

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

# リぼーん

# 春

2023 SPRING  
Vol.06



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

おりーぶ 新人スタッフ

「ゆっきーさんからのメッセージ」

春の特集

2023 feel new

いまここにいること  
集えることの喜びを  
肯定したい

デイセンター・おりーぶ サービス管理責任者

おしえてyukie先生♪

依存症とは何か？あらためて考えてみました♪



△HPへのアクセス  
はこちら

# ごあいさつ

## PRESIDENT MESSAGE



りば一ん創刊号から、6度目のご挨拶となります。お手元に届くころ、おり一ぶが法人となって12年目の春になります。私事ですが、今年の春で、父がこの世とお別れした年齢を越えました。母は存命で元気に98歳を迎えることができました。おり一ぶもまだ幼いですし、やり残したこともたくさんあるし。。。など、感傷に浸る間もなく新年度の準備と支援の現場で起こった問題の解決に奔走しているのが現状です。今期のおり一ぶは、evolution（進化）の波が押し寄せて来ています。

新事務所建設とデイセンターの建設工事が始まります。（新規工事は初めてのことで、予算通りに進められるのか？）不安要素はないではないですが、回復を望む仲間があるという事実の後押しされ、最善がなされると祈りつつ船出をいたします。

（弱さを認めて・信じること・お任せすること）回復のための12ステップの1・2・3です。そして、支援のプログラムの強化のため、4人のスタッフがコーチングを受けることになりました。

きっと、ステップアップしたおり一ぶの報告を夏号でいたします。このことを通して、回復した仲間の新しい旅立ちを見送ることが出来ますようにとの思いで、日々を送って行きます。



湖上の神秘的な月灯り

理事長 山本良子

## 🌿 おりーぶ利用者の声

### ニックネーム：暴走族の崇拝者さん

### 戦争



5才の時に父親に虐待をされ地獄のような日々が続きました。エロ本も買わされました。性的な目で見られ触られ私の中で人格が生まれました。死にたいと思った時に暴走族の方に巡り会い助けてくれた。バイクのコールと生き生きとした顔に「頑張ってる生きろ」と言われている感じがして救われ崇拝してました。

過去や時間は、もう分かっていると思うが、戻せない。変えられるものは今を。この時間をどうするのか？なので、とらわれず、今のしんどさから、いかに楽にいきたいかなのです。感情は変えられず、思考は変えられますよ！

思考という名の戦場です。辛い時に爆音を轟かせてくれて精神的に助けてくれて有り難うございます。落ち着いて夜、眠剤なくても寝れてます。時間は有効です。

### 私の病は 窃盗と摂食障害

### ニックネーム：クッキーさん

私の病気は何回も再発する病気で刑務所にも何回も入ってます。病気のきっかけは幼い頃から両親も別の病気を持っており、特に母親に甘えた記憶がありません。私は、福岡県の依存症の施設に入りました。そこで、何回も再発をして環境を変えたいと思いおりーぶに入所する事を決めて、福岡から滋賀県に来る事にしました。



おりーぶに入所してから3カ月がたち、日々プログラムや出会いや別れがこの3カ月間ありました。プログラムでは、勉強や運動や社会の人たちの交流があり、いろんなイベントにも参加させていただいたりしてものすごく勉強になるので楽しい所もあります。おりーぶに入って良かったのは、前の施設で何回も再発をして、もう病気が治らないかもしれないと思ったときにおりーぶに入って再発を治そうとおもい、おりーぶに入所したことを後悔せずにやっていきたいと思えます。

# 特集 | ゆっきーさんからのメッセージ



いまここにいること  
集えることの喜び  
を肯定したい



## Profile

漫画家になることを夢見ていたが、中学時代  
絵の上手なクラスメイトに会い、いじけてあきらめた。  
その後、なんやかんやで福祉の道へ。  
保育士、社会福祉主事（任用資格）。  
猫と暮らしたいと思っている。

はじめまして、ゆっきーです。  
新人の現場スタッフです。

おりーぶへ来て三か月。  
悩んだり戸惑ったりすることもしばしばありますが、  
先輩スタッフや施設長に適宜相談しつつ、なんだかんだ楽しい毎日を送っています。

この「相談すること」、私はここで初めてできるようになりました。  
些細なことのようにですが、私にとっては大きな進歩なのです。

私は人に頼るのが本当に苦手で、気がつけばいっぱいいっぱい…ということがこれまでに何度も  
ありました。 やり始めるととことんやってしまう性格もあいまって、ちょっと手を抜くとか、  
他人にやってもらうといったことがなかなかできず、結局私が取る行動は、**環境を変える**ことで  
した。

例えば、

- ・ 仕事が続かない
- ・ いきなり習い事を始める
- ・ 思いつきで引っ越しをする
- ・ 学生時代、がんばってたサークルを突然辞めちゃう
- ・ 学生時代、学部を変える（転学、転入） などなど…。

ムリ～



行き詰まるたびに、人並みにやっていくことができない劣等感に苛まれました。  
学校に通えない、仕事に行くのが辛い・行っても集中できない、サークル活動をついつい頑張り  
すぎて生活のすべてを捧げてしまう…ほかの人が普通にできることができない！と。  
その原因を、我慢や努力が足りないからと考え、一からやり直そうとしました。  
いわゆる「自分探し」も多少あったかもしれません。

