

# 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・行政・自助グループ・そして地域の方々と連携協力して、依存の問題を抱える人達がそこから脱却し、新たな生活と仕事づくりへ向けて努力し仲間と共にリカバリーしていく場です。

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。

## ギャンブル・ゲーム障害研修会を行いました

8月22日、国際交流センターに於いて、コロナ対策をとりながら、大阪府依存症早期介入回復継続支援補助金事業『行動嗜癖の理解と支援向上ミーティング』を開催しました。前半は京都大学大学院医学研究科脳病態生理学講座の鶴身孝介先生の『ギャンブル・ゲーム障害の臨床と研究』をテーマに講演をして頂きました。行動嗜癖について詳しく学ぶことができる機会であり、脳科学の観点からの情報を参加者で共有することができました。後半は支援向上ミーティングという形で参加者の方々と、これまでの体験や、現在の活動や取り組み、思い等を交換しました。アルコール・薬物・ギャンブル・ゲーム等の本人と家族の多くの自助グループの方々、医師や弁護士、司法書士、精神保健福祉士会等、様々な立場の方々が参加され、色々な話が聞け、参加者間でのネットワークが出来てくれれば回復に繋がる方が増えていくのではと期待を抱くことのできるものでした。時間の関係で発言して頂けない方もいたので、今後もこのような機会を設け、知識や理解を深めていきたいと思います。



【参加者】自分を見つめ直すことができ、止められてないのがよくわかりました。これから挑戦して止めるようにしていこうと思いました。自分が嘘をついてお金をもらっていることも自覚できたし、すごく助かったと思いました。今後もぜひ続けて欲しいです。参加していきます。

### ギャンブルミーティングも行っています。

いちごにはギャンブル依存の方も通所しています。ギャンブルミーティングを月に1回行っています。

## いちご尼崎に喫茶店ができるの？

今、利用者の方の就労の場づくりと地域交流を目的とした喫茶店(?)の開店に向けて準備を進めています！場所はいちご尼崎の隣の民家の一階スペースを予定していて、先日改修工事が終わりました。

今後は販売メニューや営業スタイルの検討をみんなでおこない、まずは皆様にお披露目することを目標に頑張っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

リカバリハウスいちご尼崎  
利用者・スタッフ一同



てみんなで作り上げていく等々…今までやったことがない事だったので、不満に思ったり我慢しないといけないこともありましたが、でも自分の都合で休まない。と決めて続けていると、いつの間にかお弁当作業はとっても楽しい時間になっていました。それは人と協力しながら繋がりを大切にすることや断酒だけではなく働くことを継続する力をメンバーやスタッフさんから与えられたからだだと思います。食べて下さる方が美味しいと喜んでもらえるように…みんなで仕上げたお弁当を見ると、どん底だった私にも人の為になることがあったんだと気づかせてもらえました。何が出来るのか、何がしたいのか…わからなくて怖くてもとりあえずやってみる。勇気と経験は宝になっています。ありがとうございました。 Aさん

## みんなで作るお昼ごはん

いちごではメンバーとスタッフとで昼食作りを行っています。

料理が得意な方も、そうでない方も参加し、一ヶ月分のメニューを考えたり、食材の買い出しや調理を行ったりしています。この日はメンバーさんのアイデアで実現した天むす(えのき・鶏肉・えび)を作り、みなさんと美味しく頂きました。



## お弁当ハウスの仕事にたずさわって

お酒を飲みながらでもずっと好きなように生きて行けると思っていました。でも最後はお酒で何もかも無くしました。お酒が止まっても孤独で投げやりになっていたのでは人との関係を上手く築き上げるのがとても難しかった。そんな状態でお弁当作業に入りました。初めは不安でしたが、先輩方に丁寧に優しく(たまには厳しく笑)教えてもらいました。自分は今でもできると思っても言われた事だけをコツコツやっていく、一人だけでやってしまうのではなく分担し

