



いつもインダーの活動にご支援、ご協力ありがとうございます。

今年の6月はろくに雨も降らずに暑くなったり次の日は寒かったりと体の方が付いていけず、インダーの仲間も風邪をひいたり、めまいがしたりと体調不良でお休みして不安になり、ゆっくり寝てもいられないと連絡してきます。

利用者的心配は、自分が休んでいることでみんなにどう思われているか不安らしいです。具合の悪い時は消化の良い物を食べて、ゆっくり休んでください。みんなも心配していますよと伝えると安心するようです。

そして、6月の大きなイベントは27日に韓国精神健康社会福祉学会の方8名のインダー訪問でした。韓国で福祉大学の教授をしている女性の方々です。韓国の方とは、4年前から世界女性デーに合わせて、日韓合同セミナーを通じて交流がありました。昨年3月には私たち8人で韓国に行きセミナーを行いました。その時にインダーに行きたいと聞きましたが、冗談のように思っていました。今年の春、仲介に入っている友人を通じて依頼があり現実になりました。私たちが韓国に行った時に大歓迎していただきたいので、今度は私たちがスタッフ、利用者、運営委員会で一丸となり盛大にお迎えるすることができました。お互いの自己紹介と取り組みについてパワポで代表の私がお話させていただきました。現状など意見交換をして、お昼はせっかく日本に来たのでお寿司と天ぷら、畑で採れたきゅうりの漬物と得意の豚汁でおもてなしをしました。前日にお昼で出すのでと伝えていたので、喜んでいただけました。

これからもインダーは女性の依存症の回復及び生きづらさに焦点を当て、苦しんでいる女性の力になっていきたいと思います。

2025年7月吉日

インダー代表 小嶋洋子

한국정신건강사회복지학회 여러분

韓国精神健康社会福祉学会の皆様



午後は、県立精神医療センターを訪問しました。小林先生、青山先生、平野先生が対応してくださいました。パワポもお話も全て英語で説明してくれました。私は日本語の通訳が必要なくらいでした。2時間の見学と精神医療センターの説明をしてくださいました。精神医療センターの皆様、快くお引き受けください、本当にありがとうございました。

韓国では、当事者スタッフはほとんどいないということでした。私たち当事者が施設を立ち上げていることにびっくりしていました。韓国では施設と立ち上げる箱物を作るのに法律的な問題があること、またそのための資格を取ることが大変ということもあります。大きな病院が経営しているか、またはキリスト教系が運営しているようです。インダーを利用する方が物質依存だけではなく重複障害、発達障害、クロスアディクションなどによる生きづらさを抱えている人が多いという点では韓国も日本も同じ問題を抱えているとのことでした。

インダーも精神医療センターも時間的なこともあります。もっと意見交換ができればよかったですとの思いはありました。まる一日神奈川新聞社の記者が取材に入ったので、神奈川新聞に掲載されると思いますのでお時間があればお読みください。



セミナーに参加して（K・N）

昨年の末頃から体調が悪く、インダーも休みがちでしたけど、昨日頃から少しづつ良くなってきてあまりテンションがあがらない様、気を付け通所しています。最近セミナーに参加すると、とても気づきや心にのこるいい物をいただき、新鮮な気持ちで参加させていただいています。又セミナーに参加すると会場でいろんな仲間と会う事も出来それも楽しみの一つです。今までではそういう事にも感心をせず、ただ参加してきた様にも感じます。又、インダーではいろんなプログラムがあるのでそれも楽しいです。私は体調が悪いと一人になりたくなるので、リズムをくずさず、これからも通所していきたいと思います。



（Y・H）

普段、気付かずに過ごしていますが、セミナー等で外の世界、一般社会と交わることがあると自分はやはり依存症患者の一人なんだと痛感します。誰に言われた訳でもなく何かが違うと感じてしまいます。劣っているという意味ではなく、溶け込みきれない部分が確実にあって、いつもは守られている世界にいるからこそちゃんとしているかのように思えるのだなと改めてかみしめました。

インダーは女性だけであるし、プログラムに沿って毎日が組まれていて、一人前でない私も安心して日常が送れます。その日々が淡々ときちんと廻ってくることが当たり前ではないという事をようやく理解できました。毎日が平等に与えられていることに心から感謝し、回復と成長を願って生きていきたいと思っています。



提案（A・I）

5月から体調を崩していて、生死をいったりきたり。そんな時、私にはミーティングが足りないと言わされました。なので、提案を出されました。夜の自助グループに通うことでした。

