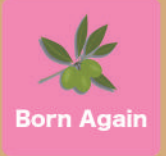


女性のための各種依存症からの回復支援施設
リバティール・ウイメンズハウス・おりーぶ | 広報誌

新春特別号

リバティール



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

おりーぶ理事長

「良子さんからのメッセージ」



2023 feel new

サービス管理責任者 yuKie先生より

おりーぶ支援プログラム
スキーマ療法・平安の祈り

私にとってのスキーマ療法

生きづらさの原因を心の根本的なところまで掘り下げて



▲HPへのアクセス
はこちら

ごあいさつ

PRESIDENT MESSAGE

迎春

あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願い致します。



新春のご挨拶はこちらの紙面に代えさせていただこうと考えました。

令和4年春号から5冊目となる「りぼーん」ですが、おかげさまで嬉しい反響も多数いただいております。

今年はメンバーさんと支援員さん共に笑顔のある毎日が与えられますようにと祈りつつ、回復のためのプログラムを通して、自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを、変えられるものは変えていく勇気を、そして二つのものを見分ける賢さを・・・ここに焦点を合わせていきたいと考えています。

過去の後悔と未来の不安が今の不安を奪い去ることに気がつくことは大切です。私達は、人が信じられないといいながら、この世の中の流れと他の人に、過度の期待をして傷つくことを繰り返します。

自分が正しいと思う思考を手放す・・・簡単ではありませんが決心する場としていきたいです。 苦い思いを脇に置いて、人生の試練は不幸ではない、この一連の試練は、私達が変わられ、平安を得ていくための過程だったと受け止められるように、新しい明日を歩めるように、おりぶでの暮らしが、回復の希望の時でありたいと思います。

今年がみなさまにとって、平安と繁栄の年となりますように、お祈り致します。

理事長 山本良子

🌿 おりーぶ利用者の声

ニックネーム：キコさん

生ききる



私の父は暴言、暴力が並大抵ではなかったが、人並みのお正月は迎えられた。お年玉、母の手料理、今も私の心に残っている。

しかし、私は息子に何をしてきたのか。三度の離婚、息子も満足に育てられず、三度目の離婚後、あまりの淋しさから、息子に死にたいとラインし、鎮痛剤をODして五日間意識混濁し入院となった。

それきり息子とは音信不通。もう五年になる。私は見捨てられたのだ。

すっかり薬物、アルコールにおぼれるようになり、いくつかの施設をへて、この故郷とははるか遠いおりーぶにきた。私も六十一才、けっして若いとは言えないが、私はここで生まれ変わり、いつか死を迎える時、ああ生きてきてよかったと心から思えるような人生を送りたい。そうでなければ死んでも死にきれない。息子のためにも。

私の愛するイエス様の導きによって、最期の時まで生ききってやる。

私の一番心に
残っている思い出

ニックネーム：ゆうさん

私は小さい時から両親のケンカを見て育ち、本当に見ているのが嫌やったし、この年になっても人の顔色を見て物事をやっている自分が嫌いです。

おりーぶに入所するまでの私は、自己中心的やったし本当に何もかも間違いだらけの人生だったような気がします。

私のお正月の思い出は小学生の時に母方の家であつまって過ごす事です。

毎年お正月が早くこないかなって思ったくらいで、おじいちゃん おばあちゃんにお年玉をもらって、みんなでおせち食べて美味しかった事です。

これからはまだ おりーぶの施設に居るけど、自分が回復して自立したら その時に友達とみんなであつまって、いいお正月を迎えて行きたいと思うし、おりーぶに居ても思い出を作っていきたいと思います。



特集 | 良子さんからのメッセージ

2023年のおりーぶは
新しい気持ちで
歩み続けます



Profile 理事長 山本 良子

以前より、女性のための相談室を私的に設立し、各種相談を受けるうちにもっと踏み込んだ支援の必要性を感じ、2012年 NPO法人 リバティール・ウィメンズハウス・おりーぶ 設立。

当法人では各種依存症に悩む女性への回復の道を示す数々のプログラム支援を行う他、TV・新聞・雑誌など各種メディアへの出演やイベントへの参加などを行い依存症への啓蒙活動にも力を入れている。

