

SSKW

# ダルク女性ハウス

ニュースレター



イラスト さち

はるえ

## ■ソーシャル・マジョリティ研究■

今年は4月から東大先端科学技術研究センター特任研究員で、自閉スペクトラム当事者である、綾屋紗月さんと一緒にハウスで当事者研究をしている。発達障害のメンバーたちが増えて、そのメンバーたちの困難さを綾屋さんから教わっている。

綾屋さんの言葉は丁寧で同じ困難さを抱えた人たちに侵入せず、拾い上げる絶妙な関係性に驚いている。「自分助け」というキーワードが良い。何かを「診断」したり、「決めつけ」たりするのではなく、日々抱える生活の大変さを話しあい、どうしたら楽に生活できるのかを一緒に考えられるのが良いなあと思う。

「ソーシャル・マジョリティ研究」（金子書房）という綾屋さんの本が出版された。これは、2014年の4月から9月までに開催された「ソーシャル・マジョリティ研究会セミナー」の記録です。マイノリティがマジョリティを研究するという集まりにドキドキしながら当時何度か参加したのを思い出します。研究されるのは私たちではなくて、私たちが多数派を研究するという考え方に「出口が見える！」と感じました。ここでのテーマ「人の気持ちはどこからくるの？」「場面にふさわしいやりとりのルールってどんなもの？」は私たちにもとても興味深い。

支援することされること。依存症者は本当に自己主張することが難しい。特に男女とも虐待を受けているメンバーが多いので、支援されると支配される感じがしてしまう。また、無意識に気を使いすぎて、関係を壊してしまう。依存症者は大変なのだ。

## ■今の自分 入寮5年、通所2年（グループホームから）■

みゆ

ダルクにつながって7年がたち、やっと独り暮らしになりました。つながったばかりのころは、早く仕事したいとか、早く独りになりたいとその事ばかり考えていて、現実には何が待ちかまえているかなど考えてもいなかったと思います。

最近の自分はというと、毎日とにかく今の生活に慣れる事で、基本的な事なのですが毎日同じ時間に起きる所から、自分で自分の事をやるのが当たり前なのですが、その当たり前の事が出来ない時もあるのです。思った事を思った様に出来ない自分にすごく怒りが湧きます。なんでそんな事も出来ないのか、考えても仕方ないのですが、そうやって自分を責めてしまいます。でも、認めたくないけどそれが自分なのです。昔から、そういう自分が嫌で薬を使ってきたと思います。そう考えると、今という現実と向き合う心の準備がやっと出来たのかなって思います。こうでなくてはいけないと形にこだわって常に苦しくて仕方がなかったけど、今はやっとこだわらなくて良いしその方が楽に生きられる事を学びました。

それと自分は淋しがり屋のくせに、人を遠ざけてしまう所がある事に最近気づきました。今までずっと仲間の中において、それが当たり前になっていたのですが、独り暮らしになってから本当はすごく淋しいのに自分から皆の中に入っていきたくないと感じています。人とつき合うのが苦手なのは前からです。もう少し自分を素直に出せばいいのに“私は大丈夫”みたいな所があって、もっと自分を変えていきたいです。自分の事ばかりじゃなくて、もっと人の事を考えられる自分になりたいです。

今ある事は当たり前ではないし、今いる仲間もそう思うと大切にしていきたいと思っています。あとは、今回の独り暮らしになるまで周りにはいるスタッフさん達がいて、たくさん、いろいろな事を手伝ってくれました。すごく感謝しています。そうやって今は、たくさんの方が周りにいてくれて、支えてもらっている事を忘れずに自分がもらったものは返していきたいです。

最近は大分、精神的にも落ち着いてきて人間関係のトラブルも無くなりました。前は生理前など、調子が悪いと人にとらわれたり、妄想が入るとすぐに相手に何か言ってしまうってしていましたが、相手の事も少し考えられるようになり、自分が楽になりました。自分の周りに仲間が居るおかげで、自分の欠点にも気付く事ができて、本当に感謝しています。これからも仲間の中に居続けたいと思います。



