

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>



「抵抗の言葉を紡ごう」

特定非営利活動法人リカバリー
代表 大嶋 栄子



2023年もなかなかNLを発行出来ずに過ぎてしまいました。まずはそのことをお詫び申し上げます。WEBで公開するかたちをとって2年が経過しますけれど、トピックに対してタイムリーな情報提供が出来ていないのが今年も大きな課題として残りました。紙媒体でしかNLを読めない方々にどう届けるのかも、引き続き課題です。

今年は金剛出版から1冊、編著で出版することが出来ました。『臨床心理学』という専門誌の編集委員をお引き受けして今回が最後となりますが、信田さよ子さん(原宿カウンセリングセンター)と一緒に増刊号第15号『あたらしいジェンダースタディーズ』を刊行しました。ここまで、トラウマそしてケアというテーマの特集を組みましたが、今度のジェンダースタディーズでも臨床心理の分野を大きく超え様々な領域から魅力ある論考をお寄せいただくことが出来て、編者としては本当に大きな手応えを感じた1冊となりました。

一方、この秋から客員研究員をしている国立精神・神経研究医療センター(東京都小平市)にて、女性依存症の

特性に着目して開発した“SeRA(Seeking to Recovery from Addiction:大嶋は分担執筆者)”というテキストを用いた、女性のグループが始まりました。研究ベースでおこなっているグループですが、大嶋は月に2回このグループのファシリテーターとして参加しています。並行して法務省矯正局より事業委託されている女子刑務所における「薬物依存回復支援センター」の修了生を東京近郊でもフォローアップしていますので、現在は札幌と東京の二拠点生活をしています。

今年もたくさんの言葉と触れ、また言葉を生み出す作業が多かった1年ですが、こうした作業が順調に進められた背景にファームでの畑しごごがあります。雪解けと同時に畑では様々な作業を一気にやり遂げる必要があるのですが、男子チームは大忙しです。私には力しごごは難しいのですが、雑草を抜く、ハスカップの収穫など手先を使うしごごは、ひたすら繰り返すものですからとにかく根気が必要です。年齢のせいか身体のあちこちが硬くなっているのでも、腰を伸ばしつつ、汗を拭きながら何も考えずにひたすら手を動かす時間でした。その後に食べるお弁当の美味しさ、秋にみんなで挑戦した栗ひろいなど、畑しごごは大変ですが喜びに満ちていました。今年はスタッフもできる限り時間をやりくりして、みんなで作業に出ようというのを大切にしました。まさかPCに向かって原稿を書いているその日の午前中には、汗だくで畑しごごをしているなんて、東京で会う人には想像がつかなかったらと思います。

さてファームの事業は、生産と加工、消費を小さなサイクルながら循環させていく取り組みです。この国の食料自給率は37%(農林水産省2022年)といわれますが、度重なる気候変動と戦争の影響から、今後さらに悪化する可能性は大きい。ただ消費するだけの側にいると見えない、自分たちが口にするものを生み出す作業を通して、食べることや自然のなかで生かされていることの意味を自分たちの目で見て、感じて、そして考えていかないと手遅れになる。メンバーたちの原稿のなかにもありましたが、現実から目を背けないこと。おかしいなと思うことには、声をあげること。その意味で今年は抵抗の言葉をどのように紡いでいくのか、身体と頭の両方を動かしながら考えた1年でした。

わたしの2023年

今年も振り返ると、いろいろな出来事が起こった1年でした。利用されているみんなにとっては何を感じた1年だったのでしょうか。それぞれの気づきや思いも交えて振り返ってもらいました。



☆2023年は目の手術(1月)で始まりしました。私は緑内障なのですが、以前白内障の手術を受けたことがあって、その後起こる

(医者が言うにはよくある事だそう)後発白内障になりました。レーザーを当てるだけの、15分で終わる簡単な手術でしたが、ちょっと怖かったです。60代になってから、体の悪いところや、弱いところがまとまって出てきたみたいです。

昔より気持ちは楽になり“ゆとり”があるような気はしますが、体がゆるんだ分、病気やけがなどをすると「今までずっと心と体のバランスが取れてなかったんだな」と思いました。

2022年に腰の手術をして、その時に装着したコルセットから解放されたのは今年の3月。その後ひどい風邪をひいてしまい、しばらく家で過ごしました。4月ぐらいからそれいゆに通えるようになり、生活のリズムがととのってきたところで、今度は9月に階段を踏み外し、足の親指を骨折しました。なんてこと！もう自分がイヤになりました。ついてないにもほどがある。やっぱり私は体のバランスがうまく取れていないんだな・・・と思いました。

いまはこれ以上新たな病気がやってきませんように、心が折れませんように、体のバランスが悪くてもちゃんと立っていられますように、と願いながら日々を過ごしています。(AN)

