

# いちご通信

リカバリハウスいちごは、アルコールをはじめ、あらゆる依存問題からの回復をめざす本人及び家族の方のための依存症回復施設です。

発行人：特定非営利活動法人  
いちごの会  
〒546-0022  
大阪市東住吉区住道矢田  
3-4-3  
Tel/Fax:06-6769-1517

リカバリハウスいちごは 医療や行政機関・自助グループの方々と連携して、依存の問題を抱える人びとがそこから脱却し、新たな生活と仕事づくりへ向けて仲間と共に、回復努力していかれることを支援していきます。

特定非営利活動法人いちごの会では「癒し・チャレンジ・エンパワメント」の活動を通じて一人ひとりの地域社会での回復生活を実現し、また、社会の偏見や誤解をなくしていく啓発活動に取り組んでいます。

## いちご一泊旅行

1/20~1/21の2日間、鳥羽・伊勢方面へ一泊旅行に行ってきました。1日目は鳥羽水族館を中心に観光しました。2日目は伊勢神宮を中心に観光しました。大型バスを2台貸し切り、参加人数は71人でした。もちろん酒なし旅行です。御飯おかわりのペースが早すぎたのか、御飯が追いつかなかったのも思い出。



参加された方からの感想

「普段、会えなかった方とも交流出来て良かったです。2日目の伊勢神宮に行ったときのおかげ横丁が特に印象的で、昔の町並みを感じることが出来ました。」

「一日目の鳥羽水族館で観た、オットセイのショーがとても面白かったです。お食事も全般的に美味しかったです。早起きして朝風呂に入りましたが、景色も良く最高でした。バスの運転手さんの丁寧な運転も心地よかったです。また来年も行きたいです。」

## 阿倍野よりお知らせ

—いちごの日(15日)のとりくみにお越しください—

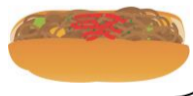
お天気にも恵まれた3月のいちごの日。

「いちごのパバロア」を提供いたしました。ランチのお客様もたくさん来られ、パバロアを目当てに来ていただいたお客様もあり、ランチもパバロアも完売となりました！物販では、手作り雑貨と新鮮お野菜を販売。手作りマスクが人気でした。お野菜も近所の方やメンバーさんもお買い上げいただき、完売となりました。ありがとうございました。



### 次回企画

4月15日(月)焼きそばパンを予定しております。ご来店をお待ちしております！！



## めばえカフェ作業

2018年10月より社会福祉法人めばえ福祉会からお声かけいただき、カフェのお仕事も新たにスタートしました。内観やコーヒー豆、紅茶の茶葉等、1つ1つにこだわりを持ち、他の喫茶店にはない地域の福祉・行政・住民・医療の交流の場として開かれました。火・木曜日にスタッフ・メンバーが力を合わせ作業に取り組んでいます。2人体制の勤務となり、接客・調理を中心に作業を行っています。



### <作業へ参加しているメンバーより>

- ・飲酒していた頃は、歩く事もできず、日常生活も全然できず、主治医からは仕事をする事は無理だと言われた私が、今めばえカフェで作業をさせて頂けることは、本当に信じられないことで、とても嬉しく感じています。いちごのスタッフや、他のメンバーさんからの支えがあったからだ感謝しています。
- ・カフェに入らせて頂き最初は不安や戸惑いもありましたがスタッフの方やデイ利用者さんの暖かさで自分のペースで仕事をさせて頂く事が出来、色々な気づきの中、少しずつ自分を取り戻せてきている事を有り難く思っています。

1月から、15時半以降の自助グループまでの時間の過ごし方について運営ミーティングで意見を出し合い、参加自由で皆と一緒に考えられるものとして、クラブ活動が始まりました。

現在行われているクラブ活動は

- シネマクラブ(映画鑑賞) 毎月第1~3月曜日のどれか1日
- 漢字検定クラブ 毎月第1、3木曜日
- 縄跳びクラブ 毎月第3火曜日
- 体幹・ストレッチクラブ 毎月第2、4木曜日

