

2026 年 6 月 103 号

SSKW

ダルク女性ハウス

ニュースレター



イラスト：ニコ

■ホッとできる場を、これからも■

フリッカ・ビーウーマン施設長 りえこ

街のあちこちで紫陽花を見かける季節になりましたね。紫陽花はいろんな種類があって、こんなに表情が違うのかと、つい立ち止まって眺めてしまいます。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

さて、このたびフリッカは無事に引っ越しを終えることができました。……とはいえ、「無事に終わりました！」と胸を張るには、まだ心が少し引っ越し途中な感じです（笑）

私にとって田端にあったフリッカは、回復が始まった場所であり、思い出がたくさん詰まった大切な居場所でした。たくさん笑ったり、大泣きしたり、新しい経験をしたり、新しい自分を見つけたり。窓から見える景色や、あの場所の空気感も大好きでした。だからこそ、「もうあの景色が見られなくなるんだ」と思うと、胸がぎゅっと締めつけられるような気持ちにもなりました。引越準備をしながら涙が出たり、「まだカギは返したくない」と本気で思ったり。引越したあとも、つい旧フリッカを見に行き行って写真を撮ってしまうほど、名残惜しい気持ちでいっぱいでした。

きっと私は、あの場所を“思い出”に残すために、ちゃんとお別れしたかったんだと思います。そんな思いを抱えているのは自分だけではないはずと、旧フリッカロスを語るミーティングもやりました。あたりまえだけど、それぞれに大切な思い出があります。それぞれに寂しさを感じながらも、みんなで少しずつ前に進んでいけたらいいなと思っています。新しいフリッカでも、また誰かがホッとできる場所や景色を、少しずつ育てていきたいです。

最近、ハゴロモジャスミンやクちなシ、キンモクセイ、紫陽花など、「ふわっ」と季節の香りを運んでくれる植物やハーブを植えたいなあ妄想中です。新しいフリッカをどうデザインしていくか、そんな時間もみんなで楽しんでいこうと思います。これからのフリッカも、あたたかく見守っていただけたら嬉しいです。よろしくお願いいたします。

■ ダルク女性ハウスにつながって ■

ふうか



私はこの 4 月 1 日に、中部地方からここダルク女性ハウスに入寮しました。今回は、その経緯とここにつながってどう変わったのか、私が何を感じているのかについて、お話ししたいと思います。

私は、アルコール・市販薬・処方薬・違法薬物全般を使用してきました。本命はマリファナです。専門学校中退をきっかけに一人暮らしをしましてすぐに、私はアルコールに溺れました。この頃は、誰かに認めてもらいたい、注目を浴びたいという気持ちから毎晩呑んでいました。仕事もほとんどせずに飲み歩いていたので、金が底をつき、借金をいろいろなところでして、本当に首が回らなくなりました。精神的にかなり追い詰められて、うつ病になってしまいました。楽になりたい一心で精神科にかかりましたが、気がついた頃には処方薬はおろか、市販薬のオーバードーズ三昧で、自殺未遂や救急車はあたり前、「死にたい」が口癖になっていました。ピーク的时候には、幻覚、幻聴、パニック発作が止まらなくなりました。その状態から抜け出したいくて、次の依存物のマリファナにスライドしました。

スライドして 1 ヶ月ほどで、両親に使用していることが知られ、実家に連れ戻されました。その後、依存症専門の精神科病院へ入院し、そこでの治療プログラムで“ダルク”というものを知ります。最初は「宗教みたいでイヤだなあ」なんて思っていたし、シラフなのになんでこの人たちは楽しそうで明るいのか、意味が分かりませんでした。何なら今もわかりません。