☆この1年、安心ボケなのか解離しているのかみたいな、そんな感じでした。ここに居ても居ないような感覚で過ごしていました。コロナが明けてみると、ジーンズが入らなくなっていました。気付いたら5キロ以上体重増加して、今までの最高記録更新してしまいました(笑)。太ったことで、膝も痛くなりました。

バドミントンがしたかったけど、近くの体育館で平日午前の部にバドミントンのクラスがあるのですが、中老年女性が多いと聞いたのと夜間のクラスがないので諦め、「アクティブアクア」(水中エアロビクス)を勧められて行き始めました。通い出したのはいいけど手と足を別々に動かしてダンスしたりするんですけど、先生に全然ついていけなかったです(汗)。それでも夏のうちに五キロ減量しました。甘いものも、飲み物もカップ麺もお酒も控えるのを続けた結果です。この夏も週に3回、畑作業に参加しました。畑作業のあいだも平和ボケ？解離？していたせいなのか、何をしていたかがあまり記憶に残っていません。なんとかなんとか身体を動かして農作業はやっていたみたいです。ただ、自分の身体なのに思うように動かない、動かせない感じが残っています。

2023年は処方薬の減薬も始めました。少しずつですがミリ数を減らしていきました。2022年の入院中に一回ガンと減らしたけれど、もっと減薬できてスッキリしました。

そして7月末にグループホームからサテライト(マンションの一室を使ったより自立度の高いお部屋)にお引越ししました。

11月、警察にある手続きに行ったとき、母親から自分の捜索願を出されていることを知りました。警察は根掘葉掘り質問攻めしてきて、参りました。しまいには、「母親なんやから心配するのは当然。元気だと連絡してあげてください」みたいなことまで言われてしまいました。私は事情があって母親とは一切連絡をとるつもりがないのですが、またこんなことになりたくないと思い母親に手紙を書いている最中です。「これまで自分に起こってきたことをカウンセリングで整理してください」と大嶋さんに言われ、カウンセリング行くと心理の先生が、「アウトプット

が少なすぎるから、ノートに気持ちを書いてみたら」とアドバイスしてくれたので、書くことにしたところです。その一件で飲酒がまた始まってしまいました。

冬になるにつれ5キロ体重が増えてしまい、また最高記録を更新してしまいました。この1年は抑うつ感が安心して出てくるようになったみたいで、うつうつしてることも増えました(笑)。最近ようやく、落ち着いてここに居ることを感じられるようになってきましたが、まだまだ浮き沈みが激しいです。(W)

☆今年に変化の少ない年でした。自分はあまり変化が得意なほうではないので、その意味では過ごしやすい一年でした。

少しあった変化としては、畑にいる時間が去年より長くなりました。長くなった分、作業もハードになりましたが、自分は畑作業は割と好きなので楽しかったです。秋になって畑が終わると、食品会社に出稼ぎ(施設外就労)に行くことが決まったみたいで、自分もメンバーに選ばれました。最初は緊張しましたが、出稼ぎに選ばれた人たちが、畑のメンバーと同じで少し安心しました。ソレイユと違う環境での仕事なのでまだ少し緊張がありますが、冬の間で多少は慣れたらいいと思います。

出稼ぎに行くことになったのは大きめの変化でしたが、一年を通してみると安定した年だったと思います。2024年も、多少の変化はありつつも、穏やかな一年になればいいと思います。(TA)

☆去年刑務所を出所し、しばらくは更生保護施設で生活していましたが、11月からグループホームでの生活が始まりました。私は人と接する事がとても苦手で、人を信じる事もなかなかできません。ハウスでの生活もそうですが一緒に暮らす仲間やスタッフともいまいちうまくいかず、注意を受ける事もありました。まず自分の体調管理を一番に考え生活してきました。そんななかで、1番信頼できる友人との電話でのやりとりが、私にとって唯一の救いでした。いろんな事がありましたが自分の病気とたたかい、自立に向かってこれからも考え生活していくつもりです。こんな生活も人生で最後だと日々思いながら生活してきました。私は1日も早く今の生活場所を変え生活しなくてはならない、そんなふうに思っています。ハウスでの生活のルールなど、少なからず私なりにわかって生活してきたつもりではありますが、なかなか自分の思いが伝わらず、辛く苦しい日が多かった気がします。来年は今まで以上に自分にとってすばらしい一年にしたいと心から思っています。(M)

☆この1年…あっという間に過ぎたと思う一方、いろんなことがあって長かった…と矛盾した思いでいる。

1月、2月は引っ越し準備。2月末に引っ越し、そして5月16日にUさんが車椅子で帰って来た。それからは目まぐるしい日々で、トラヴァイユ通所は週に1~2回になった。大好きなカフェの作業を急遽休まざるを得なくなったことも何度かあり、カフェのシフトから外れた。苦渋の決断だったが、私の穴を埋めてくれるメンバーがいるので、安心して手放した。

11月11日 母が亡くなった。私は…母は100歳まで生きるだろうと高を括っていた。10月21日 母が入院した知らせを聞いても姉や妹に看病を任せっきりで、お見舞いさえ行かなかった。11月3日の朝、久しぶりの創作ワーク

