



令和元年（2019）12月号 No.53

~~~~~  
年の瀬をむかえ、日ごとに寒さも厳しくなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回は、利用者さんにそれぞれの一年を振り返って頂いた感想をご紹介します。

~~~~~

R. I

1日1日を積み重ねて、またオ’ハナに1年繋がりました。早いような長かったような感覚です。



今、状態が良くないけれど、長年1人で苦しみ続けてきたことが、依存物を止めたことによって分かって、どうにもならない無力さを認め始めると、その分楽になるのも感じています。

生きることってなかなか大変だけど、オ’ハナに今まで繋がりましたことに自信を持てる所もあるので、「この先また仲間とともに、プログラムとともに、1日1日積み重ねていけば大丈夫」と自分に言い聞かせています。

ありがとう仲間たち、ありがとうプログラム。

A. K

今年は初めて寮で新年を迎えました。年越しうどん（私の蕎麦アレルギーへの配慮でうどんにいただきました）、お鍋、おでんを皆で作って食べました。特に、大鍋で作ったおでんがおいしかったです。

そして、何故か当時ベリーショートだった髪を伸ばそうと決心しました。

4月からは、私が実行委員になった「みのわマック感謝の集い」の歌と踊りの練習が始まりました。寮のエアコンの壊れている踊り場で、皆で曲を歌いながら汗だくで踊りの練習をしたのがいい思い出です。

その集いも無事に終わり、8月には初めて江ノ島合宿に行くこ



とができました！私は2日とも海水浴をして（やり過ぎ）、花火、DVD、おいしい食事と、物凄い熱帯夜も満喫しました。

ここまで書くと中学生のようですが、毎日3ミーティングはコツコツ休まず続けて、8月20日には初めての棚卸しもできました。

そして今、髪が耳の下まで伸びました。

振り返ると、淡々と、でも着実に日々のやるべきことをやってきた。何よりもお酒を一滴も飲まなかった。それだけで、私にとってはとても良い1年だったと思います。

これからも1日1日積み重ねていって、来年は髪を結べるようになりたいと思います。



M. T

気づいたら過ぎ去っていて、本当にあっという間だったなあって思います。

江ノ島の合宿には参加せず、私は入院をしていたんだけど、入院して思ったのは、「もう入院したくない！」ってコトでした。来年は江ノ島に行けるように元気でいられたらいいなって思います。

夏は本当に暑かったし、具合悪かったんだけど、最近は段々元気になってきて、具合が悪いと「それがずっと続くんじゃないか？」と不安になってたけど、本当に今日1日だなって感じています。

今年もあと少しなので、1日1日を大切に過ごしていきたいです。

Y. N

これを書いている今、ソーバーやっと1年4ヶ月。それでも昨年の今に比べれば1年は過ぎているのだから、まあマシか。こんな風に、よくも前向きに切り替えられるようになったものだ。手帳をめくれば嫌なこともあって、ジタバタしたけど過ぎたこと。小さい頃からいつもマイナス思考で、予防線を張るよ



うな生き方をしてきたから。それなのに、何故お酒に関してだけは、あんなに妥協と先送りを何十年も繰り返してきたのだろう。でも今、飲酒欲求を感じないから幸せである。

亡くなった祖母は明治生まれ、93才の母は大正15年(昭和元年)生まれ。生年月日記入のとき、平成やHが印刷されるようになった当初、ドキッとした

憶えがあるが、なんと令和になるとは・・・。天皇の年齢を思うと私ももしかしてもう一時代生きる可能性も？

今日も土砂降りの中、施設に來れ、AAにも行けそうです。
支援してくださる方、仲間たちありがとうございます。



S. H

あっという間の1年でした。すっごく色々あった気がします。

年始にオヤジギャグかるたをしました。未だにフレーズ覚えています。

1月から少しの間、違う施設に行かせていただいて、そこでも色々あったけど、だからか6月頃以降の記憶しか印象にありません。

自分は恐れが強いとか、言うべきことを言わないで勝手に恨みにする、とかは振り返ったからこそ分かったことだと思います。とりあえず、少しずつ自分のことは分かってきた気がします。少しですが。

