

# 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

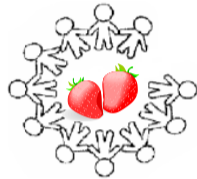
リカバリハウスいちごは 医療や行政機関・自助グループ・そして地域の方々と連携・協働して、依存の問題を抱える人びとがそこから脱却し、新たな生活と仕事づくりへ向けて仲間と共にリカバリーをめざす場です。

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」活動を通じて一人ひとりの地域社会での回復生活をみつめ、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。

## リカバリハウスいちご20周年感謝の1日研修交流会にご参加を！

佐古恵利子

アルコール依存症の方々の作業所として 1999 年に産声をあげた「いちご」は、リカバリーをめざす場として「リカバリハウスいちご」と改名し開所し、地域の様々な機関や人々に育ててもらって 20 年を迎えることができました。依存症の方々が、初期治療を終えてそれから新たな人生をどう切り開けばいいのか苦慮している人達の多くの声がありました。デイケアからより一層の地域での活躍の場をつくろうと、大阪アル研（当時）に集う医療・行政・断酒会の研究構成メンバーで検討を重ね、準備会をもち、関係者と広く慎重に議論し生み出されてきたものです。リカバリーとは人々が生活や仕事、学ぶこと、そして地域社会に参加できるようになる過程だといえます。生活の営みには、医療や教育の保障だけでなく、経済的、職業的、人間関係の安定、社会や娯楽文化活動への参加が求められます。一人ひとりの具体的な生活の要求と課題をみつめ、依存の問題から抜け出す新しい生活スタイル・社会役割・人的ネットワークを創る過程に関わり、無力感や不満や不安から抜け出していく日々の暮らしを大切に一步一步一緒に進んできた依存症回復施設の歩みのこれまでとこれからを共に考えていただきたいと思います。多くの方がご参加くださいますようご案内申し上げます。



「リカバリハウスいちご20周年感謝の1日研修交流会」 -仲間とともに-

記念講演：アルコール関連問題と回復施設の役割・課題（清水新二／奈良女子大学名誉教授）

時：2019年9月16日（月）10：30～15：30

場所：東住吉区民ホール

（お問い合わせ先電話 06-6769-1517）

## 第5回いちごの会内部研修

2019年5月2日にいちごの会の内部研修会を持ちました。毎年1回の開催をめざし、今回で第5回目の開催となります。東住吉区民ホールにて、10時から15時30分までメンバー・OB・家族・スタッフの総勢100名近くが一堂に会します。

今回は3部構成となり、第1部は「私とアルコール・ギャンブル等・薬物」、第2部は「私の課題」、第3部は「こころの糧」というテーマで各々の体験談を語り、体験談に耳を傾け、自身をみつめ振り返る時間となりました。司会はメンバー・スタッフの共同で行い、前半を山本（幸）・森川、後半を中田（秀）・兼松とで務めました。最後に発言が回らなかった人からも一言ずつ話してもらい、植松理事長からの終わりの言葉で終了しました。



【メンバーの声】

普段顔を会わせる機会のないメンバーの話がたくさん聞いて良かったし、勉強にもなった。「次は海レクで会おう」と言葉を交わしたりして、体験談だけでない交流ができたことも良かった。（尼崎メンバー）

## 畑植え付け



5月16日（木）、いちごと長居のメンバー、スタッフ総勢7人で、八尾の畑に行きました。ほとんどが初体験なので、現地に着くまで、わくわくどきどきでした。参加者の感想は「ゆっくりできて、楽しかった」「トマトをたくさん植えたよ」「はやくトマトの実が赤くなって、収穫するのが待ち遠しい」「ぜひ収穫の時も参加したい」など、とても好評でした。畑体験と往復のドライブを満喫した半日でした。

## 誕生日ミーティング

月に1度、その月の誕生日の方そして断酒会での表彰やAAでのバースデイのある方等、断酒・断薬・断ギャンブルにおいて節目を迎えられる方をお祝いするミーティングをおこなっています。他のみなさんからのメッセージやご本人に語って頂き記念日を迎える喜びを分かち合っています。またメンバーさんからのピアノやギター演奏があったり、そしてケーキも用意し、とてもおだやかでまったりとした、ほんわかとするミーティングになっています。



