

発行：特定非営利活動法人リカバリー  
〒065-0033  
札幌市東区北33条東15丁目1-1  
エクセラムビル4F  
電話(011)374-6014 FAX(011)374-6041  
e-mail recovery@phoenix-c.or.jp  
HP <https://npo-recovery.org>



## 「大雪とオミクロン株感染拡大の狭間で」

特定非営利活動法人リカバリー  
代表 大嶋 栄子

2022年になり初めてのNLをお届けします。まずはじめに、今号よりNLがWEBでご覧いただけるようになります。発行しましたらHPの「新着情報」にてお知らせいたします。また従来の紙媒体での購読を希望された賛助会員へは、今まで通り郵送させていただきます。

さてこの4ヶ月あまり、みなさまはそれぞれいかがお過ごしだったでしょうか。

巻頭言ではまず札幌の大雪についてお伝えしようかと思えます。昨年12月中旬くらいまでは例年と比較しむしろ積雪量が少なく、穏やかな年末かしらと思っていたところ、どんどんと雪が降る日が続きました。特に共同生活型のGH「リカバリーハウスそれいゆ」周辺は積雪量が多く、町内会のパートナー除雪を待ちきれずに業者に排雪をお願いしたくらい(その量は4tトラック2台分!)です。さすがに入居しているメンバーたちも雪かきでヘトヘトなので、「トラヴァイユそれいゆ」へ委託作業として依頼するなどしていました。その後の2月6日、22日と記録的な大雪に見舞われ、再び街じゅうがすっぽり雪に覆われてしまいました。わたしは北海道で生まれ育ち雪には慣れていますが、それでも連日の大雪と交通網の麻痺には体力と気力を奪われる感じです。GHのご近所さんと雪かきで顔を合わせると「降りますねー」が挨拶の言葉となりました。住宅街の排雪が進まないため、最寄りのバス停や地下鉄駅までの歩道がなくなって、滑りやすい車道に足を取られながらなんとか進む感じです。足の捻挫、雪道を歩くことからくる腰痛、なかには足を骨折してしまうメンバーさんもいて、雪のある暮らしはなかなか大変と痛感しています。

一方新型コロナウイルス感染は、12月には一旦かなり新規陽性者数が減ってやれやれと思っていたのに、その後すぐにオミクロン株の急激な感染拡大が始まりました。法人では1月下旬にスタッフと利用しているメンバー全員に対して検査を実施しましたが、その時点では幸いなことに全員が陰性でした。改めて手洗いと消毒、マスクの着用と換気の必要性を確認し、注意を喚起するミーティングを実施したのです。これまでの感染拡大と違ったのは、子供たちに感染が広がったこと、また感染のスピードがとても早くて少しの接触で濃厚接触者になってしまう可能性が高いこと、少しでも発熱や喉の痛みがあれば自宅待機で経過観察をする必要があることなど、状況に対してきめ細かな情報収集と即時の判断が感染拡大を未然に防ぐという緊張感です。スタッフ間では毎回の感染拡大で、初期対応と感染者が出た場合の流れを復習するのですが、さすがに3年目を迎えて疲れが見えるのが心配なところです。

それでも、なんとか感染を防ぎながらメンバーさんたちの暮らしや働く場を守り、そしてスタッフもメンバーも一緒に自分を元気にしていくプログラムを実施し続けていきたいと思うこの頃です。

## 「前進途上」

by しば

私は本来の自分探しに翻弄されていました。まだその最中なのかも知れません。

10数年前、鬱病と診断されて間も無くアルコール依存症となり徐々に薬物(処方薬)依存症にもなり現在に至ります。

数ヶ月程前まで、私は物質依存としてはアルコールのみだと思い込んでいました。酔いで脳を麻痺させ色々なものに蓋をしてしまっていたのです。更に酔いを強くさせる為に処方薬(眠剤、抗うつ薬、抗不安剤等)も使っていました。OD癖もありました。嫌な事、辛い事、心から楽しむ事にさえ…色々な感情と向き合う事から逃げて生きて来たのです。いわゆる現実逃避です。