ショップに参加しようと身支度していた。Uさんは入院中だったから。バタバタ身支度していたその時、携帯に着信があった。画面を見たら母の携帯からだった。驚きながら電話を受けると「来てちょうだい…」と苦しそうなお母さんの声。私が「午後行くから」と答えると「早く来れないの?」と。そして看護師さんに代わり…容態が悪くなっていることと、私に会いたいと言って電話をかけたことをおしえてくれた。こんな時なのに…私は嬉しかった。すぐに病院に駆け付けた。病室に入り、苦しうにベッドに横たわる母に会った。そして「おかあさん、たくさんごめんね。」と謝った。私は飲んでいて頃、「うるせー!バカヤロー!」と母に何度か暴言を吐いた。きょうだいで一番の厄介者。どれほど母を苦しめ、悲しませて来たか…。酒をやめてから何度か母に謝ったが、舌の根の乾かぬ内に心の中で「ふん、うるせー!」と思っていたこともある。でも、今回は心の底から母に謝り、詫言した。そして酒を飲まずに母を見送り、弔うことができた。

弔いの席で私は泣かなかった。叔父が思い出話をして嗚咽した時、もらい泣きしそうにはなったが…一人ウチにいても泣かず、自分の感情が分からなくなっていた。何日か寝込んでしまった。

約一か月ぶりにトラヴァイユに行き、スタッフルームに入った。「おはよう、あおさん」の声に私は嗚咽しうずくまった。私は…悲しいんだ、辛かったんだ、苦しかったんだ…とその時ようやく自分の心、感情に気付くことができた。そして、ここは…私にとって大切な場所なんだと分かった。(あお)

☆私の2023年は体調不良で遅刻をすることが多かったですが、以前よりは休まずなんとかソレイユに出てこれたと思います。作業に関しては自分のペースでやらせてもらって、とても感謝しています。

今年、自己管理があまりよく出来ませんでした。お金の管理が55歳になってもなかなか出来ません。もう少し緊張感を持ちお金の管理をしたいと思います。自分は依存症なのですが、不安と楽天的な考えが行ったり来たりして、とてもしんどいです。おかしな言い方かもしれませんが、「不安があるくらいな生き方」をしてれば、逆に現実としては安定している生活を送れるのに、刺激を求めてしまうと、結果として絶望する事が増えます。来年は自分でやめると思ったらやめる。やると思ったらしっかり行動するようにしていきたいと思います。今年自己嫌悪のかたまりです。(G)

☆私の2023年は病気と向き合った1年間だったと思います。私は4月に統合失調症を発症し、3か月間入院していました。その後、病院のデイケアとB型事業所(トラヴァイユそれいゆ)に通いながら通院し、病状は落ち着きながら生活することができています。

統合失調症を発症した時、私は長野県の専門学校に通ってました。通い始めて慣れないなかで幻覚や幻聴が少しずつ現れ、最終的には山の中で一日過ごしたり、自殺をしようしたりしました。その後北海道に戻り入院したのですが、幻聴や幻覚はしばらく続いたと思います。入院中は脳トレ問題をしたり、他の患者さんと麻雀をしたりして過ごしましたが、暇な時間が多くゲームをして過ごしていました。薬の効果もあり、幻聴や幻覚は落ち着いていきました。3ヶ月かかりましたが無事に退院することが出来ました。

退院後はすぐに、週に二日デイケアに通い始めました。年齢はみなさん自分より年上の方ばかりでしたが、優しい方が多く安心してプログラムに参加できました。プログラムは、卓球やダーツ、ストレッチなど体を動かすものから、創作活動やトランプ、ボードゲームなど色々な事に挑戦できました。デイケアに通い始めてから3か月後に、それいゆにも週3日通い始めました。デイケアは同年代の方もいて作業がメインなこと、15分休憩があるなど学校に通っている感覚で通えています。一方でそれいゆでの作業は、昆布やのりの計量をすることが多いです。デイケアとそれいゆに通うことで、平日は毎日規則正しい生活を送ることが出来ています。これからもこの調子で続けていきたいです。

来年は復学することを目標として、現在頑張っています。(Y.S)

☆2023年を振り返ると色々変化のあった年だなと思います。

今年1月2日には入院。そこで「もう病院ではできないことがないです」と言われ施設を紹介され、それいゆに繋がりました。4月10日から体験入所、それを経て5月8日に本入所しました。今現在は入所してから約8ヶ月目になりました。それいゆに入所前、1ヶ月に1~2回はお薬とお酒を同時に飲み救急車で運ばれ、入退院の繰り返しという生活を送ってました。それいゆのグループホームに入所して環境が変われば、入退院を繰り返すようなことにはならないし、クスリも止められるとばかり思っていました。ですが、現実とは違いました。今冷静になって考えてみると、何度そうしようと思っても、クスリを止められなかったからここに来たのに、そんなすぐに止められるはずないし、簡単に止められてたならそれいゆに来てないよなと思います。

