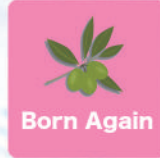


女性のための各種依存症からの回復支援施設
リバティール・ウイメンズハウス・おりーぶ | 広報誌

リぼーん

冬

2022 WINTER
Vol.04



あなたにふさわしいやり方で 生きてみませんか？

じぶんへ
かえろう



おりーぶ 事務スタッフ

「ひーちゃんからの声・メッセージ」

冬の特集

2022 recovery

優しさ 頼もしさ 時間の意味

ツライ時ほど気がつく素晴らしさを

困難な問題を抱える家族も悩まないで！

家族会もくせいクラブ

このたび一般社団法人になり活動の輪が広がりました♪



△HPへのアクセス
はこちら

ごあいさつ

PRESIDENT MESSAGE



早いもので、りぼ一んも4冊目となり、感謝なことに、いろいろな感想を寄せてくださるようになりました。ご意見を参考にさせていただきつつ、ユニークな広報誌となるように務めていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

メンバーの言動、行動がどうしたら変わっていくのか？ どうなったら支援の手から離れること、「ゴール」や「期間」も含め質問されることがあります。答えは「人によりまちまちです」としておりますが、本当に人によって回復の時期は違います。そもそも回復を就労に焦点を当てれば、メンバーは全てすぐにでも仕事はできます。ところが対人関係がうまくいかない、上司の指示をうまく聞き取れず、怒られたと思いきや勝手に

行かなくなったりして、3ヶ月以上継続して同じ所で仕事した事のない人がほとんど、という事実があります。そこで頑張れない人の支援に焦点を当てる事が、必要だと考えるようになりました。認知の歪みが少しずつ緩和されていけば、人との距離感が身につき、自分を赦す、相手を赦すという最終目標に近づきます。日常の中で喜びを感じる事、例えば自然や草花がきれいだとか、みんなで食べる食事がおいしいとか、部屋が片付いていて気持ちいい、というのは落ち着いた生活を送って初めて手に入るものです。対人関係で傷付き、命にかかわるような悩みを持った時こそ、1人になってはダメだと思います。

人は人の間で生きてこそ、回復があるのだとメンバーから学びました。

おり一ぶは、矯正教育をする事を第一の目的とは考えていません。もちろん、法に触れる事はいけません、自らそういう事をしない意識改革が必要と考えていますから「ダメ絶対」と何度も言うよりも、自分の気づきがあれば行動も変わってくるという事を、伝えていきたいと考えています。もちろん真の自立が第一の目標である事に変わりはありません。

- | | | | |
|----------------|-------|---|--------------------------------------|
| ① 変えられること(もの) | 重要である | = | 今すぐ取り組む |
| | 重要でない | = | 余力のある時でよい |
| ② 変えられないこと(もの) | 重要である | = | 今までのやり方ではなく、状況を受け入れつつ現実的な選択肢を選んで行動する |
| | 重要でない | = | ほったらかしにする |

目の前の問題に古いやり方で取り組んでも上手くいかないのだという事を覚えてメンバー達が新しく生まれ変わった自分を大切にすることが今後の目標です。

理事長 山本良子

🌿 おりーぶ利用者の声

ニックネーム：にゃんこさん

仲間と共に・・・



私は10代の頃から30年以上摂食障害に苦しみ、食べ物や生活用品をお金を使わず手に入れるため、お金があるのに毎日窃盗をしていました。拒食から始まり急に過食や嘔吐に変わり、一日中吐くと何を盗みに行くかで頭の中は支配され続けて全くコントロールができず刑務所も2回行き体重も32kgをきり意識を失った事もありました。

病気の事は誰にも相談できず出口が見つからず苦しかった。大切な家族もまきこみ裏切り傷つけ 当時は家族より病気が自分の全てでした。囚われはまだ外せない所もあるが、病気の事を人に話せるようになった事や体重計カロリーを手放せた事は自分の中で大きな変化だと思います。 あれだけやめられなかった食べ吐きも窃盗も今は止まっているので、仲間との共感と分かち合いや仲間同士の助け合い、そして仲間からの気づきや学びもたくさんある生活の中で、このまま止め続け、回復へ向け頑張りたいと思います。

