

Indah通信



— 2018年 新年号 No.15 —

まだまだ寒さも厳しく、春の訪れが待ち遠しいですが、皆様は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1月で6年を迎えることができました。

これもひとえに皆様のご支援、ご協力の賜物と感謝しております。

インダーの仲間は、年末からお餅つき、大掃除、クリスマス会、など、忙しく過ごし、年が明け、みんなで作ったおせち料理とお雑煮で新年を迎え、ビデオ鑑賞会や、初詣とAAのフェローシップなどに出かけ、三が日を仲間とお酒や薬を使わず、楽しく過ごすことができました。

グループホームも3月で1年を迎えます。定員5名の入居者が依存症からの回復のために、毎日インダーや自助グループに通っています。

運営の方も何とか安定することができました。

しかしながら、資金の面ではまだまだ足りない部分が多く、今後ともご支援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

理事長 永井大介



今年の抱負

(F. R)

シラフの自分を好きになって、楽しめる様になりたい。今年こそは、タバコを止めるタイミングを掴みたい(笑)

子供の将来の夢と一緒に真剣になって、考える。受けためぐみや恩に対して報いようと、感謝の気持ちを持つこと。報恩謝徳

あたり前だと思わず、謙虚さを失わず、

めんどくさがらず、新しい事にもチャレンジしてゆきたい。

全体的なストレスも減らしてゆきたい。

笑いのある人生。健康的な心。

身体を動かし、体重も減らしたい。 以上です。30年1月10日



(K. H)

一年と半年余り続けた お掃除の仕事が 去年いっぱいまで終わり ホッとしましたが さーこれからどうしようかと 落ち着いたら、自分で仕事をとってます。

今まで まともに仕事をした事の無い私に何ができるだろう。しらふで生きてこなかった私がこれからは、しらふで社会に出てやっていけるのか。でも乗り越えなくては前に進めない これからの人生 色々と考えなくては、行動に気を付け 仲間の中に、家族とも程よい距離感で あせらず、そんな年にしたいと思います。

(K. J)

「日々改た 日に日に改た」という言葉が 私は大好きです。インダーに来所し早や二年余り アルコール依存症である私にとって 毎日のミーティングやその他諸々私には効果有り 飲まない日々が続いていることに心より感謝！感謝！新年も初心忘れるべからずの精神で 頑張っていこうと思います



(H. N)

今年の抱負は、まずこれからも断薬する事です。そして、ネガティブではなく、ポジティブに生きる事です。昨年はとても悲しい出来事があったけど、インダー来て前向きに生活でき、ほう告、連絡、相談とできて、自分なりに多少、ネガティブに考えた部分ありましたが、ポジティブに考える事も出来、前に進めました。だから今年も、断薬、ポジティブに生きる。を抱負としてがんばっていきたいと思いました。あと…。やせたいなーって思いました。今年こそ…。(笑)

(M. M)

昨年9月後半から週2日仕事を始めましたが、今年3月より1日増えるかもしれない、現在でもインダーに週2日これるかどうかという状態になりました。今年インダーを修了できる様一日一日を過ごして行きたいと思います。

(T. N)

今年は、自分が楽しめる時間をたくさん持てたら、穏やかに毎日を送れたら、と心から願っております。

私がインダーにお世話になりまして、今年二年目になります。最初はこちらに見学に来た日、小嶋さんに自分の困っている事などお話しした事、今でもよく思い出されます。長い時間、私の大混乱している話を聞いて下さいました。そして最後に、「今日から通いましょう。自分の人生を人のせいにしないで生きましょう」とおっしゃって、私が回復するスタートをここで、始めましょう。と伝えて下さいました。まだまだ、感情があふれてくると、つい一口に手がでてしまいますが、以前のように、一日中過食にふり回されず、あせらず毎日楽しく穏やかに生きていけたらと自分なりに、希望がもてるようになりました。これからも、インダーに通いつづけたいと思っております。



