

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
エクセレムビル4F
電話(011)374-6014 FAX(011)374-6041
e-mail recovery@phoenix-c.or.jp
HP <https://npo-recovery.org>



「それいゆ20年目：最大の危機と遭遇する」

特定非営利活動法人リカバリー
代表 大嶋 栄子



2022年は「それいゆ」が任意団体としてスタートしてから20年という節目の年となります。これまで事業所の移転問題、グループホームの火事、そして地震による被災など本当に何度も危機と遭遇しながら運営してきました。20年も継続できるなんて、初めは予想も出来なかったのです。そんな弱小NPOが、危機に見舞われるたび賛助会員や関係機関、そして活動に関心を持って応援してくれる人たちへSOSを発信しました。そして物心両面を支えてもらいながら、なんとかここまで続けることが出来ました。

新型コロナウイルスの感染が始まった2020年から、今年は3年目となります。今年スタッフが4名、メンバーが3名コロナに感染し自宅療養となりました。一度にクラスターが発生したのではなく、感染者が最低限に食い止められたことが何よりでした。幸いそれぞれ大きな後遺症がなく業務や作業に復帰したものの、まだ体調が以前の水準にまで戻らない人もいます。この3年あまり、スタッフもメンバーにも言葉にならない緊張と不安が張り付いていました。未知の

ことに対して防御する困難を感じると同時に、情報のリテラシーをあげていく必要に迫られました。なんとかバランスを保ってこれたのは、状況が収束することへの希望やコロナで影響を受けている人たちへの現実的な手助けが行われることへの期待などですが、今年に入ってそのバランスが雪崩をうつように静かに崩れたと感じています。

追い討ちをかけたのが2月のロシアによるウクライナ侵攻でした。この戦争は遠い他国で起こっているのではなく、私たちの暮らしと地続きに直結するのだということを私たちに知らせてくれました。また、毎日のように目にする爆撃のニュースが心身を蝕んでいきます。希望とは正反対の諦めや無力感という、メンバーたちにとって「それいゆ」にくる前の日常が戻ってくる感じです。そういうときメンバーたちは最低限のエネルギーでしか動こうとしない。そのようにして自分を守ります。さすがだなと感じます。スタッフはそんなメンバーたちとの関係を作りながら、支えながら、同時に自分のメンテナンスもするのです。どちらかということスタッフの退職が少なかった法人にとって、今年、相次ぐスタッフの退職は大きな心理的負担となりました。そうしたスタッフの心労を十分に支えることが出来なかった自分を、不甲斐なく感じます。

現在直面しているのは、財政的な危機です。

収益の大幅な減少だけでなく、事業継続にかかる固定費を抑えることの難しさでこちらもバランスがマイナスに傾いています。今年は収益事業にも取り組んでみましたが、一度に大きな成果をあげ

るには至りませんでした。しかし、新しい繋がりを得るという手応えをいただきましたので、今後も地道に挑戦していきたいと考えています。

大きく崩れてしまったバランスをどう立て直していくのか。20年目にまた大きな危機を与えられました。この3年間にいただいた寄付や賛助会費を大切に積み立て、それを切り崩して凌いできましたが限界を迎えました。現在考えられる手立てを打ってはいますが、広く法人に関心を持ってくださる皆様に、心よりご寄付のお願いを申し上げます。誰もが先の見えないなかを生きているなかでこのようなお願いをするのは心苦しいのですが、どうぞよろしく願いいたします。

今回のニュースレターでは、法人を利用しているメンバーたちとスタッフに、2022年が自分にとってどのような1年であったかを振り返ってもらいました。わたし自身は現在大変苦しい状況にあるのですが、寄稿してくれたみんなの言葉にどれほど救われる思いがしたかわかりません。メンバーたちの変化と成長もまた短い時間で生まれたものではなく、各自が苦しい状況から逃げ出さずに、目の前のことに取り組み続けた結果だと考えます。そうした変化を生み出せる「それいゆ」という場を、これからも続けていきたい。メールで次々と届けられたメンバーたちとスタッフの言葉に、もっとも勇気をもらったのはわたしでした。

最後になりますが、今年一年、いろいろな場所で出会った方々、声をかけてくださった方、一緒に事業を行っているみなさま、本当にありがとうございました。なんとかこの危機を乗り越え、来年もまた、畑作業で汗をかきながら、収穫した野菜たちで安心できる美味しいランチを作り、企業さんから委託された作業を丁寧にこなしつつ、刑務所の中とそとを繋げていく試みを続けていきます。

さまざまに苦しみを抱える人たちと、これからも共に歩いていくNPOとして、リカバリーを来年もどうぞよろしく願いいたします。皆様におかれましても、どうぞ穏やかな日常が続くことを心から願っています。

「今年もクリスマスオードブルをお届けしました」

12月22日、しんぐるまざあず・ふぉーらむ北海道さんへ100台のクリスマスオードブルをお届けしました。今もひとり親家庭では、親が自分の食事を我慢せざるを得ない厳しい状況が続いているとお聞きしていました。12月に入ると、代表の平井さんから「今年もオードブルをお願いしますか」という嬉しい連絡をいただきました。