今自分が思うこと

ニックネーム：ガネーシャさん

私は最初おりーぶに来たのは父からのDVがきっかけでした。けど、おりーぶで生活するうちにスタッフの方から、処方薬の飲み方に問題がある事を指摘されました。そう言われても自分の家庭や育った環境では、咳止め薬などをおやつ感覚で飲んでいたりするのが当たり前の事だったので自分が処方薬依存だとはまったく思っていま



んでした。 いざ処方薬を止めると決めた時に支えてくれたのは、おりーぶの皆でした。かるいノリで止めると言ったけど、やっぱり不安になって泣いた事もあるし、ここには書けないくらい色々な辛い経験もいっぱいありましたが、おりーぶに居てプログラムを受けて、自分の色々な問題点にも気が付けました。 おかげで今は仕事に行っていますが、イヤな事もいっぱいあるし、仕事辛いなーって思う事もあります。けど、自分は社会復帰したいからこれからも仕事を続けようと思います。今しんどくてもがんばっていかうと思えるのは おりーぶで支えられている からやろなーとも思います。

特集 | ひーちゃんからの声

メッセージ



優しさ 頼もしさ 時間の意味
ツライ時にこそ気がつく
素晴らしさを

Profile

自然豊かな栃木県出身のおりーぶ事務スタッフ
当初、海外での生活を夢みて東京で英語を学ぶも
都会での生活に馴染めず、専門学校を中退するが、
その後アルバイトで資金をため単身NZへ1年留学。
再度、海外への留学を計画している中、家族の介
護や自身の結婚・出産を経て現在に至る。
滋賀県へは 東日本大震災をきっかけに家族で移住
日々の生活や職場での出会いの中で数々の困難や
大切な気づきに出会い、日々成長を感じている。

私がおりーぶに来たのは、当時
パートを辞めたばかりの私に、
おりーぶの活動を知る知人が声を
掛けてくれたのがきっかけでした。

特に資格もなければ福祉関係の仕事経験もない私でいいのかと思いましたが、なんとなく
興味が湧いてきたので見学に行ってみることに決めました。そしてなんとなく居心地が良くて
早いもので2年半が過ぎました。

ここにいるのは、背景や理由は違えど、今のこの社会では思うように生きていけなくなった人
たちです。家庭環境や、人間関係で心も体も傷ついてきた人たちです。あるいは同時に誰かを
傷つけてきた人もいます。これまでのりぼーんの記事を読んでも、スタッフのみなさんも辛い
経験乗り越えて、それでもなんとか努力を重ねて前に進んで勉強して資格を取ってそれを生
かして利用者さんたちのために毎日仕事をしています。

一方、私はというと・・・えっと何かありましたっけ？

という感じなのですが、私にだってちょっとくらいは
簡単には乗り越えることの出来ない事もありました。
一つ一つ詳しく書くと長くなるので箇条書きにしますと・・・



- 母が職場で横領発覚、新聞に記載される。そして両親離婚。まさに晴天の霹靂。
- 家にいるのが嫌になり頼りにしていた彼氏に振られる。人生一度の大失恋。
- 東日本大震災での原発事故を理由に夫と娘2人と滋賀県へ移住。
知り合いゼロでの子育ては思い出したくもない。

- 長女が学校に行かなくなる。
下の子2人の育児もあり、なんで母親なんかになったんだろう…と消えなくなる毎日。
 - 実家の家族（父、祖父母）が3人とも入院。
父の手術入院中に退院してくる祖父の身の回りの世話をする為、
子ども3人・大型犬2頭を連れて滋賀から栃木の実家へ。
3人の子育てをしながら腸閉塞になりやすい祖父へ消化のいい食事を作り、
朝晩 犬の散歩と頑張っていた私。
- しかし犬の散歩中にリードが絡まり **左手の薬指を骨折**。これぞ人生。

ざっとこんなものでしょうか。

最近、本でもポッドキャストでもよく目にしたり耳にしたりする“レジリエンス”という言葉。簡単に言うと “折れない心” だと思うのですが、これってどうしたら持てるのだろうかと考えました。私の場合、やはり**分かってくれる人の存在が大きかった**と思います。

