

いちご通信

リハビリハウスいちごは、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

リハビリハウスいちごは 依存の問題に苦しんできた人やその家族の方が「癒され、本来持っている力を引き出し、断酒や断薬・断ギャンブル、そしてこれからの生活や就労に向けてチャレンジする」場所です。

「私はこれからどうしていきたいのか」を大切に、治療につながっていない方には、治療につながる相談から始めます。治療に繋がった人は、これからの生活の習慣づくりや多様な仕事の機会を提供しています。

新型コロナ感染症に揺れ動く社会の中、今日1日を大切に生きよう！

新型コロナウイルス感染症の影響下で、各関係機関や自助グループでの行事の中止、自助グループにおいては会場が使えなくなり、例会やミーティング、研修会等が次々に開催中止を余儀なくされてきました。

緊急事態宣言中は、「いちご」での自助グループへの会場提供も、感染防止の観点から一時中止させていただきました。これまで自助グループにつながる「つながりプログラム」も中止してきましたが、そのような中から、自助グループがオンラインで行われていく動きも出てきました。

「いちご」では、どうすれば飲まずに使わずにこの事態を乗り切れるのか、皆で検討をしてきました。特に夜の自助グループに行けなくなる時間をどう過ごせばいいのか、グループホームでの喫煙の問題となりました。苦肉の策として、自分達だけで代替のミーティングをやることを思いつき、1週間に2回ずつ夜19時～20時の時間で、メンバーによるメンバーのための代替例会&ミーティングを行ってきました。日中活動の各所でも、元々会場提供として使用していた時間帯などで体験談を語る場を設けるようにしてきました。

毎日、手洗い、うがい、検温、手指等消毒、人が密集しないように人との距離をとって座る、マスク着用、換気をよくし、消毒をこまめに行うことを励行しています。難しい中、いちごが開いている事で救われたという声も多くあります。

声 新型コロナウイルスのため、各自助グループ（断酒会、AA等）や酒害教室の休止・休会などが相次ぐ中で、行き場がなくなっていく中、「いちご」が自助グループの代替ミーティングを持ってもらったおかげで飲まない日を重ねることができています。外部の仕事も継続することができている。ゴールデンウィーク中も開所日があり、食事作り等や室内共同作業ができ、危ない時期とされているゴールデンウィークも乗り切ることができて、よかったです。

「地域のつながりを大切にしよう」

気まぐれマルシェ始まる

畑で野菜作りをはじめて早や数年が経過しました。今も、毎日のように土づくり、草刈り、野菜の植え付け・栽培・収穫のため八尾と柏原へと赴き汗を流しています。これまで採れた野菜は阿倍野のカフェで販売したり、各事業所での昼食に活用してきました。今年はたくさんの収穫があって地域の方に喜んでもらえたらと、「気まぐれマルシェ」として、じゃがいもや玉ねぎなどの販売を矢田で行っています。なかなか好評で、交流もできてきました。



声 前日に近所の方々にチラシを配布しました。沢山の方が来てくださって嬉しかったです。袋詰めにして用意した野菜が60袋も売れたのです。近所の方から暖かい言葉を頂きとても励まされました。定期市もいいかな。

リハビリハウスいちごがテレビに出ました！ 『女性の依存症が増えている。やめることはできてもやめ続けることはむずかしい』

5月22日NHKかんさい熱視線で「いちご」の取り組みが紹介されました。新型コロナの影響下で心配される酒量の増大化や、自粛でリスクが高まる家庭内暴力やDV、女性の依存症の増加と回復への努力を続ける人々や「いちご女性ユニット」等が映されました。今苦しんでいる人が一人でも見てくれていて、回復につながってくれることを願っています。一緒にやりましょう。

マスク作り



女性ユニットでは以前にもマスクを作って販売していたのですが、マスク作りに本格的に取り組み始めたのは、コロナの影響で弁当作業に取り組むメンバーのマスクが手に入らなくなり、ダブルガーゼで大きめの平面マスクを急いで作ったのがきっかけです。その後、立体マスクにも取り組むようになり、女性ユニットの中でマスク作りに参加するメンバーも次第に増えてきました。生地もいろいろ試してみたり、型紙もユーザーの声を聞いて改良したりして、作りながら話し合い、着け心地のいいマスクづくりを目指してきました。現在は、接触冷感生地などで夏用の立体マスクを作っています。

（作者の声）「作るのも楽しいし、買って下さるのもうれしいです。」（Tさん）
「人の役に立てていると思うと、感謝です。」（Iさん）
「作る機会を与えてもらって、いちごに感謝。マスク作りを通してたくさんの人と出会え、輪が広がっていくのがうれしいです。」（Kさん）