リカバリーを利用するメンバー達のなかにはひとり親家庭で育った人たちも多く、自分たちの作るオードブルがみなさんに喜んでもらえることを、とても嬉しく思います。メニューも味付けや盛り付けも「自分がこれをもった時に嬉しいなと感じるように」を心がけているのですが、今年は畑でとれたじゃがいも、大根、トマトをふんだんに使って、それも大きな喜びとなりました。当日はこのほかにも、絵本やクリスマスケーキのプレゼントなどもあって、みなさんが大変喜んでくださった様子が平井さんのFacebookで報告されていました。公開記事でしたので、その一部の感想を抜粋します。

「どのお料理も美味しくボリュームがあり、子供達が笑顔で美味しいと喜びながら食べて居ました。度重なる物価高騰で子供達には我慢させることが多かったのですが、おかげさまでとても楽しいクリスマスパーティーができました」



「たくさんの寄付のおかげで、たくさんの幸せを感じることができました。本当に感謝し
かないです。帰宅早々オードブルなどは早速見てみたいと開けて、美味しそう！と大喜び。
すぐに食べ、これもこれも好き！好きなものばかりで嬉しい、美味しいねといいながら食べ
てくれました」

この日のために準備は前日から。当日はカフェでの調理チーム、そしてトラヴェイユでは残ったス
タッフとメンバー全員で盛り付けです。今年でオードブルづくりは三回目となるので、これまでの体
験を生かしメンバーが作業しやすいよう、かなりフォーメーションを考え工程もわかりやすくシンプ
ルなものとししました。本当に大仕事なのですが、こうしたフィードバックをいただくと、これはト
ラヴァイユ・それいゆの大切なお仕事としてやらせていただけてだけでなく、私たちの仕事が誰かに
喜んでいただけることを確かに手応えとして感じるという意味でも大切だと感じます。それぞれ違う
場所ではありますが、なんとか精一杯生活しているひとり親家庭のみなさんと、私たちもどこかで
つながっているという感覚になれます。

12月24日は頑張ったメンバーたちにスタッフがクリスマスランチを準備。そのあとは恒例のキャン
ドルミーティングをおこないました。どこにいても、誰といても、自分が一人ぼっちではないと
感じられるように。そしてこの場に集えることを感謝して今年も残りの毎日を過ごしていきます。



「2022年はあなたにとってどんな1年でしたか」メンバー編

気がつくとも今年も残りわずかとなりました。何回目かのお正月を“それいゆ”で過ごす人から、今年利用し始めた人まで、みんなにとっての2022年を振り返ってもらいました。編集しながら、“へえー”とか、“そんなことを感じてたのねー”とひと足早く読みましたが、あらためてメンバーたち(それいゆを利用されている人たちのことをメンバーと呼んでいます)の変化と成長を感じたのでした(お)。

今年一年、私にとってはそれなりに変化のあった一年だったと思います。札幌に来て三年目、ギャンブルをやめ始めて二年目です。今年の三月にグループホームを出て一人暮らしになり、初めはどうなるかと思った暮らしも、だんだんと慣れてきました。それと同時に自分のやるべきこととか自分の課題とかが、少しずつですが見えてきた様な気がします。

例えばですが、私はすぐ病気が出て、人を変えようとしちゃいます。その度に闘ってしまいます。こうあるべきだとかこうじゃなきゃおかしいとか、勝手に私の中に作り上げたルールみたいなのがあり、人がそれから外れると、病気が出て裁いてしまっていました。それで人を変えようとしてしまって、何度も何度もそんなことの繰り返し、でも最近やっと、「あーもういいや」と思えるようになり、やっぱり人は変えられないですね。自分を変えるのは、それはそれで大変ですが。

これからもまだまだ、病気は出てくると思うけど、その度に丁寧に自分に向き合っていけたらと思います。あと今年は11月に地元の家族のところに行けたのが、とても嬉しかったです。(大嶋さんありがとうございます😊) 私はギャンブルをする前から、家族に心配と迷惑ばかりかけていました。正直、許されないとと思ってました。でも私が実家に行ったときに、家族はとても暖かかったです。とても穏やかな時間を過ごせました。両親、そして妹と弟にも感謝の気持ちしかありません。両親は歳はとったものの、元気そうで何よりです。とても安心しました。また頑張ってお金を貯めて、会いに行きたいです。私が今、頑張れているのも、全て家族

と周りのみんなのおかげです。これからも周りに、感謝の気持ちを忘れずに、自分のことに取り組んでいきたいと思っています。 by ゆうこ

2022年は私にとって、なりたい自分に近づけた1年であり、より良い方向に向かっていくことができた1年でした。良くなかったこともありましたが、そこからしっかりと回復することができました。今年の1月はA型事業所に通所していましたが長続きせず、それいゆに戻りました。ステップアップがうまくいかず、不安定になって落ち込みましたが、それいゆという場の温かさや優しさに触れたり、自分にできることを続けていったりするうちに、落ち込みからは回復しました。

また、今年はかなり過食の傾向があり、血液検査で引っ掛かったり、お金がほとんど貯まらず困ったりでしたが、今年の晩秋頃から過食を止められるようになりました。

そして、良いことがたくさんありました。断酒は6年目を迎え、それいゆの活動では自分で素敵だと思える創作作品を作ることができ、私生活ではTo Doリストなどを書くノートをつける、良いことを中心に書く日記をつけるなど、様々なことに挑戦し、ノートや日記は習慣になっています。