## 出版物のお知らせ



いちご15周年、20周年の際に発行された文集。メンバーの体験談、いちごがこれまで築いてきたもの、これからの課題が綴られています。

左：15周年記念誌「新しい今日を生きる人びと」

右：20周年記念誌「回復の道標」

「下手くそやけどなんとか生きてるねん。」

渡邊洋次郎著、現代書館

いちごに通所されながら少しずつ回復の道を歩まれ、現在はいちごでスタッフとして働く渡邊洋次郎の手記です。



## 東住吉飲酒と健康を考える会

東住吉飲酒と健康を考える会では、医療機関や行政機関、福祉施設、介護事業所などの支援者や断酒会等当事者等の構成メンバーによりアルコール問題について理解を深め、事例等をとおして支援方法や予防活動、ネットワークづくりなど問題解決に向けて話し合いをしています。いちごも、会の一員として参加させていただいています。

当会では9/28に「女性とアルコール関連問題」をテーマに講演を行いました。やまさきクリニックの山崎先生に講演をいただき、その後に2名の方の体験談を話していただきました。最後に質疑応答、そしてミニシンポジウムを行いました。たくさんの方にご参加いただき、とても良い講演会になりました。



# 炎言炎馬本

## 我

中田 幸次

一人、一人が、我はもって生きている中で、私自身も我は強いと思っています。その中でアルコール症である私自身、何事も自分中心で生きて来ました。仕事もそうでした。何でも人より先に、又、物事人と調和して動くことは少なくなかったと思います。又、恋愛も同じだったと思っています。自分の我を通して、ひとつも相手の気持など考えず恋愛をして来たと思います。その為に色々な点で、損もしてきました。少しだけ我を出さずに、人と同じ様に歩調をとって、物事をひとつずつ進める時は、思いもよらぬ位速く、ひとつの物事が終わっていました。おかしなものですね。少しだけ自我を引き込ませて生活して、又、仕事もしかり、うまくいくものだとは今は思います。でも、酒に飲まれていた頃は、とうてい今の考えなど、ほど遠い生活でした。自我ばかり前に出して、どうしようもない生活でした。酒に飲まれて生活すれば、なんで、こんな事が出来ないのだろうと思う事、数多くありました。その為に、人とのトラブルもあった事は間違いなく多かったと思います。

その為には酒に走って一人苛立っていました。ばかなことですね、我が強いという事は、でも今は酒がない生活をしている中で、少しだけ我が小さくなって来ました。でも私にとっては、酒が止って永い様にも思います。酒が止って仕事もしました。家庭の味も、味わいもしましたが、自我が見え隠れする様になると、酒は止っていても、物事はうまく、永くは続きません。それを心底わからせてもらったのは断酒会であり、又、今通所している作業所ではと思います。すこし自分らしからぬ言葉のしめくくえいかなとも思いますが、人と人とのつながり、男と女性の中も少しだけ我を出す事を小さくして、今は、酒が止る中で幸せに生きています。でも、おかしなもので、ひょいと自我の頭が持ち上がりそうな時もあります。生きている一人の男だから仕方ないかな、酒が止まって良かったと、つくづく今は思う。涙が流れそう。我、少しだけ引き込ませて生きるのみかな。いいタイミングに、自我と言ういいテーマで私なりに書かせてもらって助かりました。

私が通所を始めたのは、アルコール依存症が原因で入退院を繰り返し、4度目の退院後二ヶ月程経った頃でした。きっかけは、人生を悪い方向に向かわせた元凶である酒を断ちながら、一般的な社会人へと回復するために生活環境を変えようと考えたからです。

入院中は毎回、「この期間が終われば、飲める。家族や世間には、嘘をつき上手く取り繕って、何も変わらない生活を続けて行ける。」と、甘い考えを持ち、退院後の生活設計など深く考えていませんでした。しかし、退院、飲酒、入院を繰り返すうちに、今まで出来ていた行動が取れなくなってしまっていました。仕事に就くための面接へ行くのが怖い、そもそも知らない人と話すことが怖い。その度に、「こういう性格なんだからしょうがない。」と、自分に言い訳をして、自分を誤魔化す為に、酒に頼る。の繰り返しでした。