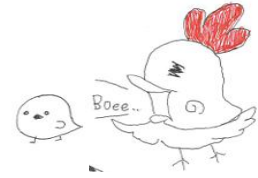
退院して 5 ヶ月ほど実家で暮らしながら、週 1 回の通院と地元のダルクのイベントに参加する生活をしていました。その生活の中で、一番悩み困ったことは、薬物の欲求よりも親との距離感の近さでした。私の両親、特に父親は過干渉で過保護で、とてもコントロールされているような感覚がして嫌でした。幼い頃は、これが「普通」だと思っていたのですが、高校、専門学校と進学しているうちに、何か他人と違う、「異常」だと感じ始めたのです。

一度実家を離れ、再び一緒に生活をする、私自身の拒絶反応がすごくて、ストレスで胃痛が毎日していました。親と顔を合わせないように昼夜逆転した生活をこなすのに、体力もメンタルも消耗していました。ここから出たい、離れて安心できる時間と場所がほしいと思うようになりました。しかし、すでに借金まみれからの自己破産で、お金はありません。そもそもお金があったとしても、今ひとりになると、また薬に逃げるボロボロの生活に逆戻りしてしまうという恐怖がありました。そこで、主治医や地元のダルクのスタッフに相談した結果、東京へ行くことを勧められてここへやってきました。

薬物依存からの回復には、親との距離感、それと女性関係の克服も、私には必要だということがわかりました。私の抱えた生きづらさは、女性関係にもあると指摘されたのです。中高の 5 年間、私への嫉妬心から始まったいじめにより、女性がすごく苦手になりました。そのことを主治医やスタッフに話す中で、入寮するならば依存症からの回復とともにトラウマも克服できれば「生きづらさ」から解放されるのではないかという期待もあり、ダルク女性ハウスへの入寮を決めました。

入寮して 6 月 1 日で 2 か月を迎えます。まだ緊張をしているし、落ち着くことはできません。仲間の何気ない態度で過去のトラウマがフラッシュバックしたり、軽いパニックが出たり、寝ているのに前日の疲れが取れない日もあります。でも、実家にいた時よりも生活習慣が改善され、入寮した効果を実感しています。来る前と来た後では、回復の質が本当に違

います。今の自分の感情やその裏の感情に向き合うことができ、仲間と分かち合うことで知らない自分を知ることができます。どの問題もすぐに結果が出たり、変わったりすることではないので、気長に自分自身の体と心と向き合っていこうと思います。今では「回復は楽しんだもの勝ち」という言葉を大切にしています。



■ ペットボトルが捨てられない話 ■

まい

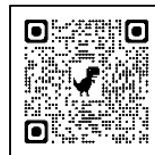
依存症のまいです。市販薬の乱用が止められず、去年の 8 月に両親に連れてこられて、フリッカ・ビーウーマンにつながりました。

私は、ペットボトルが捨てられなくて、部屋に空や飲みかけのものがたまっていました。昔からこのことで母に叱られています、どうしても捨てられず、ばれなきゃいいと思い、クローゼットやタンスの中に隠していました。その隠す手間で、捨てに行けばいいのに…とわかっていましたが、それができませんでした。

フリッカ・ビーウーマンでは、月に一度当事者研究のプログラムがあります。当事者研究では、毎回だれかの困りごとをひとつとりあげて、みんなで何が起きているのかなどを話し合います。この当事者研究で、私のその悩みをテーマにしてもらいました。みんなで話す中で、捨てられない原因は、捨てる工程の多さにあることがわかりました。仲間からのアドバイスで、ペットボトルをためておける箱を作りました。飲みかけのものでも、とりあえず入れておきました。ゴミの日の前日に一気にラベルをはがす等して、まとめて捨てました。箱を置いて 3 か月ほど経ちましたが、今でも続いている自分でも驚いています。

もう一つアドバイスされたのが、「外のごみ箱に捨てる」で、私はこの方法が一番楽に感じています。仲間のみんながいろいろな案を考えてくれたり、悩みを共感してくれたのがうれしかったです。これから気温も上がって飲み物を買う頻度も増えていくと思うので、やめられないようにしたいです。