1歩ずつやっていきたいと思います。



Y. Y

今年1年の一番の収穫はステップ4、5を8月にAAのスポンサーと共にやれたことです。

あと、江ノ島合宿に去年は台風で行けなかったのですが、行けて、しらふになって初めて海で仲間と泳ぐことができ嬉しかったです。

残念ながらAAの秋のラウンドアップはやはり台風で行けませんでした、来年こそは行きたいです。



T. O

今年はオ'ハナ、ロイス3年目になり、この生活も板についたように感じつつ過ごしていました。

1月は父の他界直後の年明けだったので、ふとしたときに涙が止まらなくなったり、不安定でしたが、オ'ハナ、ロイスの仲間と一緒にいてくれ、職員さんのサポートや先行く仲間の温かい支えの中で、ちゃんと悲しむことができました。

アディクションを使っていた頃、祖母の死では悲しみもわからなかった過去を思うと、現在の自分、環境、与えられた様々、タイミングに、神の配慮というか、恵みを感じるような気がします。その中で、ビッグブック方式のステップ4と5も取り組めました。初めての棚卸しで、思い返すと、書き方も的を射ておらず、下手だったけど、とにかく「恐れずに徹底して」一生懸命やったな、やりきれたな、と思います。不器用でも頑張った。それが私の第1回目だったな、と。ステップワークはその後、また1から取り組み、2、3と進んだ後に2度目の4、5を今度はマイストーリー形式で10月に終えることができました。

オ’ハナの色々なイベントも自分なりに楽しめました。

江ノ島合宿での体験で、イルカショーの明るさや、囚われから解放される仲間の姿には光を見せてもらえた気持ちだったり、マックダルクセミナーで初めてスピーカーをさせていただけたときの仲間の温かさ、優しさが有難かったり、感謝の集いでの出し物の歌とダンスは「オ’ハナが一番だ！」と思って誇らしかったり、心の栄養をいっぱい受けられた気がします。

今年は色々な映画を観る機会があったのも嬉しかったです。仲間とだからこそ、私だったら絶対選ばない作品の面白さにも出会え、意外と残る思い出となりました。

去年、RDに通っていた頃の私は、こんな1年とは予想していませんでした。予想したくなかったのも強いかもしれません。

劇的変化はなく、相変わらずだったり、ある意味では何も変わってなかったり、去年の私が見たら期待外れと思われそうですが、「そんな悪くないと思ってるよ」と言える現在の私でもあります。この先もそんなものなのかも。それでも今年を振り返れば自分なりによくやった感はあるので、気張らず求め過ぎず、「足るを知る、恵みを数える」そんな心の豊かさを大切にできたらなと思います。



A. F

この1年を振り返って、というよりは、オ’ハナに繋がるまでの私は、本当に何も知らなかった。依存症という病気になって、色々な精神疾患を持って生きてきた三十何年というのは、地獄以外の何物でもなかった。自分だけが地獄で、孤独の中、孤立して生きづらさを1人抱えて生きてきた。当然と言ってい

いのか、そんなだからずっと死にたいと思っていて、何度も実行に移した。でも、全部未遂に終わって……。生き延びたんじゃなく、死に損なった、とずっと思っていた。あのとき死んでいれば……。そんなことばかりを考えていたときにオ’ハナに繋がれた。そこには、アディクションは違えど、私と同じような苦しみを経験してきた、している仲間がいた。血の繋がっている原家族にも理解してもらえなかったことでも、仲間たちは分かってくれた。嬉しかった。体調が悪くて行っても、受け入れてくれた。

これまでずっと、一般社会や世間一般で普通になろうと無理な頑張りをしてきたけれど、これからはどんなに気分が落ち込んでいても、どんなに体調が悪くても、とりあえずこんな自分でも受け入れてくれるオ’ハナに通うことを頑張っていきたいと思う。

自分も人も大切にしていきたいです。



M. F

今年1年間は、自分の本当の真意をミーティングの中で話せてこれなかった、という反省ばかりの毎日でした。

昨年9月に大きな手術をして以来、再発の恐れと向き合いながらプログラムを進めていくなかで、大きな壁に立ち向かい、一つ一つ乗り越えていかなければならなかった、苦しい1年間でした。

10月にソーバー3年を迎えましたが、むしろ1年のソーバーの頃の方が、オ’ハナに通所を初めてAAにも戻ることができて、3ミーティングを休みなく毎日続けて達成感を持っていたような気がします。

しかし、最近は苦しいながらも多くの気づきをミーティングや仲間との雑談の中から得られ、少しずつではあるけれども前進しているのかなと思います。

これからも、亀の歩みではあるけれど、自分のペースでプログラムを進めていきたいと思っています。



Y. M

今年に入って、1月に母親が倒れて、息子が車に乗って施設に迎えに来てくれた。2年ぶりに息子に会った。何を話せばいいのか？気持ちは雲の上に乗った感じでフワフワしている。母親のことも気になるが、息子の隣で座っている