入所して3ヶ月はお酒とお薬を同時に飲んで救急車で運ばれてICUに入り、1泊入院していました。その後も2週間に1度位のペースでスリップしていましたが、お薬だけ又はお酒だけの単体での飲み方に変わっていき、救急搬送されるということがなくなりました。

7月にはAAにも繋がって週1からのスタートで少しずつ行く回数を増やし、今は週5でAAにも行っています。最初は“行かされてる”気持ちが強かったですが、今では少しずつ自分のために必要だと思えるようになってきています。そしてAAが自分のなかでの安心出来る居場所になりつつあります。

それいゆとAAにも繋がって、周りの仲間の話や自分のことを話すということが続いています。少しは自分がどんな時にお酒や薬を必要とするのか、分かるようになってきた気がします。今まではそんなこと考える間もなく救急搬送されるまで使ってしまったので、自分では大きな変化ではないかと思っています。

これからも「今日一日」で過ごしていきたいです。(Y.T)

☆私は、また今年も人を変えようとしてました。自分の中での“マイルール”が根強くあります。

変えようとして、イライラしちゃってと、その繰り返しでした。そんななかでも、仲間にも助けられています。仲間のありがたみが、やっとわかる様になりました。今までは両親には感謝できても、仲間には感謝出来ない私でしたが、ちょっとずつですが、仲間にも感謝できる様になれました。

つい最近父親が亡くなり、そんな時も仲間にも励まされ、助けられました。仲間から自分の気持ちや考えを言葉にする大切さも教わるものの、私は言葉にするのが大の苦手です。でもこれから少しずつでも言葉にしていけたらと思います。父の死はとてもショックで、受け入れられていない自分がいます。葬儀にも出たのにもかかわらず、父の死を受け入れたくない自分がいます。遠く離れてても地元で両親が元気でいてくれることが、私の心の支えでした。私は札幌で両親は逗子なので、遠く離れていることもあり、私は父が苦しんで、だんだんと弱っていく様子を見てません。この間、側にいた母や妹、弟はどんなに辛かったかと思うと、感謝しかないなあと思います。これから、家族や仲間にも感謝の気持ちを忘れずに、今日一日過ごしていきたいと思います。(Y)

☆私の2023年は9月25日に始まりました。どうしてか？

私は2021年に刑務所に収容され、外の世界とは面会と手紙でしかその空気にふれることのない生活が始まりました。工場での作業につき、毎日工場で約40人の人達と働き、一日を過ごす一人として生活していました。

5年前に“それいゆ”のメンバーの一人となってからしばらくしてボランティアの勉強をしたり、仕事を探し、そして職場が見つかって働き始めました。でもしばらくしてコロナが原因で仕事を失ってしまいました。毎日一人の生活がむなしくなって・・・またもう行かないと決めていたのに、刑務所生活の方が自分に合ってると考えだして、その結果刑務所へ戻ることになってしまったのです。

でも以前の刑務所生活とは全然違った毎日でした。それは引き受け人をしてくれた大嶋さんとの手紙、スタッフの面会が定期的にあり工場内でも元気に働けたこと、そして帰る場所があるということ、私を待ってくれる人がいるこ



とを身にしみて感じられたことで穏やかな心でござせました。そして、9月25日に出所しました。

2023年はとても大切な年になりました。もう二度と自分勝手なことで迷惑をかけることのない日々をすごしていこうと思っています。「ヘソを曲げると素直になれない」のが自分なのだを教えてもらったことで、そうになってしまう



前に自分の口で話すことを決めたら、素直に正直な思いで毎日を送っています。もう二度と刑務所に戻ることがないように努力していきたいと思っています。(S)

☆私は、今年の半分以上を病院で過ごしていました。去年の12月から今年の8月末にかけてずっと入院をされていて、そこで色々な人と出会い、色々な人に迷惑をかけました。私に対して親身に寄り添ってくれたり、頑張ってる守ろうとしてくれていた看護師さんの気持ちを汲み取ろうともせずに暴れたり、そんな同じようなことばかりを繰り返す日々でした。そんな日々のなかで私はあることに気が付き始めました。それは私のことを心から心配して、応援してくれている人がいるということでした。私は今まで看護師さんに対して、心配しているようで本当は何も思っていないんだろうと常に不信感を抱いていました。ですが、本当に私のことを考えてくれている看護師さんがいるということに、半年以上かけてようやく気がきました。入院中は苦痛の日々ですが、人に恵まれていた大切さに気付けたことが、長い入院期間での収穫でした。

退院後からお世話になっているそれいゆでは、今まで以上に現実と向き合うことが多かったです。それはマイナスな意味ではなくて、いい経験になっていると思います。今でも私は嫌な現実から目を背けて避けがちですが、それいゆではこの先自立した生活を送るための現実を、少しずつ見ることができるようになっている気がします。完璧に向き合って対処できているわけではないですが、自分の特性から苦手なものを知ることもできました。それに対して、自分なりの対処法を見つけて、自立していけるようになるのが今後の大きな課題です。

