2023 年第 55 号

KSKQ 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。

編集人：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（法人事務所）
Tel/Fax:06-6769-1517

一九九一年九月三日第三種郵便物承認　毎月（一・二・三・五・六・八）の日発行

私たちは、アルコール・薬物・ギャンブル等の使用によって困ってきた人達への支援を行っています。「どうすればいいのかわからない」「やめていきたい」「居場所や働く場がほしい」ご本人や家族、関係者の方がおられましたら、一度お電話ください。（連絡先は最後のページに記載しています）

一緒に、回復しやすい社会づくりに取り組んでいきませんか。関係機関の方、支援者の方の見学も大歓迎です。

2022年度研修会報告

10 月 28 日『産婦人科でみられるアルコール関連問題』研修会では、産婦人科医の伊藤進一さんのご講演と質疑応答を通して、女性の健康障害に関する諸課題、中でも婦人科から見えてくる飲酒や性暴力に関わる問題について学ぶことができました。また、性暴力被害者センターひょうごの取り組みや（社団）日本 ASW 協会関西支部と課題を共有することができる貴重な機会となりました。

伊藤進一さん

2 月 5 日の『生きづらさを抱える子どもたち～それぞれの場所で出会ったこどもたちのリアル～』の研修会では、松本俊彦さん、山口有紗さん、藤田琴子さんの三名によるご講演とシンポジウムを通して、市販薬を使用するこどもや若者が増えてきている現状や実際に医療の現場で出会ってきた子ども・若者が抱える生きづらさについて知る事が出来ました。また、誰もが立ち寄れるような場を社会の中に作っていく意義についても学ぶ事が出来ました。

松本俊彦さん　山口有紗さん　藤田琴子さん

3 月 5 日の『飲酒運転防止活動の展開～福岡県での取り組みに学ぶ～』の研修会では、山本美也子さん、神谷直美さん、髙橋英治さんの三名によるご講演とシンポジウムを通して福岡県でのこれまでの取り組みや現在行われている様々な活動を詳しくお聞きする事が出来ました。今後、大阪や関西においてもこの問題に取り組んでいく必要性を強く感じました。

山本美也子さん　髙橋英治さん　神谷直美さん

主催した運営の側としてもコロナ禍が落ち着きはじめたことで久しぶりの対面開催とすることができ、とても力強く感じました。

研修会当日も沢山の会場参加やオンライン参加があり、皆様の関心の高さを感じました。

今後もいちごの会としてアルコール・薬物の使用や自傷行為、飲酒運転の問題を回復していけるという個人の問題としても向き合いつつ、更にその背景にある社会の側にある問題についても学びを深めていけるよう様々な学びの機会を使っていきたいと考えています。

最後になりましたが、関東や九州からご講演のためにご足労いただきました先生方には心から感謝申し上げます。

山之辺の道をみんなでハイキング　♫

4/4（火）に毎年恒例の「やまのべの道」レクリエーションに行ってきました。やまのべの道レクはいちごの会全体で企画しているものになります。今回はいちごの会各事業所から４０名近くの参加となりました。

やまのべ道は奈良県にある古道で、全長約１５km になります。名前の通り、山の裾を縫うように道が続いています。道中には神社、古墳、宮跡、集落などがあり、古代国家や、万葉のロマンが感じられる道です。

参加したメンバーの方から「15km の道のりを皆で歩ききれて良かった」「酒なしで花見ができて良かった」「ショートコースではあったが、三輪大社の美しい枝垂桜が見れて良かった」「来年は完歩したい」などの感想を頂いています。

今回のレクを通して、「仲間と共に歩むことの喜び」「自分の体力や気力を知ること」「お酒のない余暇活動を体験する」など、様々なことを体感できる時間になったと思います。また来年の春には皆で参加したいと思います。

畑で野菜づくりも楽しい

広い土地を借りて、野菜作りをしています。（月火水木土）収穫した野菜は、各事業所で行われている食事づくりプログラムで使ったり、カフェで販売したりしています。

畑には手作りのベンチやテーブルがあります。皆が作業しやすいようにと、メンバーの方々が色々活躍して作ってくださっています。温かい思いのこもった工夫が随所にみつかるんです。