新年にあたっておりーぶの、
お話をさせていただきます。

昨年は怒涛の1年でした。出会いと別れも例年になく多かったです。

この10年あまりの月日もほんとうに山あり谷ありでした。おりーぶも私自身も何度も躓きそうになりました。その時々不思議なことに助け主が現れ、その後以前にも増して前進をして支援主体も強化されてきています。

おりーぶが今あるのは、必要に後押しされているからだけではなく、その時々に見える方々の特別なご厚意があつてのことにほかなりません。

そして、おりーぶにたどり着いたメンバーさんたちから、生きづらさの本質が多様かつ根深いものであることを学ぶ毎日です。その課題を今年から具体的な計画として実現できるようにいくつかのプログラムを強化しました。

おりーぶ支援プログラム

- ☆依存症回復のための12ステップミーティング
- ☆物質使用障害治療プログラム「改訂版SMARPP-24」集団治療
- ☆認知行動療法としてスキーマ療法の実践
- ☆社会参加のための個人に合わせた指導と支援
- ☆医療受診のサポートと主治医と治療方針の共有
- ☆健康づくりのための運動プログラム
- ☆調理や食に関する情報や指導
- ☆金銭管理のサポート

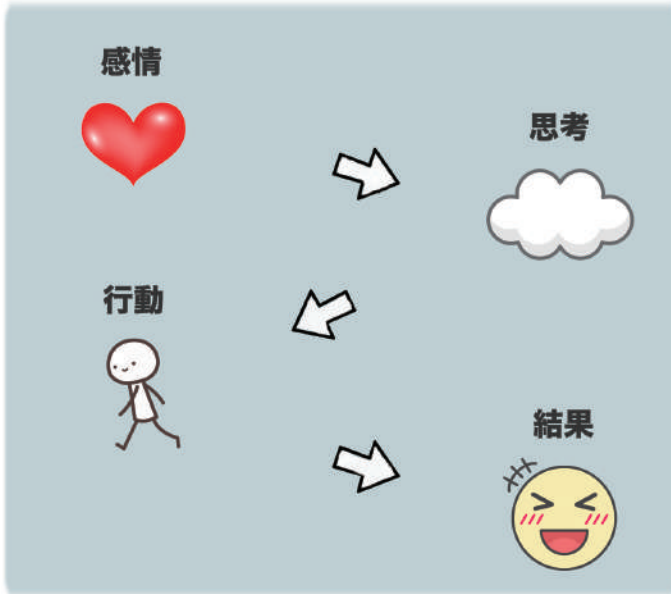


などですが、

今年はメンバー自身が社会参加のためのプログラムとして⑧の試みを計画しています。全てのメンバーたちが生きづらさからの解放と新たな生き方をめざすために、スタッフと心を合わせたサポートをさせていただこうと考えています。今年もワンストップで行動しスタッフと共に成長していくおりーぶでありたいです。 変わらぬご支援と、ご教授いただければ幸いです。

昨年度からおりーぶは、メンバーに対して、心の体質改善として「スキーマ療法」に取り組んでおります。 スキーマ療法については、わかりやすいかな、と思って図にしてみました。

こころの仕組み



【感情】・・・変えられない

嬉しい・悲しい・嫌だ・腹ただしい
わくわくする・不安 etc...

【思考】・・・変えられる

今どういふふうにかえたらいいだろう？
私の今までの考え方はあまりよくないのかしら？
違う考えがあるのかな？
ゆっくり考えてみようかな。 etc...

【行動】・・・思考により大いに変わってくる
思考と行動は連動している



良い結果ができれば、成功体験として残ります。

そのルーティンがわかれば少しずつ生き方の改善となります。

そのことで、能力や生きることへのモチベーションを高められることが期待できます。その人ごとに、獲得したスキルを日常的に使いつづけることで自己肯定感が安定して与えられ、社会の一員として新しい出発ができるように。。。。というワークです。

