

SSKW

ダルク女性ハウス

ニュースレター

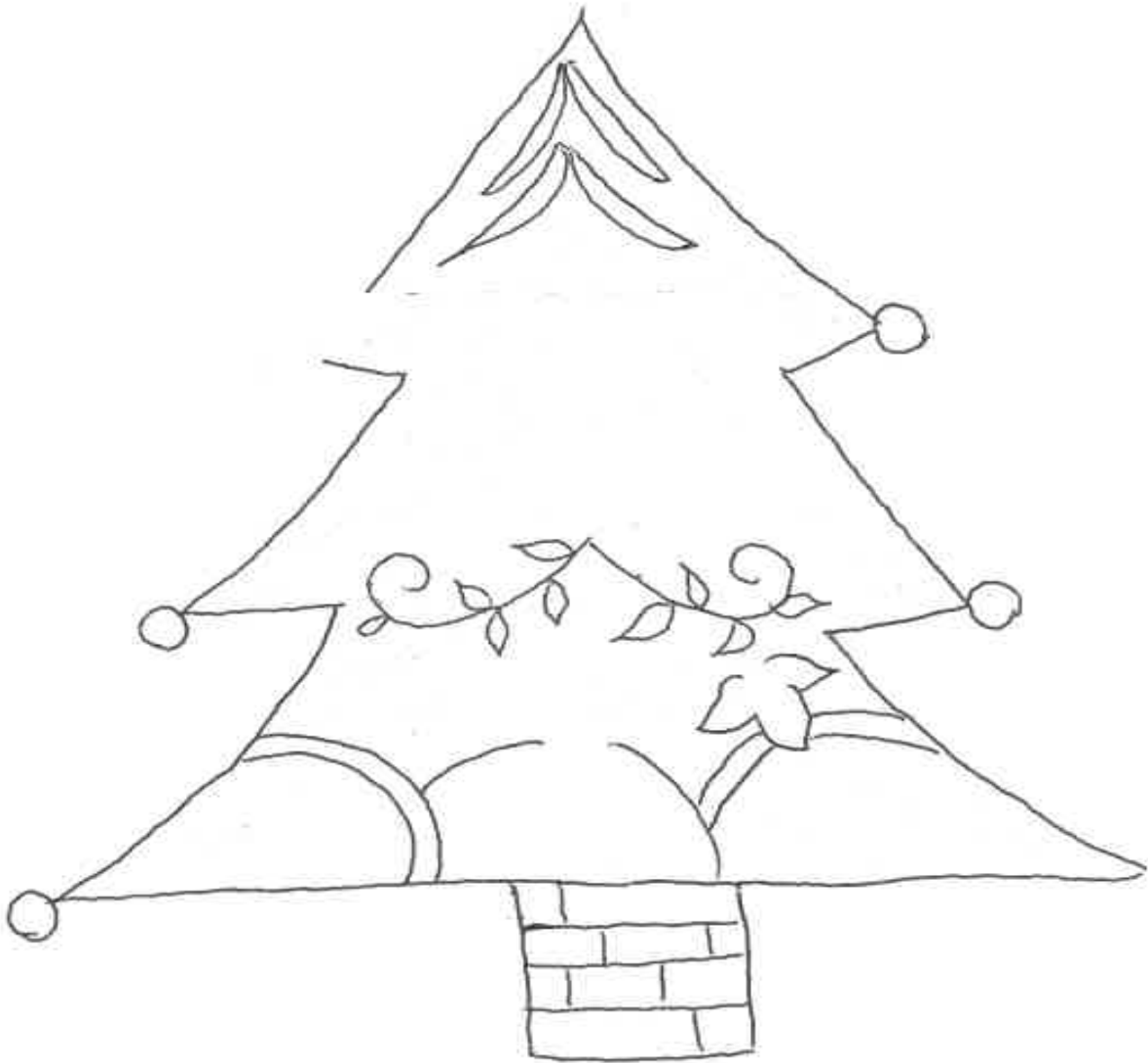


イラスト みな

■スタッフの燃え尽きに配慮している施設や組織を表彰しましょう。■

はるえ

地域の中でウロウロと母子の支援をやってきました。目の前にいる親子の問題に目を向けることは、必ずしも教科書通りなわけではありませんでした。親や子どもや、社会の状況によってもやらなきゃいけないことは変わっていきます。特にコロナ禍では親も子どもも疲れを感じにくくなっています。

子どもの支援者と会うと、みなさんが子どもに真剣におつきあいしてくださっていて。まだ、精神看護や臨床心理の方は燃え尽きや、二次トラウマの話題が出るがありますが、保育士さんや子どもの施設のスタッフたちとその