でも、今の私は、夜が怖く、病気のせいで、「殺される」等の妄想があり、夜は、出たくないです。おかしいですよね。自死は良いのに、「殺されるのは怖いって…」

提案のとおり、ミーティングに出なきゃいけないことは、わかっているし、自分でも行こうかな？って思ってますが、やはり怖い。

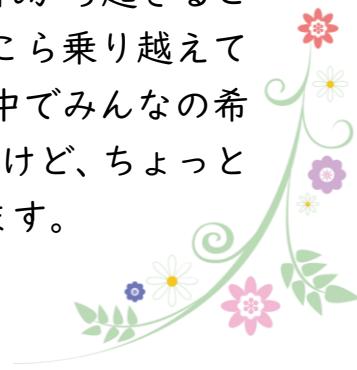
でも、最初の1回は一緒にしてくれる先行く仲間の方がいて、一歩ふみだそうと、提案を受け入れる事にしました。

幸せになるための第一歩！

運営委員：小園弥生

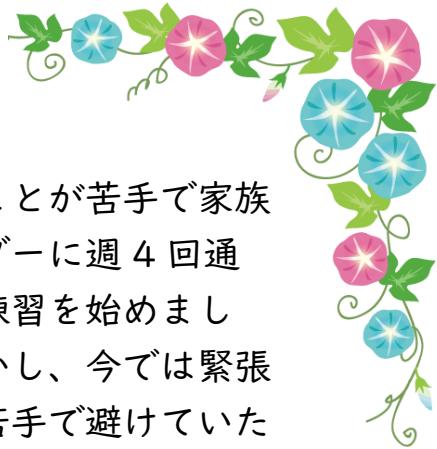


4月から運営委員を拝命しました新入りのコゾノです。長年の勤めを退職したタイミングでしたし、依存症の自助グループの女性たちがつちかってきた知恵に私自身助けられてきて、リスペクトを持ってきたので。それから、K施設長が会うたびに「カフェと終のすみかをつくりたい」「お金をとってきて」というのでマインドコントロールの配下にある今日この頃です。先日畠作業の日におじゃましたらば、皆さんで育てた夏野菜の天ぷら御膳(!) ランチのおいしかったこと。その後のミーティングで、Aさんが「回復のカラアゲ」の話をしていたのが忘れられず、家に帰って夜中にピリ辛のカラアゲをつくってしまいました。

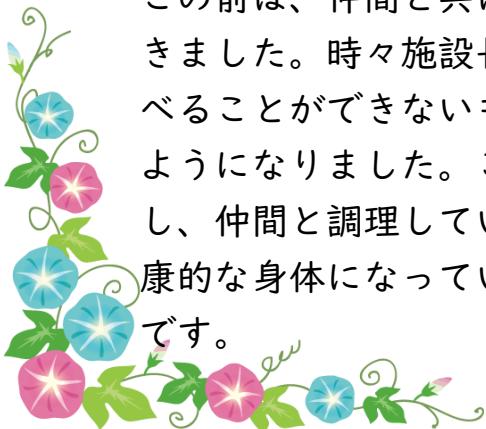


「依存は生きるために必要」というのをかつて読んでそうだなあ、と思ってきた。自分もいくつかの依存をぐるぐるしていると思い当たりします。でも、死なないように、生きていないとこれから起きることも体験できないし…インダーも困難な山々をよっこら乗り越えて新しい挑戦ができたら、それはこの生きにくいい世の中でみんなの希望になるのではないか。お役に立てるかわからないけど、ちょっと楽しみな気がしています。どうぞよろしくお願いします。

(K・M)



私は摂食障害をもっています。人と食事をとることが苦手で家族ともいっしょに食事をとれません。だけどインターに週4回通い、お昼休みの休憩中、仲間と共に食事をとる練習を始めました。最初のうちは手が震えてしまいました。しかし、今では緊張せずに食事をとれるようになりました。最近は苦手で避けていた調理プログラムに参加するように努力しています。過食のスイッチが入らないように食べています。仲間と「おいしいね」と食事をとることができるように嬉しいです。自信もつきました。この前は、仲間と共に近くのカフェに行って食事をすることができます。時々施設長が食事をふるまって下さいます。家では食べることができないものでも仲間といっしょだったら食べられるようになりました。これからもどんどん調理プログラムに参加し、仲間と一緒に食べる訓練をして自信をつけ、健康的な身体になっていつか自立して自炊ができるようになりたいです。



