2002 年 4 月 23 日　第三種郵便物認可（毎月 3 回 5 の日発行）
2020 年 3 月 11 日発行　ＳＳＫＷ増刊通巻第 5044 号
２０２０年　3月　　７９号

ＳＳＫＷ

ダルク女性ハウス

ニューズレター

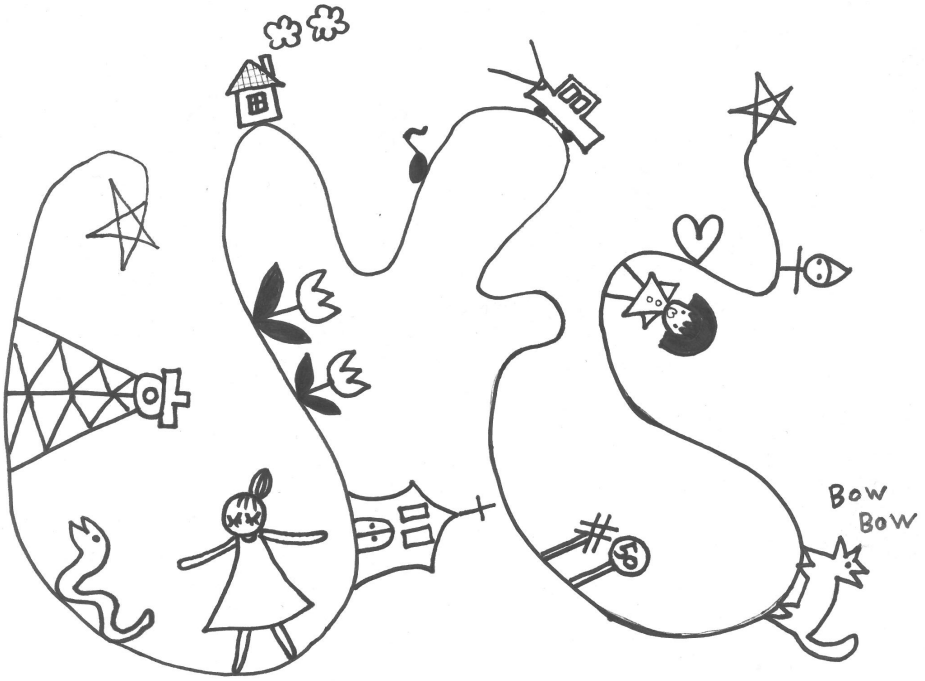


イラスト えり

■スタッフを大切にすること■　　はるえ

利用者の安全を守るためにはスタッフの健康が欠かせない。

女性ハウスを運営してもう 28 年がたち、いま後悔していることがスタッフをうつや燃え尽きにしたことである。ダルクやマックの当事者を中心とした施設はいつも当事者がメンバーの支援の中心で活躍する。

ハウスにはいつも死にたい人は必ずいるし、衝動を抑えることに苦労しているメンバー達もたくさんいる。当然事故も起こりやすい、本当に気が抜けない施設だ。スタッフの健康を守りながら、運営するということは絶えず予算との闘いになる。週４日しかこの緊張の現場では働けない、事故や突発的な出来事を早めに発見することができなくなる、私たちは檻も注射もない丸腰でメンバーと時を過ごす中で、変化を早め早めに気がついて事故を防ぐことになる。

薬物・アルコールをやめると、何かにハマるというのは、依存症あるあるだ。そのうちの一つになるのが、仕事だ。スタッフ達は、まだ苦しんでいる仲間のためにと、この仕事を目指すことになり、それはとても素敵なことだし、ダルクや依存症の施設が利益だけを目指さない、日本でも数少ない集団を保ててきた理由のひとつでもある。私もやってしまったから今とても反省的に書いているんだけれど、一生懸命さゆえに疲れが伝えられなかったり、自分を認めてもらいたくって相手に気力体力の全てを捧げてしまったりすることも起きる。（実は依存症の施設以外でもこのことは起きている気がするが）私たちは、再飲酒や再使用をしたら、仕事を失うこともある、仕事だけならまだしも大切な自助グループのコミュニティを失ってしまう最悪のことも起こりかねない。