Web コンテンツ 「仲間のはなし」公開しました！！



QRコード
からも
見られるよ



ダルク女性ハウス/フリッカ・ビーウーマンでは、自分の経験を仲間とともに振り返り、新しい生き方を考える当事者研究プログラムの一環で、映像制作に取り組んできました。ダルク女性ハウスのメンバーが、自分のことを、自分自身の言葉で語る大変貴重なコンテンツです！今回、映像制作を全面的に協力し、完成まで導いてくださった映画監督の坂上香さんにコメントを寄せていただきました。映像は、ダルク女性ハウスのウェブサイト内「仲間のはなし」でご覧いただけます。たくさんの方に見ていただきたいです。

■仲間の中で立ち上がる声—ハウスの映像プロジェクトに関わって■

ドキュメンタリー映画監督/NPO out of frame 代表 坂上 香さん

依存症の女性が映像に登場することはあっても、彼女たち自らが自らの声を表現する映像が、今まであったでしょうか？まずは、そんな画期的な作品に関わらせてもらったことに、「ありがとう！」です。

新しいことに挑戦するので、映像で記録して欲しいとハルエさんから頼まれたのは、確かコロナ禍が明けた頃。数年ぶりに訪れたハウスは、古株のスタッフを除くと全く見慣れない顔ぶれでした。お互いに緊張しつつ、回を重ねるなかで、撮影自体に皆がそれとなく関心を示しているのがわかりました。

「撮影って難しいですか？」と聞かれたり、機材のスペースをさりげなくあけてくれたり、うずくまりながら撮影の様子を伺う視線が感じられたり。撮られる側だった彼女たちが、その後制作者に転じたのは、メンバーのNさんの一声でした。

「私もやってみたい。」

「じゃあ、やってみる？」私は、反射的にそう口走っていました。

「え、やれるんですか？」とNさん。「やれる、やれる」と私。周りからも「やりたい」「面白そう」という声が聞こえてきたのでした。



私はNPO アウト・オブ・フレーム（=枠からはみ出る）の代表をしています。今は映画の制作・配給がメインですが、そもそもフレームに収まりきらない人（自分も含め）が、自らの声を何らかのカタチで表現する手伝いをしたくて立ち上げた団体でした。

活動の中で気付かされたのは、まず、本人に表現したいという思いがあるかどうか。周囲がいくらけし掛けても、本人にその気がなければ押し付けです。だから、本人たちから「やりたい」と声があがったことで生まれた本企画は、正真正銘のハウス企画です。

今はSNSを通して誰でもすぐに情報発信ができます。でも、危険と隣り合わせ。だから本企画では、焦らず、安全に表現を模索することを心がけました。皆にとって安全な場であるハウスと、自由に使えるスタジオとを行ったり来たりして（おやつタイムやストレッチなども交え）、誰に見て欲しいか、どんな表現が一番伝わるか、自分や大事な人を追いつめないためにどこまで明かすかなどを、月一で集まって、とことん話し合いました。

ドラマ、コメディ、アニメーション、実録と劇の混合…奇想天外な意見も飛び交い、折り合いがつくのか焦りもしましたが、最終的には皆の語りをベースに文字とイラストというカタチにおさまりました。その全て（テーマや表現方法からテロップの色や形に至るまで）を決めていったのはハウスの皆です。

裏方の私が、役得だなあと思ったのは、仲間（安心する関係性）の中で声が立ち上がってくる瞬間に立ち会えたこと。あとは、必要としている人の元へ、いかに届けるか。皆さんもぜひご協力ください。





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

ダルク女性ハウス、引越しました！！最寄りの駅から歩いて 13 分です。途中で美味しそうなホットケーキやパンケーキの店を 4 軒も発見したけど、もっと沢山ありそうです。駅からちょっと遠いけど、道すがら楽しいことが待っていそうな道です。今までのフリッカはマンションでしたが、今度は住宅街のなかにある一戸建てで、風通しがよくて、気持ちがいい居場所です。

