

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 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ハビリしていく場です。

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。

いちごの年末年始の様子



2回目の緊急事態宣言発令の中、皆様いかがお過ごしでしょうか？いちごでは密を避けた状態の上、検温・換気・マスクの着用・手洗い・手指消毒の徹底をしながら活動を続けています。断酒会やAAの会場が使いにくくなる苦しさを抱えながら試行錯誤しています。（写真はすてきなのですが、密が気になります）

12月は毎年恒例の行事が目白押しでした。年に一度の「すてきな☆ステーキの日」では、肉厚のステーキを楽しみました。分散してでクリスマス会を催し、31日の大晦日には今年一年を振り返るミーティングを行い、みんなで年越しそばを食べて一年を締めくくりました。また新年は3日を開所し、お雑煮を作って食べたり、ゲームしたりして、飲まない使わない年始を迎える事ができました。

この年末年始はコロナ禍の中、一カ所に集まって行うことは出来なかったことは残念ですが、また皆で一緒に集まれる日が来ることを願っています。

今年も何卒よろしくお願い致します。（荒川記）

酒害教室への参加

各事業所より月に一回は各区保健福祉センターで行われている酒害教室へ、メンバーさん・スタッフと一緒に行くようになりました。女性ユニットからは、住吉区で行われている「すみちゃん アルコール関連問題を学ぶ会」への参加がありました。

「すみちゃん」で活発な交流

住吉区では酒害教室の準備段階としてアルコール依存症の交流会「すみちゃん」が、第4水曜日の午後2時から区役所で行われている。前半は新生会病院の小仲ケースワーカーが司会をし、後半から司会に区の保健師の職員が加わる。他の出席者はアルコール依存症当事者、家族、私のような支援員である。アルコール依存症の当事者もすでに断酒会などの自助グループに入っている人もいれば、そうでない人もいます。様々な立場の人の様々な発言に、あっという間に2時間が過ぎていく。この間は「社会復帰」「仕事」が話題となった。「社会復帰」といっても、フルタイムで給料もある程度保障されていて、社会保険も保障されている、といった仕事に就くことだけではない。私はいちごでの就労支援についてお話をさせていただいた。いちごから行かされている介護施設や弁当作りやカフェでの就労など、いろいろな仕事の形がある。そこで仕事を続ける人もあれば、資格を取って外に出ていく人もある。

答えがあるわけではないが、不安や、希望や、戸惑いなど、心で思っていることを声に出すことがとても大事だと感じる。実際に仕事をしてきた人の体験やこれから資格を取ろうとしている人の話もあった。どんな気持ちで仕事を探し、仕事に取り組んできたか、リアルな体験が心に響く。交流しているうちに、参加者それぞれの思いが心のどこかに届いていて、自分の中の何かが変わる、そんな時間である。

（森川記）

ヘルパーズハウスいちご移転のお知らせ

いつもお世話になっています。ヘルパーズハウスいちごですが、昨年移転をして、現在大阪メトロ西田辺駅近くに事業所を構えています。

移転に伴い、電話番号も変更となりますのでご注意ください。

今後ともよろしくお願いいたします

〒545-0021

大阪市阿倍野区阪南町 6-1-13

Tel:06-7174-0547



家族の集いのお知らせ

ご家族の中の大切な方がアルコールに問題が出てきたとき、どのように対応していけばよいのか、またお酒の問題でご家族の関係が悪くなってしまっているなどの悩みを抱えておられる方を対象にリハビリハウスいちごの会では第1、3土曜日に「家族の集い」を開催しております。出席できるのはご家族の立場の方だけです。同じ「依存症者の家族」という立場の方だけの集まりですから、安心して参加できます。