2002 年 4 月 23 日　第三種郵便物認可（毎月 3 回 5 の日発行）
2020 年 3 月 11 日発行　ＳＳＫＷ増刊通巻第 5044 号

今ではハウスのスタッフの働きすぎることを止めることが私の役割になった、依存症者は仕事にのめり込みやすい、だって家事は誰も褒めてくれない。子育でどんなに苦労していても、当たり前だと思われるかもしれない。家族の中に問題が起きていれば、解決できない自分の無能だと勘違いされるかもしれない（そんなことはないんだけどね、解決ではなく一緒にオロオロすることくらいしかできない）仕事依存は、上司が褒めてくれるよね、評価されるよね、家族のことを考えないとてもいい理由になるよね。だから、仕事がクスリの代わりになってしまう。

コロナウイルス対策が毎日報道されているけど、日ごろから心と身体の健康に気をつけながら、仕事もほどほどにやっていかないとね。

■時間がかかったけど。。。■　　そらジロー

はじめに、今も生活を支えてくれたり、回復には時間がかかる事を私自身受け入れるのが大変だったけど、ずっと見守り続けてくれている家族に感謝している事（自分の気持ちを言葉にしたり、伝えるのが苦手で、言葉が少なく誤解を招いたり、伝えたいことと言葉がずれてしまう事があるので…）を最初に書いておこうと思います。

昨年～今年にかけて当事者研究をされている綾屋紗月さん、スタッフ、仲間と【怒りについての当事者研究】をする機会をもらいました。

その中で、今までずっと『怒っていた』と思っていた事が、実は『困っていた』事に気づきました。この事に気づくまで、約５年かかりました。

薬物が止まって、『怒り』の感情の扱い方が分からず自分も大変だったけど、周りも大変だったと思います。

振り返ってみて、人に自分の気持ちや感情を言葉では伝えづらい事、うまくコミュニケーションがとれないもどかしさ（同じ日本語で話しているのに、かみ合わない感じ）が怒り（だと思っていた）の原因になる事が多かった気がします。プログラムや当事者研究の中で気づいた事は、他の人にはなんでもないような事ややり過ごせる事が、自分には大問題だったり、大きなストレスになる事です。例えば、私は音やにおいに敏感で「うるさい！！！」と思う事や柔軟剤のにおいで気持ち悪くなる事があっても、周りの人はそこまで気になっていないといった感じです。一人暮らしが怖くて仕方なかった事（周りの言っている不安と自分の抱えている不安の言葉のズレ）がなかなか人に理解されず、孤独になったり、怒りが湧いたり、自分を責める事があり苦しい時期が続いた事もありました。

入院を経て、自分なりに工夫出来る事を探したり、主治医やスタッフと何度も話し合いを重ねたり、体を慣らす事で時間はかかったけれど今では一人暮らしを楽しむ事ができるようになりました。

今まで苦しくなると、薬でごまかしたり、自分勝手な行動をしたり、家に帰らなかったりしてきたので、時間をかけて話し合う経験ができた事は私にとって大事な経験なりました。

私は家族から虐待を受けた事もなく、家族との関係も普通だと思って過ごしてきましたが、今思うと、ずっと内面的なコミュニケーションがとれていなかったなと思います。

自分の特性もあり、言葉にする事や、伝える事の難しさがあり、言葉で伝えても意味がないと思っていました。また、家族はきっとこう思っているだろうと勝手に解釈してきた事も多かったので、家族の思っている事と違いがあったかもしれません。

ハウスにきてから、自分の思っている事や感じている事を言葉にして伝える事を始めてみて、私の（仲間は～と思っているのではないか）という考えと仲間が思っている事が違ったりして、話してみないとわからない事、同じ出来事があっても仲間がどう感じるかは人それぞれなのだと気づきました。今は少しずつ、仲間やスタッフと関

係を築けている気がしています。伝え方の問題はまだまだあるので、態度で示して察してもらおうと甘えたり、相手を責めるような言い方やコントロールする言い方ではなく、自分の気持ちや自分の状態を言葉で伝えていきたいと思います。

当事者研究をやってみて、言葉のバリエーションが増える事、仲間と分かち合える事は楽しいです。これから仲間とやってみたい研究テーマも出来ました！！

ハウスにきて、たくさんの人に支えてもらっている事を日々実感しています。今まで周りの人に対して、感謝の気持ちどころか悪態をつき続けてきた自分が恥ずかしいです……。

以前私が抱いてきた、苦しい、ダサい、つまらない、楽しくもないしらふの生活のイメージと、実際しらふの生活を続けて感じる事は全然違っています。

時には苦しくなったりする時期もあり、アディクションに逃げたくなる時もありますが、１つ１つ乗り越えていけるのも仲間や周囲の人の支えのおかげだと思っています。

平安の祈りの中にある『時間を要する物事の対する忍耐を』という言葉にもあるように、「すぐに解決したい、はやく効果が欲しい」ではなく、ゆっくり焦らず時間をかけて物事に取り組んで行きたいと思います。

