

SSKW

ダルク女性ハウス

ニュースレター



■ 学会発表を通して、学んだこと ■

りえこ

ダルク女性ハウスのニュースレターは、このたび 100 号を迎えることができました。みなさま、いつもあたたかいご支援をありがとうございます。この節目に当たり、これまで支えてくれて来た方々より温かいメッセージを寄せていただきましたので、今号でご紹介しています。是非、読んでみてくださいね。一つ一つの言葉に元気をもらい、励まされます。心から感謝します。

ちょうど、この時期に日本アルコール関連問題学会でシンポジストとして発表する機会をいただき、熊本へ行ってきました。学会で一人で発表するのは初めてのことで、とにかく緊張の連続でした。準備を始めた頃から不安と自信のなさでアタマとカラダはガチガチ。それにいろんなことが重なり、ぎっくり腰になって 1 週間ほど寝込んでしまい、不安な毎日でした。完治はしていませんでしたが、無事に参加できてよかったです。当日は緊張しすぎてうまく話せたかはわかりませんが、発表に向けて準備した時間は大切なものになりました。「女性のアディクション 生きづらさと痛み」について仲間と話してみたり、自分の経験も通して考えを深めてみたりして、パワーポイントにまとめる作業は、普段の活動を振り返ったり、見直すきっかけにもなりました。長い緊張の日々ではありましたが、こうして新しい経験をさせていただけたことを嬉しく思います。100 号という節目に、私にとっても忘れられない出来事になりました。これからも、あたふたしたり、時々ぎっくり腰になったり（！？）しながら、周りにも助けてもらいつつ、歩いていきたいと思っています。これからもよろしくお願ひします。

応援の声に支えられて

1993 年に創刊したニュースレターが、このたびついに 100 号を迎えました。これを記念して、日ごろから私たちを支えてくださっている皆様からお祝いと応援のメッセージをいただきました。お一人お一人の言葉から、ともに歩んできた時間の重みと温かさを感じます。感謝の気持ちを胸に、私たちはこれからも歩み続けます！