また、前半は依存症に関する専門の講座やご家族がどのように対応していけばよいのかを学ぶための講座を開いております。アルコール依存症という病気を取り巻く状況は少しずつ変わっていきつづいていきます。いつまでも以前の知識と考え方では家族の方の回復も時間がかかります。テーマに沿って計画的に講座を開いていきます。ミニ講座の時間は一回30分~40分を予定しております。そのあとご家族の話を共に分かち合っていきます。お忙しいとは思いますがご参加をお待ちしております。プログラムは3か月ごとに更新してまいります。（時に断りなく変更することがあります。ご了承下さい）

尚、コロナ禍の中でありますので、十分な対策を心がけていくつもりであります。

（坂本記）

日時 毎月第1、3土曜日 pm 2:00~4:00

場所 リハビリハウスいちご女性ユニット

担当 精神保健福祉士/坂本満、佐古恵利子、荒川諒也

尚、「家族の集い」終了後に個別の相談をうかがう時間も設けております。事前の予約もうかがいますので、電話をいただければ幸いです。

連絡先 06(6694)4701

東住吉飲酒と健康を考える会

2020年11月20日、東住吉飲酒と健康を考える会の企画として、いちごの取り組みを紹介する機会を頂きました。職員による取り組みの説明と、メンバーによる実際にいちごを利用しての体験談の2段階構成で行い、参加された方からは「体験談が良かった。実際に利用されている方から率直な思いが伝わってきた」といった感想を頂くことができました。このようにいちごのことを知って頂けるような機会をまた頂けたらと思います。今後ともよろしくお願いいたします。（竹内記）

体馬炎談

松村琴香

私がいちごに繋がるまでは、入退院の繰り返しの生活でした。何度目かの急性膵炎での入院中に、アルコール専門病院への転院が決まりました。そこでグループホームへの入院といちご尼崎への通所が決まりました。

正直、入院中にお酒をやめようと思った訳ではありませんでした。でも、いつからか「飲みたくなったら飲めばいい。出来る所までやってみよう」になり、通所半年の今は「ここまで来たら、今さら飲むのはもったいない。死ぬまでやめ続けよう」と気持ちが変わりました。

いちごや断酒会で、酒害と戦う人の話を聞き、自分の体験談を話し聞いてもらっていると、その気持ちは高まっていくばかりです。

いちごへの通所も初めは面倒だと思っていましたが、先輩メンバーの方が「松村さんはこういう作業が向いているんじゃないかな」と考えてくださったり、苦手な作業を手伝ってくださったり、アドバイスをくださったり、親身に面倒を見てもらっている内に、「いつか自分もそうなれる様に頑張ろう」と思う様になり、日々メンバーの方々と活動に励んでいます。

ここで一番思うことは、「誰も一人ではない」ということです。一緒に悩み、考えてくれる人は必ずいます。苦しい時には「苦しい」と言ってください。誰かは必ず、あなたを見てくれています。

山崎邦昭

私は、平成17年新生会病院に入院しました。酒が止まらず、妻と毎日喧嘩ばかりでうそや内緒ごとばかりの生活でした。1年間に4回の入院、反省室にも5~6回ぐらい入りました。それでも断酒できず、平成18年11月27日に和歌山断酒道場に入所し、約4カ月過ごし平成19年4月に退所しました。家に帰ると近隣の人から白い目で見られ、無視もされました。あの家はアル中の家だと言われました。平成21年4月に新生会病院の先生から、「リカバリハウスいちごに行くか」と話がありました。そして妻と2人で矢田の事業所に見学に行きスタッフと会い、仕事やプログラムの説明を聞きました。妻には「行くかどうか自分で考えや」と言われ、平成21年5月の頃から通所を始めました。しかしその時にうつに入っていて、他のメンバーと話すのがしんどくて話をしませんでした。あるスタッフに、1日3人の人に挨拶することを提案されましたが、なかなかできませんでした。

