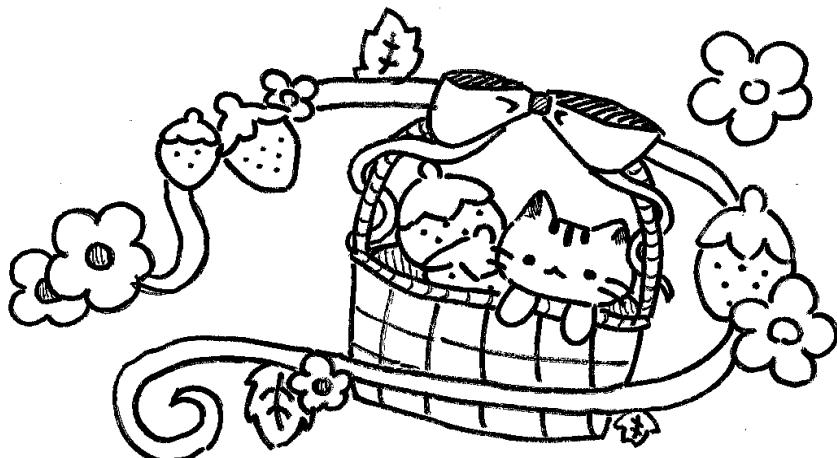


2026年1月 101号

SSKW

# ダルク女性ハウス

ニュースレター



イラスト：まい

## ■ できることから、今年も ■

フリッカ・ピーワーマン施設長 りえこ

新年あけましておめでとうございます。

いつもダルク女性ハウスをあたたかく支えてくださり、ありがとうございます。みんなで無事に新年を迎えることができ、ハウスでは今年は奄美風のお雑煮を食べました。

昨年は、時代の変化に合わせて新しいことに踏み出した年だったように思います。正直なところ、私たち自身が少し出遅れていたのかもしれない感じることもありましたが、だからこそ、できることから一歩ずつ動いてきた一年でもありました。

SNSでの発信が当たり前になってきた今、Instagramでの発信にも力を入れたり、母子プログラムのマンスリーサポートを通して、支援をお願いする取り組みを始めたりと、新しいことに取り組んできました。また、地域とのつながりを作りたいという思いから、近隣のイベントに出店し、自主製品の販売も増やしてきました。地域の方々と出会い、私たちの活動を知っていただくよい機会になったと感じています。

一方で、現在は引越という大きな課題も抱えています。物件探しはまだ続いており、見つかったとしても大きな出費が予想されます。活動を続けていくために、クラウドファンディングなども含め、資金のことを改めて考えていかなければならない状況です。

個人的には、まだまだ勉強不足で知らないことばかりなので、依存症分野に限らず、さまざまな分野で女性支援に関わる方々に会いに行き、交流する中で学ばせていただく機会を持ちました。女性支援を続けていくには、横のつながりが本当に大切なのだと、あらためて感じています。

厚労省で女性支援を担当されている方から「ホストクラブに負けない居場所を作りたい」という言葉を聞き、仲間たちとも「ダルク女性ハウスも、ホストクラブに負けない場所にしたいね」と話すようになりました。少し笑いながらの会話ではありましたが、私はわりと本気です。

まだまだ足りないことも多く、迷いながらではありますが、今年も仲間と共にダルク女性ハウスらしい居場所を大切にしていきたいです。引き続き、あたたかく見守っていただけたら嬉しいです。



## ■ 新しい生き方 ■

かえ

3年ちょっとお世話になったハウスを卒業することが決まりました。3年目が一番長く感じました。ハウスにつながる前、刑務所の中で読んだダルク女性ハウスのニュースレターには、当時入寮していた仲間がハウスを卒業するという記事が書いてありました。今回この原稿を依頼されて、「自分にもその番が来たんだあ。」「そんなに時間がたったんだな。」と思います。

入寮してしばらくして、先ゆく仲間たちが卒業していって、いつの間にかクリーンも伸びて、入寮していても“古いメンバー”として扱われる事が増えて、いつも新しい顔をしていたかった私にはとても居心地が悪かったです。

環境の変化に弱い私たちなので、そういう変化は今も苦手です。ゆっくりやることも苦手なので、フリッカやハウスでゆっくりプログラムを歩んでいくことも、とっても苦手なことでした。

人の付き合いや、仕事や学校もなにも長続きせず、いつも途中で投げ出してしまう自分が大嫌いだったし、そういう自分の現実から目をそらすために薬を使ってきました。なんでもみんなと同じように笑いたいときに笑って、悲しい時に素直に泣いたりできないんだろう？困ってもニコニコすることだけは得意なのに。