それから、職務能力を上げるために、うまくいかなかったことをメモする癖をつけ、それを参考にして大嶋さんや主治医の先生に相談したら、私の特性や弱点などがよりはっきりとわかるようになりました。こうしたことにより、良い変化を理解しやすくなり、生活の質を上げることがで





きました。なおかつ、それいゆやAAの方々、主治医の先生、家族など、多くの人からの励ましを頂くことがたくさんあり、周りの人への感謝も強く感じました。

ここまで良いことが起きた1年は久しぶりです。様々なことに挑戦したり、まめに失敗をメモすることができるようになったのは、かなり回復が進んでいるのだと思います。来年はさらに回復を進めて、目標であるA型事業所への移行を目指したいと考えています。 by M

2022年は大変な一年でした。

まず、年初めに母が転んで手首を骨折しました。骨を固定するプレートを入れる手術をしましたが、3~4ヶ月は片腕を全く使えない状態が続き、なれない家事をほとんど一人でやることになり、とても苦労しました。掃除や洗濯はなんとかできますが、料理が大変でした。ゆで卵も作れないのにどうすりゃいいんだと思いつつながら、ネットで調べたり母から教わったりしてカレーを作れる程度のレベルまでは上達しました。味は最後まで微妙でした。

そんなこんなで4月になり、昨年から予定していた通信制高校への入学手続きを始めました。軽い気持ちで決めた高校入学ですが、書類の提出やらなんやらで入学前からかなり大変でした。入学式も終わって、一息ついたところで学校から大量のレポートが家に届きました。レポートは宿題みたいなもので、通信制なので学校に行くよりもこっちがメインです。ほとんどの教科は教科書を見れば正解がわかるぐらい簡単なのですが、数学は地獄でした。中学一年生を最後に、ほとんど学校に行っていないのに、勉強も苦手で掛け算の九九も怪しいレベルなので、現在進行形でとても苦しんでいます。

9月には中間テストも終わり、レポートにも慣れ始めて少し心に余裕ができてきました。余裕ができて油断したのか、11月にコロナに感染しました。母がヘルニアの手術で家にいなかったの

で、感染したのは僕だけでしたが、高熱は出るわ咳は出るで、なかなか辛い思いをしました。

今年は色々大変な一年だったので、2023年は穏やかに過ごしたいです。 by T

リハビリハウスに入寮して8か月が過ぎました。24年に渡る都会での一人暮らしに終止符を打ち、他に打つ手はもうないと、心に決めて札幌に引っ越しました。自分で決めて、深い納得の上でここに来たからなのか、新しい生活は、新しい生活にしてはスムーズに進んできたように思います。

2022年は私にとって、人生がある時急に、新しく流れ出すことの不思議が、めいっぱい詰め込まれたような一年でした。不思議ですが、「目新しい毎日に慣れるので精一杯でした」というような、こういう場合における慣用表現は、自分の感覚にほとんどフィットしません。なんだか楽しかったな、一言で言うならばそれに尽きるような気がしています。勿論、ハウスでの集団生活を続けることや、トラヴィアユでの作業の毎日の中で、厳しいことや嫌なことがなかった訳ではありません。とんでもなく腹立たしい思いをしたことも、作業が嫌で嫌でたまらないことも、そこそこにありました。しかしそれも含めての、「なんだか楽しかったな」なのです。きっと、何もかもが新鮮だったんでしょう。

このところ、ようやく暮らしが「日常」になってきて、札幌の街並みも、トラヴィアユでの様々な作業も、ハウスでの生活も、その全てが私にとってのノーマルに変化してきたように感じます。だからこその退屈、鬱屈、苛々…。楽しいばかりの「新しい生活」ではなくなってきました。ひょっとしたら、ここからが正念場…?

夏真っ盛りの頃、「初めての冬を越さないうちは、来年もそれいゆに居られるかどうかわからないね」なんて、話していました。そう、私は寒いのが大の苦手なのです。鬱になります。でも、12月に入って降るようになった雪の上をサクサクと歩いてみた時に、「私これは、前世でずっと雪国の人だったわ」と、懐かしい感じに見舞われました。多分、好きなのです、この感じ。だから多分、来年もここに留まるだろうなと思っていますし、ここで色んな事に、ぶつかってみたいなどと望んでもいます。 by キティ

今年の1年は主に畑で過ごす1年でした。

それいゆ内の畑チームに加わったこともあり畑の中にいることが多く、草を取り土を掘り作物を収穫したり…と過ごしているうちにあっという間に夏が過ぎ去り畑仕舞いの季節になり冬の準備をしているうちに冬になって…と時間の流れがとても早く感じられる一年でした。

夏の暑さも大雨も、秋の寒さも野菜を作るため野菜が育つためと思えば耐えられ、農作業に集中する邪魔にはなりません。そうして作った作物がそれいゆや他の場所で使われていたりすることを目にすることもあり、畑での体験は非常に充実感がありました。もし何かの機会ですれいゆの畑で作られた作物を口にする機会がありましたら、美味しく食べていただけたら嬉しいです。 by KT

