

女性のための各種依存症からの回復支援施設
リバティー・ウィメンズハウス・おりーぶ | 広報誌

リボーン

夏

2023 SUMMER
Vol.07



あなたにふさわしいやり方で 生きてみませんか？

気持ちを
新たに



olive

おりーぶ 利用者

「Jerryfishさんからのメッセージ」

夏の特集

2023 feel new

1年間ありがとうございました
以前より自分のことを
好きになりました

サービス管理責任者 yuKie先生より

依存症発見のために大切なこと

依存症かもしれないと思ったら？ その苦しさ抱え込まないで



▲HPへのアクセス
はこちら

ごあいさつ

PRESIDENT MESSAGE

りぼーん夏号によせて。

今日一日。何も起こらない日のないおりーぶです。あっという間に季節は移り、比良の山々、琵琶湖や夏空を、美しいなと眺めながら、ふと思いだしたことがあります。

あるメンバーが、私の運転する車でI61バイパス北比良降り口の坂道にさしかかった時のことです。大声で、「ここって、こんなうつくしい景色なんや！何度も通ってるのに、今初めて気がついた。」って言ったんです。

本当にその時の彼女の顔が忘れられません。素面で、落ち着いた暮らしができていたからこそこの景色が美しいと感じられるようになったんだと感じました。処方薬依存から回復に向かったメンバーの発した一言が、今も私自身の後押しをしてくれております。

回復への道は、本当に平坦なものではないけれど、美しいものを美しいと感じること、何にも増して自分に与えられた1日を精一杯生きることが大事な。。。。こう思えば、自分の人生は神様からのプレゼントだということを受け入れることができると思うのです。

さまざまな、依存症の問題や、生きづらさを抱えた女性の回復に取り組みながら、団体として12期を迎えましたおりーぶは、それぞれの方の人生のTurningpointとしての役目・Rebornを後押しする役目を担う共同体として明確な目標を達成して行きたいと存じます。



理事長 山本良子

🌿 おりーぶ利用者の声

ニックネーム：鶴仔さん

私の回復



私の病気の1つに過食があるのですが、キッカケは喫茶店のバイトでした。夜型のバイトだったこともあり1日4食、全て多く食べていました。そのことで過食が始まり、悪化したのは実はおりーぶ入所後です。おいしそうに食べるねと言われ嬉しくなってより食べるようになりました。

入所して、私は断るのが苦手です特に目上の人に対してというのがダメだということが分かりました。それから数年してどうなったかという、相変わらず目上の人に対しては苦手ですが他の方には無事断れるようになりました。

これから私は、しっかり自分の意思を誰に対しても言えるようになりたいです。依存症ではないと思っている人も、自覚している人も変わりたいと思っている人はぜひ一度、おりーぶに関わってみてはいかがでしょうか。

旅立ち

ニックネーム：キコさん

父母の暴力暴言がひどく、その反抗もあり20代で2度の離婚を経験しました。3度目にやっと幸せな結婚をしたものの、夫の介護疲れで別れ、淋しさのあまりお酒、市販薬におぼれ、ボロボロになりました。そして、ダルクに8ヶ月いましたが、あわず、息子のためにも生き直すため、はるかこの地に来たのです。



施設長にある教会を紹介していただいたおかげで、もともとクリスチャンだった私はその教会の牧師夫妻の導きで、イエス様をハイヤーパワーと信じ、いつか必ず私にふさわしい道を導いて下さると固く信じていることができました。

落ち着いたら、介護福祉士として働き、生涯をお年寄りに尽くしたいです。三浦綾子の小説の中にあるように、一分一秒を大切に、いつ人生の断面を断ちきられても、美しい人生だったと思われるよう生きたいです。

特集 | Jerryfishさんからの

メッセージ

1年間ありがとうございました
以前より自分のことを
好きになりました



Name : Jerryfish

~ profile ~

幼い頃から感受性が強く繊細で敏感。
中学生の時、The Beatlesに出会い感性に惹かれて、
デザイナーを夢見るように。専門学校でグラフィック
デザインを学びながら、ファッションの資格など色々
取った上で、雑貨を製造する会社にデザイナーとして
3年間勤務した。 現在進行形で夢追い人。

はじめまして、

おりーぶに来て一年経つ利用者の海月です。

自分が今ここにいて、この文章を書き連ねているこの瞬間、一年前は想像もしていませんでした。

人生まさかの連続だなと常々感じます。

私は四人家族の長女として生まれました。

一番幼い頃の記憶は保育園の砂場で一人で黙々と遊んでいた時のこと。

周りの大人や親からは”大人しくて、しっかりした良い子”と言われ、それが私のブランドでした。

自分の気持ちを抑えていた自覚はあり、幼心に「良い子に思われたい、そうしたら母親は私を怒らないし見てくれる」という気持ちが強かった気がします。 両親は共働きでいつも忙しく、基本的な家事は小学二年生くらいからやっていました。