## ■あつという間の一年間■

よっちゃん

私はフリッカに通所して今回は2度目の通所です。1度目はたしか2年前だったと思います。その時はたった3日目ですりップ（覚せい剤）して恥ずかしくてフリッカに来る事ができず、そこから薬が止まりませんでした。とても苦しかったです。薬を止めたいけど止められない。

私は逮捕歴が3回あります。1度目、2度目は覚せい剤で3度目は傷害で逮捕されました。まさか自分が傷害で逮捕されるとは夢にも思わなかったです。私の問題は覚せい剤と市販薬のオーバードーズです。傷害で逮捕された時はちょうど覚せい剤を2か月やめていて市販薬のオーバードーズしていてデロデロの状態当日暴れて逮捕されました。それからは覚せい剤のクリーン4年、市販薬のクリーンは4ヵ月です。恥ずかしいですが市販薬でのクリーンは5ヵ月以上続いた事はありません。あと少しで5ヵ月目です。今は自然に止められていて、後オーバードーズしないように努力しています。まずお金を1000円以上持たない、薬局の前を通らないようにしています。それをしてからすごく楽になりました。欲求もありません。今は、、、、使いたくなった時は「使いたって」ミーティングで話をすることになっています。気持ちが楽になります。私はここ、フリッカにつながって1年になります。あつという間の1年でした。まさか1年続くとはいってもみませんでした。今年の6月で1年です。今年の1月まではたまに市販薬でのオーバードーズを繰り返してデロデロ状態でフリッカ



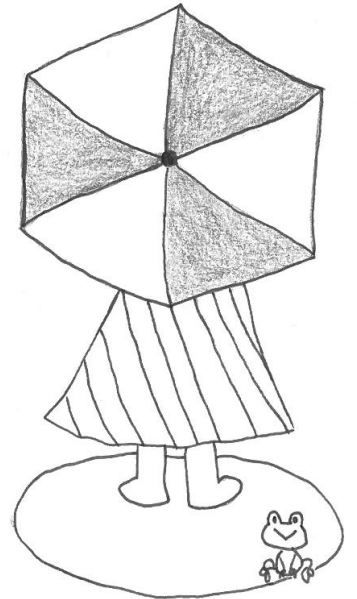
Rain

に来た事もありました。バレなきゃいいだろうって思って使っていました。今思うとすごく浅はかな考えをしていたんだと思います。ウソはもうつきたくありません。後悔もしたくありません。

私の実家は沖縄にあり、将来沖縄に帰る事が夢です。その夢が叶えられたらいいんですけどね。大好きなおばあちゃんがいます。最近体調を崩して入院してしまい、すごく心配で2泊3日で沖縄に帰りました。思っていたより元気で安心しました。沖縄のみんなもすごく優しくしてくれて私の居場所は

沖縄だなど改めて思いました。今は沖縄に帰るための準備期間だなんて思います。

毎日ミーティングをしてプログラムを受けフリッカに通っていきたくと思います。ここに来れば仲間がいます。先行く仲間の背中がカッコいいです。私もそうなりたいなあってすごく思います。すべった時も仲間はハグしてくれました。涙が出ました。とってもあたたかい気持ちになりました。自分の為にもみんなの為にももう同じ事はくり返さないよう毎日気を付けたいと思います。フリッカに出会えて本当に良かったと思います。フリッカにつながっていなければ薬（市販薬）（覚せい剤）をまだ使っていたかもしれません。もう逮捕されたくないですね。自分だけの問題と置いていたけど。周りの人にたくさん迷惑をかけてきました。本当に情けないですね。これからはまだ、クリーン4ヵ月だけどもリセズゆっくりとやっていこうって思ってます。フリッカのスタッフにも今とても感謝しています。色々なアドバイスをもらえます。まだまだ心をオープンにできない所もありますが正直に毎日素直でいられたらいいなって思ってます。私、相談がすごく苦手で、相談したら否定されるんじゃないかってすごく思うんですね。でも相談するといつも良いアドバイスをもらいスッキリします。これからは困った時には1人で考えこまないでスタッフ、仲間に相談しようと思います。フリッカは本当にあたたかい所なんだなあって今感じています。毎日ミーティング大変だけど、仲間に会いにフリッカに通所しています。私に必要な存在は仲間です。この1年あつという間の1年だったけど、すごく濃い1年だったなと今感じています。スベリながら通所してみたり、苦しくて苦しくて、その時には入院をすすめられ絶対に入院はしたくないって言ってたけど心のどっかでは、休みたい、入院したいって正直思ってた。それから入院を決めてすごく楽になりました。そこから私のクリーンが始まっています。このままクリーンを作っていきたいなって思います。スタッフ、仲間にも感謝です。ハグしてくれてありがとう。たくさんのアドバイスありがとう。これからも通い続けていきたいなって思います。この1年本当に色々あったけどみんなに感謝しかないですね。ありがとう、みんな。



