

SSKW

ダルク女性ハウス

ニュースレター



イラスト みく

■ゲームの世界で大切なのは強さだった！！■

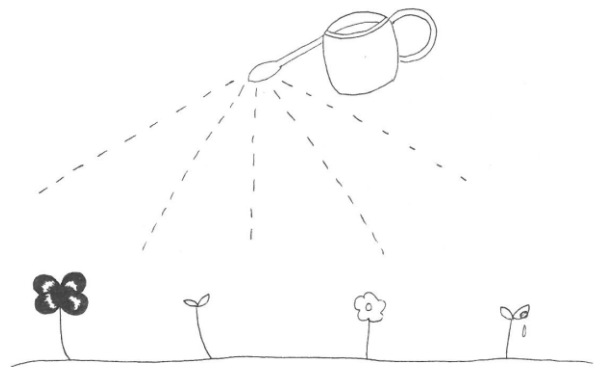
はるえ

坂上香ちゃんとダルク女性ハウス当事者研究チームで、一橋大学の教室で映像を作るためのワークショップを4回やりました。みんなの考えをまとめたり、声を録音したり、映像の案を出したり、香さん指導のもとにまとめています。1人1人の依存症の経験の発言を切り取って組み立てたりといった、初めての経験をみんなで楽しんでいます。その話しあいの中で、ゲーム依存のメンバーの一言にびっくり。「ゲームの世界で大切なのは強さだった！」わかってたつもりだったけどさ。疲れ果ててよれよれになってる彼女を見たからね、そうか強さなのか。ふーん。ゲームの中の強さを求めてボロボロになるのか～。私がアルコールや市販薬や恋人の数を争ってた27歳もボロボロだった。同じなのね。何もいらぬ強さを探して、バレないようにしていた。「ドンチュー私もだよ」を作ってすぐに、ゲーム依存症の男性の仲間から「ありがとう、やっと自分のことをわかってもらえた。実は身体の調子がずーっと悪いのに誰にも心配をしてもらえなかった。」「ゲームにのめり込むことを咎められるだけでね、頭やお腹や身体がいつも痛かったけど気にかけてもらえなかった。身体の調子の悪さで苦しんでいたんだよ。」と言われたことを思い出します。

今、フリッカの利用者の内訳は、アルコール、処方薬、市販薬、ゲーム、借金、などなど…何か一つはっきりした依存の状態というよりは、生活全体がコントロールできない感じで、またまた、みんなで生活の再建をしている感じです。ゆっくりお茶を飲む、美味しいものを分かちあって食べる、美味しいものを今すぐいっぱい食べるのもうれしいけれど、誰かと分かちあって食べる、仲間の話を聞きながら居眠りするとか、夢みたいな事をこっそり話してみるとか。「なんかあの学校、面白そうだけどさ、勉強できないけどいけるかな……。これ夢……。」

この文章、実は4月号のための文章でした。3月4日にひどい喘息の発作を起こして3週間ステロイド漬けになっていました。久しぶりに危険でした。理事の小宮敬子さんから、「“気力は体力”だからさ。気をつけてね、気力でなんとかなるはもう無理だからね」と。

理事会の皆さんのおかげで、次のリーダーは理恵子さんと和歌子さんに渡すことができました。良かった、ホッとしました。実は10年くらいかけて用意はしていましたが、すごく大変でした。うーー、疲れた。



■ご挨拶■

りえこ・わかこ

みなさん、こんにちは。

アジサイがきれいな季節になりましたね。いつも厚いご支援を下さりありがとうございます。ご挨拶が遅くなりましたが、この度4月よりはるえさんの後を受け、ダルク女性ハウス フリッカ・ビーウーマンの施設長はりえこ、いこいの家の施設長はわかこが担当させていただくことになりました。はるえさんが築いてきたハウスの雰囲気大切にしながら、みんなと楽しくやっていきたいと思えます。