二つ上の兄は私と正反対の性格で、怒られても気にしない自分のマインド重視だったので母に頼まれた家事はやらず、私がやっていました。

そんな生活が高校まで続き、私はアルバイト・学校・家事でヘトヘトになりながらも母に嫌われるのを恐れて何とかこなしていました。

その頃から両親の仲が悪化し、私づてで会話したり両者の愚痴を聞いたりしていました。

母の機嫌は常に悪く、私に八つ当たりしたり、ドアを強く締めたり、大きな舌打ちをしたり。私も父も我慢の限界で離婚という形で関係を断ち物理的に距離を置きました。

父親と二人暮らしが始まり、今まで以上に忙しく心身ともに疲弊し、私はダイエットと称しご飯を食べなくなりました。



幼い頃から私は周りの子より成長が早く、見た目にコンプレックスを抱えていました。

太っている自分が嫌で嫌で。

ご飯を食べない生活を続けていたら体重がみるみる落ち、周りに**可愛くなったね、羨ましい**など注目を浴びるように。誰かに自分を見てもらえる事が嬉しくて、**もっと痩せなきゃ。もっともっと.....**と自分を追い込みました。



そしていつの間にか **周りの声が心配の声** に変わり、父親に精神科に連れられ **”摂食障害”**と診断されました。高校二年の時でした。

病名がついた事で両親に心配され、病気でいれば見てもらえる。

と私は思い **依存症にのめり込みました**。拒食症が過食嘔吐に変わり、父が眠りに入ったのを確認し、毎日夜中にコンビニに駆け込んで大量の食べ物を買って漁る。帰宅して**一気に食べて吐く**。父に見つかって怒鳴られ泣きながら食べ吐きした日もありました。専門学生の時もその習慣は変わらず、とうとう自分のお金だけでやりくり出来ず父の貯金箱から毎日数千円盗んでは**食べ吐き**をしました。

終いに父にバシて家を追い出され、行く宛がなかったので母のいる祖母の家に数ヶ月住まわせて貰いました。その間も食べ吐きは止まらず、**母にも冷たい目**で見られました。私は居場所を失い**過食嘔吐だけが心の拠り所**でした。

それをしている間は現実から切り離され、食べることに集中できる。

何も見えないし何も聞こえない私だけの世界でした。

社会人になり、環境を変えたら心機一転して病気も治る!と思いで一人暮らしを始めましたが**病気は更に悪化し、食費で借金**までするように。頼まれた仕事を全て引き受け抱え込み、残業だけで100時間を超える月も何度かありました。そして正社員2年目で私は**鬱病**を患いました。

休職しては復職を繰り返し挙句 **自殺未遂**をし、退職しました。

生きる事も死ぬ事もできなくなった時、**おりーぶ**に出逢いました。

入所して数ヶ月経っても、自分で一人でなんとか出来ると殻に閉じこもっていました。そして何度も病気を患いました。苦しかったです。でもその苦しみの原因は、全ての問題を(気持ちさえも)一人で抱え込んで自分の弱さを隠していたから。

その生き癖をプログラムを通じて見直したことで、

私の心が**スッと軽くなり 視界が開いていく**感覚がありました。



摂食障害のせいで色々なものを失いました。

と同時に摂食障害のおかげで色々なものを得ることができました。

今は**失敗してよかった**と思っています。

摂食障害は自分自身。この先、病気の自分が顔を出す時もあるかと思えます。

けどもうそんな自分を見捨てず、**これからは病気と向き合いながら共に生きよう**と思えます。

おりーぶという施設に出逢ってから、以前より**自分の事を好き**になりました。

通所という形になりますが施設にはこれからもお世話になります。自分の問題と向き合いながら道を歩んでいきたいと思えます。



依存症とは何か？
考えてみましょう。

ディセンター・おりーぶ サービス管理責任者

おしえてyukie先生♪

前回の春号では、もしも家族や友人が依存症になってしまったらというお話しをさせていただきました。今回の夏号では、「依存症発見のために一番大切なこと」をテーマにお話しをしていきたいと思えます。

