

SSKW

ダルク女性ハウス

ニュースレター



イラスト ぶん

■生きなきゃね。■

はるえ

私たちこの頃アルコール依存だけのメンバーとも付き合うようになりました。薬物依存専門って思われているかもしれませんが、ダルク利用者の40%はアルコール依存症になっています、数年前から。そのメンバーそれぞれに相性いい居場所が見つかるといいよね、アルコール依存のMちゃんがハウスに入寮して一年が経ち、アパート転宅になりました、一番暑い日に一人暮らしが始まりました、東京の暑さはズーとオープンの中に入っているようだもんね、3か月もね。危ないよね。

私も3年前に自分の部屋で熱中症になり、なんとその日は30度しかなかったんだけど、部屋で仕事をしていたら、もう少し冷房は我慢できると思っていた、当然目が回り初めて、クーラーのある部屋まで這ってくるとうそいめまいと滝のように流れ出す汗に身動き取れなくなりました。息子がクーラーをガンガン冷やし、ポカリを飲まされ、保冷剤を身体のあちこちに突っ込み、「今日さ、熱中症に気をつけてって朝から何度も注意報が出てたじゃない、なんでクーラーかけないの。」「だってまだ30度・・・」そのままガンガンにクーラーかけた部屋で次の日まで、起きれなかった。ご飯食べれなかった・・・

Mちゃんに「何か変だと思ったら、タクシーでハウスか病院に行くこと、タクシーチケット渡そうか？」私たちは身体の感覚に敏感すぎるか、倒れるまで我慢するか両極だからね、

子どもと暮らしているメンバーたちにも同じように行動してほしい。生活保護を受けてたりするとタクシーは少し躊躇することがある、でも「生きてなきゃね」

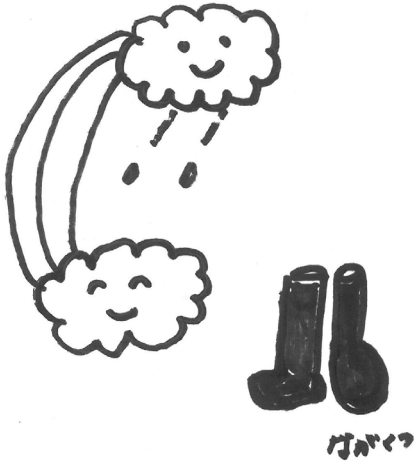
子どもの怪我やトラブルが起きた時も同じように交通費をどう捻出するかは大きな問題で、交通費を何も考えなくてよくなるのは心が軽くなる。私はハウスを長く運営しているので初めの頃の交通費宿泊費に気を遣っていた頃は、危ない男達から逃げてきたメンバーを受けただけで、夜中の移動や、危ない人たちにわからないように、みんなが安心できるようなホテルや宿泊先を考えるのは大変でした、ビジネスホテルは薬を使ったことが多いのでフラッシュバックを起こすからね。

危機の時の宿泊費や付き添いのスタッフの宿泊費、もしもの時のタクシー代も悩まずに出せるようになったのは、つい5~6年前だけどねホッとした。夜中のJRの駅前で終電を横目にみながら、理恵ちゃん、和歌ちゃんと3人で逃げてくるメンバーをホテルに送っていく時に、この後何があってもタクシー代も、高い安全なホテル代もある、良かった！！よかった！！肩の荷が降りたのを覚えている。

安全な生活、場所、人を選べるようになるのに時間がかかるし、お金もかかる、

ところでMちゃんが一番危ない時にタクシーでフリッカに乗り付けました、良かった。

ホッとした、その選択ができるのはとても大切、成長したね。みなさんも気をつけてくださいね。安全にはお金をかけてくださいね。



■退寮後一年経った今■

みな

昨年の七月、寮を退寮してひとり暮らしが始まった。一人になってまず寂しさに襲われた。それまでは仲間に囲まれ賑やかに、辛いことも苦しいこともある中で笑いの絶えない生活だった。困った事があれば仲間に相談した。「みんなでひとつ」だった。当たり前だけどそれを全て一人でやらなければならないのだ。ここにたどり着くまでは自分は何でもできる人間だと思っていた。思い違いも甚だしい。自分は一人では何もできない人間だということ、入寮中に思い知ることになった。何でもできると言っていた頃の自分を思い出すと、恥ずかしさでいっぱいになる。主婦であった自分はちょっと掃除の仕方を知ってる、料理ができるとか、そんな程度だったのだ。掃除も仲間と一緒にやると新たなやり方が知れたりして、とてもいい勉強になった。これは例えの一部でしかないが、そんなことが積み重なって生活することの力になった。

もしも何もできないままだったら、もっとひとり暮らしは不安だったろう。自分は一人ではない…長い入寮生活で得た一番大切な「感覚」だ。感覚だから目に見えるものや言葉ではないけど、寂しい時仲間からもらったものや写真に囲まれること、家を出るZoomミーティングで仲間の姿を見たり声を聞いたりすることなどが私の寂しさを埋めてくれる。携帯にくるスタッフからの連絡も心が温かくなった。自分は大切にされている。この感覚が掴めるまでに私は長い時間がかかった。孤独、疎外感、見捨てられ不安など…今でも調子の悪い時は出てくる。人を試したいという気持ちになることもある。でも今はそんな事をしなくても、自分は愛されていると思うことができる。これが実感できた出来事があった。コロナにかかった時だ。熱は高く喉も痛いし咳が出る。喘息や鬱もある私は不安で死にたくなった。具合の悪い上に10日間の自宅療養でどうしたらよいか。重症化したらどうしよう…だがスタッフが「病状が急変したらいつでも連絡して