ハウスでの生活が始まり断酒(一度スリップ)をし、大嶋さん含め当直スタッフに処方薬を管理してもらい、依存性の高い薬の内容を見て驚かれました。自分自身では当たり前に必要な薬だと思い込み長い間、生きていく為に不可欠な物として使っていたのです。薬漬けだった私の日常の言動(夜中の幾度もある中途覚醒時の行動、矛盾だらけでいい加減な金銭管理、作業中の居眠り等々)は、不可思議なものだった様です。自分でも薄々気付いていたのですが、そこも蓋を閉めてしまう…。

二週に一度の精神科の受診で自分の精神状態や奇行を話す度に増す病名と共に処方薬も増し、そして安心する…それが以前の私でした。

けれど、Soleilのスタッフやメンバーからの指摘を耳にする毎に、「このままでは私は薬に操られている人形かロボットの様なものではないか?」と感じ始めました。そこで、大嶋さんやハウス担当スタッフの長谷川さんの提案で、減薬、断薬治療の話を進める事を決断し、1ヶ月程度の入院治療を決断し治療は始まりました。離脱症状が出る事を懸念していましたが、入院中は一度二度程ソワソワ感や鬱々感があった程度で済み、中途覚醒も、宙に浮いた(地に足が着いていない様な感覚も無くなっていきました。

大半の依存性の高い薬は外されたり、依存性の無い薬に置き換えられた事で頭の中に常にかかっていた霧の様なものや日中の眠気が消えクリアになりました。けれど、退院後数日間は鬱状態に陥ったのです。1番の理由としては、5

年前に目の当たりにした夫の死。薬の作用で、ぼんやりとさせていた出来事。色々なことから逃げる為、蓋をする為にアルコールと薬が私には必要だったのだ、と改めて感じました。

今、日々の生活の中で色々な情報が以前よりもスーッと入る(入り過ぎる程入る)様になり、処理能力はまだ完全とは言えませんが、先々の事を少しずつ計画立てられる様になった気がしています。減薬治療を勧め、絶妙な処方が出てくる精神科医の居る病院を紹介して頂いたおかげで、今前進しようとしている自分が、ここにあるのだと感謝しています。

## 「優等生を封印して一わたしのリアル」

by うぶ

5年前、それいゆのグループホームで覚醒剤と処方薬を使い、一部屋を全焼させてしまったのは私です。どの面下げて...と思われると思います。まだ火事のことについては私自身、言葉にも文字にもすることが出来ません。本当にすみません。

火事の直後、刑務所に2年半服役したのですが、出所した私を再度受け入れてくださいました。そして今、2度目の「それいゆ」を利用中です。

私は発達障害のせいなのか元々の性格なのか、嘘をつくことが出来ません。その代わりにほぼ全てのことを隠してしまいます。だから自助グループで大切にされている三本柱の「正直さ、心を開く、やる気」が全て出来ていません。正直、自助グループが苦手です。ほんと言うと大嫌いです。それいゆのスタッフでもあり先ゆく仲間でもある人に相談したところ、「自助グループに居場所が欲しくないの?」と言われて「いらない。」と即答しました。でも今思えば、私はずっと居場所を探してもがいていたな…と分かるのです。ここまでの人生で「ここに存在しててもいいんだ!」と思えたのは、母親と当時の彼氏の前でだけでした。前回の入寮時の私は、母親と彼氏と薬物の事しか頭にありませんでした。私の中にはそれしか無かったのです。

母親は学校の勉強が出来ていたら喜び安心する人でした。他の場で私が何をしているかを(私はもちろん隠すので)、気づきもしませんでした。母親の前ではずっと優等生を演じてきてい

たように思います。でも私は、自分がグレ始めた時、社会の人に白い目で見られることに快感を感じました。それは何故なのか今でもわかりません。そして「落ちこぼれになるくらいなら、中途半端じゃなく、とことんまで堕ちてしまえー」と思いました。今思えばそれが0か100、白か黒かでしか物事を捉えられない私の性格だったのかもしれませんが。