今年2022年は振り返ると、本当に濃い1年だったなとおもいます。まず最初に思い出すのは、2月に右足首を骨折してしまった事。3月に独立型のグループホーム(ステップハウスそれいゆ)を退所して一人暮らしになろうと忙しい最中でした。人生初の骨折と手術&入院。退院した後もソレイユには通所出来ず、部屋に居る時間が続いてストレスはピークに達していたと思います。ステップハウスの部屋は4階で、ゴミを捨てに行くことすら大変で地獄でした。それでも何とか持ち堪えられたのはスタッフ皆さんのお陰です。休んでいるあいだはzoomで面接したり、朝の会などへの参加を勧めてくれたり、また自分の調子を聞いてくれました。また、家で出来る作業として刺し子雑巾の創作を続けさせていただきました。たくさんの励ましに心とむことが本当の救いでした。

それからの引っ越し&一人暮らし。“バタバタしていた”という表現がピッタリです。無事に引っ越しが落ち着き、やっとソレイユに通所が出来るようになったと思ったとたん、スタッフが退職するという衝撃的な事があつたりソレイユは大変だったと聞きました。自分も大変だったから、周りで起きている事に気づけません。そんな中、私のなかでたくさんの変化があつて、その変化に着いていけず飲酒がスタートしたのかなと、思っています。連続飲酒していくなかでも、周囲にはバレてないと思っていたのです。でも実はみんなに知られていたということも後で知りました。体重も人生最高を記録し、金銭感覚も崩壊しかけ、私はやっと「ヤバいです」とスタッフに言う事ができました。今は断酒出来ていますが、金銭感覚崩壊は今でも尾を引いています。引っ越し後、部屋が自分の部屋になる感じも半年すぎてもやっと実感することができました。今ではこの部屋でどうリラックスできるか、いい匂いな部屋になるか、大好きな部屋作りがスタートしています。

本当に色々な事がたくさんあつた1年でしたが、それもまた自分の特性を見つける様々なきっかけとなつたり、依存症の自分がどう考えて行動するか、改めて知るきっかけになりました。悲しいことや寂しいこともたくさんあつたけれど、そう感じる事ができる自分に安心したりしてみたり。人間らしく



なりつつあるな一、とか思ったり。来年も人間らしく生きたいとおもいます。 by my

ズバリ「変化」が多かつた、変化に鍛えられた年でした。

三年ぐらい、やめてたギャンブルが、去年の6月から今年の3月までスリッパが止まらず、大嶋さんにグループホームに入れてほしいとヘルプを出して4月末からグループホームに再入所しました。入所直後は、引越しの疲れが出たりして気持ち的にも不安定だったので、5月のGWにグループホームメンバーでの函館旅行も不参加になってしまい残念でしたが、なんとか無事に過ごして乗り切りました。ギャンブルも入所後から順調にやめており、本当にグループホームに戻ってきて、良かったなあとしみじみ思います。生活もグループホームの仲間と土日いろいろ楽しく過ごしたり、1人暮らしした経験なのか基本1人で部屋でいられるようになりました。

五年前に、初めてグループホーム入ったときは、とにかく不安でいっぱい部屋に1人でいられませんでした。1人でいる事が嫌だったし寂しかったし、地元にいる時は実家暮らしだったので、1人暮らしを少し？鍛えられたのかなあと思っています。あと、私のテーマでもある不安を抱えるとか受け入れるということが、まだ今年も課題でした。最初の頃よりかはマシになった気もしますが、現実、何も起きてないのに、私の中で不安を大きくし無理！と思い衝動的な行動に移ってしまいます。今でもその考えは変えられてなくて生きづらいなあと思っています。



来年は地元に戻る予定なので、それまでにしっかりと準備して分からないことはちゃんと聞いて自分の考えは使わずに、でもちゃんと自分で決めたことは引き受ける。この事に向き合うのは、すごくキツイけど、これからの自分のために、ゆっくり嘆きをこぼしながら、1日やっていきます。 by としちゃん

歳のせいか私の頭の中の消しゴムはどんどんと大きくなっていき、物事を記憶しておくことが難しくなっています。振り返ってみても今年のお正月、何をしてたのかもあまり思い出せません。ん？今カレンダーを見てびっくり。多分3年前の今日、それいゆに戻らせてもらったように思います。

私はずっとしんどかった。それも日記を見て自分で驚いたのです。自分の底つきがいつかも分かりません。この具合の悪さはどこまで続くのだろう…日々更新されていく調子の悪さ。でも今年大きく変わった事があります。今まで人に「しんどい」と言っただけでいいというマイルールに縛られていました。トラヴァイユを休んではいけない。這ってでも行かねばならない。それが夏の終わり頃からもう出来なくなりました。主治医に「しんどい」って言った時に「しんどいって初めて言えたじゃない！」って言われた時にハッとしました。もう自分の〇〇してはいけない、〇〇するべきではない、が自分では守れなくなる調子の悪さが与えられました。

9月からトラヴァイユを休ませてもらい、内科に連れて行ってもらいました。検査もしましたが身体は特にどこが悪いっていうのはありませんでした。精神科に行ってくださいと言われてましたが、このしんどさがメンタルから来てるなら、今の私には何が出来るのだろう。どうすれば楽になれるのだろう。元気になりたい、エネルギーが欲しい。と思ってい

