

# NEWSLETTER

Nov. 2022 NO.66

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>



## 「バタバタしていました！ようやくニュースレターをお届けできます」

特定非営利活動法人リカバリー  
代表 大嶋 栄子



みんなで芋掘り！

今年も気がつくと、前回のニュースレターから半年が過ぎ、季節は晩秋を迎えています。いつもの事とはいえ、ついこの間ようやく雪がなくなったと思った後の数ヶ月がどんなふうだったか、思い出せない。そんな毎日を送っています。

目の前のことをこなすのに精一杯で、なかなかニュースレターを発行することが出来ず申し訳ありませんでした。今号では、ざっとこの半年を振り返ってお知らせしていきたいと思います。

年度末から5月にかけては、法人決算だけでなく、様々な報告や自治体への書類提出が続く時期です。また、グループホームでは退去し単身生活へ移行する人を送り出し、新たに入居者を迎え入れる、一年で最も忙しい季節でもあります。そしてトラヴァイユ(就労継続支援B型)も、就労や他の事業所へ通所するなど人が入れ替わるので、まさに春は「出会いと別れ」の連続で慌ただしかったです。加えて常勤スタッフ二名の急な休職から退職という出来事が加わり、残っているスタッフたちにはいろいろな意味で負担をかけている状態です。現在はスタッフの募集に向けて準備していますが、今回はSNSでも公募の予定としています。

春は「ソーシャル・ファーム」始動の時期です。昨年は早魃の影響で、十分な収穫が出来ませんでした。今年は雨が苗の成長を促し、そして6月から7月にかけての晴天続きが一気に野菜が成長し、ラディッシュやレタスに始まり、ズッキーニやきゅうり、トマトといった夏野菜がとてもよく育ちました。「ひかり大福」さんに軒先販売をお願いしながら、2箇所の精神科病院におけるマルシェの開催(お世話になりました)、またECサイトにて「夏野菜パック」として販売しました。

5月から、トラヴァイユ・それいゆ(就労継続支援B型)が運営する“カフェそれいゆ”では、日本郵便から助成金をいただき、「cloudy(クラウドイ)」という団体と連携し生活に困窮している女性に月1回、100食のお弁当を届けるという事業を行っています。

新型コロナウイルスの感染拡大による失業や生活に不安を抱える女性が増えていて、私たちにとっても決して他人ごとではないと感じています。そういう女性たちに栄養価の高い手作りのお弁当を

届けるというお仕事はメンバーやスタッフにとってとてもやりがいのある大切なものになっています。単発ではなく毎月のことなので大変ですが、前日の仕込みから当日の調理まで、メンバーたちが一生懸命に取り組んでいます。届けた方達からは、「日曜日にお弁当があって嬉しい」、「久しぶりにお腹も心も満たされた」などのフィードバックがあります。今回はこんなおかずを入れてほしいというリクエストには、「魚や肉といったたんぱく質を多めにに入れてほしい」という声が多く、食事が切実な問題であることがわかって、困窮している女性たちの現状に胸が痛くなります。食事は毎日必要なもので月1回のお弁当では問題は解決しないとわかっていますが、私たちにできることからやっていくしかないと思っています。

6月は東京荒川区にある「ガラス工房おひさまの木」を主宰する花田美恵さんをお迎えして、ワークショップを開催しました。「フュージョンガラス」という手法を使い、思い思いにペンダントを作成したのですが、その詳細は雑誌『コトノネ』の連載「Cafeそれいゆの窓から」(Vol.43)で書きました。花田さんが焼き上げてくれたペンダントを、チェーンと一緒に送り返してくださったのですが、まさに「ガラスがもたらした創作の喜び」でした。

夏から秋にかけては、ファームの野菜たちが順調に育ち、芋や大根も大豊作です。メンバー達は本当によく頑張って作業にあたってくれています。どちらかというと気持ちの不具合が身体に出やすいという特徴を抱えているので、すぐに疲れてしまい、集中力が途切れるという相変わらずの課題も多いのですが、それでも、年単位で通所している人たちの変化に嬉しい驚きを感じた初秋でした。畑じまいはあいにくの雨模様という日もありましたが、指導して下さる農家さんの合図に従ってなんとか全ての作業を終えることができました。