私は緊張している。何を話せばいいのか？息子は車の中で今までの経緯を淡々と話した。「もう医者には『合わせる人がいたら合わせてください』と伝えられていて、余命宣告されている」と。延命治療はしないことを私以外の兄弟で話し合った、とのことだった。悲しいけど、しょうがないと思った。

12時からの面会時間と同時に到着した。姉さんも駐車場で待っていてくれた。3人で中に入っていった。姉さんから「先に1人で行ってごらん」といわれ、ナースセンターがあって突き当りに母がいると思うと、胸がドキドキ。そーっと側に近づいて見ると、酸素マスクをしている母が眠っていた。普段は「お祖母ちゃん」と呼んでいる私は、「お母さん」と何回か呼び掛けた。目を開き、私の顔をジーっと見ている。「分かる？あなたの娘のよっちゃんだよ」「うん」と頷いた。

後から姉さんと息子が来て、少し話をした。時間が限られているので、頭を撫でたり、手を擦ったり、顔をくっつけたりしている間、時間もあっという間にきてしまい、「明日また来るからね。今日は実家に泊まるからね」と言って、姉さんと2人で実家に行った。家の中に入ったら、もう断捨離してあって、きれいに片付いていた。真っ先に仏壇にお線香をあげて祈った。姉さんは「お風呂に入りな」と言ったけど、私はお風呂よりこの空白の2年間で気になって聞いた。「お前の息子2人は、お前がいない間に、時間があればお祖母ちゃんの所へ来て、買い物と一緒に行ってくれたんだよ。代わる代わる話し相手になってくれて。様子見ながら、何遍も足を運んでくれて」私は何も言えなかった。涙がボロボロ流れて、心で息子たちに「ありがとう」と言った。仏壇を見たら、ロウソクが大きく揺れていた。父の写真を見たら、少し怒っている顔に見えた。ただ、今の私には「もう少し生かせてください。私が回復して戻るまで、連れて行かないでください」と祈るしかなかった。



次の日、長男とも2年ぶりで、4人で面会をした。昨日より今日の方が元気になっているのが目に見えて分かり、ホッとしました。もう未練のないよう、手を握って、顔をくっつけて帰ることができた。「もうこれで思い残すこともないだろう」と自分に言い聞かせた。

その後も息子の方から電話が入り、母の状態が良くなっている、とのこと。本当に奇跡だ。良くなって病院も変わり、そのときも職員さんが「お見舞いに行ってください。お姉さ



んも四国から来ます」と伝えてくれた。息子と会うのはダメだけど、姉さんが四国から来ていれば母に会うことができた。そのときも、2年以上会っていない透析をしている兄に会うこともできた。その兄も私より2歳上で、私が入園して年少、兄は年長で、雨の日でも風の日でも私が濡れないよう、風に当たらないよう、肩に手を掛けて2人で行ったと聞いた（私は憶えていない）。周りからは仲がいい兄妹に見られていた。

大人になっても、私は利己主義で身勝手な大人になっていました。勝手に家を飛び出し部屋を借りる度に、兄は車で私を迎えに来る。こんな事を何回も繰り返した。本当に迷惑を掛けた。

その兄も、9月28日に亡くなってしまった。私の誕生日の10日後です。その前に兄が倒れたことを聞いて、1回お見舞いに行った。そのときも、ただ心臓が動いているだけの状態。なんの反応もしない。そのときの自分は感情も出せず、ただ泣いていた。姉さんが、『あいつはいつ帰ってくるんだ』と私に言ってたけど、本当にお前を待っていたんだよ」と言っていた。

私はこの1年、プログラムは変わらないです。2年が過ぎて、母親が倒れて、何もできない自分は本当に無力だと思った。

兄が先月に亡くなって、生きてくても生きられない命の尊さを実感した。

最後、兄の通夜るとき、「これが最後の別れだね。本当に今までありがとう。私絶対回復する。約束するから……。私を見守ってください」と初めて口に出せたことがよかった。

色々なことがあったけど、いつか本当にしらふで笑えるときが来ればいいな一と思ってます。

10月31日、今日で3年になりました。3年ってこんなもんなんだと思います。今の私は今日一日が大切です。今日この一日が私にとって一番若いのだから。



M. A

今年は、1月に初めて禁煙外来に行き、3ヵ月通院し、4ヶ月は禁煙が続いたが、4ヵ月目に吸ってしまい、元に戻ってしまい、今も吸い続けている。タバコもお酒や薬と同じなんだな一と思った。

