

Indah通信



— 2017年 秋 No.14 —

秋風が心地よい時節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。女性サポートセンターIndah（インダー）もお陰様で5年を迎えることができました。これもひとえに皆様からのご支援に支えられた賜物と感謝しています。

運営の方も少しずつ安定し、3月30日からグループホームも開所することができました。利用者の皆さんも、プログラムを実践して働き始めた方、就労に向けて活動している方も増えてきました。週2回の畑作業も暑い中、草むしり、水やりなど、みんな汗を流しました。残念なことに楽しみにしていたスイカは雨が多かったせいか、大きくなる前にひびが入ってしまいましたが、みんなで分け合って食べました。みんなが愛情込めて作ったスイカや野菜は、形はあまりよくありませんがとても美味しくいただくことができました。

利用者の皆さんには、インダーのプログラムをやる中で、簡単なようで実際やってみたら思った以上に大変だったことや、わからないことを人に聞いたり調べてみると、今まで苦手としてきたことをコツコツとやっていく事を、社会性や生きていくためのスキルを身に付けてもらえたらと思っています。

今後ともよろしく願いいたします。



特定非営利活動法人 あんだんて
女性サポートセンターIndah（インダー）
Cuculu（グループホーム）

代表 小嶋洋子

江ノ島 合同夏季研修

☆ はじめての合宿 (H. C)

去年の秋からインダーに通い始めた私にとって、初めての江の島合宿は、想像していたものよりずっと楽しく、思い出深い2泊3日でした。

天気が心配でしたが2日目は晴れ、水族館に仲間と行ったり、夜は遅くまでDVDを観たり、普段なかなかできないようなことができたのも良かったです。その中でも1番は、食事当番でした。毎食おいしい食事を各施設混合の当番で準備や配膳、片付けまで行うので、他の施設の方とも話せたり、当番の方に「ごちそうさま、おいしかったです」と声をかけたり。そういう触れ合いや作ってもらった手作りの食事も、やはり普段はなかなか感じるこのできない、もしくは忘れてしまった大切なことだと思います。

暑い中クーラーなしのざこ寝なんて耐えられない！と約1年不安でしたが、そんな条件や環境は関係なく、楽しもうとする気持ちやポジティブな心があれば良いものになるんだなあと思いました。

施設の中やグループホームで暮らさせてもらう中でも、ポジティブな心を忘れずに、より良い生き方につながる生活を送りたいです。



☆ 江ノ島日帰りの旅 (Y. T)

今年の江ノ島合宿プログラムは、初日1日のみの日帰りでした。それでも仲間との時間はとても貴重で大切に何より楽しかったです！でも今年の江ノ島は本当に暑かったあー！教会に行く前に皆でご飯食べたり、教会で一杯おしゃべりしたり♪♪
仲間には感謝です！

☆ インダーに通いはじめて (U. M)

インダーに通いはじめて2年めの夏が来ました。夏になると江ノ島でのお泊まり旅行があります。残念ながら私は参加できなかったのですが、みんなが楽しかったみたいでよかったです。私も子供と一緒に夕食を食べれるようになりとてもうれしいです。以前では考えられないほどに病気の方も回復に向かっていると思います。あまり焦らずに少しずつ回復に向かっていたらいいなと思ってます。

☆ 江ノ島合宿に参加して (M. M)

前回は三日間参加出来ましたが今回は体調不良の為一日しか参加出来ませんでした。普段あまり時間が無く話しができない仲間とゆっくり話しができたり、他グループの仲間と話しができ有意義な時間が過ごせました。

台風が来ていて天候も悪くなり早や目に帰えることとなりゆっくりできませんでしたがいつもとちがう一日が過ごせ良かったと思いました。

☆ 江ノ島旅行 (N. Y)

前日から、ワクワクしてねれなかったニャー。最初の日、お天気が、どうなるか？心配だったけど、晴れて、暑くて、かなり汗かいた。

みんなで作る料理は、とってもおいしかったニャー。

今年は、お土産を仲間と買いに行く予定だったけど、少しお散歩をしたりして、楽しかったニャー。

もう少しいろんな所を散歩したかったけど、あついからやめました!!