いちご尼崎でも作っています

利用者さんの間でのやりとりがきっかけで作成が始まった手作りマスクプログラム。今では利用者さんの多くが注文して使用するほどの人気です。人気の秘訣は布持ち込み制にあるのかもしれませんが。「この布で作って欲しい」と布を持参すればそれを使って作成してもらえます。皆さん思い思いの布を持ち込み「自分だけの」カラフルマスクを着け、緊急事態宣言の中でも生活に彩りを添えることができました。



外部業務①芝刈り剪定業務の紹介

緊急事態宣言にも関わらず、外部からのお仕事もほぼ変わらず続けさせて頂いています。芝刈り剪定作業では、雨に翻弄されつつも、メンバーとスタッフが一緒にがんばっています。半日の時も1日の時もあり、数名～7,8名で取り組んでいます。

（作業に携わって）

普段からボランティアで家の周辺の掃除をしています。自分のさせてもらえることをやろうと思っています。この芝刈りも楽しみながらしています。綺麗に仕上がると気持ちいいです。いちごの仲間と一緒に取り組むのも楽しく感じています。



レクリエーションも分散で



1カ月に1度のペースで行っていた全体会議やレクは、コロナの影響で各事業所で分散して行っています。いちご長居では、6月長居植物園へ、見ごろを迎えたあじさいを見にいきました。

（感想）

あじさいがとてもきれいでした。植物園の後に自然史博物館に行きましたら興味を引くものが沢山ありました。昆虫や岩石、化石などの標本に興味を持った小学生時代を思い出しました。非常に有意義な一日でした。



窪田さんを偲んで

昨年12月末、私達の仲間でありいちごと一緒に作ってきた綾子さんが生涯断酒で先立たれました。回復を歩むその姿から「飲まない生き方」への多くの気づきがありました。西成断酒会の追悼例会には本当に多くの仲間が集まり、別れを惜しみました。

窪田さんとは25年間くらいお付き合いをさせていただいた。いくつもの思い出が心に浮かぶ。最初の出会いは、「飲み過ぎが原因で内科の入院をくりかえしている」と専門クリニック治療（当時私は小杉クリニックのソーシャルワーカーでした）に来られていた時だ。数ヶ月して「体が良くなったので自分は皆さんとは違う」と離れてしまった。その後再飲酒があり再通院となるものの、主治医から「専門病院への入院」をすすめられた。渋々入院したものの翌日には退院してきてとてもびっくりした。その後も連続飲酒で救急入院を繰り返された。救急搬送で靴を持たずに入院してしまい、スリッパで退院した話もよく聴かせてもらった。しばらくして「いちご」を利用しようと訪ねて来られた。当初は体力が落ちていて階段の上り下りもままならなかった。近隣住宅の蛍光灯の取り換え作業や色々な仕事があり、働けることはとても喜ばれた。酒はやめなければとわかったけれども実行し続けることは難しく、自分から初めて専門治療入院を望まれた。その入院先に来ていた先輩の實野さんに「何してるんや、今の自分の顔鏡で見てみ！」と発破をかけられてはっとした。それから窪田さんは断酒会へ真剣に通い始めた。日中は週5日はきちんと通所された。やめていく日々を伸ばしできる仕事の幅も増え、自殺企図で動かなかった指も動くようになった。地域の一員と

なって共に働く人達との交流も楽しく、大好きな犬も飼うこともできた。一緒に働き、又ミーティングで語り合う中で窪田さんは「仲間」の存在に気づかれ「仲間ができた」とよくいわれるようになった。自分の生い立ちも語ってくれた。「なぜ飲んできたのか」「なぜやめていくのか」「やめてもなお抱えている自分の中にある課題」を共にみつめた。「何がしたいのか？」の問いに対し「学校へ行きたい」と自分の望みを初めて言えた。それから窪田さんの笑顔が増えた。夫との関係にも向き合った。色々な人と相談する中で綾子さんは確かに強くなった。また仕事をする中で国家資格も取得されその後、グループホームの仕事にも携わられた。窪田さんの強い口調に対しての周囲の指摘もあり、改善してもらうように話したことがある。少しずつ優しくなった。努力されたと思う。いつも自助グループに行くことが大事だと一人ひとりにしっかり伝えてくれていた。最後の頃はお体が本当にしんどそうだったので、『休んでくださいますか』という怒られた。窪田さんは最後まで「断酒会」として「いちご」「主治医の植松先生」を大切にされて生ききった。今思えばいちごの行事も人一倍楽しんでくださった。子どもさんとは会わないままだったが、お別れの時には来てくれて「母はお酒をやめて懸命に生きたんですね」と言われた。

今は一心寺さんに眠っておられる。又会いに行きますね。（佐古恵利子）

断友からのメッセージ

「しんどいって言うな例会に行け」先輩の言葉です。窪田さんです。きびしい人でした。自分自身にもきびしくて色々な病気を乗り越えて来られた方です。透析をしながらも、例会出席をしておられました。亡くなる前の週も足を引きずりながら出席しておられました。