4月から6月まで、みのわマック感謝の集いの実行委員になり、ダンスと歌

の練習や、本番に向けて、色んなことを決めていった。一緒に係をやっている仲間やスタッフとやり取りがたくさんあり、自分が思っていることを口に出したり、行動に移したりすることが、とても苦手なのだと感じた。今後、仕事に就いたときなど、実行委員をやったことで役立てることができると思った。

8月は江ノ島合宿。とても楽しかったし、私は自傷行為の跡があるのだが、仲間から勇気をもらい、半袖を着ることができた。とても力になる経験となった。

今年中に就労移行支援施設に移ることになっているので、オ'ハナ通所と並行して、見学や体験利用などをしてきた。通所先も決まり、今は利用のための手続きをしている。

また、4月頃から、スタッフと以前よりも色々話せるようになった。「1日1つできたことをノートに書く」というのを始めて、週1ペースで確認してもらった作業ができたことで、1日の終わりに1日を振り返り、できたことをピックアップする習慣ができた。以前、自分で毎日できたことをノートに書くのをやろうとしたことがあったが、続かなかった。いつも1人で反省会になることが多いので、肯定的に捉える練習になっているし、少しずつだが自信につながっている気がする。

今年の初めに決めた1年の抱負は、禁煙とオ'ハナに遅刻しないで来ることだった。禁煙は一時的に達成できたが、また元に戻ってしまった。遅刻については、係をやったりすると責任感もあり、休まなかったり、遅刻をしないのだが、また少し気が緩むと遅刻してしまうことはまだある。ただ、昨年よりはきちんとオハナに通所することはできるようになったと思う。自助グループも少しだが通っている。

スタッフに報・連・相をきちんとするようにと言われた。これがなかなか難しく、まだ上手にできないことが多い。オ'ハナでやっていることは、これから生きていくうえでも必要なことなので、日々練習だと思う。

12月以降は、オ'ハナを卒業して就労移行支援施設に通うことになるので、オ'ハナで学んだことを役立てたい。



K. A

「平成」から「令和」に変わる2019年も、私は変わりなくオ'ハナ、ロイス、作業所、自助グループの日々でした。

でも、自分の居場所があること、周りには職員さん、仲間がいてくれることが、本当に有難いと思いました。

お正月は初詣、春はバーベキュー、夏は江ノ島合宿など、仲間と一緒にだから、楽しい思い出が作れました。オ’ハナの仲間とも唄えたことが嬉しかったです。

3月にあったオ’ハナ&ロイスセミナーでは、ヌジュミの施設長が話してくれたのもよかったです。スポンサーが司会をしてくれたので、ミーティングに参加しました。女性だけの分かち合いは気づきをもたらえるし、大切だと思いました。



6月は、感謝の集いのダンスも出たかったけど、ヌジュミセミナーに参加させてもらいました。

今年一番、仲間がいてくれてよかったことは、台風の日にロイスミーティングをしてくれたことです。自分の弱さなどにも気づけたし、仲間の温かさも分かりました。(1人じゃ何もできない・・・。)

オ’ハナには、夕方、土、日と、いる時間は短いですが、帰ってこれる場所があることが嬉しいです。

修了したいような？まだ先でいいと思う自分もいますが、時期がきたら帰ってこれないので、今は何も考えないで過ごしたいと思います。

F. H

2019年の1年間は、私の今後の人生において重要な役割の期間になると思います。

長年自分を騙し騙し直面することを避けていたであろう、私の「アルコール依存症」ですが、更生施設に通う日常を繰り返すなかで「依存症」と自分自身とのかかわりを深く理解できるようになりました。まるで失った母親を探し続ける幼子のごとく、私は何かを訴え、叫び続けてきました。それは、決して叶うことなく、疲れ果てた心が、やがて自分自身を壊していたことに気づきました。壊れることを望んでさえいました。ですが、それを記憶と感情と共に受け入れていくことで、「必要のない執着や感情を捨て去り、自分を解放し、新しい自分に入れ替えることができる。もしくは、封印していたことすら知らない本来の自分自身に戻ることができる」と信じられるようになりました。

この数年間、全てを失い、生きることすら放棄するかのごとく入退院を繰り返

返してきましたが、オ’ハナに通い始めて約1年、今年になって初めて、私は「また再び生きていけるのではないだろうか、大丈夫かもしれない」という確信を持ち始めるようになりました。