ましたが叶わず、今はそれを通り越して「もう一生このままでいい…1人で過ごしていたい…社会に戻れなくていい」ってなっています。先月から在宅で出来る作業を少しずつさせてもらっていましたが、今はまたもう無理だーってなっています。「孤独」は良くないと皆言いますが私には分かりません。1人で過ごしていてこんなにしんどいのに、これで人前に出るとももうどうなるのか想像つきません。最初は私の人生に必要な時間や変化が与えられているのだと前向きに考えられていましたが、今は投げやりなのかネガティブなのか…私の2022年は「お手上げ」です。 by うぶ

自分はいつも腰をはじめ身体のあちこちの調子が悪いので、今年もスタッフに心配をかけました。でも、大嶋さんもスタッフもそんな自分のことを「めんどくさいやつだ」と思わずに、自分の体調に合わせたスケジュールを組んでくれるので助かりました。もっと身体の自由が効いて元気があったころは、物事をがむしゃらにやってきました。ところが年を追うごとに腰が悪くなってきました。加えて12月にはコロナに感染してしまい、かなり自分でもやばいかなと心配しました。なんとか乗り越えましたが、来年もこんな調子でどこまでやれるのだろうかと思うと、少し心配です。

そんななかで楽しかったのは、自分が任せてもらっている「包丁研ぎ」の仕事です。うまく仕上げた時はとても達成感がありました。また、トラヴァイユでは月に一度程度、みんなで出かけたりするレクリエーションがあるのですが、平田さんに「びしゃもんでん」へ連れていってもらいました。その時に食べた唐揚げがあまりに美味しくて感激でした！それ以外では、やっぱり自分の仕事ぶりなどをスタッフや大嶋さんが認めてくれて褒めてくれたりするときが、とても嬉しいです。

体調に不安を抱えながらですが、来年も頑張っ行って行こうと思うので、よろしくお祈いします。 by G

とても変化のあった濃い一年となりました。

去年までは処方薬を砕いて吸い込み、そんな状態で昼夜を問わず働き詰めでした。食生活はめちゃくちゃ、立ちながら、横になりながら口を動かすような状態でした。自分のことは全部後回しで、自分のこころの声を聞くことはありませんでした。今年入院し、処方薬の離脱症状で話せないくらいの口渇、発汗、頭痛に苦しみました。他の入院患者さんが叫んだりするその声で、DVのことがフラッシュバックし、解離しました。それから北海道にきましたが、新しい生活に慣れるのにとっても時間がかかりました。少し慣れてからは夜は早めに寝て、朝にはちゃんと起きる。平日はスタッフが準備してくれた夕食

を食べる、またグループホームなので帰宅すると誰かが居るということを温かく感じ安心しました。生活する環境が整うということが、心身にどれほど大切なことかを知りました。

ここへ来る前の私は、常に焦燥感と不安のなかにはいましたが、それが少しずつ減っています。自分のところに耳を傾け、言葉にするよう意識しています。でも、まだ言葉にするのは上手く出来ません。来年も引き続き意識していこうと思います。トラヴァイユでは作業が終わると帰りの会で「自分の疲れ具合」を10段階で報告するのですが、夜眠る時に、一番疲れている10のレベルで眠りにつくよう心がけています。

メンバーやスタッフからいろいろな言葉を教えてもらっています。「今日1日」とか「受け入れる」とか、どういう意味で使うのかを見様見真似で、いつのまにか私も自分にその言葉を言い聞かせることがあります。感じ方、考え方が変化しつつあるのを感じます。まだ北海道での暮らしは始まったばかりですが、どのような状況も受け入れながら、「今日1日」と過ごせるようになりたい。仕事で人に負けないようにとずっと自分に厳しい言葉しかかけてきませんでした。自分をいたわる言葉もかけられるようになりたいと思います。 by Y

自立が無理そうで最悪なコンディションのなかで、男性と知り合いました。私は発達障害のためか、一人だとどうしても身の回りの事が出来ないという困難があります。集団生活の中ではなんとか出来るのですが、その時感じるストレスも猛烈なのです。札幌へ来てから一人暮らしを始めるものの、色々な生活のことが疎かになり、立て直そうと必死になる中で全てが崩れていってました。そんなとき、彼と出会い、生活のさまざまな面で助けてもらっています。

何も出来ない自分を受け入れてもらっているうち、長年飲んでいた処方薬が必要なくなり、気づけばスッと心が楽になっていました。トラヴァイユへ



の通所がなかなか出来ません。でも最近はまだ、在宅でサマサマのアクセサリーを作っています。そして料理嫌いだったのに、仕事から帰ってくる彼が喜ぶ顔と『美味しい』のために夕ご飯作りを頑張ってみたりしています。まだまだ出来ないことの多い状態ですが、それいゆとのつながりは自分にとって不可欠なものです。 by H

今年は手術に始まり、手術で終わったような感じでした。1月には骨折した手首にプレートを入れ、8月にはそれを外す手術をしました。

そして、11月には椎間板ヘルニアの手術をしました。一年に3回も手術をするなんて、自分でも信じられません。最初の2回は、2泊3日の入院だったので、ちょっとした旅行気分でした（3食昼寝付き）。