これまでと同様に皆様のご協力・ご支援を賜りますよう、どうぞよろしくお願い致します。まずは、簡単ですがこの場でご挨拶させていただきます。

■動き出した私の時間■

ゆみこ

私は、7年前にフリッカへ見学にきて、4年前に家族に言われるがまま通所を始めました。当時はプライドが高く一人で回復をすることにこだわり、お金を稼ぐ＝大人、仕事をする＝回復と思い込んでいた為に、昼間に拘束される通所は嫌で仕方がなかったです。怒りからアドバイスにも耳を傾けず、勝手に仕事を始めては通所を休み、辞めては戻る、を繰り返して、とうとう通所を中断することになりました。2～3年ほど一人で頑張ってみましたが、半年シラフでいたことはありませんでした。

依存症は進行し、毎時間欲求に襲われ、体を動かすと、何か悪いことが起きるという妄想から、徐々に仕事を始めようとも思えなくなっていました。今まで普通にできていたことや、やらなければならない小さな責任も両親に任せ、罪悪感や惨めさと素直に謝れない自分を嫌いになるのにも限界を感じたときに、何かにすがってでも回復したいと、プライドを捨て連絡もせずにフリッカへ訪問しました。今思うと自分勝手に、非常識だったと思います。そう思える今は、正常に近づけているのだと思います。あの時話を聞いてくれたスタッフ、変わらずに声を掛けてくれた仲間感謝しています。

依存症と向き合う為に入寮してからまだ、5か月しか経っていません。でも協力してもらいながらも自分の責任を果せるようになって、少し自信がついてきています。だらしなと思っていた自分がそうでもなかった事を知ったり、やったこともなかった料理や読書が好きになったりと、変化も楽しんでいます。人の数だけ知識や経験があるのだと、今実感しています。できることが増えていく中で欠点が見えにくくなる事があります。今はそこに注意しながら生活しています。

私は、伝わらなかつたら…何て言えばいいのか…、と考えると面倒になり、伝えるということを諦めてしまうことがあります。私は伝えることが苦手だと片づけていましたが、「なんだかモヤモヤする」怒りの前のそんな違和感があることを知りました。伝えることじゃなくて、モヤモヤの違和感を言葉にするのが苦手なのだという事によって気が付きました。自分の気持ちを大切にしないと、周りも自分を雑に扱ってもいいと思うのかもしれない。他にも人を裁いたりしてしまう事で苦しむこともあります。仲間のなかに居ると色々な発見があり、みんなも自分と向き合っていると思うと向き合うことが恐らなくなってきました。

もっと早く入寮していればと一瞬思ったことがあります。けど一人で頑張ったり、意地を張っていたあの期間のおかげで今素直にプログラムに取り組んでいるのだと思うと、とても必要な7年間でした。まだまだこれから問題は現れるでしょう。けど今は、沢山の味方がいることを知っています。困難を前にしても、きっと必要なものは、仲間やここでの経験が教えてくれるでしょう。立ち直れないと思った時も、話を聞いてくれる優しい人たちが周りにいることに感謝します。仲間以外にも支えてくれる人たちがいて、世の中そんなに残酷ではないのだと気が付けて良かったです。

入寮してすぐもらった母からの手紙に「あなたの時間が動き出したようで良かったです。」とありました。依存症になり無責任な子供のまま、どう動いたらいいのかも分からなかった私の時間は、フリッカに来た事で少しずつ動き出すことが出来ました。今はそれが何よりも嬉しいです。

■一難去って、また一難■

えいこ

私の子供は特別支援学校の中学部に入学しました。私は、子供を特別支援学校に入れることを、とても悩みました。就学相談で支援学級を勧められると思っていたのに、「特別支援学校が望ましい」と言われた時は、心のどこかで“恥ずかしい”という気持ちが湧いてくるのを止められませんでした。