畑に参加している人からは「作業は大変だけど、外で体を動かせて良かった」「収穫したものは皆で美味しく食べてほしい」など感想を寄せて頂いています。

今後も、協力して畑を耕し、収穫できた作物は皆でおいしいただきたいと思います。

一九九一年九月三日第三種郵便物承認　毎月（一・二・三・五・六・八）の日発行
発行人＝関西障害者定期刊行物協会／大阪市天王寺区真田山町二-二東興ビル四階

Ｍさん体験談 ～ 『私の「底つき」体験』

私にとっての「底つき」は、最後の酒を飲む数日前の出来事でした。その日は朝から立ち飲みでビールのロング缶を飲んでいました。しかし１本目を飲み終えるかどうかという時に、店のトイレに行き指を口に入れて、もどしました。その時の私は、３日間飲酒すれば２週間はアルコールを抜かないと飲めない状態でした。そんな体であるにもかかわらず飲みに行っていたのは、さみしがり屋な私の人恋しさからだったと思います。それでも１本飲み終えたら帰ればいいはずなんですが、店の方に気を遣ったのと同時に、「１本で帰るのは恥ずかしい」という心理が働いたのか、結局２本目も飲み出しました。２本目を飲んでいる途中も、同じように何度かトイレに行ってもどし、お腹に隙間を作って飲んでいるという状態でした。飲み終えた私は次の店に行こうと思いましたが、もう飲める状態ではなかったので、数メーター先の電柱の所で、また口に指を入れてもどしたのでした。その時には口から出てくるものもほとんどなく、目から水分が出てきました。地面を見れば、前日の雨で散った桜の花びらが付いており、見上げれば、花びらの散った後の桜の木が見えたのも今でも覚えています。

私にとっての「底つき」は他にも何度もあるように思います。例えば、父親が買ってきてくれたお弁当を食べていた時、ふと見ると洗濯機の上に杖を持ったおじいさんが座っているのが見え、食べていたお弁当を差し出しましたが何の返答もなかったので、近寄っていくと姿が見えなくなったという事がありました。その時、窓から外の電柱を見ると、その電柱の横に人が立っていて、こちらを監視しているように思えました。その夜には寝ている横に黒い服を着た女性が座っていました。その時は少し冷静になっていましたので、幻覚だろうと思いつつ、手刀でその女性を何度も切りました。案の定、何の手応えもなかったのでした。

最後に。その日の夜にしこたま飲んで帰ってきた私は、家の扉を開けようと鍵を探していた時に、そこから階段の一番下まで落ちました。コンクリートの階段１３段です。その後救急車で病院に運ばれたようですが、その時の記憶はありません。家で目を覚まし、父親から聞いて判明しました。その時父親が、「よう生きてたな」と言った事を今でも忘れません。せっかく命永らえたのですから、少しでも長く生きていけるように、お酒を飲まない一日を積み重ねていきたいと思います。

依存問題でお悩みの皆様、お気軽にお電話ください。

◇**リカバリハウスいちご**　06 - 6769 - 1517
（生活訓練、就労移行支援）

◇**就労定着支援いちご**　06 - 6769 - 1517
（就労定着支援事業）

◇**サポートセンターいちご**　06 - 6769 - 1517
（指定相談支援事業）

◇**リカバリハウスいちご長居**　06-6694-4701
（就労継続支援Ｂ型）

◇**リカバリハウスいちご女性ユニット**　06 - 4703 - 3884
（生活訓練）

◇**リカバリハウスいちご阿倍野**　06 - 6628 - 1121
（就労継続支援Ｂ型）

◇**いちごいちえ**　06－7503－8087
（生活介護）

◇**リカバリハウスいちご尼崎**　06 - 7173 - 6642
（生活訓練・就労継続支援Ｂ型）

◇**グループホームいちご**　06 - 6605 - 1153
（共同生活援助事業）

◇**ヘルパーズハウスいちご**　06 - 7174 - 0547
（居宅介護事業）

◇**リカバリハウスいちご北大阪**　06-7164-8161
（生活訓練、就労継続支援Ｂ型）

いちご通信定価 100 円

[HP]https://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