最後に、おりーぶのプログラムの終わりにメンバーみんなで語る言葉を紹介します。

平安の祈り/ライン・ホールド・ニーパーの提唱する私たちの大切にしている言葉です。

みなさまの日常が平安でありますように。



【平安の祈り ライン・ホールド・ニーパー】

神さま、私にお与えください
自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを
変えられるものは変えていく勇気を
そして二つのものを見分ける賢さを
今日一日を生き
この一瞬を享受し
苦しみを平和に至る道と受け入れますように。
この罪深い世界を、私ではなく、神さまの御業として
あるがままに受け止めますように。
神さまの意志にゆだねれば、すべてをあるべき姿に
してくれると信じられますように。
私はこの世を生きて幸せでしょう。神さまと共にある
ことに、このうえない幸せを感じることが出来ますように。
永遠に。



私にとってのスキーマ療法

おりーぶでは、認知行動療法を発展させた「スキーマ療法」をプログラムに取り入れています。

スキーマ療法は簡単に言うと、
生きづらさの原因を心の根本的なところまで掘り下げて、
少しずつ変えていくことで生きづらさからの解放を目指すためのツールの1つです。

例えば私は、人の求めることを言われなくても理解し行動ができなければならない、ということ半無意識的かつ強迫的に思いがちです。人の求めることができない私に価値はないと自分を責めて落ち込んだり、逆に相手に対して怒りの感情が出てきたりして、酷い時は引きこもったり、寝逃げするなど現実逃避をしていました。

スキーマ療法のプログラムを通じて気付いたのは、私が半無意識的に思っていることがいわゆる「スキーマ」で心の根の部分であり、それは幼少期の体験などから形成されたものであるということ。

そういえば昔、父の求めることを言われなくても表情や態度などで理解して行動することで、母と妹みたいに暴言や暴力を受けずに済み、父にとって正解の言動や行動を取り続けてさえいれば優しくしてもらえた、なんてことがあったので、ああ今でもこの考えを引きずっているのだなと、客観的に考えることができるようになってきました。そして人の求めることを理解し行動を取ることは、社会で生きていくためにはある程度必要なことでもあり、ただ生きづらいからすべて取り除かなければならないという訳でもない、けれど私はその考えが強すぎるので、少しずつバランス良くなれるように変えていけたら、と思えるようになりました。

もちろん簡単に今までの考え方をを変えることはできませんが、今でもしょっちゅう不安になったり時に失敗しながら、なんとか毎日仕事に励むことができています。

「根の部分を変えなければ何も変わらない。」

私にとってのスキーマ療法は、心の根の部分気付かせてくれるきっかけになるものだと思います。 **変えるか変えないかは自分次第ですが、生きやすくなれるかもしれない選択肢は多いに越したことはありません。** まだまだ私自身の課題はたくさんありますが、気持ちを新たに、少しずつでも前を向いて進んでいきたいと思っています。



サービス管理責任者 yuKie プロフィール

19歳の時に、高卒認定取得 最終学歴は 自由が丘産能短期大学 通信教育過程卒
社会福祉主事任用資格を持つ、心理学・社会学・法学に精通するスペシャリスト
もともと非常に複雑な家庭環境で育ったこともあり、精神科に通院していた過去がある。
主治医より当時の家庭環境から離れる必要があるとの判断により「おりーぶ」に入所。
数々の出会いや気づきを経て、現在はおりーぶスタッフとして明るく楽しく勤務・社会貢献をしている。



ご支援のお願い

「リバティー・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。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にてお名前とご連絡先（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】

- 滋賀銀行 / 今津支店（店番716）普通 621483
特定非営利活動法人 リバティー・ウィメンズハウス・おりーぶ

【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・ウィメンズハウス・おりーぶ
TEL: 077-535-0313

家族会 もくせいくらぶ * 各種依存者の自助グループ

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「もくせいくらぶ」の輪が大きくなりますようによろしく願います。



謹 賀 新 年

みなさまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます

本年もどうぞよろしく願いいたします

令和5年 元旦

理事長 山本良子

スタッフ一同



 お困りございませんか？



滋賀県・京都府を中心に、
おりーぶが運営する便利屋さんです。
頼める内容は、盛りだくさん。
草刈り・荷物運び・畑作業・引っ越し
不用品の処分・お掃除各種
お気軽にお問合せください！

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。

おりーぶ 広報誌 りぼーん

発行日：2023年1月1日 初版第1刷発行
発行元：リバディー・ウィメンズハウス・おりーぶ
編集人：Web Create Petit-Reve
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

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 978-6-76311-102-1

C9498 定価 無料・ご自由にお持ち帰りください