一番大切なのは、本人も周りにいる人たちも苦しさを抱え込まないことです。

また、依存症は否認の病でもあるため、苦しさを感しながらも本人は病気の自覚がない場合が多く、それゆえに家族や身近な人にも影響を及ぼすことがあります。

では、依存症とはどんなもので、どう付き合うといいか？ ですが、なんらかの生きづらさを抱えて、その生きづらさを解消するための自己治療として依存物質を使用したり依存行動を繰り返すことで依存症になる方が多いと言われています。

依存症は回復できる病気ですが、完治することはありません。

そのため、孤立しないこと、「今日一日」を生きることが大切です。

仲間とのつながりを持ち、過去の体験やシラフで生きづらさと向き合う苦しさなどを分かち合ったり同じ時間を過ごしたりすることで、一瞬でも自分は一人ではないと感じられたら、少し心が楽になるのではないかと思います。

依存症かもしれないと思ったら？ 当法人または保健所や精神保健福祉センター、専門医療機関への相談や、自助グループ、依存症回復施設などの利用をご検討下さい。

一般社団法人もくせいクラブは家族会を開催しています

おりーぶに入所されているご家族や、各種依存症や精神疾患など様々な理由によって生きづらさを抱えている「女性のご家族」のためのコミュニティ（集いの場）です。

参加ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

※ 性別問わず おりーぶに入所されていない一般の方でも参加できます。

共感と分かち合いが問題解決の糸口になればと考えています。

一人で悩まないで、みんなで生きづらさの回復を目指していきましょう。



日程：毎月 第2・第4土曜日 15:30～17:30

会場：非公開につきお問い合わせください

Tel：077-535-0313（おりーぶ）

今年もリバティー・ウィメンズハウス「おりーぶ」の支援を目指します。

一般社団法人「もくせいクラブ」の輪が大きくなりますようによろしくお願ひします。

ご支援のお願い

「リバティール・ウィメンズハウス・おりーぶ」は、利用者負担のほか、会員の年会費と、個人・法人の皆さまからのご寄付で支えられております。当法人の活動にご賛同してくださる方は、ぜひ、賛助会員としてのサポートをお願いいたします。金額の多寡を問いません。日用品や食料品などの生活物資も大変感謝です。

もし、ご家庭や施設の雑用やお困りごとなどがございましたら、ご支援の代わりとして「ねこのて」へのお仕事のご依頼も随時受け付けさせていただきます。

ご支援をいただいた方にはお礼状を差し上げたく存じますので、E-mailまたはFAXにてお名前とご住所、お電話番号とメッセージをお書き添えの上ご連絡をお願いいたします。



【支援金 振込口座】

■ 京都中央信用金庫 / 山科中支店 (店番 037) 普通 0694328
一般社団法人 もくせいくらぶ

※ もくせいくらぶ は、おりーぶの応援のためにさまざまな支援をしております

【物資支援 送り先】

■ 〒520-0502 滋賀県大津市南小松1594-357
特定非営利活動法人 リバティール・ウィメンズハウス・おりーぶ
TEL: 077-535-0313

ご支援いただいた方ありがとうございました

カゲヤマ ヒサコ 様
ヨシクラ ミカコ 様
岡本アルミ(株) 様
米原SCセンター 様
阿曾 三津枝 様

戸井 恵子 様
小笠原 浩一 様
清水 優子 様
香椎 のり子 様



ほか、匿名の方々 たくさんのご支援ありがとうございました。

進め！ 私たちの 回復への道

 ちょっとワケありの！？便利屋さんです



くらしの経験・知識豊富なプロスタッフの他
おりーぶをもうすぐ卒業するメンバーも
サポートスタッフとして活躍中です。
ねこのてへのお仕事の依頼が、彼女たちの
社会復帰のチカラとなります。
草刈り・引っ越し・家事・用事など
何でもまごころ込めてお手伝い♪

おりーぶ 広報誌 りぼーん

発行日：2023年7月1日 初版第1刷発行
発行元：リバティー・ウィメンズハウス・おりーぶ
編集人：(株)ねこのて 広報部
印刷・製本：社会福祉法人 いしづみ会
■事業本部
〒520-0502 滋賀県大津市南小松1594-357
TEL：077-535-0313 FAX：077-575-2767

女性のための 各種依存症からの回復支援施設
新しく生きる力を育む場所



おりーぶは、薬物・アルコール依存症
摂食障害など各種依存症に悩む
成人女性のための回復支援施設です。

お酒、薬物をやめたい
いつも寂しいかんじがして虚しい・・・

おりーぶはそんな女性のたちの回復の場です。

IBNS 978-6-76311-103-1

C9498 定価 無料・ご自由にお持ち帰りください