【祝ってもらったメンバーさんより】

普段周りの人から何かを祝ってもらうことがありませんでしたので、こういった形でみなさんから祝ってもらうのはとても嬉しかったです。

## いちごの会全体オープンミーティング

4月より月に1回の頻度で、いちご各所の人達が一堂に会し、また外部の方の参加も歓迎しながら（未だ呼びかけ不足です(´\_`)) 行うオープンミーティングを始めました。全員が語る場というよりも、1人が7～8分程度の時間を使って語って頂くことで、一人ひとりの体験談をじっくりと聞くことが出来ました。

普段のミーティングでは事業所ごとに行っているため、普段聞けない方の体験談が聞けたり、実際に第1回目の全体オープンミーティングでは断酒会の方の参加もあり、大変貴重なお話を頂くことができました。今後も継続的に行っていこうと思います。是非ご参加下さい。詳細はご連絡いただけたらお伝えします。



## レクリエーション～山の辺の道・奈良散策～

4月のレクは毎年恒例の山の辺の道を皆で歩くコースと、奈良市内を散策するコースとに分かれての企画でした。桜も満開のまさに絶好の日の中、一日を楽しみました。

【山の辺の道歩きの参加メンバーの感想】

ショートコースを歩く予定での参加でしたが、途中でどこで分かれたらいいかわからず、皆に付いていたら最後まで歩くことができました。思ったより疲れず、何よりもフルコースを歩き切ったという達成感が良かったです。



# メンバー体験談

3名の方に書いて頂きました。

いちごさんが20年前に出来てよかった～。いちごさんに通えて良かった～。そして今の私にさせて頂いて良かったです。それ迄の私は33歳の時に10歳の次男を交通事故で亡くした事からの現実逃避の為アルコール漬けの2カ月程の日々を送り、その後残された子供達の成長をたよりに10年、そして親離れをして巣立った後は「居酒屋」へと転職し、パブの影響で店は大繁盛しました。毎日酔いの中での6年を送り、状況を知った息子、娘に平成4年小杉クリニックへ連れていかれ、その後も通院しながらの商売で3度の入院。人間離れした暮らしの中で矢田保健所での「酒害教室」で「大阪で初めてのアルコール

依存症からの回復の為の作業所が矢田にできます」と聞き、何気なく子供にそのことを話したら、「すぐそこに通所して下さい」と無理やり手続きをさせられて通所することとなりました。またすぐに「居酒屋」を続ける気持ちが湧きましたが、仲間やスタッフ、先生、色々な方のおかげで、また死に至る方、巻き添えになる家族の方の不幸な姿等を、目の当たりにして自分の価値観を変え幸せになりたいと切実な想いで、ヘルパーの資格を取ったり他の業務にも携わりながら笑顔でここまで来ました。これからも気を許さずに誠実に生きていきたいのです。よろしくお願い致します。(志津さん)

私は2017年10月から本格的に断酒しはじめ、はや1年半が過ぎた。ここに至るまで約10年かかった。この病気がいかにやっかいで、治りにくいかを改めて肌で感じた。

最初にこの病気だと診断されたのは会社の産業医の紹介で藤井クリニックの門をたたいた時のことで、そこで「あなたはアルコール依存症です」と告げられた。最初は「やっぱりな」と思った。当時飲まないで寝られない体質になっていたからだ。

しかし、1カ月ほどで断酒は途切れ、またもとの飲み方に戻ってしまった。医師やソーシャルワーカーの言うことに耳を貸さずひたすら飲んだ。

次に新生会病院に入院するも院外飲酒をしてしまい反省室に入れられたこともありうまくいかなかった。

退院後再び藤井クリニックに通院するがどうやってもうまくいかない。こうなってしまったのを『人のせい』とか『世の中のせい』にして飲み続けた。焼酎をストレートであおり続けた。ブラックアウトするまで、また眠りこけるまで。

ついには会社から退職をせまられ、従わざるを得なかった。多分会社としては「この人は本気で直す気がないのだろう」と思ったのだと思う。正直このときには断酒に対する真剣さが足りなかった。そして後ろ髪を引かれるように退職し、余計にやけにはまってしまい、退職金も飲み代に使いきってしまった。とうとう全てを失ってしまい、逃げるように西成に流れついた。しかしここでも生活保護のお金が酒代へと消えた。役所のケースワーカーには何とかバシないように飲んでた。その為か病院は一般内科や精神科の方を紹介された。そこでは特に酒のことは言われずにうまくぐり抜けられたと思った。しかし体は限界近くに達していた。そのようになってやっと精神科から小谷クリニックを紹介され、治療を再開した。断酒会にも入会し、現在に至っている。まだ完全に確たる自身はないが、一杯に手をつけてしまえばまたあの悪夢のような生活に戻るのには目に見えている。これからも飲まない仲間とともに「一日断酒」「例会出席」で頑張ろうと思う。