(O. M)

昨年4月から断酒を始めインダーに通所し始めました。お陰様で年末年始は何年ぶりでしょうか……。アルコールなしの年明けに新年を迎えることができました。インダーに通所して仲間と過ごしていたからこそ今があるのだと思っています。

今年は心機一転、今年の古い考えを持った自分を捨て、手放し、新たな考えを身につけ、自分の回復の為に希望を持ってインダー通所してを続けていこうと思います。インダーに通所して仲間と同じ時間と行動を共にし、同じ悩みを分かち合っていけば更なる回復、生きやすさに繋がっていくと信じています。その為には当たり前前のことを当たり前前に行い自分の思いをミーティングで素直に話していくことだと思っています。そして自分の心にゆとりがでてきたら将来の為に勉強を始めたいです。自分の思いが現実になんか近づくといいなと思います。

(S. M)

インダーにつながって半年。

ナイトケアに入って3ヶ月が経ちます。

毎日休まず通所し 夜は自助グループに通っていますが、年末に飲んでしまい仲間にとっても迷惑を掛けてしまいました。

今年はずっと自分に強くなり、何かあってもアルコールに逃げないで居られる自分になり焦らず回復し、1日も早く家族の元へ戻りたいと思っています。

(O. T)

1. 私はまず健康で長生きしたいです。

弟達にも元気でいられますように。私はいつも生んでくれた母に感謝しています。その母位いじょう生きる様になんかがんばりたいです。

そのためには、ミーティングと気持ちをしっかりもって朝食昼食夕食をめんどうくさと思わないで作る事、火金土ヘルパーさんがこないで、時々いやになってしまう時があります。



(U. M)

私は摂食障害で約2年半インダーにお世話になってはいるのですがだいぶ回復したと思います。吐く事もなくなり3食の食事もなんとか食べれるようになった。今年は太る事も怖がらずカロリーも気にせずもっと自然な食事内容で野菜のドカ食いを治したいです。

(Y. N)

- ①第一のものを忘れない様にミーティングを優先した生活を続ける。
- ②アパート設定や自立に向けあらためて気を引き締めていく。
- ③自分の気持ちを正直に自分の言葉で伝えられる様になりたい。
- ④仕事を始めるにあたり、社会性を身につけ、社会との共存が出来る様努力する。
- ⑤自分を見つめ生きづらさを変える努力を怠らない様にしたい。
- ⑥仲間との距離感を大切に保ちつつ、仲間意識を深め今以上に安心感を感じられる様に心を開いていく。
- ⑦認め、信じ、委ねる一連を繰り返し練習する事で無力を受け入れられる自分になりたい。

年末に振り返った時1つでも多くの抱負について納得や〇を付けられる自分になりたい。

(Y. M)

年明けは仕事でスタートした。ここ数年はこんな始まりだがざわついた世間とは違いいつものバランスが崩されず助かっている
年末年始になると今年も酒を飲まずにいられる事をインダーの施設長、職員さんそして仲間感謝している。年を重ねる事に仲間の大切さ、ミーティングの重さに気付かされる。私は自分で本当に理解しないと実行出来ない頑固さがあるので回復が遅い。おそいなりにもやうとAAにも繋げて頂く事が出来て世界が広がっていく気持ちの良さを実感し、感謝している。今年1年も酒とは無関係で仲間と共に、歩みを進めて行きたいと思う。

おしまい...☁

(H, C)

穏やかな気持ちで一年を過ごせますように。

今年は随分久しぶりに書き初めをしました。好きな言葉を書いて良いと言われ、悩んだ末に選んだ言葉は「地道」です。

今までは、抱負といえば飛躍やステップアップなど、派手で急激な変化を求めているように思います。現実的に可能かどうかを考えず、現実を打破したいという気持ちから常に大きな変化を求めているのですが結局叶うことはなく、挫折感で自己嫌悪に陥ることの繰り返しでした。

