2002 年 4 月 23 日　第三種郵便物認可（毎月 3 回 5 の日発行）
2026 年 9 月 17 日発行　SSKW 増刊通巻第 6898 号

2026年9月　104号

SSKW

ダルク女性ハウス

ニューズレター



イラスト：村ちゃん

■面白がっていきたい■

フリッカ・ビーウーマン施設長　りえこ

みなさん、こんにちは。ついこの間、フリッカの引っ越しが終わったと思っていたら、もう９月。早すぎます（笑）。みなさんは、どんな夏を過ごされましたか？

新しいフリッカで過ごす毎日も、少しずつ「いつもの日常」になってきました。私は相変わらず、「自分の役割ってなんだろう」と、あれこれ考える日々です。これまで大切にしてきたことを守りながら、今の私にできることはなんだろう。考え始めると、ついつい頭の中はそれでいっぱいに。でも、それだけになったら、たぶん私は元気でいられない（笑）。だから、会いたい人には会いに行く。仕事に直接関係がなくても、興味があれば学びに行く。そして気になることは、とりあえずちょっとかじってみる、そんなことを意識しています。

先日は、幼なじみのちょっと奇抜な陶芸家のところへ、陶芸をしに行きました。土をいじっていると、びっくりするくらい無心になって、気づけば夢中。その日は心地よい疲れで爆睡できました（笑）。

まだまだ知らないことはたくさん。いくつになっても何かを面白がれる自分でいたい。そして、外で見つけた「これ楽しい！」をフリッカにも持ち帰って、自分の中にもフリッカにも、新しい風を運べたらいいなと思っています。

今年は 35 周年「感謝のつどい」を開催します。詳細は、次のページに載せています。ぜひお気軽にお越しください。また、11 月 7 日には「東京ウィメンズプラザフォーラム」にもブース参加します。こちらもぜひ、遊びにいらしてください。

2002 年 4 月 23 日　第三種郵便物認可（毎月 3 回 5 の日発行）
2026 年 9 月 17 日発行　SSKW 増刊通巻第 6898 号



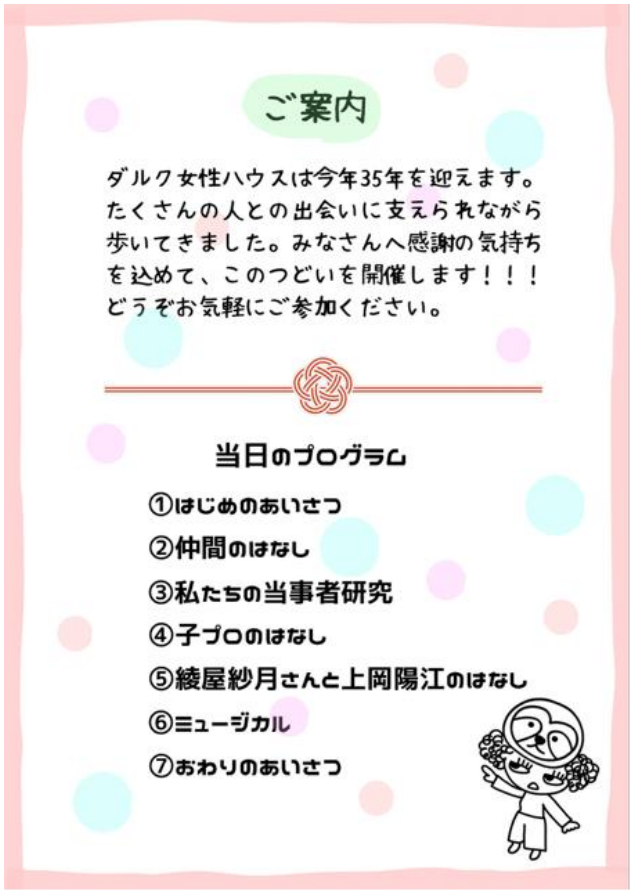
ダルク女性ハウス 35 周年　感謝のつどい

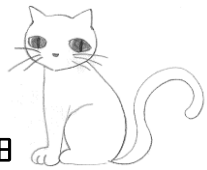
私たち　生き延びてきちゃったもんね



　ダルク女性ハウスは、おかげさまで 35 周年を迎えます。これまで私たちが出会ってきた、たくさんの仲間たち。その一人ひとりの経験や言葉が、今のダルク女性ハウスをつくってきました。
　当日は、これまでの活動や仲間たちの歩みを振り返りながら、ダルク女性ハウスで大切にしてきたこと、そしてこれからのことを、皆さんと一緒に考える時間にしたいと思っています。懐かしい出会いを思い出したり、これまで知らなかった活動に触れたり、それぞれの形で 35 年の歩みを感じていただける集いです。ぜひ会場で、皆さんとお会いできることを楽しみにしています。







■入職のご挨拶■

経理担当　太田

　６月に入職した経理担当の太田です。同じような職場で働いた経験がなく不安もありましたが、メンバーもスタッフも皆とても優しく色々と教えてくれるので、早くに慣れることができました。メンバーのキャラクターの多彩さに日々刺激をもらい楽しく仕事をさせてもらっています。全員の名前と顔が一致するまでは、まだ少し時間が必要ですが、これからよろしくお願いします。