思えば、困ったとき、悲しい時、つらいとき、さみしいときのほとんどをニコニコ笑ってごまかすか、怒りに任せて自分が本当は何に困っているかわからなくさせることで、人生の大半を乗り切ってきたと思います。

シラフで生きる今は、困ってもさみしくても、つらくても薬は使いません。私が困っていたり、寂しがってくれたりつらい時に気が付いてくれる仲間や、そばにいてくれる頼りになる仲間が本当にたくさんいて、フリッカにつながって少しずつ仲間以外の人たちとのかかわりも増えて、今は子ども食堂にボランティアに行ったり、バイトを始めたり、やりたいことが見つかって夢もできました。

薬しかないって思っていた、一人ぼっちで死んでいくしかないって思っていた、あの頃の自分に「大丈夫だよ」「生きることをあきらめないでね」って言ってあげたいです。居場所があるって、とってもステキなことですよね。 ☺

## ■ 10年越しに理解した、私のどん底 ■

ニコ

依存症のニコです。私は、フリッカに繋がりもう10年経ちます。違法、合法と薬物問題があり、逮捕され留置場から施設に入寮という形でつながったのが10年前。その時の私の入寮生活はたった1年半で、施設ではなんの練習もしないで、毎日ウォーキングに明け暮れていきました。そして退寮してスマホをもつと、ものの数ヶ月で違法薬物を使ってしまいました。何度も解毒入院を繰り返し、どんどん施設との距離が離れていき、NAにも行かなくなりました。ミーティングをする事もなく、まるで健常者を装うようにフルタイムで働いたりしていました。でもそれには、必ず薬がないとやっていけず、ずっと滑り続けてきました。

そして、2025年に入り、違法薬物の連続使用が止まらなくってしまい、自ら解毒入院をしたのに、その入院中にまで使ってしまうような状態になっていました。そのタイミングで細々と繋がりのあったスタッフが連絡をくれて、またフリッカに通うことになりました。

本当は同じ施設に戻ることには、抵抗がありました。一緒に入寮していた仲間は、どんどんクリーンを続けているので恥ずかしい気持ちでいっぱいだったし、入寮していたころにNAで1年のバースデーをやってもらったのですが、その時NAのメンバーに言われた言葉が心に刺さっていました。『女性の施設は回復が早いし、滑らないね』と。でも私は、その言葉のようにはなっていませんでした。

どん底を付くという考えが私にはずっと理解できませんでした。永遠に落ち続けるんだと考えていましたが、ミーティングの読み合わせに『底をつくのには、自分がどこまで落ちることを許すかに掛かっている』と言う意味があり、10年たった今、やっと理解ができました。今はどん底に線を引くことができました。1回やったら1000回やるの事になるということがわかりました。

今は、施設から離れて滑りまくって辛かった事など、自分の今までの経験は新しく繋がつて来る仲間や、今いる先ゆく仲間に話すことで1つでもギフトとして届けられたらいいと考えています。最近は、週末入寮生活みたいな事をしながら、仲間から離れない生活を送るよう心がけています。一度目でやらなかったスタッフへの相談や、仲間と向き合う事を練習しています。

やっと自分の事を優先に考えられるようになり、仲間の中で回復していくように淡々と過ごしています。





## 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

あけましておめでとうございます。先端科学技術研究センター 当事者分野 熊谷研究室で働き始めて一年が経ちました。フリックの仕事が半分、熊谷研究室が半分です。当事者で研究者として働いている仲間たちは、聴覚障害、重度心身障害、依存症などをもっている人がいて、個性の違うたくさんの人たちと働いています。

去年はデフリンピックが開催されたので、同じ研究室の仲間たちは大活躍していました。私の体力ではついていけないこともありました…。11月には、「手話のまち 東京国際ろう芸術祭」に行きました。私は喘息が重いので、階段で4階まで上がる会場での観劇はきつかったけれど、3つの演劇を見させてもらいました。楽しかった～。それで、会場の多くの参加者は手話で話しをするので、静かなんだけど、賑やかな集まりで、大きな音が苦手なサバイバーたちにとってホットする環境だったことに驚きました。友人の綾屋紗月さんが、手話でのコミュニケーションが一番楽だと言ったことはこの事だったと体感しました。人はたくさんいるけど、静か。

盲聾の方たちと引きこもりがちな若者のワークショップのお手伝いをしていて、通訳が手の平の上のふれる通訳だったので驚きました。ほら～、うまくしゃべれないとか、誰でも悩んだりするじゃん。だけどさ、手のふれあいだったことに、びっくり。声ってなんなんだ。上手く話すって、なんなんだ。人の前で話すって、声じゃなくてもいいんだ。