の4つです。

シネマクラブは皆で見たい映画を出して観賞するクラブ

漢字検定クラブは漢字検定の問題を解きながら最近書く機会が少なくなってきた漢字の勉強をもう一度やろうというクラブ活動です。

実際に漢字検定合格を目指している方もおり、その人のやりたい難易度に合わせて実施しています。縄跳びクラブと体幹・ストレッチクラブは体を動かす機会を健康的に怪我なく増やしていく事を目的としてできたクラブ活動です。

運動・勉強・芸術とバランスよく分かれており回を追うごとに参加される方も増えてきています。また、皆で一緒に行く活動なので「漢字のレベルを下げて欲しい」「体幹の前に姿勢を覚えたほうが良いのでは?」「次はあの映画が観たい」など積極的に意見を出してくれる方が多いです。

取り組み全体としても、「退屈な時間が減ったので早く帰ろうと思うことが少なくなった」と感想をもらえ今後も継続していきたい取り組みとなっています。

## 倶楽部活動

## 地域ネットワークづくり

### 「依存症の理解と関わり方を学ぶ」関係者研修会

この度、厚生労働省「平成30年度依存症民間団体支援事業」として、『地域ネットワークづくり「依存症の理解と関わり方を学ぶ」関係者研修会』を企画させて頂き、2月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)と4週に渡り尼崎市総合文化センターにて開催させて頂きました。



行政や医療、断酒会の方々、家族の方をはじめ多くの方にご協力を頂き、また沢山の方々にもお越しいただきありがとうございました。

# メンバー体験談

3名の方に書いて頂きました。

「まずい！やられた！」警察官が誘導。飲酒検問でゆっくと風船に息を。車の中はビールの空き缶だらけ。車内の検査はなく運よく違反は酒気帯びだった。しかし連続の酒気帯び免許停止。検察官から次の酒気帯びで交通刑務所行きを宣告された。私の飲酒のひとつに「飲みながら運転」があった。はじめは、缶ビール1本を仕事帰りに。1本が2本になるのはすぐだった。夏場はエアコンの吹き出し口にジュースホルダーを。それでも足りず、氷で冷やしたクーラーボックスをトランクに。缶ビール12本はざらだった。目がまわるとセンターラインをまたいで走行。よく人身事故もおこさず、免許取り消しにならなかったと思う。しかし酒を止める術もわからず、逃げることしか思いつかなかった。この状況を脱するため離職し実家に戻った。

尼崎 M・Tさん

精神内科の紹介状で今のクリニックへ通院することになった。アルコール外来専門クリニックである。そこで3ヶ月初心者講座を受ける。アルコールの怖さをたたきこまれた。もう十分わかった気になった。しかし3年たっても自助グループにもつながらず「ひとり断酒」をつづけていた。案の定8年目でスリップ。3ヶ月の入院、アルコールでの入院ははじめてだった。ひとりでの断酒に不安を感じたが、それでも足が向かわない。相談員の喝励で断酒会に入会したのは11年目だった。しかし週2回の夜例会だけで日中の生活は不規則のまま。持病のうつをくりかえすばかり。断酒会つながりでいちごを紹介される。7月で通所4年。断酒が苦にならなくなり、誕生日会でギター演奏が楽しみになった。楽しく生きる。そうすれば断酒も楽になった気がする。いちごは断酒仲間の集まりと言っている。すべてははじめから導かれたことだと思う。本来あるがままの自分を見つけた気がする。

