

SSKW

ダルク女性ハウス

ニュースレター



イラスト みゆ

■2022、秋■

はるえ

元パートナーが亡くなって半年が経ちました、息子となんとか、生きのびています、疲れがやっとわかってきました。笑

この夏、熱中症にならないように、気をつけていましたが、また、「半茹で」状態になりました。クーラーが効きにくい場所でちょっと片付け物をしたら、急に熱が出たかと思い、慌てて体温計ではかり、「コロナかも〜!!」と大騒ぎして測ったら 35.6 で、嘘。嘘。ポカリを飲み、冷えピタを身体中に貼り、クーラーをキンキンに冷やして。あーまたやっちゃった、息子によると数年前に「完璧に茹だったのに」「また半茹状態・・・?!」 アレルギーの胡桃を半かけ食べて、救急病院、なんか体調変化が派手なんだよ。元気そーなふりしてさ!!スマン、スマン。

バスケットボールの指導者の小磯典子さんが、越谷アルファーズアカデミーコーチに就任しました、この10年一緒に東大先端研・当事者研究分野・熊谷研究室と一緒に学んできました。小磯さんは3回オリンピックに参加したバスケットボール日本代表チームメンバーです。その3回目に大きな大きな燃え尽きを体験され、その語りが「その後の不自由」に似てるからと紹介してくださる方がいて、会うことになりました。

こんな、体力も知恵も持久力もあるアスリートに私たちに起きていることが起きるなんて信じられなかった。」「娘を産むことができました、選手、産むことができない方が多いので・・・」なんかびっくりすることばかり。出会ったのはロンドンオリンピックの直後でした、祝勝会やパレードがテレビで報道され、彼女がフラッシュバックしてるんじゃないかなと思ってメールしました。「なんでわかるの？」長いメールが帰ってきました。あの映像を見て泣いている人がたくさんいる・・・あそこに取り上げられない人たちが沢山いる経済的にも悪く身体的も壊し、知り合いもなくす。そこには光はあたらぬ。その後モリオ、東京、とオリンピックがあるたびに、会話してきました。「現代思想」に小磯さんとの対談が載り、カーリングの吉田知那美ちゃんが、その対談を読んでいました。他に現役を引退した後のことを語ってる人がいなかった。調べたらあの対談しかなかった。知那美ちゃんも熊研のメンバーになっています。私たちが、自分の言葉で喋れるようになり、自分に見合った経済で、自分の体力にあった生活ができるのに10年くらいかかる。小磯さんですら、10年かかったんだもんね、クラブチームに呼ばれるのにね、暴力がない、身体を壊さない、指導でいくそうです、10年頑張ったよね・・・、体験を語るのに。バッシングの心配したもんね、あらゆる方向で。女性アスリートがきちんと子どもが産めて、結婚しても現役でいれるような当たり前になるように、依存症、摂食障害とかにならない指導ね。選手の身体もココロも壊さない指導が当たり前になったらいいね。私はスポーツはまったくわかんない、なんかそこが安心するそうです、2人とも。

「バスケットボール楽しいからみんなやっちゃうんだよね」と小磯さん。

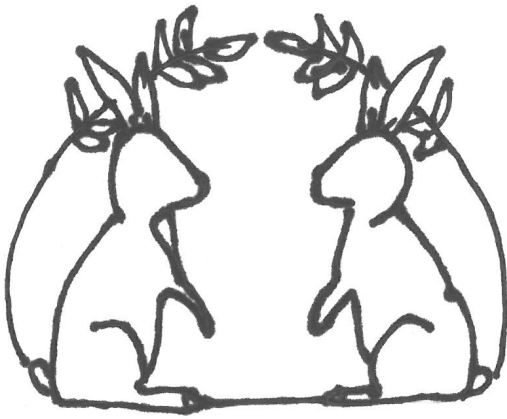
■居るだけでいいんだよ■

みさき

はじめまして。みさきといいます。もうすぐフリッカに来てから8ヶ月になります。ニュースレターを初めて書かせてもらうので、何を書いたら良いのか分からず戸惑っています。フリッカではようやく勝手が分かってきて、いい意味でダラダラと過ごせるようになりました。秋になり涼しくて過ごしやすいつも思っていたら、なんとなく朝からだるかったり落ち着かなかつたり。そんなのも季節の変わり目や月の満ち欠け、低気圧なんかの原因なんだよ、今日はこんな気候だからしょうがないよ、と、仲間が日々教えてくれます。時には「生理はいつ？」と訊かれたりもします。生理前は体調を崩す。当たり前のことなのにいつも忘れます。