出来れば来年は、ボーリングなんか、やりたいなと思っています!!

来年も是非参加したいニャー。

おわり



☆ 夏合宿 (A. T)

摂食障害の酷い時期が長く、毎年、夏合宿に参加できずにいました。止まってからも昨年は、日帰り参加。なかなか泊まりでの参加に至れませんでした。今年は、医師のOKも出て一泊参加することができました。今回の参加は、体力強化できているかの証明でもあると思いました。

暑さMaxの中、発汗できなかつた私も、汗だくになりながら、当日の夕食当番を他施設の仲間とやることができました。食事もしっかりとることが出来ました。無事に一泊参加することで、少しの自信を頂きました。

合宿後も体調を崩すことなく、日常生活に戻ることができました。アディクションを使わずに積み重ねて行くと、楽しい事、出来る事が年月に比例して増えていくことを実感しています。これからも、アディクションを使わずに生活していきたいです。

☆ 江ノ島研修に参加して (N. Y)

初めての3施設合同の研修、何があるのかワクワクドキドキでしたが、とても楽しくて刺激がある日になりました。

大きな部屋にずらっと布団がならびビックリしました。とても暑かったけど扇風機があって良かったです。1日目の夜豪雨に雷、こわかったけど仲間がいて良かったです。2日目の朝食事当番他施設の人達と共に作れて楽しかったです。海へ散歩に行ったり初めて皆の前でスピーチをしました。うまく話せなかったけど自分にとって良い経験をしました。又他の施設の人達と沢山話したり交流を深めることが出来て充実した日々を送れました。

何よりもシラフで子供達と遊べて、やっぱり子供達が好きだなと思いました。回復したら、子供にたずさわる仕事がしたいと思いました。実のなる研修合宿となり、参加できて感謝しています。

☆ 江ノ島合宿に参加して (I. C)

江ノ島合宿は今年で3回目の参加になりました。

今回1日目の夕食を、たん当しました。メニューはカレーだったので、何十個もの玉ネギや、じゃがいもなどを切ったりとけっこう大変でした。でも完成して、とてもおいしく作れたので良かったです。

夜は暑くて、寝苦しかったけど、仲間のみんなと思い出が作れて、良かったです。



☆ 初の江ノ島合宿 (F. R)

行く前から、これ持って行こう、あれもって行こうと、ドキドキ、クーラーなしの合宿大丈夫かな？ 意外と大丈夫で、健康な日々を自然の中で送らせて頂きました。1日目、お天気心配で、雨が降らないうちにおみやげ見に行った。2日目ぜったい雨降ると思ってたから、そしたら晴れて、暑い中、化粧するのも嫌で、ずーと寝てました。

夕方から牛丼作り当番だったので、グーたらしてよって、本当は、出かけたかったけど、一人じゃ嫌だし、みんな寝てて、起こすのも悪いし、PM4:00から夕食作りだしってそれでも、少し出かけたくて、仲間に、声かけ海まで行ってもらい、カキ氷食べて、海ちょっと入って、おみやげ見て戻ってきました。つき合ってくれて有難う、その仲間感謝。

3日目はそうじして終わりました。長いようで短い3日間でした。楽しかった。ごきぶりでっかいのいなければ又行きたいです。

☆ 江の島の合宿 (M. M)

江の島の合宿に行くのは、3回目ですが、泊まらずひがえり子供と一緒にきましたが、とても暑くてとくになにもしていませんだったので自分は、子供は、スマホのゲームをしていました。夕方みんなと一緒に牛丼を食べて帰りました。みんなで食べた牛丼は、おいしかったです。



☆ 夏の江ノ島合宿 (T. N)

今年私は、二度目の江ノ島合宿でした。 昨年は、昼間だけの参加でした。 今年も、夜のミーティングにも参加させていただきました。

ミーティングでは、インダーのメンバー、他の施設の方々も、自由に、自分の今の想いをお話してくださいました。 どの方も、アクションに頼っていた苦しい頃のお話、シラフで生きたいと願う、回復の為、プログラムを信じ毎日、頑張っている事をお話してくださいました。 あの方に戻りたくない。 もう一度人生をやり直したいという強い意志が感じられるお話しでした。 願っても願っても、なかなか生き辛い、回復できない私には、ちょっと希望がわいてきました。