頻繁にやっちゃっていた自傷行為も少しずつ回数が減ってきて、去年の自分と比べると、かなり落ち着いて生活できています。今後は自分が感情的になりやすい状況になったらまずは人に相談すること、ものごとを悲観的に考えすぎずに、少しは冷静に行動できるように頑張りたいです。今年は、人に支えられていたありがたさや自分の現実を見ることができて、大人になるための大事な一年だった

と思います。この経験をもとにして前に進んでいきたいなと思います。(M.T)

☆この1年を振り返った時、まず出てきた言葉が「全く覚えていない」という言葉でした。度重なるスリップで記憶がほぼなく

私は慌てて当時を知る母親に協力を頼みなんとか記憶を辿りこの文章にしました。

まず新年を迎えた一月、叔父夫婦と母の家でお正月を迎え数の子や黒豆等作って持っていきました。カニも頼みスリップしつつも華やかな1年のスタートを切りました。そして2月、友人を誘ってサロンドショコラというチョコレートの祭典へ行こうと約束するもスリップしていて辛く結局ドタキャンしてしまいました。友人から寂しいと言われスリップを止めたい気持ちが高まりました。

そして2月21日から一月程、主治医に頼み込み依存症病棟へ入院しました。この頃はよく、足がもつれて転びそうになったり、自宅で頭を打つ転倒を繰り返したり、知らぬ間にアザが出来ていたり食器を割ったりと生活が破綻していました。2月は他にも、仲の良かった友人が神奈川へ帰省する為遊びの誘いを受けましたがドタキャンしてしまいました。また、自宅に当時ハマっていた薬が残っており、退院するまでに捨てるという課題がありました。外出許可をとり、誘惑に負けず自宅に着き真っ先にトイレへ薬を流しました。

頑張れたのは主治医や看護師の皆さん、入院患者の皆さんに相談しアドバイスを貰えたからでした。一人では到底無理なことでした。

3月にはまた外出許可を貰い「アディクションと女性」というシンポジウムに参加しました。そしてそこで依存症になってからお世話になっていた主治医が新年度から変わることを知り心がざわつきました。怖かったです。4月になり主治医が変わるもベテランの先生になり不安はどこかへ行きすぐ慣れました。そして先生からGH(グループホーム)へ入ることを勧められました。当時の私は葛藤しました。まだ一人暮らしをやる…と。けれど大好きな北海道に女性専用のGHがあると知り、治療のために入居することを決めました。

5月になりスリップしていない状態でGHの見学を終えました。6月、方向性が見えてきた安心感から減薬に成功し3錠程の処方でも眠れるようになりました。7月友人と子連れでプールへ。8月いよいよ体験入所へ。9月、本入所前に友人や親戚など会いたい人に連絡し沢山遊びました。お世話になっていた自助グループへも参加しました。

そして入所して今に至ります。なんとかスリップせず生活している今が夢のように思えるこの1年でした。(M.M)

☆私のこの1年は入院ばかりしてた。薬物の再使用で、精神科に入院したり、お腹のウンチが腸を突き破ってストマを付ける手術をしたりコロナで入院したり、とにかく前半は入退院の繰り返しでした。

秋頃からようやくそれいゆに毎日休むことなく通所出来る様になった。工賃の日が楽しみで、今までにない最高金額にもなって働く意欲も湧いてる。それいゆに来て4年目にして毎日通所する事が出来てます。今はシュレッターのお仕事をずっと1人でしてたけど完結させたから、今は新しいお仕事のフェイクグリーンの土台の苔作りを始めたばかりです。

今年1年は覚せい剤を使わず、出会い系もしないで生活出来た。

去年が薬物の再使用で、毎日使って酷かったから大嶋が助け船を出してくれて薬の真っ只中に入院しましょうかと言ってきて、それに従ってようやく薬物関係の人の連絡先も全部棄てて手放したら、薬物を使わない生活に戻れました。あのまま薬漬けだったら今頃、刑務所に収監されてた。刑務所経験は2度あり、2度目の懲役で、中でいじめられ痙性斜頸という首が無意識に傾いたり揺れたり廻ったりする病気になって、15年位以上経つのにいまだに治らず病院でボトックス注射治療をしています。だから、最悪の事態になる前になんとかなくてよかった。

「トラウマケア」を受けたくて札幌のそれいゆまで来たのですが、いつも薬物使ってしまい途中で挫折。今は3度目の正直で、セッションを受け始めたばかりです。わたしは物事を継続するのが苦手でしたが、来年も今やっていることを続けていけたらいいなと思っています。(まり)