私の「バレなければいい」という生き方は、未だに何も変わっていません。そして私はとても頑固なようです。人から教えられたことは頭では分かるのですが、実際に自分が経験してみないと理解することが出来ません。ただ、優等生を演じなくていい事を、大嶋さんは「うぶちゃんが優等生だったことある？」と一言で教えてくれました。そして今、私はなんでもいつでもお見通しな大嶋さんのそばに居られることで好き勝手やっています。

私は「自分を大切にする」とか、「自分を愛する」というのが出来ません。でも自分を甘やかす事に関しては天才的です。その違いも、今はどうしてそうなっているのかも分かっていません。まー、本当に自分のことを何も知らないし、わからない。次から次へと起こる現実に対して、悲しくて、辛くて、なかなか受け止められないでいます。そのことを、人と分かちあうことも出来ません。出来ないというかしたいと思えないのです。

「人は一人では生きていけない」昔からよく言われる言葉ですが、この言葉も苦手です。あ、でも今回大嶋さんやスタッフ、メンバーが好きになりました。それは私にとって、とてもしんどい経験です。通院しているクリニックで診察室を出る時、主治医に「先生、好きな人が

出来るとしんどい」と言うと、「そりゃそうよ」と言われましたが、その意味もまだ分かっていません。「このままだと、薬がとまっているだけの人になるよ」と大嶋さんに言われた時にはショックでしたが、あれだけ薬物を使い続けてきた私は、薬が止まっているだけでも奇跡なんです。でもこのままだとまた簡単にヤク中に戻ってしまいます。

私はいつも手探りです。何をすべきか、自分がどうなりたいか…が全然思い浮かびません。みんなが回復していくなかで、いつも自分が同じ場所に立っていることが情けなくなります。それなのに、焦ることもありません。自分が見えないし分からない、そして掴めない。それをどうにかしたいとも思っていない。そんな私です。

いまだに目が合うと、気絶してしまいそうになるくらい緊張する大嶋さんですが、いちばんの理解者です。私のことを私よりはるかに知ってくれている。外ではバリバリの先生だと思いますが、それいゆのみんなの前ではみんなのお母さんだなあ...と思っています。

私はツラツラといつも心の無い言葉で文章を書いています。今回は優等生キャラを封印して、できるだけありのままを書いたつもりです。火事の件で(この子は何を書いているんだ!)と思われるかと思いますが、これが今の私のリアルです。



## 「新しい委託作業が始まりました」

農福連携コーディネーターの加藤純平さん(合同会社カレイドスコープ)さんにつないでいただいたご縁で、「トラヴァイユそれいゆ」にて新しい委託作業が始まりました。「山小 小林食品(株)」(札幌市北区)さんより、とろろ昆布の計量から袋詰めをし、シーラーという機械で圧着し封をするという一連の作業をいただきました。雪で農作業がなくなる時期は、カフェの運営や創作作品の販売に加え、委託作業でいただく収入がメンバーさんへ還元する工賃の重要な財源となります。

スタッフは作業の流れが効率よく作れるよう、メンバーさん各自の特性と持ち場を決めながら指示をしていきます。そして新たに購入したシーラーに、外袋をしっかりとズレなくセットすることが重要です。作業それ自体は単純なようでも、食品でもありますから衛生面などでも十分な配慮が必要です。小林社長には何度も現場に足を運んでいただき、作業指導もしていただきました。通年で納品する作業でもあることから、コンスタントに求められている数を仕上げていけるように、「トラヴァイユそれいゆ」のスタッフ全員で取り組んでいるところです。今後もいただきましたご縁を大切にしながら、丁寧な仕事をしていきたいと思っています。

「トラヴァイユそれいゆ」では、こうした委託作業について市内、および近郊の企業様からの依頼をお受けしています。NLを読んでいる皆様のお知り合いや、関係先などで、お心当たりがありましたらぜひお繋ぎいただければ幸いです。どうぞよろしく願っています。