もちろん私の辛さを他の誰かが完全に理解するなんて無理です。私だって、例え相手が自分の子どもや夫であっても、本人の辛さを完全に理解するなんて不可能です。

でも聞こえの良い励ましの言葉なんかより「辛いよね、苦しいよね、悲しいよね・・・」って寄り添ってくれる気持ちが感じられたら、なんとかやっていけるのかもと思います。支えは人間だけではなくて、**信仰だったり、大切な思い出に支えられている事**もあります。

そして辛い時こそ大切ななにかに気が付くもので、例えば、
フラれた時には夜中に家まで車で迎えにきてくれる**親友の優しさ**に、
思うようにいかない子育てにどうしても前向きになれない時には、
いつも近くにいる**夫の頼もしさ**に。
祖父が亡くなった時は、最後に一緒に過ごせた**時間の意味**に。
長女が学校に行かなくなった時は、
なんだかんだでやっぱり**この子でよかった**…と、
この子たちの母親であることの**素晴らしさ**に。



おりーぶにはいろんな人がいて、毎日いろんなことが起きます。
なるべく何事もなく平穏に…なんて思ってもそれは絶対にあり得ない事です。
だから、何か起きてもなんとかなる！という折れない心を
みんなで支え合って作っていったらいいなと思います。
私も支えられていることを忘れずに、
誰かの支えになれればいいなと思います。



そして、**おりーぶ**レクリエーション担当の事務スタッフとして、
ワクワク楽しいこともたくさんしていきたいです。
その思い出もいつかだれかの**支え**になるかもしれないですね。

ひーちゃん



各種依存者家族の自助グループ

もくせいくらぶ

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。

おりーぶに入所されていない方もお気軽にお問い合わせください。

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

時間：15:30～17:30 ※日時変更になりました

会場：非公開につきお問合せください

Tel：077-535-0313（おりーぶ）

— 活動は「呼びかけ」から 始めます —

令和4年7月、一般社団法人「もくせいくらぶ」はNPO法人「リバティー・ウィメンズハウス・おりーぶ」の家族会の集まりだけでなく、各種依存症や精神疾患などの回復を目指す女性への幅広い支援を目的として発足しました。



これからは社会の依存症の理解を求める取り組みとともに回復施設の増設、生活や環境の充実などはますます必要な課題となっています。

また、共同生活をしながら新しく生まれ変わろうとする利用者への支援はスタッフの方々の献身的な努力に頼っているとんでも過言ではありません。

「おりーぶ」が誕生してから10年、精一杯の日々に手を差し伸べて下さっている方々も多く、米、野菜、衣類、生活用品の他にも利用者の労働やくつろぎの場を提供して下さるなど、その温かいサポートにお礼を申し上げます。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



それぞれの出来ることからの協力の輪がつながって、

「心が一つ」になればその支えが大きくなって、末永く歩むことを祈念しています。おりーぶの仲間のキンモクセイ、ジャスミンなど小さい花の香りがほのかに漂うように「もくせいくらぶ」の願いが多くの人に届いてほしいと呼びかけます。

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

2022年度 ご支援いただいた方ありがとうございました

片下 哲二 様
片下 きよみ 様
戸井 恵子 様
速水 正博 様
高宮 美智 様
上村 隆子 様
香椎 のり子 様
明神 徹郎 様
井神 俊郎 様
米原市人権総合センター S.Cプラザ 山田様

堀之内 敦子 様
松嶋 豊 様
らくだ 穂積 統史 様
足立 信子 様
小笠原 浩一 様
白汀苑 今井 一郎 様
きまま亭しま 大嶋 美智子 様
芹澤 元晴 様
福井 朝登 様

小山 さおり 様
木下 康代 様
神門 浩 様
フードバンク高島 様
清水 優子 様
山賀 隆彦 様
大鉢 佳子 様
大塚 泰雄 様
岡本 幸雄 様

ほか、匿名の方々 多数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

 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！

おりーぶ 広報誌 りぼーん

発行日：2022年12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：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

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 978-6-76310-101-1

C9498 定価 無料・ご自由にお持ち帰りください