☆あっという間だったと、毎年思います。

今年は一入暮らし1年を迎えて買い物依存が凄かった記憶があります。Amazonで携帯払いをしまくってました。3月のそれいゆ祭りの当事者研究ではそのことを分かち合え、段々と買い物が減っていきました。でも、携帯払いで生活する癖はなおっていません。ゲーム依存で課金をするなど、お金の使い方の問題は深刻です。ヤバいなー、と毎月の携帯代を見て怖い思いをしています。そんななかで、スポンサーシップをとることになりました。スポンサーから携帯ゲームを全消する提案を受けてから、苦しみながらも課金していたゲームなどを含めてのゲームを全消する事が何とか出来ました。課金が止められない苦しさから抜けることが出来て良かったです。ただゲームをしていた時間がぼろりと空いたことで、心がささくれているな、イライラするな、と感じて思う事などをスタッフやスポンサーに打ち明けられて、私は本当に時間の過ごし方が上手くできないんだなと自覚しました。今はゲーム以外の時間の過ごし方をさがしています。現実逃避が大好きな自分を受け入れることは大変です。今はお金を使う以外のことで休日に散歩してみたり、掃除を頑張ってみたり、文献を読んでみたりしています。色々なことをとりあえずやってみようと思っています。ストレス発散方法が無いと、同じことの繰り返しだとは思うけどなかなか難しいです。

体調の面では、8月にコロナ感染、腸炎になったりするなど、振り返ってみると私は夏になると暑くてすぐに体調を崩すし、すぐにストレスが溜まると胃腸に出てくると改めて自覚しました。昔(ソレイユに来る前)の自分はこんなに弱い自分を受け入れる事が難しく、状況や人を思うように変えたいと頑なに頑張っていました。今はそんな自分を知り、どうにか昔に戻らない方法を続けていくことの大切さを痛感しています。本当にすぐに昔の自分が顔を出します。こうして今年を振り返って書き出してみたらなかなか散々な1年を過ごしたのかな?とも思いました。毎日し

んどいばかりでは無かったのにな、でもしんどい事しか思い出せないな、と思いました。

来年はもっと楽しいことを記憶に残せるようになりたいと思いました。(M.Y)

☆私の2023年は昨年と比べて畑やカフェなど、外部での作業が中心の年でした。

畑では主に作物の収穫や畑の環境の整備を行なって、カフェでは調理や盛り付けの手伝いをしていました。様々な場所で様々な作業をすることは新鮮な刺激があり、働いて楽しかったです。

来年も就労に向けて努力したいと思います。(TK)

☆私にとって2023年とは、“働くこと、そして働くために働くこと”を通して、成長できた一年でした。

年始頃には就職活動のために動こうと決め、2月の終わりくらいから就職活動を始め、ハローワークにも通い始めました。4月・5月に、ある病院とエステサロンの面接を受けましたが、どちらも不採用となりがっかりしました。どうやら面接に難があるらしいということに、私もスタッフの方々も気づき、大嶋さんと平田さんが何度か面接の練習をして下さったのですが、私は不適切なことを伝えていたり、噛み合わない話をしていたり、相手の知りたいことをきちんと伝えていなかったりしたのです。「これでは不採用になる」と、自分で自分が情けなくなりましたが、おかげさまで私の面接スキルは伸びたと思います。面接の練習に力を入れていた夏(とんでもない猛暑でした)が終わって、9月にとある病院の清掃の面接を大嶋さんと一緒に受けに行きました。すると、何と採用となったのです!私はとても嬉しくて喜びましたが、大変だったのはそれからでした。

私は物事を覚えるのに時間がかかる方で、マルチタスクが苦手です。しかしその病院の清掃は、しなければならないことが非常に多く、仕事のバリエーションも豊富で、まさにマルチタスクが求められるものでした。頑張らずと働き続けようと考え私なりに最善は尽くしたつもりでしたが、負担が大きく、最終的にドクターストップが掛かってしまい、12月の初旬に退職しました。たいへん残念で悲しい気持ちと、申し訳ないながらホッとした気持ちとの両方を感じると同時に、一般就労の厳しさを学びました(どうやら、勤務の量はそれいゆの5~6倍あったそうです)。

一般就労は大変でしたが、もしかしたら、マルチタスクや多くのことを短期間で覚えることなど、今まで苦手としてきたことが、少しはできるようになったかも知れません。またストレス耐性も上がったのかも知れません。もしそうであれば、社会人としての技能を上げることができたのかも知れないと思います。

今はそれいゆで心身の回復等に力を入れています(過食、ネットのやり過ぎなどを何とかしないとならない状態です)、来年の春からある程度成長した(かも知れない)私として、また就職活動に挑んでいきたいと考えています。(MB)