仕事と家族がありながら、仕事のストレスから、朝からお酒を飲み出し、2010年専門病院と断酒会を知るも、止めずに飲んでいるうちに、仕事と家族を失い、入院8回、ほとんど院内外飲酒で強制退院。大阪マック、和歌山断酒道場、神戸作業所を転々として、ようやく2015年新生会デイケアで断酒スタートし、一年断酒するのに6年かかりながら、2016年3月いちごにつながった。いちごでは、ミーティングや室内作業、昼食をみんなでとりながら、入浴介助作業から始まり、芝刈、特別養護老人ホームの食器洗浄作業、新生会病院の看護補助、介護初任者研修資格取得後、いちごの訪問ヘルパー、花嵐特養老人ホームヘルパーをしている。週1時間から始まり、3年たった今は30時間の作業をしている。仕事の合間には、畑作業や月一回のボウリング、レクリエーション、色々な研修会、年に1回の山野辺の道ハイキング、道後温泉、北陸、伊勢などのいちご旅行に参加して充実した生活を送っている。早く社会復帰したいと焦る内に、断酒がおろそかになって、所長やスタッフにそれを指摘され、今度は「何でこんな仕事せなアカンのや」とふてくされて。仕事が出来ない、しんどいと言って仕事休んで、また叱られて。そんな時、元の主治医に相談すると「できる・できないではなく、やるかやらないかですよ。あなたには、ただの皿洗いと思って

いるが、私は医者として『食』が一番大切だと思っている。皿は全てを物語ってる、人がどのような想いで食べたか、その一枚に表れている。心を込めて丁寧に洗わないあなたを、誰が信頼しようか、仕事を任せようか」。以来、その通りにやってみると見違えるほど仕事が楽しくなり、やる気になった。任せられ、新しい仕事が増えてきた。相変わらず、後悔ばかり、人のこと気にする、自分がダメと思う。でも「今日いちご」を大切にしている。振り返ると、両親嫁娘、友人、多くの人が最後まで私を支えてくれた。でも私は不満だった。また自分はダメな人間と焦っていた。人付き合いが苦手で、相談することをしなかった。だからお酒に頼った。そのせいで、両親や嫁娘に一生消えない大きな傷を負わせ、今でも苦しめている。本当に申し訳ないことをした。これからは、飲まない人生、生き急がず、こだわりを捨てる。迷いながら、悩みながら、それでも良いと思う。自分に自信を持って良いと思えるようになった。断酒会とともに、いちごとの関わりは、これからもずっと続いていく。微力ながら自分の出来ることをしていきたい。

矢田 殿内さん

皆さん今日は。私はいちご長居に通所している者です。いちごには20年前の日、矢田のいちごにつながりました。私は他の方と違い出たり入ったりと真面目な方ではありませんでした。しかし、夜の自助グループには真面目に通い続けて今年2月に20年のバースデイをグループでしてもらいました。

この20年色々あったなーと思いました。これからも生きて行く限りは色々なことが起こると思います。でも一杯の酒には手を出さないよう、これからも21年22年と酒をやめつづけて、同じ依存症の仲間と共によりよい酒なしの人生を歩いていきたい。その為には今日酒を飲まないで生きてゆきます。ありがとうございました。

Yさん

特定  
非営利  
活動  
法人  
いちごの会

大阪

- ◇リカバリハウスいちご（指定多機能型事業所）
- ◇サポートセンターいちご（指定相談支援事業所）  
〒546-0022 大阪市東住吉区住道矢田3-4-3 ☎06-6769-1517
- ◆リカバリハウスいちご長居（地域活動支援センター）  
〒558-0004 大阪市住吉区長居東4-6-15-302 ☎06-6694-4701
- ◇リカバリハウスいちご女性ユニット（生活訓練）  
〒558-0004 大阪市住吉区長居東4-6-15-402 ☎06-4703-3884
- ◆カフェレスト苺（就労継続支援B型事業所）
- ◆お弁当ハウス苺（就労継続支援B型事業所）  
〒545-0022 大阪市阿倍野区播磨町1-4-15 ☎06-6628-1121

◇グループホームいちご（共同生活援助）

- ◆ヘルパーズハウスいちご（居宅介護事業所）  
〒558-0004 大阪市住吉区長居東4-2-7-201 ☎06-4700-3608
- ◇いちごいちご（生活介護）  
〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町6-1-15 ☎06-7503-8087
- ◆送迎サービスいちご（福祉有償運送事業）

兵庫

- ◆リカバリハウスいちご尼崎（生活訓練・就労継続支援B型事業所）  
〒660-0087 兵庫県尼崎市宮内町2-85-1 ☎06-7173-6642