そういった悪循環を解消するために、入院とは逆の環境である強制もされないし期限もない。いわば、社会生活のリハビリ、訓練として通所を選びました。

ここでの生活は、自分の意志を基に、施設内プログラムや共同作業を行い、自分で選んだ自助グループに参加しています。日々を過ごしていくうちに、共通の目的を持った方々との和を保つ仲間意識が芽生え、自然に会話が出来ようになってきました。また、施設宛てに募集がくる仕事を通して、仕事に対する責任感を考えるようになりました。

まだ日は浅いのですが、このような生活を続けて、「今日も飲まなかったな。」と、ささやかな達成感を積み重ねて、社会人への回復と、素面で暮らす楽しみを見つけたいと思います。

島田雄

私はアルコール依存症になる前に、夫のDVに悩んでいました。何かにつけては暴言暴力があり、仕事の帰りが遅いと誰か異性と何かあったのではと怪しまれ、ストーカー被害もありました。暴力を振るわれてはその都度子供を連れてホテルに逃げ込み、とてもつらい思いをしました。その時から子供が巻き添えになっていました。

大阪へ子供を連れて逃げましたが、私の都合で田舎に帰らなくてはならなくなってしまい、そこへ主人が再び転がり込んで来て、また同じような生活になっていきました。

主人は子供には手を出してなかったですが、私には手を出していました。主人の精神は段々とおかしくなっていました。ごはんには毒が盛られているのではと、それを投げ捨てたり、トイレに一人で行くこともできなくなり「付いてきてくれ」と頼むようになってたりし始め、どうにもならなくなり精神科へつながったものの、そこではアルコール依存症の診断はもらうことができませんでした。

本当に色々なことがありました。ある時入院した病院を自己退院し、家ではなく親元のところへ行き、その明るる日自分の命を絶ちました。携帯もなかったの、電話もなくパトカーが知らせてくれました。主人の両親からは「あんたが殺した」と責められ、とてもつらく悲しかったです。

私自身、眠れない日が出てきて寝酒をするようになっていきました。眠れることが快感で、転げ落ちるように、夜だけの酒を昼から飲むようになり、それから朝酒に変わっていきました。ただひたすら飲んで眠ることで、嫌なことや悲しいこと、これから子供たちを育てながらどうしていけばいいのかといった怒りも忘れることができました。忘れるために飲むという飲み方に変わっていきました。

子供の世話もできていなかったです。家に帰って来なかったこともありましたが、その時もお酒の臭いをぶんぶんさせながら、警察の方に話していました。子供たちには父親の酒害、母親の酒害と、すごく酒害を与えてきてしまい申し訳なさを感じています。

お酒を止めさせてもらうまで長くかかりました。クリニック通院中にスリップして、先輩の体験談を聞く中で、1人では止められない、仲間が必要だと気づかせてもらってから断酒会にもつながり何とか止めさせてもらっています。

今いちごのグループホームで仕事をさせて頂いて、食事作りをさせて頂いて感謝しています。これからも仲間を大切にしながら家族・子供たちを一番に考え、断酒を継続していくことを忘れてはいけななと思っています。

石元照子

### 依存症 リハビリ施設

- 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（就労継続支援 B 型事業）  
〒558-0004 大阪市住吉区長居東 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 大阪市住吉区長居東 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
  - ◇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

### 兵庫

- ◇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）  
〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町 6-1-13 TEL06-7174-0547
- ◇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）  
〒660-0087 兵庫県尼崎市宮内町 2-85-1 TEL06-7173-6642

《依存問題でお悩みの皆様、お気軽にお電話ください》



HP:<http://www.ichigonokai.jp>  
いちごについてより詳しい情報や、行事のお知らせ、いちご通信のバックナンバーの閲覧が出来ます