わたしの2023年<スタッフ編>

スタッフたちは今年も相変わらず全速力で駆け抜ける1年でしたが、今年はどんなことが印象に残っているのでしょうか。



<ソーシャルファーム担当> 上野まさと

僕は施設外就労で畑を担当させて頂きましたが、今年も無事に冬囲いも終わりよかったと思います。今年の夏は記録的な真夏日が続き、芋畑の土寄せなど汗が止まりませんでした。今年は暑すぎて何度か種を撒き、やっと育った感がありました。僕は仕事上よくスーパーに行って野菜を見るのですが、今年は猛暑で葉物が売り切れてるのをよく見ました。価格の方も高騰していたようです。僕自身の反省点は、40種類以上の野菜に一生懸命目を光らせていたつもりが、パプリカがしおれて落ちてしまったりトマトハウス内の一部にラディッシュを植えていたのを見落としてしまったりといったところでしょうか。

40種類以上もの野菜を育てているのですが、畑仕事の知識が浅いこともあって毎日が大変です。振り返ると寒い春からはじまり秋の冬囲い完了まで、あっという間だった気がします。我々畑作業チームが汗を流し一生懸命収穫した野菜が作業所へと運ばれ、綺麗に袋詰されて店頭に並んでいるのをついつい畑から帰ってくると売れているのかが見てしまいます。自分でも購入してカボチャの煮物をしたり、トマトでパスタを作ったりしました。ビニールハウスで採れたトマトを食べるともうスーパーで買いたくなくなります(笑)。春の寒い時期から畑の横の側溝などの環境整備や冬囲い外しから始まり、種や苗を植えビニールハウスの設営などの時はメンバーを増員し、ファームのオーナー夫妻に水の管理・苗の温度やビニールハウス内の温度管理などのご協力を頂いてやっとの思いで出来た野菜を役割を決めて収穫・選別・計量、コンテナに詰めて皆さんで運び、少しだけファーマーとしての苦勞を味わう事ができました。

自分たちで一生懸命作った野菜がマルシェなどで「ズッキーニや大根はあっという間に売れたよ」などの声を聞くとやはり嬉しいです。それから実際に畑で働いていると色々な事がございます。一昨年は熊が出たり、アライグマが出たり、朝イチ畑に出て見ると何者かの足跡…。「これ熊の足跡じゃないよね? (汗)」とか。うかつに置いてあるゴム手を履くと中に蜂が入っていて刺されたり、毛虫が大量発生して体中痒くて皮膚科に行ったり、作物がネズミやアライグマに食べられていたり、施設外就労ならで

はの苦勞もございます。僕らは野菜を作る役割、それを綺麗に袋詰してくれる人、それを販売する、そして料理をしてくれる人。皆で力を合わせてファーム事業は成り立っているんだなあ…と今年は強く感じました。ファームのオーナーさんも「今年の畑作業の流れは良かったよ」と言ってくださって、来年は今年よりもっとトマト等の芽かきを上手にできるようになったり、ズッキーニの人工受粉の仕方方も教わりもう少し成長できればと考えています。

<Cafe それいゆ担当> 納谷 明子

今年のカフェは「低め安定」という言葉がぴったりくるような気がします。この「低め安定」というのはみんなと今の調子について話すときによく出る言葉です。調子がよ



いわけではなく、低空飛行なんだけど安定しているという状態のことです。去年一年に比べると嵐のような大変な一年ではなかったですが、絶好調というわけでもなくて、カフェのお仕事として大きなことはなかったけれども、去年よりも少ないメンバーで毎日のお弁当作りやイベントを乗り切ってきました。コロナは落ち着いてきましたが、社会情勢は不安定で、物価の高騰も続いていて、先の見えない不安な日々が続いています。

それいゆでは調子が悪いときこそ淡々とやるべきことをやろうと話すのですが、カフェでもそれをみんなで実践した一年だったなと思います。去年蒔いたいろいろな種が芽を出した一年でもありました。マルシェをひらいて畑で採れた野菜を使ったデリカを売ったり、ひとり親家庭のご家族をお食事に招待できたり、畑との連携もうまくいってカフェで引き取った野菜をお弁当などに余すことなく使うこともできました。また月一回、若年女性支援をおこなっている札幌のネットワーク「クラウドィ」さんに協力して、困窮した若年女性へお渡しするお弁当を今年も継続しているところです。

毎年のことなのですが毎日が目まぐるしく過ぎていって、ニューズレターの原稿を書きながら、ようやく2023年を振り返っています。今年も残すところあとわずかですが、12月は年末の大仕事である、“しんぐるまざあず



ふぉーらむ・北海道”のみなさんへお渡しする、100台のクリスマスオードブル、そして恒例のお節作りが控えていてまだまだ気が抜けません。でも届ける人たちに美味しいものを食べて、一瞬でも笑顔になってもらえればいいなと思いつつ、残りの日々を頑張ろうと思います。