2002年4月23日 第三種郵便物認可（毎月3回5日発行）

2020年12月15日発行 SSKW増刊通巻第5263号

話題になることが少ないです。情報を知らずに鬱や原因不明の痛みなど、わかりにくい症状に襲われたり、婦人科系の不調に悩まされたり、問題を表面化できずにやめているのかもしれない。その施設や上司を尊敬しているほど、自分の不調は表現しにくく、お互いが忙しい中で、かばい合い、重篤な状態になり離職し、説明さえできないかもしれません、そのような状態になると心身の回復に3年くらいかかるため。その団体や施設がもつ問題が表面に出にくくなります。燃え尽きや、二次的なトラウマによる諸症状を配慮したり、勉強したり、小さい施設であれば、定期的なグループスーパーバイズを受けることで、有効な人員な配置や、他の地域で起きている問題をいち早く知ることで、自分の地域で起きてきたときにあらかじめ大まかに、どんな経過を辿るのか、早めのSOSが出せるようになります。依存症の当事者スタッフたちの中ではもう、定期的なグループスーパーバイズが燃え尽きや地域での孤立を防ぐことはわかってきています。どんなことをやっているかではなく、なにが上手くっていかないのかを定期的にさらっと話しをすることは、肩の力を抜き、お互いが同じ困難を抱えていることを知ることで、そのあとにその問題に上手く対処している施設の方法を知る、また全員で困っているとわかるかもしれません。もちろん集団の大きさや、経済的な背景や、様々の違いがありますが、その困難さを個人や施設の問題とせず、その地域の問題やその職種の構造的な問題として丁寧に話しあうことが必要な気がします。

しかし、なにをやっているか、の報告はできても、なにができていないのか、なにが困難なのかは言葉にしにくく、せっかくの集まりが、パワーゲームのようになり、何のために時間をさいたのか、わからなくなることがよくあります。今の集まりはその傾向が強い気がします、困ったことをはなしあったあとにどんな気持ちがするのか、主催者はまた再度確認する必要があります、困ったことを分かちあうことは自分の無能さを見せるようで、不安なことでもあり

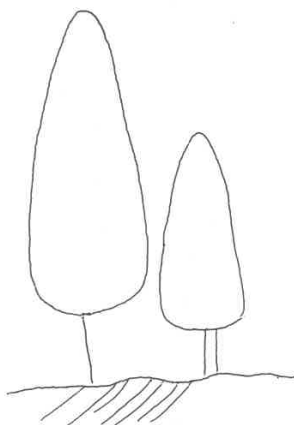
ります。



住居提供の仕事をして30年していますが一番難しいのはカルト化しないように運営することです、家族や、利用者の上に君臨することは非常に容易です、困った家族や当事者より私が圧倒的に力を持っていることを絶えず念頭に起き続けることは自分の孤独を深めることにもなります、なので、私もスーパーバイザーを持っています、今は上下というよりはお互いの得意なことを教え合っています。

失敗したことを日々話せる職場に保つことは、なかなか難しいですがそれが一番事故を少なくする気がします。ダルク女性ハウスのような自傷行為が多く緊張感の高かった施設を運営していた私は、何度もスタッフを病気にしました、本当に申し訳なかったと思っています。

虐待に関わる施設や子どもの支援者たちに身体を壊したり、怒りの感情だけにしてしまったり、しないように新しく取り組みをしているような団体に表彰するような方法がないかと考えています。



■初めて尽くし■

さと

2度目の冬がきた。2019年9月に入寮して1年が経つ。ここに来る前の事や、入寮してからの事を思い出している。

私の依存は、アルコール、処方薬、市販薬。その薬物を手放しても生き方が何もわからず、「私はやめます。という態度でいつも周りの人が悪い、誰も信用できないと思ってた。だから何時もイライラして怒ってばかり。でも本当は甘えたい、淋しい、哀しい、かまってほしいと思ってたはず。

私は火種を何時も持っていて、煙が出ている所へ投げつけて炎上させるの繰り返しだった。いつまでたっても平安は訪れない日々。人の優しさ、温かさ、それを要らないと拒否をして「ひとりで大丈夫」と「大丈夫」それが何時ものセリフ。

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12月15日発行 SSKW増刊通巻第5263号

生きていくことが大変な事を認めなくてはいけなかった。でも、それを認めることができなかった。

そんな私にラストチャンス？がきた。精神的に落ち込み、自分1人ではどうにもならなくなっていた。朝起きて何をすればいいのか？私は今迄どうやって生活をしてきたのかわからなくなっていた。それで精神科へ3カ月の入院。その入院の間に、ここに入寮を希望しそれが叶った。それからは自分の身のまわりの整理、最低限の荷物を残し、それ以外はリサイクル、後はゴミ、アパートの明け渡し、それを終えて入寮。

最初の頃は、仲間のことを「みんな」とか言って「ナカマ」という言葉も使えなかった。帰りたいたも思って泣いた。フリッカでのミーティングは泣きながら話していた。すると仲間が、肩を揉んでくれたり、「私も泣いていたよ。」とか、笑顔で見守ってくれていた。仲間と喋れるようになり、答えるように少しずつ優しさや温かさが伝わってきた。あんなに拒否していたのに、不思議な感覚。

それとスタッフが「このプログラムは自分を許すプログラムだよ。」と教えてくれた。私の中の何かが溶け出した気がした。「自分を許して、認めてあげる。」それが大事だと聞いて、また泣いた。