とにかく、「このどうしようもない状況を打開するにはここから離れて仕切りなおすしかない」とその都度本気で思っていましたし、ときには「〇〇さえ手に入れればたちまちマトモな人間になれる」と信じてすらいました。環境を変えることは、**その時の私にとっては自分を変える（＝マトモにする）ための唯一で絶対の手段だったのです。**

もちろん、環境を変えたからといって望む姿に変身できるわけではありません。（なお、「マトモなに人間」に「変身する」ことを心底望んでいたかについては割愛します）しばらくすると同じ状況に陥り、「せっかくのチャンスを努力不足でふいにしてしまった」だの「ここでも受け入れてもらえない」だのと落ち込み、「次こそは」と別の場所へ…。これをずっと繰り返してきました。

そんなわけで、ここ数年自分への諦めといらだちを抱いていました。一連の流れについて、やりがちなパターンとして認識してはいたし、変えるべきは環境ではなく自分自身であると薄々感じてはいたものの、何をどうすればこのパターンから脱することができるのか、いくら考えても答えを導き出すことはできませんでした。

おり一ぶに採用が決まったときも、喜びや期待より、迷惑をかける相手を新たに作ってしまった気持ちが勝りました。しかしその不安も、ここで過ごすうちに少しずつ解消されていきました。おり一ぶにはなんだか「存在を肯定する空気」のようなものが感じられるのです。明日出勤できるかは置いておいて、**まずは今日行くのだと**唱えながら家を出る、その積み重ねで今日まで無事仕事を続けられています。さらに最近「少なくともひと月後はいるかな」くらい思えるようになりました。



また、現場で利用者さんと一緒にスキーマやステップ、ミーティングなどのプログラムを受けることで、さまざまな気づきを得ることができました。

すでに述べてきたように、私はすぐ環境を変えようとし、なぜそうなるかという勝手に一人で抱え込んでしまうからで、なぜ抱え込むかという人に頼れないからで、ではなぜ頼れないかという…と考えるいくと、数珠つなぎのようにして、幼い頃の記憶、学校で感じていた周囲からの期待と疎外感、家族に対する一筋縄ではいかない思いなど、あれこれと掘り起こされていきました。そしてそれに伴って、正しさへのこだわりや、マトモな人間を装わねばという焦り、周囲の人の機嫌への敏感さ… こういった自分のもつ思い込みや性質も、ひとつひとつ気づいていくことができました。

けれど同時に、とても辛い気づきを得ることで、生きづらい気持ちは確かに軽減されていきます。同時にとても辛い作業であるとも感じています。利用者さんひとりひとりにとってはどれほどのことだろうと思うと、支援者としてどう在るべきか考え込んでしまいます。



とりあえずはプログラムに真剣に参加して、**弱さを開示していくこと、そして自身の変化を楽しむこと。**そのうちに、おり一ぶに流れる「存在を肯定する空気」をつくる一員になれば…。現時点では、そんなことを思っています。



依存症とは何か？  
考えてみましょう。

ディセクター・おりーぶ サービス管理責任者

## おしえてyukie先生♪

2年目のりぼーんでは「気持ちを新たに」依存症とは何か考えてみましょう。

依存症には色々な種類のものがありますが、共通して言えるのは、その特定の物質や行為、過程がやめたくてもやめられず、他人に迷惑をかけ、自分も困る…。というものです。趣味・趣向の場合、自分が楽しく♪そして周りにも悪い影響を与えません。普通の趣味・趣向との大きな違いは、「日常生活へ支障をきたしているかどうか？」例えば、お酒の場合を例にとると、量や頻度はリスクではありますが、多い少ないは依存症とは違うということです。

もしも、家族や友人が依存症になってしまったら、そこで避けたいのが、「過度な手助け（イネイブリング）」で、これは本人のためになりません。お互いのための線引きが必要になります。

ここまでの話を聞いて、もしかしたら自分や家族が依存症かも？と思った方は・・・まず、専門の医療機関への相談と受診をおすすめします。

世間体やその他もろもろ色々な事情がおありかとは思いますが、ご自身のお体や周りでサポートをしてくれている家族・友人・同僚など、あなたを支えてくれる人達の人生を守る第一歩を恐れなくてほしいと思います。状況に応じて適切な処置が望めるでしょう。

### 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お祈りします。

## 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。

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】

■ 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

## ご支援いただいた方ありがとうございました

木津川ダルク 金銅 様

城 美子 様

真弓 様

松永 様

井谷 公光子 様

清水 優子 様

戸井 恵子 様

松井 敏美 様

富塚 浩之 様

山賀 隆彦 様

神門 浩 様

大塚 泰雄 様

茂籠 様

片下 哲二 様

きよみ 様

野洲地区 更生保護 女性会 様

湖南地区 更生保護 女性会 様

草津山田学区 更生保護 女性会 様

水口町 更生保護 女性会 様

守山地区 更生保護 女性会 様

草津矢倉学区 更生保護 女性会 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4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 978-6-7310-102-1

C9498 定価 無料・ご自由にお持ち帰りください