この1年間は、私にとって大きな意義のある1年間でした。今年1年間の習得したことを忘れないように、今後も過ごしていきたいと思っています。ここに辿り着けたことに感謝をしています。



A. Y

オ’ハナに通い始めてから10ヶ月が経ちました。この10ヶ月の中で一番思い出に残ったのは、江ノ島合宿で過ごした2泊3日です。やはり楽しい思い出の大切さほど、大きなものは無いことに気づきました。

苦しいこと、辛いこと、消えたい、死にたい、生きたい、回復したい、良くなりた、etc.....。

毎日その繰り返しで変化もあまり感じません。そんな日々ですが、江ノ島の思い出はキラキラ&ワクワクで私の中に残っています。暑さで裸になったりもしましたが、来年も参加したいので、生きていようと思います。

A. I

去年の秋、母と大きな確執があり、実家を出てすでに1年は過ぎ、まだ住居探しをしています。

今年の初めにとてつもない疲労で入院していました。退院しても宿泊所の一人暮らしは変わらず、状態も変わらず、全身が死ぬように疲れ、思いカラダが基本の状態となっていて、AAもオ’ハナも行くことは大変難しい状況がずっと続きました。生きることに疲れ、諦めたい自分がいました。それでも必死にホームグループは行っていました。薬物の後遺症の可能性と喫煙が原因でした。

前年、精神の症状がたくさんあり、本当に辛かったです、今回も死ぬほどに辛かったです。本当はオ’ハナに行きたい。AAも行きたい。すごく不自由でした。やったことのない家事を頑張りながら夜更かしし、スマホ依存症になって、寝るのは朝方が多く、生活リズムも崩れていました。

宿泊所の期限がやってきて、別の宿泊所に引っ越した所が、世界の終わり

か、人生の不幸な晩年に過ごすような場所で精神不安定になり、自殺願望などの症状が出たので、4月末に入院。現在も入院しています。グループホームが決まったら退院なので、長い長い入院生活の中で、色々と自分を律することができました。まず、タバコを止めることに成功しています。そのおかげで、あの死にそんな息さがなくなり、自由に動けるようになったのです！！私のオ’ハナに行ける！！AAも行ける！！辛いことはずっと続かなかった！！ニコチンが原因の1つだったのだ、と。

エクササイズや階段を7Fまで上ったり、運動を継続しています。少しずつ少しずつAAも増やしていきました。入院中の私は、オ’ハナに週1回と決まっています。ストレスになっても、辛いことがあっても、タバコやお酒に向かわないことに感謝します。



時々、継続的にスポンサーと仲間に感謝メールをするほどに、ゆとりが出てきました。

一体どこに住むんだろう？色々お金のことで頑張らなければいけないけれど、楽しみです。スマホ依存は、時間制限設定で徐々に治りました。ありがとうございます！！

H. M

オ’ハナに通所し始めて、約半年が経ちました。

ミーティングが苦手な私は、「自分のことを話すなんてできないよ」と思っていたのですが、仲間の中で少しずつ自分のことが分かるようになり、自分の感情や過去を話せるようになってきました。

仲間とどうやってコミュニケーションをとったらいいのか？自分から話しかけられずにいましたが、仲間の輪の中にいることに慣れていき、今は、自然に話せるようになりました。

アディクションを使っていた頃は、常に人に対する恐怖症があり、ドキドキし、自分ではない自分を演じていましたが、仲間の中で、本来の自分、等身大の自分に戻れたように思います。

仲間の力って凄い！これからも仲間の中で回復していきたいです。そして、いつかは同じように苦しむ仲間の手助けがしたいです。感謝



ウィメンズアディクションサポートセンター オ'ハナ利用状況報告

	オ'ハナ利用者	福祉ホーム「ロイス」入所者
9月	20名	7名
10月	21名	7名
11月	21名	7名

～ 献金のお願い ～

いつも施設運営のためにご理解とご協力をいただきありがとうございます。
ジャパンマック（オ'ハナ）では費用が不足し、運営が厳しい状況です。
振込用紙を同封させて頂きましたので献金のご協力をお願い致します。

編集後記

今年は、秋らしさを感じる間もなく季節が進み、気がつけば、師走になっていました。
12月7日には一年間の感謝を込めてクリスマス会を開かせて頂きました。
当日お目にかかれなかった皆様にも日頃のご支援を深く感謝いたします。
どうぞ穏やかな年末年始の時をお過ごしください。

<連絡先>

原則として年中無休 9時～17時

〒114-0023 東京都北区滝野川 6-76-9 エスポワール・オチアイ 601

TEL 03-3916-0851