骨折したのは、利き手ではなかったのですが、それでも。まあかなり不便でしたが、どうにか生活はできました。最後の入院は3週間でした。リハビリもあり、けっこう、きつかったです。

私は、息子と二人暮らしなのですが、今回の入院、いや、今年1年は、すごく助けてもらいました。食事、掃除（これは、いつもです）ゴミ出し、買い物など、私が、何気にか書いた「生活が、どうにかできた」というのは、息子の助けがあったからです。

また、私が入院中、息子がコロナになり、私は病院でもんもんとした日を過ごしました。後で、それいゆのスタッフが、家まで来てくれたり、食事などを届けてくれたことを聞いて、すごく、うれしく、ありがたいなと思いました。

少し大げさな言い方もかもしれませんが、今まで生きてきた中で、こんなに人に助けてもらったのは、初めてな気がします。今までは、人と距離を置くように生きてきたので、今回の経験で、思ったことは、人の気持ちを受け入れることが、色々な意味で良いことにつながるということです。たとえ、人が苦手だったりしても、それでも、誰かにつながっていることが、大切な事だと実感した感謝の1年でした。 by AN

秋…10月頃だっただろうか…。「お節作ったのが昨日のようだね。きっと今年も、もうお節作りだね～！！なんて言う日が来るね！」なんて会話していた。そして、そのとおり！！時が経つのはなんて速いだろう！！と困惑している。 by AO

今年は入院していた時間も長くて自分の思った通りにいかなかった年でした。

来年は少しずつでも昔の生活に戻れるように努力したいと思っています。 by chi

「スタッフにとっての2022年」

スタッフにも2022年を振り返ってもらいました。今年は途中でスタッフの退職が続き、何が起きたのかよくわからないままで必死にそれぞれの持ち場、それだけでなく抜けてしまったいくつもの穴を埋める仕事を、みんながしてくれました。何回もミーティングを重ねましたが、それでも言葉に出来ない思いがいっぱいあると思います。それぞれに持ち堪えてくれたこの1年を、言葉にしてくれました。

「はたけからもらったもの」

by まさ

皆さんこんにちは。また雪が降り、車移動に時間がかかる時期になりました。僕は不安が強く、余裕がないと何かを忘れてたり、同時進行で物事をさばく事が不得手なので精神的に不安定な事も多いのですが、なんとか配達などで事故もなく無事に年が越せそうです。

僕は過去に不摂生だったので、身体の事を考えて食事をとるようにしています。当別でおこなっている畑作業では、毎回作物の成長を体験し、太陽の下で汗をかき予定通りに仕事ができた時が一番の幸せです。畑仕事に関してはまだ素人ですが、僕はよく考えます。自分のような人間がこのように額に汗して綺麗な空気の中で仕事を任せてもらえて、一生懸命仕事をし、達成感を感じる事ができる。真夏の畑で汗を流し、夜に銭湯に行って仲間と食事をする。一生懸命作ったトマトを仲間にプレゼントできる。もう葉に逃げずに酒や煙草やギャンブルも要らない。過去は不摂生だったのが、野菜たちを収穫するとそれを自分の食に取り入れて、少しでも身体にいい食べ方はないか？…などと考えます。こうした考え方は、過去の自分にはありませんでした。春に種を撒き天候を気にしながら少しずつ育って行く野菜たちを見ながら「この野菜は育ちが遅いなあ。この野菜はもうこんなに大きくなってる。この野菜はこれで大丈夫なんだろうか。」畑仕事は奥が深いです。

色んな方を畑に案内させてもらって感じた事は、コロナ禍ですが、このような自然の中で心と身体を解放することが出来、好きなだけ土を触って鳥の囀



を聴き、僕らは幸せなんだなあということ。この畑から作物以外にも、色んなものをもらっている。達成感だったり、やりがいがいたり笑顔だったり、健康だったり。これらはみな僕の財産です。利用者たちの頼もしさも何度も感じました。来年もみんな元気で楽しく仕事をして行きたいです。

「リカバリーにいたることを再確認した1年」

by 東谷 洋平

ニューズレターに寄稿するにあたって、2022年を思い返してみると、何を言語化して表現したら良いものか、思い出せないことや記憶にないこともたくさんあり、それだけ目まぐるしい1年だったのだと改めて思いました。毎年、「激動の1年だった」「怒涛の1年だった」と言っている気がするのですが、リカバリーに身を置いて早4年、「リカバリーには激動ではない、怒涛ではない年はない」と悟った気がしています（少し遅かったでしょうか?! 笑）。特に今年は、昨今の社会情勢（ウクライナとロシアの戦争、急激な円安、物価や燃料の高騰など）が背景にありながら、相次ぐ職員の退職、退職による業務のフォロー、新型コロナウイルスの感染など、感情や体調を揺さぶられ、自分自身の生活やあり方についても考える出来事が多かった1年でした。

一方で、チャレンジした年でもありました。私に主に関わったことでいくつか挙げると、法人主催としては初めて有料講座「援助者のためのジェンダースタディ研修」（全6回）をオンラインで開催し、全国の支援者やさまざまな分野の方々と、ジェンダーに関する基礎を学ぶ機会を設けることができました。また、コロナ禍でなかなかできなかった対面での研修（ハイブリッド型）を3年ぶりに三重ダルクさんの協力を得ながら、志摩LABO（三重県志摩市にある研修や宿泊などさまざまな機能を兼ね備えた施設）で開催することができました。参加者同士、参加者と講師が交流している光景を見て懐かしさを感じながら、苦勞して準備した甲斐があったなと達成感を感じることができました。