「しんどいって言うな、例会に行ってこい」を実行し、私たちに、身をもって示して行かれたと思います

私が西成断酒会南支部に入会したのも、窪田さんの一言でした。

3年断酒した後再飲酒して、止められなくなっていた時ボロボロの私を見て、「生きててよかった、一緒にガンバロー！」でした。

西成断酒会に入会させてもらっても、なかなか酒が止まりませんでした。自分にきびしい窪田さんは、私にもきびしく、毎日例会、研修会は全部行きました。やかましくも言われました。

行くというよりも、行かされていたという感じです。「毎日例会、回れ回れ」でした。

それでも、酒が止まるまで3年かかりました。3年で5回新生会病院を入退院しましたが、窪田さんは見捨てることなく、叱咤激励して下さりました。本当に今自分が断酒できているのは、窪田先輩のおかげと思っています。

今年断酒7年を頂きました。窪田さんの姿はありませんでした。寂しかったです。初めは「いやな人だ、なぜ自分だけ言われなければいけない」とか、反発心がありました。が、付いていって良かったと思います。感謝しています。私も自分にキビシク、西成断酒会を盛り上げて行きたいと思っています。

ある先輩と、窪田さんが言った、「どうせ酒止めていくなら、いつも笑顔で止めて行こう」、この言葉を持って断酒継続ガンバッテ行きます。ご冥福をお祈り致します。（境亮彦）

利用して思うことは...

Y. M さん

昨年7月8日の海レクでの初通所から、はや1年が過ぎました。毎日充実しているの、早く感じた1年でしたが、断酒してからの1年はやっとかという感じで、断酒継続の大変さを実感しています。外部作業として週2回、自転車7.5km先の錦温泉の浴室清掃をしていますが、移動と作業で体重が5kg減り、健康も維持できていますし、**単独作業の為**、飲んでいた頃の事を振り返っています。通所しているいちご長居や4月に就労支援B型になったので、一般就労を目指して頑張っていると思っています。但し月～金が出勤日の会社にして、土曜日はいちごと断酒会は続けていきます。

N. K さん

私がリカバリハウスいちごとつながることができたのは、とても幸運でした。私は長年の飲酒がたたり、アルコール精神病を患い、昨年末に事件を起こしてしまいました。釈放後、そのまま地元を遠く離れた精神病院に、3ヶ月間入院しました。退院後は、断酒と生活訓練の為にグループホームへの入居を希望したのですが全く空きがなく、一時は諦めかけたのですが、偶然が重なり、まずは体験通所からはじめました。私は人見知りで、うまくやっつけられるか不安だったのですが、メンバーの方々はとても親切で、優しく私を迎えて下さいました。今では毎日通所し、私の生活の大部分を占める大切な場所となり、断酒を続けながら社会で生きるという目標に向けた準備をしています。“いちご”のスタッフや、同じ断酒という目的を持つメンバーの方々と毎日を楽しく過ごしています。

ご本人・ご家族・友人仲間・地域で関わる支援者・主治医・担当ソーシャルワーカーの皆様へ

「やめたい」・・・

「初期（入院）治療を終えたいけれど、それからどうやって毎日を送りたいのだろうか？」

「生活を立て直したい」「自分らしく働けるようになりたい」「休職中で復帰までに回復への軌道にのせたい」・・・

依存問題に苦しんでいる人にはさまざまな問題が複雑に絡み合っています。ご家族の方も非常に苦しんでいます。

特定非営利活動法人いちごの会は、このような方に利用してもらい回復のガイド役をしています。また共に生きていく社会づくりに向けて皆様と連携し、自助グループにつながっていくことを大切にしながら、多様な取り組みを行っています。

多くの方が回復を続け、心豊かな人生を歩まれています。人との関係を少しずつ築きながら、自分や社会の課題に向かって努力し、支え合う場です。

私達は以下のアクションに関わる相談や回復への支援（障害福祉サービスの利用）を行っています。

- ・家族相談（随時予約）・家族ミーティング（第1・第3土曜日）
- ・女性相談（随時予約）・女性の日中活動の場（リカバリハウスいちご女性ユニット）・女性住まいの場（女性グループホーム）
- ・高齢者相談（随時予約）・高齢者の日中活動の場（リカバリハウスいちごいちごいちご）
- ・依存問題や依存症で困っている方の相談（随時予約）・活動と就労の場（リカバリハウスいちご 長居 阿倍野 尼崎 グループホーム ヘルパー事業）
- ・障害福祉サービス利用相談支援（サポートセンターいちご）・就労定着相談（就労定着支援いちご）

回復へのチャンスは一本の電話、その出会いから始まりますので、

大阪代表：06-6769-1517 尼崎代表：06-7173-6642

お気軽にお電話をおかけください。