<トラヴァイク・それいゆ 管理者> 平田 有絵

2023年はどのような1年だったかなとデスクに置いてある卓上カレンダーをみると、今年も色々なことがあった1年でした。

1月には小学生のスキー教室の4日間、子供たちがお昼に食べるお弁当をばんけいスキー場までお届けするお仕事がありました。早朝8時からメンバーとカフェのあっこさんと80食のお弁当を作るお仕事を皮切りに、2月はエクセレムビルの2階にあった男子部と相談室の4階への移転のための準備（20年分の書類を整理しました。シュレッダーが終了したのは12月に入ってからです。メンバーが約1年かけてこつこつ作業をしてくれました）、3月も移転の準備とそれいゆ祭り、4月は移転に伴う4階のレイアウト変更、トラヴァイクそれいゆの新年度のプログラムを含めた体制の検討、5月は畑作業と新プログラムがスタートしました。

そうこうしているうちに次々と野菜が収穫期を迎えました。みんなで販路を考えたり、マルシェを開催したり、10月くらいまでは畑作業や収穫された野菜の販売と委託作業やプログラム、イベントなどてこまいな毎日だったように記憶しています。11月には畑じまいも無事に終わって、ようやく少しゆったりした感じでした。でもそうこうしているうちに、あっという間に12月です。気が付いたら今年もXmasオードブルとおせちの季節になりました。畑もカフェも委託作業もみんな全力でベストを尽くした1年だったと思います。特に男子部の成長は目を見張るものがありました。

このほかにも書ききれないほど、いろいろなことが起こり、大変なこともありました。2023年はトラヴァイク・それいゆのコンセプトの枠組みが少しずつ出来上がってきたようにも思えます。畑で育て、収穫した安心・安全な野菜をカフェで調理し、美味しい食事としてお客様やメンバー・スタッフに提供する。この畑とカフェの円環を通じて、トラヴァイクを利用しているメンバーは「お仕事」という形でさまざまな役割を獲得することができます。自分たちの手の届く範囲でやりがいや楽しみを感じながら、必要な分の利益を求めていく、そのような小さな資本主義のような新しい取り組みが畑やカフェを通じてできるのではないかと考えています。

それいゆは相変わらず毎日が混んとしていますし、世界も社会もますます混迷を極める状況ですが、目の前にあること、自分のやることを確実に丁寧に積み重ねた先に変化があると信じてそれいゆの2024年も楽しみにしていきたいと思います。

2023年個人的に一番印象に残っていることは、8月に女性リーダーたちのコミュニティである「JWL I」が主催する“Boot Camp Sapporo”の運営を、NPO法人リカバリーがさせていただいたこと（札幌市男女共同参画センターとの共同運営）。講師のプレゼンテーションをはじめ、本当に刺激的な3日間で、たくさんのエネルギーのある女性のみなさんとの出会いは私の活力となりました。リカバリーで働いているとこのような刺激的なことがあるのも醍醐味でした。

長くなりましたが、最後に今年も賛助会員のみなさまをはじめ、リカバリーを応援してくださるみなさまのお力添えのおかげで無事に1年を終えることができそうです。来年はカフェの移転など、またまた大きなイベントがありますが、引き続き応援していただくと嬉しいです。2023年も本当にありがとうございました。

<リカバリーハウス 管理者> 長谷川 未央

NLの原稿を書くことが決まった時、あまりの時間の早さに「書くことない！」と叫んでしまうくらい、2023年も猛スピードで過ぎていきました。

相変わらずびっくりする出来事だらけのRH。アフターコロナの影響か、日々進化するSNSが彼女たちの生活と密着している分、生きづらさにも反映されていると実感する1年でもありました。今年は、春から夏にかけてメンバーの入退所が続き、新たなメンバーとの関係づくりが始まりました。いわゆる“Z世代”の若いメンバーが次々に入所となり、これまで私が関わってきたメンバーとはまた違った生きづらさが見えてきました。「ODしちゃいました」と休日にも関係なく届くSOSに手探りの状態で対応していく日々。“友達”と出掛けます、という“友達”の概念もいわゆる私が思い描くものと全然違う。もちろんん堀の中から入所となるメンバーもいて、堀の中の規律的な生活とRHでの暮らしの違いに戸惑いを抱くときには、怒鳴りかたない姿も目の当たりにしました。

様々な出来事の連続に、いつの間にか今何が起きているかよりも今をどう切り抜けていかにとらわれてしまう私がありました。スタッフのグループラインに相談すると、いかに私自分が巻き込まれてしまっているかに直面することになり、情けなくて不甲斐なくて他のスタッフと比べてしまって…なんていうこともたくさんありました。しかし、巻き込まれていることに気づくことができると、その渦中から脱出して、少しだけ今の状況を広く見渡せるようになる。そうすると当然ながらメンバーの姿も全然違って見えてきて、些細な変化に希望を感じられることも多くありました。そうやってみんなの苦労が私を1000本ノックの如く鍛えてくれて、一緒に働く仲間の声がいかに大切かを実感する1年となりました。

2024年もきっと大変なことの連続ですが、出来事が変化をもたらしてくれるはず。そう信じてやっていきたいです。そして、現代社会での生きづらさを同時並行的に考えられるよう、視野狭々な私自身の点検も怠らないように。皆さま、今年も1年本当にありがとうございました。どうか良いお年をお迎えください！