| | | |
|---|--|---|
| <p>家父長制が未だ続く日本の社会で、薬物依存を抱えた女性たちの居場所を作ってきたダルク女性ハウス。その存在がなければ、多くの女性たちは生きのびることができなかった。これからも変わらず素敵な居場所であってほしい。</p> <p>千葉大学理事・副学長 後藤弘子さん</p> | <p>ニュースレター100 回ってスゴイ！ハウスと私のつきあいは 25 年で、皆さんと一緒に表現活動をしたりと、ゆるーいつながりが続いています。最近はハウスの映像制作のお手伝いをしました。また楽しいことやましよう。</p> <p>映画監督 坂上香さん</p> | <p>仲間たちの言葉を紡ぐ、ニュースレター発行 100 号おめでとうございます。この社会は相変わらず女性にとって生きづらい。これからも女性たちの大事なサンクチュアリであり続けてください。</p> <p>NPO 法人リカバリー代表 大嶋栄子さん</p> |
| <p>100 号おめでとうございます！ホーレイ！フリッカでの表現の時間は、私にとってとても楽しく、表現を通じて、生き延びる力を分かち合う大切な時間です。困難や悩みや迷い、また変化や発見が、ミーティングとは違う形で表現できる場でありたい。メンバー、スタッフに心からのエールを！大好きです！</p> <p>シアタープラクティショナー/ 表現プログラムご担当 花崎 攝さん</p> | <p>ニュースレター100 号！スゴイー！ 「演劇で自己表現するのを、心に深い傷を負った女性たちに教て…」とはるえさんから連絡を貰ってから 10 年以上になるかな？私の方が大切な生き様を教えてもらった。みんな歌ったり演じたりが好きだし上手い！てか、なまなかのタレントより嘘のない表現はステキだ。</p> <p>演劇 WS ファシリテーター/ 表現プログラムご担当 竹森茂子さん</p> | <p>「薬物アルコール依存症の施設です」葉書の最後に書かれた一文から、フリッカを初めて訪れた日。はるえさんと山下さんがトマトスープを作ってくれていた。奇跡のような、不思議な思いのまま、そこは、私の居場所になった。ダルクと関わり 20 年余り。たくさんの人が入所、通所する中、私自身がたくさんのことを学んだ。今は子どもプログラムを手伝う中、皆の成長を嬉しく思いながら見ている。 Flicka Forever！元事務職員 小池久枝さん</p> |
| <p>女性ハウスのニュースレターが 100 号発行とはスタッフ、メンバーの努力の結果ですね。おめでとうございます。イラスト、メッセージを見ると共に食事した方々を思い出します。</p> <p>元食事作り担当職員 高野延子さん</p> | <p>ニュースレターが 100 号になると聞いて、35 年前、家族会の方のアパートの一部を借りて、ダルク女性ハウスがひっそりと幕開けしたことを思い出します。あれから、何人の仲間がハウスを使って回復への道を探り始めたのでしょうか。何とかここまで来たのですから、次の 200 号まで続けていきましょう。佛教大学 精神看護学教授 理事 小宮敬子さん</p> | <p>なんでも電子化される今、ニュースレターがついに 100 号とはとてもうれしい。紙に記された言葉の方が長く残ると私は信じています。そこからは今日 1 日を懸命に生きている息吹がいつまでも消えずに伝わってくるように思います。</p> <p>理事 三井富美代さん</p> |
| <p>ニュースレター100 号発出おめでとうございます。ニュースレターは、スタッフさんメンバーさんの意外な一面や思い・気づきを共有できる貴重な機会です。ご多忙とは思いますが、これからも宜しくお願いします。</p> <p>理事 Y.A さん</p> | <p>ニュースレター100 号おめでとうございます。日々の活動や思いを届けていただき、支援する私も力をいただいています。これからも一緒に歩んでいけたら嬉しいです。</p> <p>アパリクリニック 精神保健福祉士/理事 白石礼子さん</p> | <p>ニュースレター100 号おめでとうございます 困難や無理解をのりこえ、数えきれない女性に希望と勇気を届けてこられた歩みに、心から敬意を表します これからも応援します</p> <p>精神科専門医・指導医 理事 梅野充さん</p> |

■いつだって初心に……■

ちあき

久々のフリッカ通所が先々月からはじまり、今、久々のニュースレターを書いている。通っていた頃、フリッカでたくさんミーティングをしたし、仲間とのやりとりを続けてきた。私は、「(自分が何かしたからというわけではなく) ここにいていいんだなあ」と思えるようになっていったと思う。仲間の中にも、無性に淋しくて、仕方がない日々に、一人で泣くこともあったけど。

仲間の中で思い切り泣ける時間が好きだった。こんなに弱いままの感情を出しても、周りの人を困らせるわけではないことが、当時の私には、不思議だった気がする。親に甘えられなかったり、お酒や薬という物質にしか頼れなかった私が、「ハグして」とお願いしたり、「つらい」と泣いて、甘えられるようになったのだから。

フリッカを卒業して、結婚して、妊娠・出産をした。そして、ここ 1 年ほどでは、夫との関係間での悩みが多かった。お腹が大きくて大変だからと、私は夫に、髪を洗ってもらったり、爪を切ってもらったり、重い荷物を持ってもらったりしていた。その後も産後、育児で大変だったから協力してもらおう、としてた「お願い」が、振り返れば、いつのまにか、夫への精神的な依存だったり、相手の行動をコントロールするような態度に変わっていたと思う。夫がだんだん萎縮して行って、求める言動が夫から帰ってこない、いつしか、「もらってない、足りない」と心が枯れた気持ちになり、そこから抜け出せなくなっていたように思う。

薬やお酒を使っていた頃、痩せていることの中でしか「自分が魅力的な女性」だと思えなかった。本当の自分ではなく、いつも笑っている自分で楽しいジョークを言って、さりげない優しさを持っていれば、誰かの心の中に「愛されるべき自分」が存在できると思っていた。薬やお酒を使っていない今、今度は、私のわがままや淋しさを一寸違わず、認めて受け入れてほしくなってしまう自分がいる。