ダルク女性ハウスも 34 年を迎えて、依存症で鬱があったり、複雑性 PTSD をサバイバルしてる仲間たちが多くいて、利用期間が長くなってきました。場から逃げるのではなく、楽しく住宅街の中で昼寝しながら、暮らしの練習をしていく、そんな場にしていける必要があります。私たちは自分にきちんとしたお金を使うのが下手なので、なんでも安く済まそうとしがちです。でも、ここにやってくる少女たちは、暖かなゆったりした場所や生活を知らない。だからこそ、前よりもっと心して、値段は張らないけど上質な空間というものを味わわせてあげたいと思います。

いじめやトラウマや障害を持った人が社会参加しやすい、部屋やインテリアや利用のルールを熊谷晋一郎さん（東京大学）が研究しています。私たちの実践も役に立つね、きっと。

物件探しに 6 年かかり、途中でダルクということで何度も断られて、社会はひどいなとつくづく思いました、書類の手続きやスタッフたちの活躍でやっと引っ越しも終わり、スタッフ一同疲れましたが、みんなありがとう。

B 型日誌



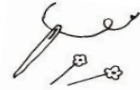
就労継続支援 B 型事業所では、利用者が布小物の製作・販売に取り組んでいます。このたび、製作に必要な資材を楽天市場の「ソーシャルギフト」機能を利用してご寄付いただけるようになりました。使い切れずに残っている楽天ポイントを活用してご支援いただくことも可能です。

ご協力いただける方は、次のページの QR コードから購入希望の品物を選び、「ソーシャルギフトで贈る」にチェックを入れてご注文ください。注文完了後に発行される「ギフト受け取り用リンク」を、下記メールアドレスまでお送りいただければ手続きは完了です。

【ソーシャルギフト対応メールアドレス】white-tag♣sage.ocn.ne.jp
♣を@へ変更してください。

なお、楽天ソーシャルギフトでは、寄付者のお名前や住所などの個人情報は当法人には通されません。こちらに届くのはメールアドレスのみですので、安心してご利用いただけます。正直なところ、この取り組みは始めたばかりで、私たちも「本当にうまくいくかな」とおっかなびっくりです。それでも、みんながのびのびと作業できる環境を作りたいという思いで始めました。どうか私たちの新しい挑戦を応援してください。

私たちの「いま、ほしいもの」



【チャコペン 3 本セット 1422 円】 何セットあっても、使い切ります！
生地の型を取るために、日々の作業で使用しています。使用頻度が高いので、あっという間に短くなってしまいます。



【刺繍糸 50 本セット 450 円～】 すべての色を大歓迎！
一番人気の帯ポーチにつけるタッセルを、刺繍糸から手作りしています。配色が重要！たくさん色から選べることで作業がスムーズに進みます。



【ヘアゴム 50 本 729 円】 どの色も、和柄とおしゃれに組み合わせます！
ほどいた着物でくるみボタンを作り、ヘアアクセサリーとして販売しています。イベント販売で大変よく売れています。

❀ ❀ いつもたくさんの献金・献品ありがとうございます ❀ ❀

前回のニューズレターをもちまして、ご支援いただきました個人名・団体名の掲載を終了しました。ダルク女性ハウスへ献品・献金をしてくださったみなさま、ありがとうございました。皆様からのご支援が、私たちの大きな励みになります。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

❀ ❀ 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



Web サイト



インスタグラム



Amazonほしい物リスト！



母子プログラム
サポーター募集

ダルク女性ハウス/フリッカ・ビーウーマンの
新しい所在地はこちらです⇒⇒
当法人の住所をご登録いただいている場合は、
お手数ですが新住所への変更をお願いいたします。

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：114-0024 東京都北区西ヶ原 1-46-15

特定非営利活動法人 ダルク女性ハウス