2002 年 4 月 23 日　第三種郵便物認可（毎月 3 回 5 の日発行）
2023 年　11 月　14 日発行　ＳＳＫＷ増刊通巻第 6086 号
２０２３年　10月　　93号

ＳＳＫＷ

ダルク女性ハウス

ニューズレター

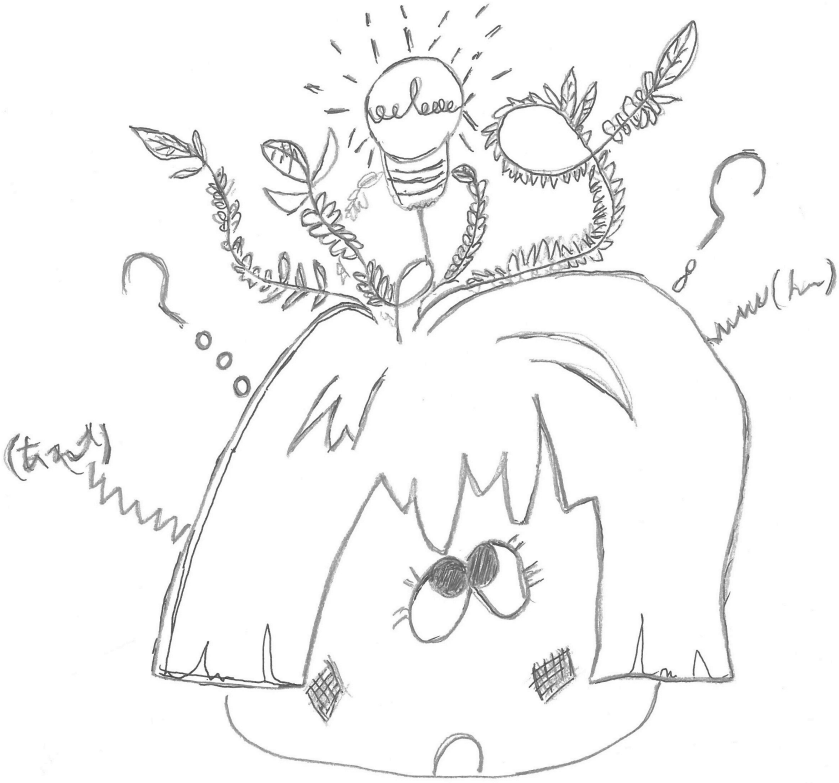


イラスト　さと

■フリッカ戦線異常なし■　　はるえ

お米、ありがとうございます。次々に各地のお米が届き、お米券や、直接に近所まできたと届けてくれる方もいて。友人から、米がないなんて言わないで、悲しいだろ、声かけてくれたら米と野菜くらい持って行くからと（茨城ダルクの岩井さんです。）、毎日うれしい日々になりました。気遣われてるんだなと、心から、うれしくなりました。

この夏は覚醒剤を長くやめていても、10 年、15 年やめていてもフラッシュバックで苦しむ仲間たちが多くて、危険でした。やめれば、なんとかなると私も思っていましたが、今年の異常な暑さと、次々と起こる、暴力的な事件や、戦争、性的な少数派の人たちへの配慮がない報道、それによる自死、ジャニーズの問題も、心を痛める報道が多くて、だけれど、人に会いに行きに行ける気象ではなかった。交通費が高すぎて動けず、特にクーラーをつかわないと、日中は危険で、使うと経済的に危険で、近所の図書館も綺麗になりすぎて、気軽に利用できない、外で暮らしてそうなお仲間がたくさんの荷物を持って、コンピューターの前に居心地悪そうに座る姿を見て、いいんですよ、ここにずーっといても。まぶしい席に座っちゃった、お仲間がダンボールを

窓に貼って防いでるのを見て、暗くて、広くて、静かで古い図書館はもうなくなっちゃった。悲しい、古い施設は悪いわけではない。

2002 年 4 月 23 日　第三種郵便物認可（毎月 3 回 5 の日発行）

2023 年　11 月　14 日発行　ＳＳＫＷ増刊通巻第 6086 号

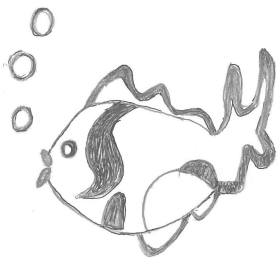
　食料品の値段が上がり、お弁当を３５０円で買って、夜ご飯と朝ご飯にしていたメンバーや自助グループの仲間たちが同じものが 500 円以上すると、そして中身のおかずが減ったと。
お昼は皆さんからのお米でご飯を炊き、夕食分のご飯を持ち帰り、なんとかやり過ごしています。お米があって本当によかった。