今年はさまざまな側面で大変なことが多かったですが、みんなで助け合ってさまざまなことにチャレンジできたこと、サバイブできたことを自分自身誇りに思いたいし、残った職員やメンバーに敬意を表したいという気持ちです。書いているうちに、「あっ、これがリカバリーにいたるということなのか」とふと思いました。

さて、来年はどんなことが起きるのでしょうか。期待と不安を抱えながら、職員とメンバーのみんなとしっかり地に足をつけて歩いていけたらと思います。時にはグチをボヤキながら(*´3`)

「生活の場で働く、
生活を支える仕事を通して自分と出会う」
by 長谷川 未央

2022年1月、札幌は大変な豪雪に見舞われました。一日に何度除雪をしても焼け石に水状態(涙)。経験したことのない災害レベルの雪の多さに、生粋の道産子の私もさすがに北海道が嫌いになりました。春には、入所メンバーがガラリと入れ替わり、全員が道外出身者となったため、GWはハウスのみんなで新車のノア(運転超緊張!)に乗って遠路はるばる函館へ。道中の長万部でカニ飯を食べ、五稜郭公園の桜や自由市場を堪能し、北海道の素敵な春を紹介することが出来ました。

一つ屋根の下で共同生活を送るハウスでは、相変わらず様々なことが起こりました。例えばメンバー用の冷蔵庫から冷凍ご飯やチョコレートがなくなると、自分の食材を当直室に避難させたり、冷蔵庫の中は注意喚起の貼り紙だらけになったり。週に一度のハウスミーティングも当然紛糾します。そんな中、私もつい排他的雰囲気パトロールのスイッチが入り感情的になってしまって、ミーティング失敗(苦笑)。しかし、落ち込む私の状況に気が付いた同僚がそっとフォローしてくれたことが助けとなり、当直の夜みんなにぼそぼそ謝ると「あれでは伝わらへんよー」「でも私も言い方きつかった」と今までなかったみんなとの対話が生まれることも。平和なハウスであって欲しいのは本音なのですが、そんなことあり得ないし、出来事が気付きや変化をもたらしてくれると少しだけ信じられるようになった気がします。

今年はスタッフの退職が相次ぎ、私自身も何とも言えない感情に振り回されて「全く機能しないぐちゃぐちゃな自分」を経験しました。今までは明るく元気な自分しか選択肢がなかったのですが、その時ばかりは弱くて脆い自分で居るしかなく、私にとって人生初の出来事となりました。それでも何とか一年やれてこられたのは、いつでも丁寧で美味しい食事とスタッフのためのソマティクス、ダメなままの自分でも受け容れられること、感謝です。この冬は、ハウスに新しく設置された融雪機の活躍に期待しつつ、今年のような豪雪にはなりませんようにと願っています。

「時間ともに落ち着きを取り戻した一年」
by 時永 真人

リカバリーに入職し6年8月が経ちましたが、2022年ほど環境の変化に伴う心の揺れがあった年は始めてでした。それは年初めの1月からほぼ毎月、何かしら訪れました。普段は自分の中で消化しながら何とか過ごしていけるのですが、今年は多くのことが折り合いがつかず、気持ちが大きく動きました。それでも毎日訪れ、やるべき事は次から次と止めど無く続き、目の前のことから一つずつ片付けていくことで精一杯でした。スタッフがそれぞれ、これまでよりも倍の動きをしなくては業務が回らないこともあり、疲労もなかなか取れないことも続きました。みんなでこの状況をどう進めていくか。ミーティングで状況の整理と解決の糸口が話し合われ、それを実行し、そして気づけば本当にあっという間にこの年が終わりを迎えようとしています。

今感じるのは、自分の中で折り合いがつかない怒りや辛さや悲しみも、時間ともに気持ちの落ち着きを取り戻していったことです。当たり前かもしれませんが、時が解決してくれるのだと痛感しました。全てではなく、まだ気持ちの整理がつかない続行中の感情もありますが、それもその内きつと「まあ考えてもしゃーないか」と思えるようになると思います。

感謝したこと。やはりこの過酷な1年を共に過ごせた人達が周りにいたことです。それいゆという居場所の中で、メンバーがいてスタッフがいて1日いちにちを淡々と、ときには穏やかでない環境ながらも一緒に過ごしていく。1人ではなく、誰かがそこに居てくれることはとてもありがたい事でした。さよならもありましたが、新しいメンバーとの出会いと変わらずにいてくれたもの。笑いながら嘆きながら、愚痴を言い合いながら、それでも過ぎた1年をみんなと過ごせてよかったです。

ありがとうございました。そして新しく訪れる一年も宜しくお願いします。





「過去と現在を行き来するのは忙しい」

by とも

2020年、コロナ禍での退職勧告で失業しました。その後、トラヴァイユでFacebookの記事を書いたり、コーヒースタンドに立つなどの仕事をしてきました。今年のGW明けからは、週2回グループホームの当直をしています。3月あたりからバタバタ落ち着かず、スタッフが1人、2人と退職していく中で何度かミーティングも開かれ、そこで当直やります！と言ってしまったのです。