2002 年 4 月 23 日　第三種郵便物認可（毎月 3 回 5 の日発行）
2026 年 9 月 17 日発行　SSKW 増刊通巻第 6898 号

■ 安心できる場所 ■

JUN

ダルク女性ハウスにつながるきっかけは、買い物依存を理由に都内の病院に入院したことでした。大学進学のために上京して、クレジットカードを作ってから、高額な品物を購入することに抵抗がなくなり、社会人になり収入が増えてからは、あっという間に毎月カードの限度額まで使うようになりました。遂に月に支払いが収入の３倍を超えて、依存症外来で主治医から入院を強く勧められたのが、2024 年 11 月のことです。

その入院中に初めてダルク女性ハウス/フリッカ・ビーウーマンに来ましたが、とても温かく和やかで、まるで知らない人のお家に招待された時のように感じました。でも、和気あいあいとしているその中に、私の居場所がないような気がしてしまったのです。これまでの私だったら、その場に溶け込むために、いろいろな人に声をかけて、自分の居場所を作る為の努力をしたと思います。でも、私はそうした行動をしませんでした。今思うと、かつての私の一見社交的な行動は、過剰適応だったのだと思います。自分が浮かないように、自分が周囲から疎外されないように、自分が、自分がと、とにかく自分を守りたくて必死でした。

見学に来る前、病院で面会した施設長が「できないことは、できなくていい」「何かを強制することはしたくない」「安心できる場所になれたらうれしい」と言ってくれたことを覚えています。初めての場所で、私が自分の居場所を作る為に行うこと――明るく笑顔で「社交的に振舞うこと」――は“できないこと”ではありません。でも、それをしてきた中で、私が安心できる場所はみつかりませんでした。

初めてのフリッカでは、帽子を深く被り、挨拶以外は自分から話しかけることもしませんでした。そんなふうに人と関わることを避けるような振る舞いをしたことは、これまでなかったような気がします。内心は “嫌われたらどうしよう”“もう来られなくなったらどうしよう”と不安でいっぱいでした。それでも、今までと同じような行動はできなかったし、したくありませんでした。どうにか、ここが安心できる場所になってくれたら…そんな祈るような気持ちで過ごしていたように思います。

その後、入院中にお試しで数回、そして退院後にも私はフリッカに通いました。しばらくは、部屋の隅に座り、社交的な態度はとりませんでした。それでもスタッフは、「来られてよかったね」と言ってくれていました。ここの仲間とも最初は挨拶から、そして徐々に話をするようになって、今では会うだけでも心から嬉しい、楽しいと感じるようになりました。

明るく笑顔で快活に好意をもってもらえるように振舞って、周囲の人が望む（望まれていると私が思っていただけですが）自分でなければ居場所を得ることができないのだと、どこかで思っていました。本来そうではない自分を、ずっと責めていたのかもしれません。でも、ここでは溶け込もうとしなくても疎外されませんでした。好ましい姿ではない自分では外に出ることもできなかった私にとって、そんな経験は初めてのことでした。

ただそこにいることができて、仲間との関わりで素に近い接し方ができるようになり、“できない自分”“望ましくない自分”と関わってくれる仲間が増えて、初めて「私はここにいてもいいのだ」と思えるようになったのでしょう。それが、自己の肯定につながったと、そんな綺麗な流れになるとよいですが、まだそこまではできていないのが本音です。でも、フリッカがそのきっかけをくれたのは確かです。

その場を作り、維持し続けてくれている仲間やスタッフに心から感謝の気持ちでいっぱいです。私も回復活動を続ける中で、いずれは何かの形でお返ししていけたらと思います。

2002 年 4 月 23 日　第三種郵便物認可（毎月 3 回 5 の日発行）
2026 年 9 月 17 日発行　SSKW 増刊通巻第 6898 号

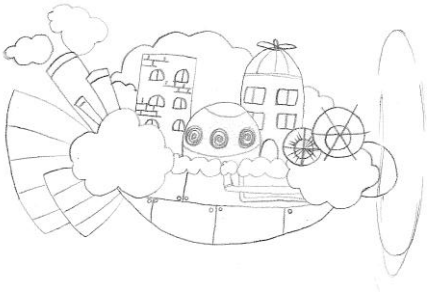
■子プロの中でもらった安心感■

カナ

私が初めてフリッカに来た時は、長男が８歳で次男が２歳。大変な問題を抱えてボロボロで、子どもへの接し方にとても悩んでいました。子プロの初日は疲れすぎて、着いた途端にソファーで寝てしまいました。スタッフと仲間が子どもと遊んでくれていて、すごく安心しました。

それから何回みんなでご飯を食べてお出かけに行ったのか数えきれません。毎回仲間と一緒に子どもたちみんなの成長を喜んでいます。昨日の夜は次男に「フリッカのクリスマス会楽しみだね」と言われました。

子プロのおかげでフリッカでくつろいでいる姿を子どもに見せられています。それで子どもも安心しているんじゃないかな。いつもありがとうございます。



✿ ✿　いつもたくさんの献金・献品ありがとうございます　✿ ✿

ダルク女性ハウスでは、私たちの活動の趣旨にご賛同いただき、回復と自立を支える活動へのご支援いただける方を常時募集しています。これまで献品・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、私達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。なお、過去の行為に対する贖罪・償いを目的とした寄付や献金はお受けしておりません。ご理解のほど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（ゼロイチキュウ店）　当座　０５９１６０９

Web サイト　✿　インスタグラム　✿　B 型の材料募集中！ 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･ビーウーマンは
今年４月末に移転しました。当法人の住所をご登録
いただいている場合は、お手数ですが右記(編集人欄)の
通り、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