昨年に引き続き、今年は賛助会員のみなさんへ大根と乾燥野菜をお届け出来る予定です。道内から随時発送していきますが、ぜひ感想などをいただけたら嬉しいです。シェアしても差し支えない場合にはその旨をお知らせくだされば、WEBで紹介させていただきたいと思います。また、NLの発行を機にご寄付や賛助会費の納入などいただけますと大変嬉しく思います。次の号では、今年も予定しているクリスマスオードブルのことや、冬に向けて中心となる委託作業についてもご報告できればと考えておりますので、どうぞよろしくお願いたします。



世界に一つだけ。完成したガラスペンダント。



はたけで採れた夏野菜のキーマカレー。クラウドィとのコラボ事業で配布したお弁当の一角。



夏野菜セットを初めてECサイトに販売。

お二人の方から「今の自分」をテーマに原稿を書いてもらいました。いただいてすでに数ヶ月が経過してしまった(ごめんなさい💧)ので、この時の自分からどんなふうに変化しているのかしら。

### 「今の自分」

by 摂食障害のキティ

私の今のテーマは、「働くこと」です。何回も職を変え、その度に長続きしない暮らしを送ってきました。職場の上司にぶちきれて突然辞めたり、上司と恋に落ちて泥沼になって辞めたり、制服を着る仕事に「こんなのアウシュビッツだ」と感じて辞めたり、気づいたら鬱が悪化して辞めたり、色々な理由で仕事を辞めてきました。それいゆに入所する前の面談でも、施設長から「キティさんのテーマは仕事を長く続けたいと、そんな感じかしら？」と、いうようなことを言われました。

とは言え、最初はトラヴァイユでの仕事をするのが億劫だなあと心配していました。私は単純作業を行うのがとても「怖い」のです。単純作業っていうのは差別をされた仕事だっていう風にしか思えませんでした。誰もやりたくないような雑事を、世の中で元々差別をされている人達に低賃金で押し付け、成長をさせないでそこに留めさせる役割を担っている、そういう仕事だと思ってきました。

加えて、私はとても大きなコンプレックスを持っていて、ハーバード大学とか、東大とかを出て、医者とか学者とか、Googleで活躍するとかって才能がなかった自分をすごく悔しいと思っています。彼らのような人たちは強者だと思うからです。社会の中で踏みつけにされる方の人間でいるのは悔しい、そういう価値観が私の中にはあります。それいゆに入所してから、そんな自分の考え方を少しずつスタッフにオープンにして行って、その度にフィードバックを貰いました。その中で一番に印象的だったのは「キティさんは頭でっかちで、行動してない」というものでした。

そういったアドバイスを少しずつ咀嚼しながら、なるだけ目の前の作業を一生懸命やるぞ、

と意識して毎日の仕事をこなしています。すると不思議ですが、苦手だと思っていた単純作業が結構楽しくなってきたりします。私の価値観はまだ全然変わっていないので、弱肉強食の世界で自分は弱者でそれはとても怖い、という風を感じています。その、旧価値観と、毎日仕事を頑張っているとやりがいを感じるな、気持ちいいな、と快適な感覚を感じているのと、両方がせめぎあっている昨今です。

振り返ると、私が働くことを恐れ始めた最初のきっかけは、27歳の頃に遡ります。山田昌弘の『希望格差社会』という本を読みました。そこには、今後一層社会の格差が広がること等が書かれていて、私は戦慄しました。それまでぼんやり生きていた価値観が一気に翻って、「負け組」という言葉を強く意識するようになりました。その頃より後の私は、常にその時代に支配的な価値観に翻弄されて生きてきたように思います。働き方や収入だけでなく、結婚や出産、余暇の過ごし方などのライフスタイル全般に渡って、自分が「負け組」であるという考えに押しつぶされそうになりながら、暮らしてきました。