元々、大嶋さんからは当直の仕事は向いていないと言われていました。自分でもまた別のところで働くつもりだったし、カフェでの仕事(料理)と当直だけはないだろうなーと思っていたのです。でも働く人が足りませんでした。私にはアディクションだけでなく自閉傾向という特性があります。当直することで自分に起こりそうなこと等マイナス面と、そのグループホームで自分がかつて生活していた経験、2度の入寮で、ハウスではスタッフがどう過ごしていたかを見てきた経験を持っているというプラス面を天秤にかけ、いつもの熟考したつもりの見切り発車で、はい！と手をあげてしまった。

最初は、当直の日誌ってどこまで記録するのと考えすぎてげっそりしたり、リビングの蛍光灯の下で23時までいることが辛かったりもしましたが、そこが自分の家だった期間があることで、いること自体にはすぐに慣れました。ただ、気を抜いて緩みすぎたせいで、朝起きて日誌を書こうとすると昨日も楽しかった！しか出てこなくて困ったこともあります。そうですねー、2022年どうだったか問われる

と、今しか見えなくて、今どうするかでいっぱいいっぱいだったようでいて、何をすればいいのか、何をしてもらったか、これまで自分に関わってくれた人たちのことばや姿を、事あるごとに引っ張り出してくる過去に行くのに忙しい年でした。

「他団体やはたけとのコラボが

軌道に乗ってきました」

by あっこ

2022年5月より、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て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始めました。新型コロナウイルスの感染拡大による失業、また生活に不安を抱える女性が増えていて、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のが目的です。毎月のことなので大変ですが、メンバーやスタッフにとってやりがいのある大切なものになっています。前日の仕込みから当日の調理まで、メンバーとスタッフで一生懸命に取り組んでいます。届けた方々からは、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って、コロナ禍で大変な思いをしている女性達が増えていることを実感します。

今年は、はたけ部門作ったトマトや大根が豊作で、切り干し大根やドライトマトなどの乾燥野菜づくりもカフェで行いました。はたけで収穫した作物をお弁当に使い、粗ごしトマトに加工し、またマルシェで販売するための洗浄やカットといった準備をおこなうなど、コラボレーションが軌道に乗った一年でした。

スタッフの退職が続きかなりドタバタした一年でしたが、その自分たちのやっていることの意味を考えることが増えたように思います。この原稿を書いている次の週には、「しんぐるまざーずふぉーらむ・北海道」さんから依頼された100台のクリスマスオーダブル、毎年恒例のおせちづくりがあります。それらを無事にやり終えたら、やっと私の一年が終わるという感じです。

来年はもっとそれいゆのお弁当を、いろいろな人に食べていただけるように広まればいいなあと思っています。

「本当によく頑張った一年でした」

by 平田 有絵

今年はどういう年だったかな？と色々振り返りましたが、正直なところほとんど覚えていませんでした。去年のそれいゆのおせち料理をメンバーと作り終えて、達成感でいっぱいだった年の瀬から、もう1年経ったの！？という感覚です。私の2022年はどこにいったのかしら？と思うくらい、それほど夢中で駆け抜けた1年でした。

今年はトラヴァイユ・それいゆでスタッフが相次ぎ退職しました。一体何が起きていたのだろうかと思ったり振り返る暇もないくらい次から次へとやるのが押し寄せてくる毎日、今リカバリーと一緒に働いているスタッフは全員「今自分が倒れたら仕事が回らなくなるかも」という緊張感がずっとあったと思います。これまで以上に自分の心身のメンテナンスにも気をつけていた1年でした。

私はトラヴァイユ・それいゆで「委託作業」の調整を行うことが主な業務となっています。提携している企業さんから軽作業を委託し、メンバーと一緒に作業を行なっています。今現在の主な作業は、小林食品さんからとろろ昆布やりのパッケージのお仕事、ケーアイジャパンさんからはフェイクグリー

ンの苔つけのお仕事、ダスキンエルムさんからマンション清掃のお仕事、北海道ワインさんからDM発送のお仕事をお引き受けして作業をさせていただいています。そのほかには、ポスティングやさとらんどの花壇の除草作業など、みんなの得手不得手を加味しつつ、作業をコーディネートしています。今年はメンバーも少ない中でカフェや畑の農作業と並行してこれだけの作業をメンバー・スタッフとみんな協力してよく頑張ってきたと改めて感じます。みんなたくましくなった1年でした。

毎日の作業では、調子が良い時も悪い時もその時の自分のベストを尽くせるように、まずは身体を動かしてやってみること、不調なりにやってみる、一旦引き受けた仕事は最後まで「丁寧に」「確実に」やることをいつも意識して行なっています。すごく地味なことなのですが、地味なことを淡々と行い、そのことを積み重ねていくことで、「働くこと」の土台ができてくるのではないかなと思いながら毎日作業を行なっています。今年はみんなの毎日のやることをどうやって守っていくかということに精一杯でしたが、来年はもう少し余裕ができるといいなと思います。

みなさま、今年も本当にお世話になりました。来年もどうぞよろしく願いいたします