## ■ B型日記 ■

おかげさまで、就労継続支援B型が始まってから3年がたちました。ご寄附いただいた布を使ってのリメイク品は今年度もKURUMIRU都庁店、伊勢丹立川店、錦糸町マルイ店で販売していただいています。配色を考えたり、検品をしたり、納期の管理をしたりと製品の品質向上にも少しずつ目が向けられるようになってきました。

昨年からは、東京都の障害者職業センターの職業評価の利用、障害者の委託訓練事業の受講、資格取得、など、その方に応じた、ステップアップの道筋を一緒に考える場面も増えました。

今年度も就労継続支援B型をよろしくお願いたします。

### 献金・献品ありがとうございました！（2018.12～2019.2）

相澤靖雄 下田晃子 ひがメンタルクリニック 石川亜弓 舟山智子  
 黒川奈菜子 鈴木かなよ 岩渕美和 浅井るみ 南保輔 角田崇子  
 米沢宏 津高宏 長友麻里 山田恵美 根田知世己 鈴木純子  
 外山愛 岩井美千代 聖クララ会修道院 (株)フロック高倉 清水妙子  
 上田祐子 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。

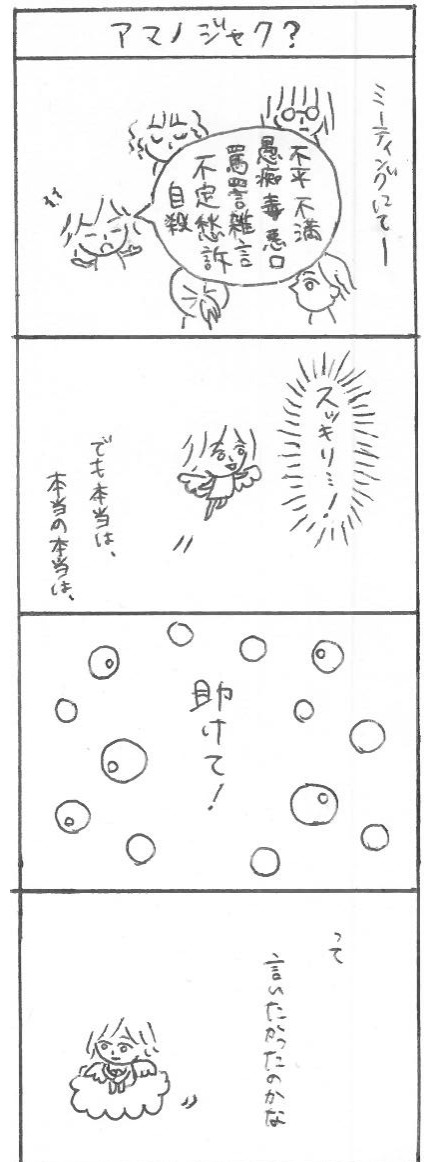
### NPO 法人ダルク女性ハウス賛助会員募集

- 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■

令和初のニューズレターです。  
 10連休はみなさんどう過ごされましたか？  
 フリッカは時間を短縮して何日か開所し、スタッフは順番に出勤しておりました。  
 終わってみればあっという間でしたが、連休を経験した心身に変調が…  
 仕事行きたくない！満員電車乗りたくない！子どもの弁当作りたくない！  
 本当の心の声が聞こえてきて、怖い思いをしました（汗）。  
 仕事も家庭も欲張らず、ちょっとずつがいいですね。



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/>