障がい者向けのロボットとかさ、いろんな出会いが楽しい。わくわく。



## マンスリーサポーターの募集をはじめました！

ダルク女性ハウスでは、依存症の女性とその子どもを対象に、20年以上支援を続けてきました。子どものために何かしてあげたいと思っても、体力的な問題や経済面の不安、頼れる人がいないなど、さまざまな困難を抱えているメンバーが少なくありません。母子プログラム（通称：子プロ）は、そうした母子をまるごと支える取り組みです。

依存症の母親と子どもが安心して過ごせるプログラムには、安全感のある枠組みと、長期的な支援が欠かせません。しかし、助成金は新規事業や地域に開かれた不特定多数の親子の参加を想定したものが中心で、子プロのような取り組みは対象外となることが多いです。たとえ採択されても、単年度に限られることばかりです。そのため、子プロの安定した財源の確保は長年の課題でした。

そこで今回、寄付プラットフォーム「Syncable（シンカブル）」にて、継続的なご支援をお願いするプロジェクトを立ち上げました。いただいた寄付金は、仲間やその子どもと少し足をのばすおでかけや季節の行事、創作活動など、一見ささやかに見えても、当事者にとっては実現が難しい体験を支える資金となります。また、彼らの込み入った支援には、様々な専門家の協力が必要な場合も、少なくありません。月に一度の食事会やおしゃべり会などを通して顔見知りの関係を築き、いざというときに安心して相談できる体制を続けるための資金にも使わせていただきます。大きなイベントを開催したいのではなく、仲間とつながりながら安全に子育てを続けていきたい。そんな願いをどうか支えていただけないでしょうか。

手続きは簡単です！右記QRコードから専用ページにアクセスできます（ダルク女性ハウスのホームページにもリンクがあります）。500円～の毎月の定額支援（マンスリーサポート）大募集！単発寄付も、もちろん大歓迎！匿名での寄付やクレジットカード利用も可能です。どうか、みなさまのご協力をお願いいたします。



銀行口座へのお振込みが便利な方は、こちらまでお願ひいたします。

銀行名：三菱UFJ銀行  
支店：日暮里支店（店番180）  
預金種別：普通  
口座番号：1445744  
口座名義：出版会 特定非営利活動法人ダルク女性ハウス

## 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、これまで寄付の着物や帯を活用した布小物の製作・販売に取り組んできました。その技術と経験を生かし、このたびオーダーメイドでリメイクを行う「Re:KIMONO（リ・キモノ）プロジェクト」をスタートしました。お預かりした着物や帯を、トートバッグや巾着、ポーチなど、日常で使いやすい布小物へと生まれ変わらせます。大切にしてきた一枚を、暮らしの中で新たに活かしてみませんか。

### ご注文からお届けまでの流れ

- ①お申し込み（電話またはメール）  
→ 使用したい着物や帯の種類・ご希望商品をお知らせください。
- ②打ち合わせ・ご相談（無料）  
→ 基本のデザインを中心にサイズや柄などご相談可能です。
- ③製作（4～8週間ほど）  
→ お持ち込みいただいた着物等から、心を込めて製作します。
- ④完成・発送（送料別途またはお引取り）  
→ お手元に世界に一つの和小物が届きます！

Re:KIMONOプロジェクトに関するご連絡は、下記までお願いします。  
電話：03-3822-7658 mail：white-tag●sage.ocn.ne.jp  
●を@に変えてご入力ください

【参考】Re : KIMONO 価格表

製品名	価格(円)
カードケース	1,800
ブックカバー(文庫/新書)	1,200
帯ポーチ(小/大)	2,300/2,500
帯サコッシュ	3,500
あずま袋	2,000
トートバッグ(S/M/L)	2,000/2,500/3,000
巾着(SS/S/M/L)	1,500/1,800/2,300/2,800
巾着トートバッグ	3,500

マチやポケット、サイズ変更などの場合+500円～応相談

いつもたくさんの献金・献品ありがとうございます

大切に使わせていただきます

2025.9~2025.12

ササキナギサ 成瀬暢也 奥田由子 松村素子 山田恵美 角田崇子 鈴木純子  
高野正秀 萌クリニック早苗麻子 白石光一 竹田朋子 山西理恵 栗原節子 木村芳恵  
大石裕代 黒川奈菜子 秀島かおり 和田妙子 田口進 栗原泉 宗形博子 森彩也音  
由利雅子 五十公野けい 三浦直子 前田弘子 高久栄子 井上恭子 こばやしのりこ  
田代まさし&匿名 三井富美代 須賀一郎 匿名1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)

NPO 法人ダルク女性ハウス贊助会員募集

- 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



Web サイト



インスタグラム

フォロワー500人  
まで、もうちょっと!