今後の人生の土台となると言われている最初の三年の内の一年以上が過ぎた今、自分に必要なものは何だろうかと考え、派手で急激な変化よりも、今自分にできる範囲の身の丈に合った生活をしっかりと大切にすることだと思います。今できることをないがしろにして飛躍を求めても、土台がしっかりしていなければいずれ崩れてしまうと考えようになりました。

早く社会に出て仕事をしたい、早く保護を切って自立したいと気持ちが焦ってしまうこともあります。冷静に現実を見つめて、着実に一步一步を進められるよう、「地道」な努力を惜しまない一年にしたいです。

(A, T)

昨年は、目標としていた一般就労を達成し新たなるスタートを切ることができました。家庭にウエイトを置いた働き方をすることで充実した日常をすごせました。

本年は、やるべき事とやりたい事の優先順位を見きわめ、やるべき事をしっかり行い、回復と充実した生活を送りたいと思います。家庭を大切にしつつ、一生続けられる仕事に携わるために、実社会で経験を重ね、必要な資格取得に力を入れていき、発展と飛躍の年にしたいです。



(Y. M)

インダーにつながってから、もう約 10 カ月も経っていました。早く感じます。始めの頃よりは少しなれたかなと思います。相変わらず不安や緊張はあります。どうして良いかわからない時もあります。そんな自分を少しずつ自然に受けとめたいと思います。

ミーティングのときは、ただ長くしゃべるのではなく、思っている事を自然に話し人の心を動かすような話ができるようになりたいです。

(N. Y)

去年はよくかぜをひいて休みました。

今日もかぜをひいて病院に行きましたが熱はないです!!

なるべくインダーを休まず今年も良い年にしたいですね!!

明日は 4 年のバースデーです!!

旅行もひかえているので、早くかぜを治したいと思っています!!

なんとか今年もインダー、NA、AA がんばりたいと思っていますよ。

(N. Y)

インダーに通って 1 年、インダーで沢山の行事やプログラムがあって、薬やお酒がなくても心から楽しめる事を知りました。

又施設長を初め職員さんや仲間のおかげで、やめ続けていく事が出来ています。ですが、自分の性格、行動力が足りず、弱い自分がいます。

今年は、自分自身楽な方向ではなく、自分にとって、最善な方向へ行く様、弱い自分に打ち勝ち、強い自分になりたいです。

時間や約束を守る事、自分の課題を実行する事、人間関係等を築いていきながら、回復へと進んで歩んで行きたいと思います。

(I. C)

去年は、おかげ様でアパートで 1 人暮らしする事が出来ました。色々な人々に協力してもらい、とても感謝しています。

今年は仕事を見つけ、少しでも社会に出ていきたいと思っています。

Cuculu (くくる) だより

昨年平成 29 年 3 月にあんだんてのグループホーム、Cuculu (くくる) が開設されました。Indah から徒歩 10 分ほどのアパートで、定員 5 名です。それぞれ個室があり、駅にも近くてなかなか快適な環境です。現在 Indah 通所者 5 名が入居していて、ここから Indah や夜のミーティング、仕事先などに通い、回復を目指しています。

私は昨年 9 月より Cuculu のスタッフを務めさせて頂いております。未熟ながら、入居者のみなさんがアディクションを乗り越えて社会復帰していくサポートをさせて頂きたいと思っております。

Cuculu (グループホーム)
スタッフ高尾典子

Indah にご支援いただいた方 ♪

足立哲也 五十嵐徳子 石井敦子 石川雅俊 小野慶子 北村美知子 国島豊子 齋藤茂利 セカンドハーベスト・ジャパン 墨田幸治・絵里 高橋弘吉 多田富見江 蔦森建設工業 戸村律子 二階堂初枝 西岡美智子 畑田千恵 馬場久子 福留孝信 三星早智子 迎土木 山下法子 (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