今は自分が何を感じているか？を少しずつミーティングで言えるようになっている。仲間の力をもらいながら。

1年が経ち、地元に戻るか？話し合いをした。1年経てばいいかなって帰ろうと思った時、フラッシュバックを起こした。その時もの凄い不安に襲われて、まだダメだと、今帰ると又同じ事の繰り返しになると。

だから仕事をしながらここに残る事を受け入れた。今迄仲間の提案など全然聞かなかった私が

提案を受け入れることも初めて。それから嫌な面接を繰り返し緊張と汗だくになりもう嫌って思った時、今の仕事に決まった。シラフで仕事をするのも初めて 職場という異国に行くような感じがしている 毎日が緊張の連続だ。又仕事は大変で腰が痛くて「もうダメって」思った。やはりそこも仲間と分かち合って貰った。今日一日ってこそ言葉がしっくりきた、先取不安をずっともっていた私が「今日一日」頑張った自分にOKを出すそれでいいんだと。又祈ることもやってみようと思う。はじめての事ばかりで大変だけでもやってみよう 回復の道を少しずつ歩いていけたらなあって思っています。本当に仲間に感謝だなーと思っています。ありがとう。



■まもなく10年■

あき

来年の2月で女性ハウスにつながって、10年がたちます。つながる前の私は薬で身も心もボロボロでした。2回目の服役では妄想や幻聴で毎日が苦しかったことを覚えています。

人生の大半が薬漬けだった私は、地元に戻ると、また同じことを繰り返すと思い、知り合いがいない土地を帰住地にしました。出所しても精神的におかしくなった私は、病院に強制的に入院になり、それを経て女性ハウスに入寮することになりました。

入寮してもまだ、妄想や幻聴があり、おかしいことを言っているのに黙って聞いてくれたり、苦しいって言うと抱きしめてくれたり、ずっと手を握ってそばにいてくれた、施設長や私の過去の話聞いて泣いてくれたスタッフ達には本当に言葉に出来ないくらい感謝しています。月日が経つにつれ、精神的に病んでた私は少しずつ正気を取り戻せるまでになっていました。

入寮して3年くらいたったころ、大好きだったお母さんのような存在のスタッフに「あなた、高校に行きなさい」って言われ「わからないところは教えてあげる」という約束で受験しました。

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12月15日発行 SSKW増刊通巻第5263号



自分的には絶対に受からないと思ってたのに、受かったので、3年間はハウスから、4年目は退寮してアパートから通学して無事卒業しました。生活費から学費を貯めて払うのは大変でした。食費を節約して学費にあてていたので、ろくなものを食べてなかった私に、そのスタッフはいつも自分の分と私の分を用意してくれて「これを食べなさい」と言ってくれました。本当に優しくて明るい人でした。けど、3年ほど前に難病で亡くなりました。とても悲しかったです。でも卒業して約束は果たしたので、天国で喜んでくれていると勝手に思っています。

私は本当に薬はやめたいと思っていますが、今まで薬を使って長い間生きてきた中で、身につけてしまった、平気でうそをつくことや人を傷つけること、人を信じられないことなど、汚れてドロドロになった心は、シラフになればなる程、ごまかすことができず、プログラムを使っても心はクリーンになりませんでした。でもここに居場所を作ってもらい、スタッフや仲間と毎日過ごしているうちにうそづくことに罪悪感を感じたり、信じてみよう頑張ったりしている自分いることに気づきました。いまだに「病氣」がでたり、意地悪することもあります。でもこれでもやっとなです。10年もたっているのに（笑）

昔と違うのは今は孤独じゃないってこと、世の中を恨んでないってこと、人のせいにしないようにしていること。それが唯一変わったことだと思います。まだまだ回復途上ですが、必要としてくれているのが、うれしいし、仲間のそばにいと自然に笑っていることがなんか幸せって今、思っています。

女性ハウスにいて良かったことは、人生をやり直せたこと、いろいろな苦しいことが起きても必ず解決できるエキスパートな支援があることだと思います。

養護施設に預けられていた子供達ですが、親が薬をやめても一度預けたら、なかなか引き取ることが出来ないときありますが、入寮して薬をやめ続けていると時間はかかりましたが、面会、外食、お泊りとさせて頂けるようになりました。今は娘を引き取り夢が一つ叶いました。私だけの力じゃない。女性ハウスのおかげです。

献金・献品ありがとうございました！

(2020.9～2020.911)

舟山智子 松村素子 秀島かおり 仙台ダルク 神谷節子 湯本陽介 伊藤いずみ 原田千智子
浅井るみ 丸山陽子 岩淵美和 古谷高子 黒川奈菜子 白石光一 和田妙子 竹田寛
塚田政江 田端ひかり 大嶋栄子 五十公野けい 若草プロジェクト (株)ファーストリテイリング
匿名希望 3名 (敬省略 順不同)

★今後ともよろしくお願ひ致します。(^^)♡

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

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/](http://womensdarc.org/)