子供に希望を聞いたところ「どうせママが決めるんでしょ!」と言われ、「あなたが何も決めないから決めているんでしょ!」と、腹が立って、これで学校に入って不満があれば、「私のせい!?!」…とも思い悩みました。

でも、担任の先生やスタッフに相談して、子供の学力や、わからないことを「わからない」と言えない事、助けてほしい時に「助けて」と言えない性格などを考え、やはり支援学校が望ましいと思いました。ただ、まだエゴはあり支援学校のスクールバスを見るのも嫌でした。いつまでも受け入れる事が出来ない自分にも腹が立ちました。そんな気持ちのまま4月になり、新しい制服を着てカッコ良く!毎日楽しそうに学校に行く子供の姿を見ると「あ~これでよかったんだ~」と思え、嬉しくなります(笑)。

そんなこんなでほっとした矢先、父が緊急入院になり、HCUに入るなど実家は大騒ぎでした。わたしは「まだなにも埋め合わせができていない」という思いが、よぎりました。父も大変だけど、入院の準備や検査の同意書を何枚も書かせられる母は、もっと大変!私も何かしなければと焦るばかりで、連日「見舞い」には、行きましたが、思いばかりが空回りしていました。よく考えてみれば、娘が中学生になったんだから、親も超高齢になるのが当たり前で、いつ、こういう日がやってきても不思議ではなかったんだなあ~と…………。

一難去ってまた一難、まだまだ続くのだろうが、幸いにも、私にはスタッフや仲間がいる。本当に感謝しているし、安心しています。どうせまた、難はやって来るだろうけど負けずに行こうと思います。



★B型日誌★～リーブル工房Instagram始めました！～

実は昨年11月頃から試験的に開始していたのですが、ようやく運用にも慣れてきたので、こちらでもお知らせしようと思います。

まずはリーブル工房で作っている、着物リメイク商品の紹介や商品販売のご案内・・・北区開催のふれあいマルシェ、東京都が展開している雑貨のセレクトショップ「KURUMIRU」でのポップアップイベント、一箱店主をしている世田谷区祖師谷大蔵にある「ブックショップトラベラー」でのイベントなど、リーブル工房で作ったハンドメイド商品を実際にお手にとりいただける機会を中心に紹介しています。

また、ダルク女性ハウスの書籍のご案内、特に最近増補新刊で販売されている「生き延びるための犯罪（みち）のイベントのご案内ダルク女性ハウス関連のイベント、上岡陽江トークショーのお知らせなど、毎日発信！を目指して運営しています。

まだまだ不慣れなところも多くて、ツッコミどころ満載だと思いますが、ぜひぜひフォローをお願いいたします。QRコードは下記になります。



献品のお願い …ご不要の帯や帯締めはありませんか…

いつもながらのお願いで大変恐縮です。リーブル工房でリメイクしている、帯ポーチ、帯サコッシュは人気が高く、KURUMIRUの都庁店、伊勢丹立川店、マルイ錦糸町店で多くの方にお買い上げいただいています。

とても喜ばしく、みんなの励みになっていますが、実はリメイクに使う帯、特に帯締めの在庫がわずかになってきています。毎月の発注を受けると嬉しい一方で、「帯締めは、あとどれくらい残っていたっけ？」とドキドキしたりもしている状況です。

もし、ご不要になった帯や帯締めがございましたら、ご寄付いただけると大変ありがたいです。ご支援のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。

いつもたくさん「献金・献品」ありがとうございます！

♡大切にに使わせていただきます♡

(2024. 1~2024. 4)

三井富美代 森裕子 角田崇子 岡田みどり 山田恵美 黒川奈菜子 市原誠 渡辺ひかる
ヨコタサトシ 鈴木純子 石原雅子 宗形博子 山西理恵 前田佐知郎 若草プロジェクト
萌クリニック ハナオカユリ 山西理恵 白石光一 上田祐子 大石浩代 五十公野けい
森彩也音 杉山直子 臼井美智子 茨城ダルク 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/>