(和田さん)

小さな頃からしつこかった。買って買ってと足にまとわりつき、こちらが根負けしてお金を渡すまで続けるような子供だった。虫を捕まえてきては部屋に離したり、どうしてそんなことをするのか理解できず、よく怒っていた。小学生からタバコを吸い、ナイフを持ち歩く等、親には理解できないこうした行動も、本人にとっては友達が欲しいから皆の気を引くためにやっていたことらしい。

中学2年生までは学校は好きで通学していたが、次第に悪い友人とつるむようになり、崩れた生活を送るようになった。夜遊びや、暴言、非行に走り、夜間高校に入学するもシンナーで退学となった。怒ると物に当たり、殴られるようなことはなかったものの怖かった。20～30歳で入退院を繰り返し、近所の人々のヒソヒソ声や白い眼もつらかった。本人のことが理解できず苦しんでいた。ただ仕事中心だけはいらぬことをあれこれと考えることなく過ごせたので、職場ではここにこしていた。

こうした状況も自助グループに繋がってから変化していった。彼はAAにつながり助けてもらっていた。怒ることがなくなった。私はナラノンを中心に活動をしていたが、ステップ1(無力)を知り、家族が本人の依存をやめさせることができないことに気が付いた。

「放り出せ」と医師に怒られたのも大きかった。それまでは夜中にシンナーを捨てに行ったりと、何とか止めさせようとしてきたがそれもやめた。何と楽しんだらと思った。

本人には「どうすることもできない。自分で考えて下さい」とはっきりと伝えた。その後本人が騒動を起こし刑務所に服役していた際、2度と一緒に暮らさないと保護司の方を通じて伝えた。本人は怒って面会に来るなどと言っていた。別々に暮らすようになってからは生活が楽になった。親が支えず自分の力で生きてもらうこと、手を離してあげなければいけないと割り切ることが出来た。本人とは用がある時や、向こうからかかってきた時だけ電話をしている。ほめること、すごいと感じたことは本人に伝えていた。

現在は良好な関係が築けている。先日母の日に電話があり、施設を出て11年経ったと話していた。がんばってるなあと伝えた。何回も何回も裏切られてきたので、以前は医師から本人を信じてあげてと言われても絶対に無理だと思っていたし、口にも出していた。しかし今は本人が一生懸命シンナーを使わずに生きていきたいと思っていることを信じている。生きてさえいれば前向きに生きていける。その力は自分でつけるしかない。子どもたちを導いて下さいとお経をあげて祈っている。

(家族の方)

## 編集後記

日頃は大変お世話になっています。

このいちご通信は担当スタッフである私と、メンバーさんとで毎月お互いにアイデアを出しながら作っています。この編集後記も会議の中で出てきたアイデアで、大変恐縮ながら書かせて頂いています。新しい号を発行しながら、いつも感じることなのですが、

B4用紙2枚という限られたスペースの中で、いちごの取り組み、メンバーさんの声、そしてその様子を伝える写真など、色々と載せたいことが沢山あるのですが、全てを詰め込もうとするとなかなか難しく歯がゆさを感じています。

次号は20周年の様子も載せられたらなと思って居ます。今後とも何卒よろしくお願い致します。 荒川 記

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 (多機能型事業)
  - ◇サポートセンターいちご (指定相談支援事業)  
〒546-0022 大阪市東住吉区住道矢田 3-4-3 TEL06-6769-1517
  - ◇リカバリハウスいちご長居 (地域活動支援センター)  
〒558-0004 大阪市住吉区长居東 4-6-15-302 TEL06-6694-4701
  - ◇リカバリハウスいちご女性ユニット (生活訓練事業)  
〒558-0004 大阪市住吉区长居東 4-6-15-402 TEL06-4703-3884
  - ◇カフェレスト莓 (就労継続支援 B 型事業)
  - ◇お弁当ハウス莓 (就労継続支援 B 型事業)  
〒545-0022 大阪市阿倍野区播磨町 1-4-15 TEL06-6628-1121

- ◇グループホームいちご (共同生活援助事業)
- ◇ヘルパーズハウスいちご (居宅介護事業)  
〒558-0004 大阪市住吉区长居東 4-2-7-201 TEL06-4700-3608
- ◇いちごいちえ (生活介護)  
〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町 6-1-15 TEL06-7503-8087
- ◇送迎サービスいちご (福祉有償運送事業)
- ◇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 TEL06-7173-6642

**兵庫**