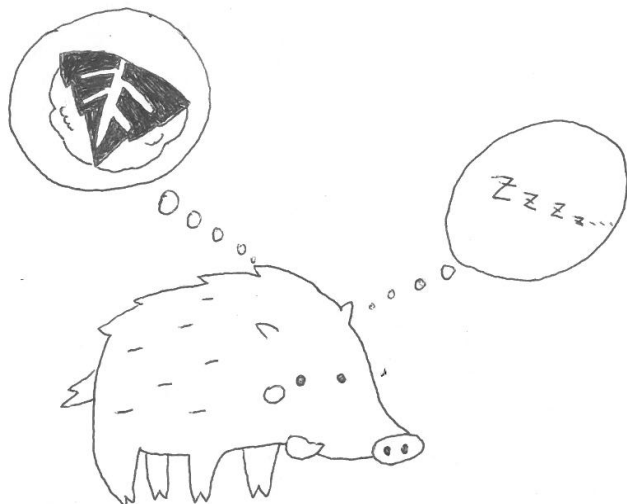
は「朝起きて夜、家に帰って寝る」たったそれだけの事がとっても大変でした。まっすぐ家に帰れなくて、疲れているのに寄り道をしながら帰ったり、「明日になればみんなに会える」と言い聞かせながら恥ずかしいけど泣いて過ごした夜も結構ありました。もともと調子が悪くなりやすい冬は特に大変で、1人暮らしを始めて最初の冬に「地球から攻撃されている感じ」になって、淡々と過ごす事がとってもしんどかったです。

施設に繋がる前の私なら、きっと間違いなく彼氏を作って距離間なんかぶっとばして淋しさを感じさせないようにするか、「冬は冬眠しても仕方ない」と家に引きこもるかどちらかしか選べなかったかな、と思います。退寮する前は、1人暮らしはなにかキラキラしたものだと思っている所があったけど、1人暮らしをしてみたら、自由には責任が伴ってこうゆう事かな？と感じる事が多くなりました。入寮してた頃、叶えられない事や何かにつまずくと、施設に入寮してるからできない気がしたり、自分に起きている大変さを入寮生活のせいにして甘えられていたんだなと思いました。お金をやりくりして生活していくことや、生活リズムを整える事、どんなに調子が悪くても淡々と生活してみる事、自分で自分の面倒をみるって本当に大変です。母親や男の人に尻拭いをしてもらったり、責任をとる事から逃がれて生きてきたから知らない事が多すぎて私にはズレてる事がたくさんあるんだなと気づく事が多々あります。自分の事ながらも、よくこれで生きてこれたな、と痛たまれない気持ちになったりもします。

夏の暑い時でも冬の寒い時でも電気代を気にして、気温に合わせてクーラーや暖房の設定温度を調整して過ごそうとせず、「寒くて（暑くて）目が覚めて辛い、最近寝不足」と話して驚かせたり（笑）私は真剣に「電気代が高くなってしまふから節約しなくちゃ！昔みたいに人には頼らないで今あるお金の中で工夫するんだ！」と思っていたけど、「病気になったら本末転倒！ずっと家にいる訳じゃないからそんなに電気代変わらないよ」などと教えてもらいながら生活しています。

最近の私のテーマは「変わり続ける」と言う事と、調子の悪さや淋しさなど自分の中から湧いてくる記憶、感情、生きづらさを「抱えながら生きていく」という事です。ほんの少し前まで私は「抱える」をはき違えていました。抱える=すぐ相談しなくても待てる事、自分でやれる事は自分なりに判断して淡々とやっていく事、と極端に思いこみすぎて臨機応変になれず、またズレていきました。「抱える」は我慢する事ではないのに我慢して、自分から発信していく事を忘れ、勝手に放っておかれているような気持ちになってやさぐれていました。溜め込んでいくうちに心が閉じて、応援してくれている人達に背中を向けて怒っていました。

自分の行動を振り返らないで、また自分の置かれている環境や人のせいにして自分以外を変えたくくなりました。クリーンが何年になったとか、一人暮らしをしているとか、役割をしているとか、ステップ〇〇をやったとか、それは目に見えて分かりやすい目安だしそれも回復の1つなんだけど、今はそうゆう事よりも日々の生活や、自分の行動の中にもっとステップを使えるようになりたいです。

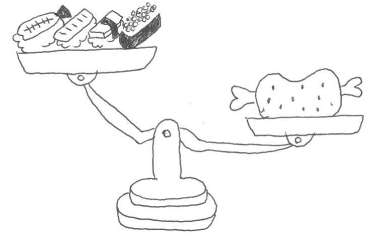


薬をどんなにやめ続けていても、やっぱりアディクトだからプログラムをし続けていかないと私の依存心の強さや、人のせいにしたがる所は根強く居座っています。出来事は変わっても同じ事を繰り返しています。自分で自分の事を見えなくさせる天才です。

恥ずかしいけれどこれが今の私です（笑）それを受け入れるしかありません。そんな自分を面倒くさいなあ、大変だなーと言いつつも見放さないでつきあってあげたいです。こんな大変な私とつきあってくれる皆様、いつもありがとうございます。

■B型日記■

B型が始まって3年が経とうとしています。頂いた和服をリメイクしてブックカバーやミニトートを作って販売するのがメインの仕事になってきました。作れる数に限りがあるので、大量生産とはいきません。もし、ブックカバーやミニトートを少ない数でも、販売して頂けるお店がありましたらご紹介ください。お願いいたします。



献金・献品ありがとうございました！（2018.12～2019.2）

清野彰彦 丸山陽子 白石光一 鈴木純子 宗形博子 黒川奈菜子 竹田寛 赤塚ゆり子
秀島かおり 浅井ルミ 伊藤いずみ 和田妙子 山田恵美 池田ひかり 萌クリニック
あねざきしょうこ 神谷節子 上妻英正 相澤靖雄 遠藤めぐみ タケウチアケミ 長尾愛子
梶原聡子 舟山智子 細川幸子 五十公野けい 湊尚子 山村匡央 細川幸子 小宮菜月

匿名希望2名（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■

「今年は桜の開花が早いです・・・」とニュースが伝えていました。花粉が飛ぶのも早いとか・・・。
でも、もっと「はやいなあ」と感じるのが、時間の流れ。
もう3月。卒業や卒園、異動の季節ですね。
今年度もいろいろお世話になりありがとうございました。
また、来年度もダルク女性ハウスをよろしくお願い申し上げます。



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/>