だけど、「足りない、もらってない」……そう思うと、暗闇の中にポツンと 1 人である感じになるんだ。誰の手も差し伸べられてないような……。「淋しい」と言ってこれなかった、「苦しい」と言ってこれなかった……だけど、過去の分の淋しさも苦しみも、「わたしのものがたり」として、小出しにして、仲間の中でゆっくり話していければいいんだと思った久々のフリッカ通所現在。人の中で暮らせるようになって、薬やお酒のような物質ではなく、人に甘えたり、頼ったりできるようになってきたけど、それでも、相手の中に自分の存在価値を作ってしまうのはとても苦しいことなんだとしみじみとわかった気がする。愛を求め続けるよりも、今与えられている環境がハイパーパワーからのギフトであること、どんな時も、道は開けるし、きっといい方向に今進んでいることを信じたい。



■フリッカにつながる前の私、つながってからの私■

ひとえ

アルコール依存症のひとえです。私は、20 歳から 25 年間くらいお酒を飲み続けていました。20 代のころはホステスの仕事で朝まで飲んでいただけ、薄めでおとなしく飲んでいたと思います。30 代からは、メイクの仕事をしようと昼に仕事をしていました。お酒は、夜に家に帰ってから静かに飲んでいました。そのあと仕事が見つからず、生活保護を受給してからは、一日かけてワンカップ酒 4 本を、テレビを見ながらちびちびとやっていました。楽しい気分になったからです。

このように、私はお酒で何かやらかしたことはなくて、お酒に問題があるとは今も思いません。たまたまお酒を飲んで自転車に乗っていたところ、転んでけがをして救急車に運ばれて、それがきっかけで入院することになりました。体の状態は悪くなかったのだけど、先生からアルコール依存症だといわれ、精神科に入院することになりました。入院はしたくないし、お酒を飲みたいと思いました。飲みたかったけど、ルールだからだと思い、入院生活を約一年続けました。そうしたら病棟にフリッカ・ビーウーマンの施設の人が来てくれたので、フリッカに行きたいと思いました。フリッカはたばこを吸えることと、自立をしたい気持ちがあったからです。見学した時には、アットホームな雰囲気で女性ばかりなものな感じやすそうだと思いました。

いま入寮して 9 か月がたちました。最初の頃は口数が少なかったけど、今は口数が増えて笑うようになりました。この間は仲間にピースをしたら笑いが起きてうれしかったです。あとは、そうじが苦手だったけど、ひとりでできるようになってきました。今お酒は飲んでいないけど、やめたいかという、「飲みたいけどルールだからやめなきゃいけない」という気持ちです。

フリッカの好きなプログラムは、スポーツとお菓子作りです。ヨーグルトアイスがおいしかったので、よく覚えています。散歩も好きで、近くの六義園につつじを見に行ったり巣鴨の商店街を歩いたりしたのが思い出になっています。ミーティングは、いまでも苦手だけど、いろいろな人の話を聞けるので楽しいです。

私には 70 代の母がいて、スタッフに「会いたい」と言ってフリッカで面会しました。母は、私の子供のころの写真などを持ってきてきて、食事のことをしきりに心配してくれていました。もうじき NA コンベンション（自助グループの年に一度の大きなイベント）にも参加します。一番楽しみなのはお弁当ですが、いろいろな人の体験を聞けることも楽しみにしています。私にとって「今日一日」というのは、その場で淡々と過ごすという意味かなと思うので、それを続けていきたいです。