又、ミーティングで、昔であった方と、三年ぶりにお会いできました。 彼女の努力、そしてお子様の成長、回復の様子をお聞きでき、それも、うれしいでき事でした。 つながりの中でこそ、回復があるように感じました。

☆ 夏の思い出 (K. J)

この夏とても暑くて 少々バテ気味です。 夜も よく眠れなくて とても困っています。

私は インダーに通所して早や二年余り。 日々のミーティングは 色々な人の話を聞いて “あ、私と一緒にだ！” などと共感出来とても 自分の為になっています。

この調子で もう少し通所続けたいです。

最近の悩みは お酒をやめて 25kg位太ってしまったことです。

目標52kg ファイト！ファイト！（頑張ってください）

おわり

☆ 夏の江の島合宿に参加して (Y. N)

今年も恒例の江の島合宿に参加しました。インダーに通所して3度目の参加になります。荷作りも上手くなり身軽に集合場所へ。ゆっくり、のんびり過ごそうと思っていた当初の計画はみごとに外れ、合宿初日の夜から右目のまぶたがかゆくなり、嫌な予感がしたものの眠りについたのでありますが、案の定朝鏡を見たら腫れ上がっており、折っかく中日でゆっくり出来ると思っていた計画は台なしとなり、江の島から地元の皮フ科に受診をしにゆくという何とも妙な展開になってしまいました。それでも、悪い事ばかりではなく、私は夕食当番だったのですが、初めて大きな大きなお釜で40人分のお米を炊くという経験をさせて貰いました。炊き上がるまで、失敗したら・・・、お米に芯が残っていたらどうしよう・・・と不安な気持ちで一杯でしたが、無事炊き上がり美味しく食事を食べる事が出来ました。「ホッ」。

☆ 初の江ノ島合宿 (H. N)

インダーに通いはじめて、初めて江ノ島の合宿に1日だけ日帰りで子供と一緒に参加させていただきました。子供は初江ノ島でとても楽しんでました。水族館へ行き、ショーや生き物を見て親子共々盛り上がり、あっという間に時間がたち、教会の方へ行かせてもらおうと、子供がかなりの人見知りなのにもかかわらず同級生の女の子や娘より小さな男の子とみんなで遊んで、親子共々本当に江ノ島いけてよかったなと思いました。来年は子供つれて2泊3日いきたいなと思いました。

☆ 江ノ島研修を終えて (Y. M)

今年も暑い中参加させて頂いた。台風が上陸しており、私は仕事終わりの参加で夜に到着した。仕事を始めて毎日追い立てられている私にとっていつもの仲間とゆっくりした時間の中で安らぎの時間が過ごせた。

今回の研修会ではインター以外のグループの仲間と語り合う時間を持つ事が出来た。アクションが違い初めて話す仲間だったが充実した時間に感謝している。アルコールを飲まずに5年目の夏。今年も少し去年より成長した自分を見つけられた。

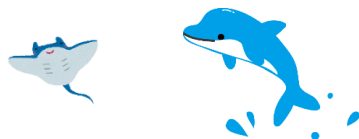
毎年江ノ島で買う記念のお土産、5つ目を買って又仕事や家庭に、そして自分を見つめ直す勇気ももらって帰路に着いた。

施設長、職員の皆様、おつかれ様でした。そしてありがとうございました。

おしまい

☆ 江ノ島合宿 (K. H)

私は江ノ島に行く前にバイトをして行きました。すごくむし熱かったのですでに江ノ島に着く頃はヘトヘトでした。私は、もう何回江ノ島に参加したんだろ(笑い) 毎年同じメンバーも居れば 新しい仲間も みんなそれぞれ、おしゃべりしたり、一日中ねむっている人もいたナー。私は仲間と家族のお土産を買いに行きました。行けば行くでついつい自分の物まで買ってしまいました。イヤリングを買ったんですけど、こわれてショック、やっぱり夏は夏、江の島の駅には 若者達、私も昔はあー歳はとりたくないナー。