　1990 年代はダルク女性ハウスは毎日が野戦場だった今年はあの日々が再来した、その頃、私もまだ心が傷だらけでした、まじ手首切ってる仲間に絆創膏を貼っていた、目の前にいる人たちがこの後どうなるのか、行き場所があるのか、真っ暗闇だった。そんな大変ななかで、激しく怒りをぶつける人ほど、１０数年後、なんとか這い上がるのを見てきた。今年はその仲間たちの子どものような年齢のメンバーと出会っている。相談も同じだ 10 代前半で覚醒剤を使っていても驚かなくていいよ、子どもは子どもだ。普通の日常を作る手伝いをすればいい。私たちはずーっと同じ場所で運営できたので、その後の姿を見ることができている、ダルク女性ハウスの理事会のおかげで、多職種で支援させてもらってきたので、身体から良くなって 10 年すると地域で１人でアパート暮らしをしている、今は夜間中学にいっているメンバーもいて、落ち着くと、みんな学校に行きたくなり、被害的な怒りも減る、ずーっと、劣等感を持っていたそれを隠していた、苦しかったよ、本当に。教育は受けれたけれど、ずーっと不遇でいる女性たちもいて、私は「ハームリダクション東京」も関係しているので、その中で「相談」ってほどでもない「回復」って言葉は好きではない、毎日必死で生きているのに焦らせられるから、きついです。処方薬依存のＳちゃんはゆっくり時間をかけて着地させてくださいお願いしますといつもいっている。

　元パートナーが亡くなって一年半が経ち、やっと元気になってきました。よく、近親者をなくした友人や、仲間、メンバーたちにも、一番疲れが出るのが一年だから、気をつけてちゃんと休んでね、原因不明の身体の不調がくるからね、まったく、自分が一番ひどかったかも。ありがとうございます。

■プレゼント■　　フラン

　私は、イタリアと日本のハーフで、５年前に日本にひっこしてきました。17 才のときからやくぶつをつかっていて、やめたい思いで日本にいじゅうしました。日本には、しりあいも、ルートもないから、やめるのはかんたんだと思っていました。それはあまいかんがえでした。１年もしないうちにばいにんと知りあって、またそこつきのはじまりでした。2022 年の７月に、はじめてびょういんにたすけをもとめました。



　そして、２０２２年の８月２６日に京都のしせつににゅうりょうして、けっこう好きほうだいにしてる間に、またかくせいざいをつかってしまいました。私がフリッカにたどりついたのは、スリップのおかげでした。そこのしせつちょうに、東京に良いしせつがあるといわれて、ていこうしつつ３カ月フリッカのおせわになることになりました。さいしょは、じぶんのかんじょうがフリーズしたじょうたいで、何をかんじているのかわからなかったけど、そのあとに、そのかんかくはきんちょうだと分かりました。どんな人がいるのだろう？きびしいのだろうか？私をうけいれてくれるのだろうか？いろんなしつもんが、あたまをよぎっていました。

でも、にゅうりょうしてみたら、スタッフとなかまのあたたかさをかんじて、やくぶつなしのせいかつはかのうだと思いはじめています。フリッカとであってえたもの、かんじたり、きちんとルールをまもったりなど、さまざまなことをまなべました。それにはとてもかんしゃしてるし、こんごのせいかつにつながるプレゼントだと思っています。

みなさん３カ月間ありがとうございました。

2002 年 4 月 23 日　第三種郵便物認可（毎月 3 回 5 の日発行）

2023 年　11 月　14 日発行　ＳＳＫＷ増刊通巻第 6086 号

■お礼と紹介■　　りえこ

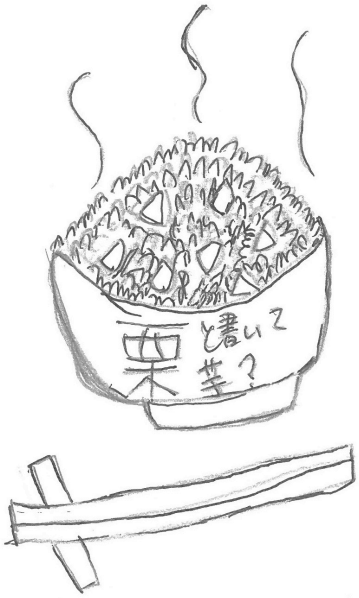
前回のニューレター「お米がない！」を読んで早急にお米を送って下さり、ありがとうございます。冒頭にはるえさんも書かれていますが、お米を直接持って来てくださったり、各地から届きました。みなさんのお気持ちがとても嬉しく、あたたかさを感じました。フリッカでは、週一回しかお米を炊くことができなかったのですが、おかげさまで毎日おいしいごはんを炊いてみんなでいただくことができています！お米があるだけで、ココロも豊かになります。こうしてみなさんに支えていただいていることにココロカラ感謝しています。今後ともよろしくお願いいたします。