※本人へのインタビューを中心に、本人とスタッフが一緒にまとめました。





ようこそ はるえの部屋へ



ダルク女性ハウス ディレクター 上岡陽江

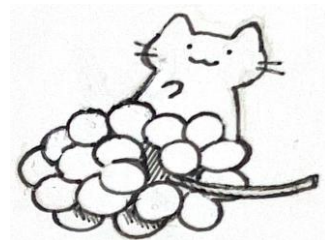
2025 年 9 月 6 日に薬物依存の自助グループのワールドユニティデイがありました。Zoom 開催で、世界中のメンバーたちと祝いました、私も自分の長期的な体験を、41 年の浮き沈みを話しました。他の国の長く関わっているメンバー4人と、アジア、ヨーロッパ、中南米、中近東の仲間達と、初めにあったメンバーは誰かとか、苦労話を分かち合いました。びっくりしたのは、英語、フランス語、スペイン語、ポルトガル語、ヘブライ語、ペルシャ語などに同時通訳で、私たちの失敗談とどう12ステップを使っているのかが伝わっていったことでした。そしてチャットで各国のメンバーたちが違う言語で書き込んできたことです。

初めてハワイのセミナーに行った時、北アメリカ各地から参加していることで驚き、50周年の大会で20万人が入る会場でのスピーカーに驚きましたが、また Zoom での開催で新しい時代を感じました。

12ステップの自助グループは、自分達の献金だけで活動しているので、困った場所やエリアに依存で苦しむ人たちにメッセージを運び、国どうしが戦争をしている時も、私たち自助グループのテーブルでは肩を並べあい、話を聞く。この事を教えてくれたのは、インドのメンバーとパキスタンのメンバーでした。様々な紛争や戦いで傷ついたメンバーたちは、時間経過のなかでお互いを知ることになることもあります。

Zoom のチャットで胸がいっぱいになった私です。私の言葉が違う言語になる不思議さ。NA では12ステップと自分の失敗談を話しているから・・・恥ずかしいじゃん、いろんな言語に翻訳されちゃって。

母が4月12日に突然亡くなり、バタバタしました。92歳でしたが、突然なくなるのはやっぱりきついね。今年はゆっくり歩みます。母が溜め込んだ写真で気がついたことはまた次の号で。



B 型日誌



ダルク女性ハウスの就労継続支援 B 型事業所では、作業として布小物の製作と販売を行っています。材料費を少しでも抑えることで利用者の工賃をあげたい、そして支援の輪をさらに広げたいとの思いから、このたび「Amazon ほしい物リスト」を公開しました。

下記の QR コードより「ほしい物リスト」を確認の上、ご購入いただくと商品がダルク女性ハウスに届くという仕組みになっています（この支援には、Amazon アカウントが必要です）。リストに載っているものは、ポーチに使用するファスナーや刺繍糸、ビーズに、それら細々とした手芸材料を仕分けする道具や外部販売用の物品などで、主に数百円～数千円の商品です。

ダメで元々の精神で、リスト公開を Instagram で発信したところ、すぐに反響をいただき、私たちには大きな励みになっています。ただ購入者については、お名前のみが通知されるシステムであるため、直接お礼を伝えられないことも多いです。ご支援をいただきました方々には、この場をかりてお礼申し上げます。本当にどうもありがとうございました。

リストは現在も公開中です。皆様のお力で拡散していただければ、嬉しいです。

ダルク女性ハウスの
amazon ほしい物リスト



❀ ❀ いつもたくさんの献金・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

2025.6～2025.8

| | | | | | |
|--------|-------|-------------|-------|------|------|
| 和田妙子 | 川渕眞実 | 長尾愛子 | 渡辺ひかる | 林久美子 | 山田恵美 |
| ヨコタサトシ | 秀島かおり | 黒川奈菜子 | 小泉庄司 | 神谷節子 | |
| 宗形博子 | 長山治之 | 五十公野けい | 森彩也音 | 松村素子 | 崔仁煥 |
| 公文喜美江 | 成瀬暢也 | 白峰クリニック比嘉千賀 | 須賀一郎 | 匿名一名 | |

その他 Amazon ほしい物リストを通じた支援をくださった方々（敬省略 順不同）

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



Web サイト



Instagram

フォロワー360人
達成しました！