ね」の言葉にとっても安心した。きっと携帯を手元に置いてくれてるんだろう。差し入れをしてくれたスタッフもいた。施設長、主治医からの電話もあった。横になりながら施設の Zoom に出て、仲間の姿を眺めたり声を聞いたりして過ごした。10日間も仲間に会えないのは初めてだった。幼い頃病気になるると看病してもらえずひとりぼっちだった自分は、いつもフラッシュバックを起こす。だけど今回は大丈夫だった。本当に周りの人達への感謝の気持ちでいっぱいだ。

長男が今年大学を卒業して地方でひとり暮らしを始めた。離れて暮らしているけど、地方に行ってしまうと聞いたときはとても寂しかった。最後に次男と三人で食事をした。泣きはしなかったけど涙の別れだった。でも次の休みに早速帰ってきて、初任給でイタリアンのコース料理をご馳走してくれた。いつの間にかそんなに大人になって…胸が一杯になる。感謝の気持ちは言葉で伝えることも、ここに繋がって教わったことだから、息子にちゃんとありがとうご馳走様様が伝えられた。子供の巣立ちには、ほんの少しの寂しさと嬉しさが入り混じっているものなんだな。

最近自分のアディクションの1つである「買い物依存」が出た。私は今、生活費を施設に預けてお金の使い方を教えてもらっているのだが、それも預けずに買い物に当てた。買い物をすると気分が上がる。だが一瞬だ。だからまた次の買い物をする。その繰り返し。スタッフにも言わずミーティングでも話さずにコソコソしていたら、一気に調子を崩した。生活費が無くなったらどうしよう。でも買い物が止まらない。不安で買い物をしながら涙が出た。そしてやっとスタッフに助けを求めることができた。このタイミングでハイパーパワーを感じたが、スポンサーも先ゆく仲間に引き受けてもらっていた。だから最初の相談をすることができて安堵したのだった。自分は「無力」であると今回改めて痛感した。気分を上げなくてはならないほど、調子が悪かったんだな。ステップを使って生きていくことの大切さを感じている。自分は一人ではない。周りの人達に支えられながら、これからも正直になって生きていきたい。



■わがまま■

そのえ

ニュースレターに文章を書く順番が回ってきたということを知ったのが、締切の2日前でした。この存在もよくわかっておらず、何のことかすぐに理解できませんでした。

わたしは自分の気持ちや感情を抑えて、表現することが出来ずにここまで生きてきてしまったからこそ、フリッカに繋がったように思います。ミーティングで自分の話をするのはもちろん苦手ですし、ましてやどんな方々が読むのかわからない場所に文章を書くなんて以っての外です。そしていつも得体の知れないものに追われてハアハアしているところへ、久々に速度を上げて本当に追いかけてくるものがやってきた、と苦しく思いました。どんなものかを見てみると、短納期でも仲間は自身とフリッカとの関わりについてまとめていて、かつ予想以上のボリュームに怖くなり、少しだけ読んですぐにやめました。

何の能力も取り柄もない、でもできない無理とは言えない、迷惑をかけてはいけない、先延ばしにできない、ねばならない、そういう弱い自分が改めて突き刺さってきました。こんな人間なのに何故生きているんだろう？何故望んだわけでもないのに産まれてきたんだろう？うんざりしています。傷ついてきたことは見なかったことにして、自分が頑張れば…というのにも疲れてきました。それも傷つきやすい自分が悪いのです。我が事ながら鬱陶しい。

フリッカに繋がって約3年ですが、まだまだ生きることがラクにはならなくて時間ばかりが経っていきます。この病と闘い続けることの果てしなさとクラクラします。否、ラクに生きることなんてあり得ないこと、幻想のようなもので、むしろ依存症という名前をもらうことで対外的に困難を避けようとしている、狡い人間のような気がしてきました。

変えられるものと変えられないものを見分ける賢さを身につけることなんて、できるのでしょうか？

★B型日誌★

思い出の和服や反物のご寄付をお願いします。ご寄付いただいた着物でのリメイク品のオーダーもお受けしています。

たくさんの「献金・献品」ありがとうございました！

♡大切にに使わせていただきます♡

(2022.3~2022.6)

白石光一 南保輔 坂上香 横田敏 竹田朋子 遠藤めぐみ 大石クリニック 黒川奈菜子
臼井美智子 長尾愛子 原田ちえ子 萌クリニック 栗原節子 山田恵美 ひがメンタルクリニック
渡辺弥栄子 米沢宏 信田さよ子 舟山智子 フェルメール 松村素子 宗形博子 丸山陽子
田中正信 細川幸子 若草プロジェクト 小宮敬子 五十公野けい 匿名希望1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（ニュース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店（ゼロイチキュー店） 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/)