紹介が遅れてしまったのですが、今年の４月より新しいスタッフが増えました。今回のニューズレターでは自己紹介を兼ねて書いてもらいました。本当は私が書いてみようかな。。。と思っていたのですが、文章を書くのが苦手で時間がかかり過ぎてしまい、今回は諦めて「みわちゃん♡書いて～(´・ω・`)♡」とお願いをして書いてもらうことになったのでした。。。。。みわさん、引き受けてくれてありがとう♡

■繋がり続けています■　　みわ

フリッカに繋がって９年が経ちました。今年の４月から、非常勤で週３日働かせてもらってます。６ヶ月が経ちましたが、なんだか、何もしないで、１日終わってしまった感じがあったり、これでいいのでしょうか？と確認したくなる時が度々あります。

今、介護の仕事も週２日していて、介護の仕事の方は、朝から終業までの間でやる事が決まっているので、それが終わったら今日の仕事終わり！ってなるのですが、フリッカにはそれがない。いるだけでいいんだよーって言われたけど、何かしなければダメな感じがしたし、不安と何も出来ないことへの焦りみたいなものでいっぱいでした。だから、頼まれると嬉しいし、出来ることを探しては、人がやることまで先回りしてやってしまってました。ある時、「みわがいると力奪われる」とそこに居たスタッフに言われました。「そんなつもりはなかった」と私。もう１人のスタッフに「アディクションだねー」って。その通りで、私のアディクションの１つが、人がやることを先回りしてやって、人の力を奪ってしまうことなんです。何年経っても形を変えてでてきますね。自分のことしか見えてなかったんだなと思いました。でも、言って貰えてよかったです。そこで気付くことができるし、行動を変えようと思うことができたからです。



そこから、今何をすべきなのか、考えるようになりました。今の自分に必要なのは、仲間の中に居て、仲間を知ることと、私を知ってもらうことだよなと。ミーティングにて出て、分かちあって、ご飯を一緒に食べながら、おしゃべりすることから始めよう、そう思えるようになってからは、肩の力が抜けて、少しゆるゆると居れるようになってきたと思います。はるえさんが良く言ってる、「伴走だよ」を忘れずに、ゆっくりあせらずにやっていけたらいいなーと思います。

フリッカでは、季節の行事を大切にしています。お正月、ひなまつり、お花見、七夕、秋は日帰りバス旅行、クリスマスなどなど。今まであまりいい思い出がな

かったりした仲間も多いと思います。私もそうでした。参加してみたら楽しかった、が繰り返されて、今では良い思い出になってます。これからバス旅行があります。仲間と一緒に楽しみたいと思います。

2002 年 4 月 23 日　第三種郵便物認可（毎月 3 回 5 の日発行）

2023 年　11 月　14 日発行　ＳＳＫＷ増刊通巻第 6086 号

★B 型日誌★　『求ム！帯と帯締め』

いつもＢ型の製品づくりにご協力をいただきありがとうございます。
今、販売先で人気なのが帯を使った「帯ポーチ」帯締めも使った「帯サコッシュ」です。
もしご自宅で眠っている帯や帯締めがありましたら、ご寄付いただけると助かります。
よろしくお願い申し上げます。（いつもお願いばかりですみません）

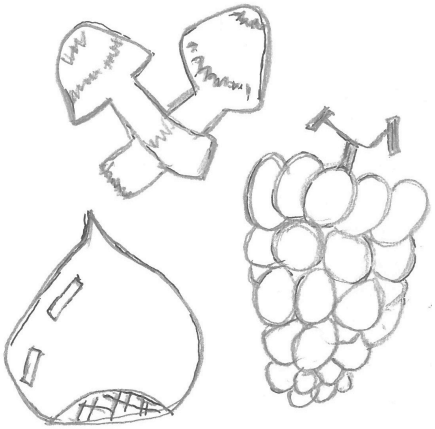
たくさんの「献金・献品」ありがとうございました！

♡大切に使わせていただきます♡　（2023. 6～2023. 10）

森裕子　佐々木愛紗　角田崇子　社会貢献支援財団　波多野律子　舟山智子　上田祐子　山田恵美
萌クリニック早苗麻子　あねざきしょうこ　宗形博子　秀島かおり　赤岩雪江　白石光一　和田妙子
若草プロジェクト　五十公野けい　矢田早苗　岡田みどり　高久栄子　大嶋栄子　山田恵美　鈴木尚
茨城ダルク　岩井喜代仁　武田晋輔　鈴木純子　松村素子　小池久枝　渡辺ひかる　森彩也音
漆原直子　須賀一郎　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店（ゼロイチキュウ店）　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/