☆ 江ノ島合宿？ （S. M）

初めての江ノ島合宿で、とても楽しみにしていましたが、当日熱中症になり、荷物を広げる事もなく帰宅してしまったので、インダーの事を書きます。

私にとってインダーは、スポンサーから 提案された場所でした。毎日通う事という条件も翌日から通所する事も施設長に会って何の抵抗もなく受け入れる事が出来ました。それにより手離れた事もありましたが、今、私に必要なのは、インダーに通う事で、飲む時間を作らない事だと受け入れました。

あれから2ヶ月。毎日体はきついけれど、施設長、仲間、スポンサー、家族、AAの仲間。たくさんの方のお世話になりながら、お酒が止まっています。このままずっと、頑張っていきたいと思います。

☆ インダーに通うこと （Y. M）

インダーに通って約5ヶ月が経過しました。早いような、遅いような、密度のある時間を過ごしています。5ヶ月過っていますが今だに緊張感があります。いい意味で。変に慣れないようにして、毎回クリアな気持ちでこれからも通所したいと思います。

何事も難しく考えすぎないようになりたいです。前向きに！



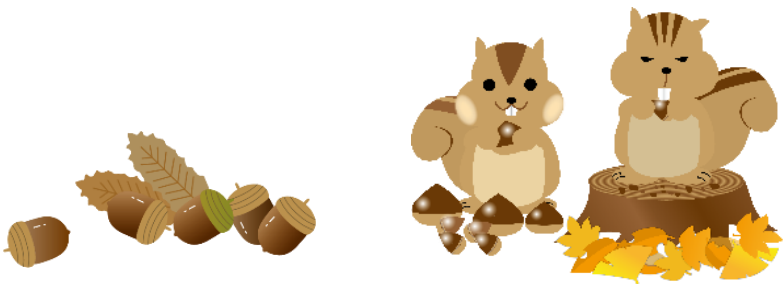
☆ 今の自分 (Y. H)

私がインダーにつながったキッカケは、薬物依存症の私をみかねて、彼氏が探してくれたからだ。以前から主治医からは施設に通いなさいと言われていたが、正直言うとカッターだった。しかし、よくよく考えてみたら、今治さないでいつ治すんだということに気付いた。それで私はインダーにつながった。

インダーに通所して良かったことは、沢山あるが、仲間の存在が大きい。みんな回復に向けて結果を出そうと努力している姿をみて、私は今まで何をやってきたのかと反省した。私は仲間と一緒に回復という結果を出して、未だ依存症で苦しんでいる人達の励みになればと今は思えるようになった。

正直、今でも薬への欲求はある。しかし、一緒に回復に向けて結果を出そうとしている仲間に失礼なので、クリーンでいられる。

これからも他人にも自分にも甘えずに生きてきたいと心から思えるようになった。



♪ Indahにご支援いただいた方 ♪

青木義子、足立哲也、飯塚登、五十嵐徳子、石井敦子、石井洋子、
石川雅俊、井上佳子、落合孝江、オハナ、加藤靖、国島豊子、
(株)クリーンアース、栗本マキ、齋藤茂利、酒井きみ子、
佐藤憲四郎、新西晴枝、セカンドハーベスト・ジャパン、
園田貴代美、高尾典子、高橋弘吉、多田富見江、蔦森建設工業(株)、
土田里衣子、角田好弘、遠山真理子、戸村律子、中田薫、
成田洋一、成田良子、二階堂初枝、西岡美智子、長谷川美津子、
畑田千恵、羽鳥匡彦、馬場久子、ひまわり家族会 岡田、
廣池とし江、福留孝信、普門、堀内幸代、松村睦、三星早智子、
緑川梯子、南クリニック、(有)迎土木、山下法子、横浜マック、
横山孝之（五十音順、敬称略）

ご支援ご協力ありがとうございました。

今後ともよろしく願いいたします。

ご支援お振込み先

■加入者名：特定非営利活動法人 あんだんて
郵便振替番号：00280 1 52742



発行元：女性サポートセンターIndah 事務局
〒246-0031 横浜市瀬谷区瀬谷 4-11-16 足立ビル 1・2 階
Tel&Fax (045) 302-5882
発行人：小嶋洋子／編集：高橋智代美・熊澤美和子・高尾典子