それでも通所を続ける内に少しずつ挨拶ができるようになり、公園清掃の仕事に入るようになりました。その後も少しずつ入る仕事が増えていき、断酒と両立することができました。老人ホームの食器洗浄の仕事に入るようになってから約10年が経ち、現在週5日入っています。最近は近隣の人にリカバリハウスいちごに行き、老人ホームの仕事をしていることを話すと「良く頑張っているね」と言ってくれるようになりました。挨拶もしっかりしてもらえるようになりました。平野断酒会に入会して10年立ちました。妻は断酒会と一緒に参加はしてくれませんが、応援はしてくれています。断酒会の会員夫婦と花見に行くことができましたし、10年ぶりに新生会病院と一緒に受診してくれました。これからも回復を続け、いずれ妻と2人で断酒会に参加できるよう頑張っていきます。いちごのスタッフ・仲間・断酒会・新生会病院の皆さんに感謝申し上げます。これからも夫婦で穏やかな生活を目指し生きていきます。最後に妻へ『毎日ありがとう』

原靖彦

私は、今から一年ほど前和歌山で梅の仕事をしていました。6、7年働いていましたが、去年の6月ごろに勤め先が株式会社となって社長が、いとこ夫婦を役職として呼んで、私を含めた4人を中心として働いていました。

お酒はずっと飲んでいましたが、仕事に支障はありませんでした。それがお盆休みでお酒に火がついて、仕事にも休みがちになっていきました。そのあたりから飲み方も変わってきて、仕事前の朝に飲むこともあり、「このままだと社員ではなくパートにするよ」と言われました。結局1か月ほど休んでしまいクビになりかけましたが「もう一度やってみるか」とお声がけをいただき、パートとしてやり直すことになりました。

最初の1か月間は休まず行けてたのですが、そこから安定剤と睡眠薬を一緒に飲むようになりました。午前中はなかなか眠気が取れなくて頭がぼやっとなっていました。また仕事が終わって夕方になると、またのみたくなりました。それからは薬を飲んでビールを飲んでを繰り返しながら仕事をしていました。朝早く起きて迎え酒をするようになりました。その度に社長から「今日は使えないから帰れ」と言われ家に帰ってました。そしてまた家に帰ってからビールを飲み始めました。このような繰り返しが3か月ほど続きました。1月の終わりに社長から「もうここでは使えない」と言われました。自分自身でも仕方ないなと思い言い返すこともなく辞めました。

その足ですぐ役所に連絡をしてアルコール専門の病院を紹介してほしいと頼みました。そこで阪和いずみ病院を紹介してもらいました。役所の方が空きがあるのを確認するので2、3日待ってほしいといわれ待つことになりました。それから3日後に阪和いずみ病院に行くことになりました。当日の朝近所の人や会社の社長、専務、姉夫婦が見送りに来てくれて「直して来いよ」と言ってくれました。そして迎えの車に乗って病院に行きました。

4か月の入院の後いちごにつながって、グループホームに入ることになり12月8日で半年の断酒になります。最初の3か月は痛風が出てきて通所がなかなかうまくいなくて気持ちも落ち込んでいました。ようやく足の痛みも治まってきて通所のほうも順調にいくようになれました。今までにない都会の暮らしだったのでお酒を飲んでしまうのではないかと不安になりましたが、同じ仲間の人たちと生活を共にすることによって不思議と飲酒欲求がでませんでした。今まではパソコンの操作を知らなかったんですが、いちごのプログラムにあっただので一度やってみようと思い、講習を始めました。Wordの練習をしているのでいちご通信をWordで打ってみようと思いやりはじめました。この文章も自分で打ち込みました。

最初のうちはうまくいけなかったのですが、やっていくうちに文字の打ち方などスピードも速くなりました。これからは一日断酒をしていき、通所、外部業務をきっちりとやっていきたいと思えます。

依存症 リカバリー施設

- 大阪**
- ◇リカバリハウスいちご（多機能型事業・就労定着支援）
 - ◇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 ☎06-6769-1517
 - ◇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 ☎06-6694-4701
 - ◇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 ☎06-4703-3884
 - ◇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 ☎06-6628-1121
 - ◇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 ☎06-7503-8087

- ◇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 ☎06-7174-0547
- ◇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 ☎06-7173-6642

《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