私は処方薬依存で入院し、入院先の先生たちに勧められるがままにフリッカに来ました。小さい頃からいい子でいなきゃ、良い成績を取らなきゃ、誰にも相談せずひとりで頑張らなきゃ、と生きていたら気が付いたら毎日ザラザラと大量のお薬を飲むようになっていました。いつの間違った薬の飲み方をしていたのかすら覚えていません。入院してからの離脱症状はなかったのですが、気分の波を自分で対処しなければならなかったのがとにかく大変でした。入院中にストレスで1週間で3キロ痩せました。ナースコールで「死にたい」と泣き叫んだこともあります。同室の子にも散々つらい死にたいと言い、たくさん迷惑をかけました。それでも今はなんとかオーバードーズに頼らずに毎日をやり過ごしているのだからすごいものです。当時一番依存していたのが頓服薬だったので、今はつらい時に飲むような頓服薬は一切処方されておらず、そんな中でもなんとか踏ん張って日々を過ごしています。

学生時代から私にはそういうきらいがあって、ストレスで高校大学と不登校を経験しています。知らぬ間にストレスを溜め込んで、気付いたら身体が限界を迎えてSOSを出して動けなくなっているのです。高校は進学校だったためひとつたりとも単位を落とすことが許されませんでした。体調が優れない中で出席回数のために授業に出て、卒業要件の点数に間に合うようにテスト勉強もたくさんして、なんとか卒業出来ました。しかし大学では単位が追いつかず、留年するわけにもいかなかったので中退せざるを得ませんでした。ストレスがどこまで溜まっているのか、いつ休んだらいいのかが分からない。そんな私が見つけた唯一のストレス発散法が処方薬のオーバードーズだったので、やめろと言われても簡単にはやめられませんでした。そもそも、オーバードーズをやめてもその後どうしたらよいのかが分からなかったのです。そんな中でようやく見つけた、どんなに苦しんでいても辞めさせられず見放されず根気強くサポートしてくれる居場所、ストレスの発散法を教えてくれる場所がフリッカでした。私はこれからも、この居場所を大切にしていきたい。常々そう思います。



ところで、私は来た当時は最年少だったのもありここに来た当初から敬語で仲間と接して来ましたが、そろそろ少しずつタメ口を解禁したいと思いつつなかなか挑戦出来ずにいます。周りは優しいお姉様方ばかりなのでタメ口でも変わらず受け入れてくれるとは思っていますが、なんとなく一歩踏み出せずにいます。次にこのニュースレターを頼まれるまでにみんなとタメ口でもっと気さくにおしゃべりが出来るようになるのが私のささやかな目標です。

■掃除■

はるみ

私はアルコール依存症でフリッカにお世話になって3年たちました。自分ではまだ半年くらいしか通っていないという感覚です。私が毎日通えないというのと、なかなか緊張が取れにくいからだと思います。

フリッカではミーティングが始まる前に掃除をする時間があります。でも、私は掃除をする時間になかなか間に合いません。家を出る前に、あれもやっておこうこれもやっておこうと目の前にあるものに囚われていると、すぐ時間が過ぎてしまいます。後回しということがなかなかできません。以前は罪悪感がひどくて、もう行くのやめようかと思ったり、オンライン参加しようかと思った時もありました。ですが家には家族がいることも多く言いたいことも言えないので、それでは本末転倒だと思い、今は罪悪感を抱えながら通所しています。



主婦歴も長いですが、フリッカで掃除の仕方を新たに覚えたこともあります。洗った皿を置いておく水切りラックの下の水受けトレーは、いつもヌルヌルしていたのですが、毎日洗うようになりました。扇風機もすぐホ

コリがつくのですが、たまに拭くようになりました。

身の回りを整頓すると、何となく頭の中も整理されるので、イライラが減りました。フリッカに通ったことで少しずつですが私の生活も変わってきていると思います。

ミーティングは好きですが、相談が苦手です。ですが、他の話をしながらだったら、相談もしやすいなと気が付いたのもフリッカです。こうやって文章にするとフリッカで得たものが多いことに気付かされました。ありがとうございます。

★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♡

(2022.6~2022.9)

田中正信 日本基督教団 深川教会 和田妙子 前田佐知郎 山田恵美 宗形博子 鈴木純子
原田ちえこ 秀島かおり 上里智子 臼井美智子 千野洋見 白石光一 宇田川淑恵 黒川奈菜子
森裕子 丸山陽子 NPO 法人リカバリー こばやし のりこ 須賀一郎 小池久枝 五十公野けい
若草プロジェクト 上村美幸 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/)