■ほんとうの私がわかってきた■　　カナ

アディクトのカナです。 昨年の４月からフリッカに通い始めて 10 ヶ月が経ちました。今振り返ると、ここで今学んでいることや練習していることは、来る前に想像・期待していたこととはだいぶ違っていたなあと思います。

フリッカでは、毎日みんなで掃除をして、ミーティングで自分の気持ちを話し、お昼には買ってきたご飯や持ってきたお弁当を食べ、仲間と雑談をしたりして、ゆったりと過ごしています。いただきもののお菓子をつまんだり、疲れたら横になったり、お菓子を作ったり、ストレッチをしたり、散歩に行ったり、時にはみんなで映画をみたり、季節のイベントがあったりと、とても平和な日々です。

ここで私が練習していることは、スケジュールを詰め込みすぎないこと、大きなイベントの前後には休憩を入れること、困った時には助けを求めること。それから、信号をちゃんと守ること、駆け込み乗車をしないこと、なんて子どもの時に覚えるようなこともあったりします。特に気をつけている練習は「疲れてなくても休む」です。それをスタッフや仲間やカウンセラーさんに話すと、大体笑って共感してくれます。「それって疲れていることに気がつかないからでしょ」「 自分では疲れてないと思っててもでも、本当は疲れてるんだよね」

体力温存、省エネと毎日気をつけていると、暮らしが少しずつ変わっていきました。私はずっと自分は料理が下手で苦手だと思っていましたでも、ここで仲間が作ってくれたお味噌汁の作り方を聞いたり、仲間のお弁当のおかずのレシピを教えてもらったりするうちに、興味が出てきて家で料理をする機会が増えてきました。

仲間が作ってくれた九州の郷土料理のだご汁がおいしかったので、家で挑戦することにしました 。鶏肉、大根、ニンジン、ゴボウ、里芋を煮込んで、最後に小麦粉をこねて作ったすいとんを投入。とってもおいしくできたんです！本当にうれしかったです。それで初めてわかったのは、本当の私は、自分の好きな物を作って食べることが大好きだったということでした。今までは料理をする心の余裕が全くなかったので、本当は好きな料理を「下手で苦手」ということにしていたのでした。こんな感じで、本当の私が少しずつわかってくるのはとても楽しいです。

最初の頃、ミーティングで泣いてしまった時には仲間がハグしてくれたり背中をさすってくれたりしました。この間、新しく来た仲間の背中をさすってあげている時に、とても温かい気持ちになりました。 あの時、私の背中をさすってくれた仲間は、たくさんの仲間に優しくしてもらってきたんだとわかりました。こんなふうに、これからも仲間やスタッフに優しさをもらいながら、無理をしないで普通に生きていくことを練習していきたいなと思っています。

2002 年 4 月 23 日　第三種郵便物認可（毎月 3 回 5 の日発行）
2020 年 3 月 11 日発行　ＳＳＫＷ増刊通巻第 5044

■Ｂ型日記■

新型コロナウイルスの影響で、あちこちでイベントが中止になっています。

イベント出店等で収益を得ている就労支援施設は大きな打撃を受けています。私たちにも少なくない影響がありそうです。

学校の休校、イベントの中止、自助グループの会場閉鎖の中で

メンバーもスタッフも文字通り「今日だけ」で毎日を過ごしています。

皆様も、お身体には気をつけてお過ごしくださいね。

献金・献品ありがとうございました！
（2019.12～ 2020.02）

上妻英正　古谷高子　和田妙子　舟山智子　宗像博子　米沢宏　湯本陽介　山田恵美　浅井るみ
萌クリニック　丸山陽子　赤石雪江　角田崇子　市原誠　鈴木純子　五十公野けい　佐々木愛紗
（敬省略　順不同）

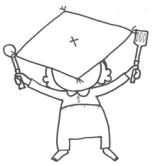
★今後ともよろしくお願い致します。

＊ハウスのいちにち＊ るね

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

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/



編集後記

桜を剪定中の植木屋さんに声をかけて、切り落とした枝を頂いてきました。温かい窓際にいけたところ、なんと見事に開花しました。

「スタッフに拾われてダルクで花が咲くなんてなんだか私みたい」とは、あるメンバーさんの声。

桜の頃には、お花見に行けるといいなあ・・・