「すごくない私のままだも、ちゃんと尊重されるんだ」ということを、深いところでは信じられていないのかもしれませんが、自分の中に新しい信頼が醸成されていったときに、変わることがあるのかもしれないと、ぼんやり考えたりしています。

「今の自分」

by Y

ちょうどフラッシュバックや嫌な過去がぐるぐるしている時にこのお話を受けました。何をどう書けば、どこまで書いていいのか等頭の中はぐるぐる、憂鬱でしかたなかったです。全てを曝け出したらどこかに漏れる…バレル等考え出したらキリがなく文字になかなかできませんでした。なのでまずは、箇条書きをし、そのあとサブタイトルにし、サブタイトルを後から広げた後文章にすることをメンバーに教えていただきました。

あと、毎日の朝の会時に気分と体調を聞かれます。それも私には慣れず言いたくなかったですが少しずつ慣れました。なので今回もこの場で自分の言葉を文章にし、人に伝えることは、とても苦痛でした。

小さな病院のカウンセリングを長く受けていて、そこの病院からの紹介で入院することになりました。2ヶ月間入院し、退院後すぐそれいゆに来ました。

入浴剤きっかけでお風呂に入れる数が増えました。以前は、5日間くらい疲れと面倒なのと憂鬱なので入ることができなかったことが多々ありました。入院中は月水金週3回、入浴しなければおやつなしでした。依存対象ない環境だった為おやつしか依存できるものがなかった私はおやつを食べる為にいくら疲れていても辛くて憂鬱でも、入るように心がけていました。

前より一人の時間をiPadで映画やドラマを観て過ごせるようになりました。入院前の自分

は、がむしゃらに次から次へと仕事も予定も入れて自分について考える間もなく生きてきました。時間に追われ寝るのは2.3時間の仮眠やそれより短い時間を一日に何回かに分けていました。私にとって一人の時間を過ごすことは恐怖でしかなかったです。止まった途端、体力も気力も切れてしまい、自分について考えてしまい潰れることが、怖かったです。

寝る前に頭の中がぐるぐるなるのが毎日だったけれど、ベッドに入ったら頭を空にするように心がけたら、前よりかは寝つきが良くなりました。以前は、寝つきがものすごく悪く、寝るまでの時間はとても長く感じて思い出したくない過去の記憶、現在の自分等につき考えが次から次へと頭の中に広がり声が止まないことが毎日。その眠りに入るまでの時間がつらくて仕方なかったです。暴食が多々、カップ麺もたくさん食べていたけれど、あまり食べ過ぎることがなく、食欲が落ち着いてきました。何もかも捨てて、覚悟を決めて本州から北海道に来ました。けれど、不安と緊張等色々な気持ちが入り混じり過食が治らず、入院中と最近だけで10キロも太りました。それも北海道に来て3ヶ月ほどで少しずつ落ち着いてきました。

退院してすぐソレイユに来た為、運動できる体力がなかったが、最近は作業後や休みの日に歩いたり、プールに行っています。

手の爪を剥いでしまう癖がある為ほとんどの爪を根本から剥いで爪がなかったが、5本伸ばせれました。

## 「有償ボランティアを募集しています」

法人では次のようなボランティアを募集しています。関心のある方は、WEBの「お問い合わせフォーム」またはお電話(011-374-6014)にてご連絡ください。

\*グループホーム(札幌市東区)における夕食の調理

近隣(自家用車通勤OK、駐車場あり)の方で、月～水の午後2時間程度、調理をしてくださる方。献立と食材の買い物はこちらで行います。

\*お弁当等の配達

週に1、2回、自家用車で指定された場所へお弁当や委託作業の資材等を届けていただくお仕事。また月に一度の日曜日にもお仕事が入ります。こちらも勤務時間は2時間程度です。

年齢・性別などは問いません。法人の活動に関心がある方、またご協力をいただける方のご連絡をお待ちしています。

(大嶋)