音楽療法に参加して (Y・N)

毎回、音楽療法は、とても楽しみにしています。
大きなこえで歌うと、ストレス解消になるし、気分は、ルンルンって感じです。

先月の音楽療法は、病院だったんで、残念ながら参加できませんでしたけど、やっぱり私は音楽が好きなので、月2回でも参加したいです。

今はかぜをひいて体調があまりすぐれませんが、がんばってインターを休まないようにしたいです。

今月6/10に温せんりょこうをひかえているので、やはりかぜをよくしておいしいものを食べおふろに入り、のんびり楽しくすごしたいニヤー。

おわり





「鎌倉バザー」(T・K)

今年は二班に分かれての鎌倉バザー参加でした。私は施設に残り組になりました。朝から施設長さんが大量の鳥の唐揚げを作って下さりました。私達は、うちわであおいで冷やしたり、タッパーに詰めたりしました。キロ単位で出来上がった品を、鎌倉で販売する組の方々が運んで下さりました。即完売に近い状況だったそうです。残り組の私達は、気づく範囲の出来る限りの後片付けと掃除をしました。

二組に分かれても、インダーのイベントを一団となって成しえた達成感にあふれた一日でした。



(M・U)



インダーの近くに café CALME というカフェがあります。このカフェは就労継続支援B型作業所でもあります。このカフェの特徴はどのメニューも色鮮やかで安くておいしい所です。毎日違ったメニューが楽しめる日替わりランチはご飯系とパスタの2種類から選べて500円で食べることができ、+100円でセットドリンクのコーヒーか紅茶をつけられます。日替わりランチの他にもカルムには、ボリューム満点のサンドウィッチやお店の窯で焼いた焼きたてのピザ、モチモチの生パスタを使用したパスタなど色鮮やかでおいしいメニューがあります。さらにチーズケーキやシフォンケーキ、プリンなどのデザートもあり、どのメニューもお財布に優しい値段なのでお腹いっぱい食べられます。とってもおいしくっておしゃれで人気なお店です!!訪れる際には予約必須の人気店なので瀬谷に来た際にはぜひ行ってみてください!!



家族相談室のご案内

アルコール、薬物、摂食、その他の【依存】の問題は、本人のみならず、ご家族にも大きな問題です。Indah(インダー)は、本人はもちろん、ご家族の心の拠り所でもありたいと考え、家族相談の場を設けています。

予約は不要です。参加についてはインダーまでお問合せください。

毎月第3火曜日 午後1時半～3時

精神保健福祉士

井上恭子

4・5・6月行事など

4/15(火)誕生会



4/26(土)RDP横浜セミナー



4/27(日)鎌倉雪の下教会福祉バザー



5/6(火)調理(おやき・豚汁)



5/11(日)さがみはらアディクションセミナー

5/18(日)第28回AA神奈川女性交流会OSM

5/20(火)調理(ピザ・コールスロー・オニオンスープ)

6/2(月)Caf'e CALMEランチ

6/3(火)調理(そうめんチャンプル・けんちん汁)

6/17(火)誕生会(オクラとなす入りひき肉炒めレタス炒めレタス包み・ミネストローネ・雑穀米)

6/27(金)韓国精神健康社会福祉学会よりインダー訪問

固定のプログラム

(今年度より変更されたプログラムがあります。)

月1不定期:音楽療法

第1火曜日 PM:井上さんグループ



第2火曜日 AM:自由創作

第4火曜日 AM:アート

第2木曜日:アパリクリニック合同Zoomミーティング

第1・3・5火曜日:調理

毎週水・金曜日:畑作業

第3水曜日:アートクレーシルバー・レジン 第4木曜日:依存症勉強会

第2月曜日:軽体操

第4月曜日午後:豆の木ネットオンラインOSM

Indahにご支援ご協力いただいた方々

高橋弘吉 関野真里子 西岡美知子 古澤
横山孝之 落合孝江 小野慶子 阿部昌子
井上恭子 廣瀬清 吉川真澄 酒井きみ子
相山千冬 洋子 新井史生 多田富美江
園田貴代美 牧野誠 阿部君江
鈴木節子 山手カトリック教会・原弘美
(有)第一産業 セカンドハーベストジャパン

(順不同・敬称略)

ご支援ご協力ありがとうございました。
今後ともよろしくお願ひいたします。

献金のお願い



いつも女性サポートセンターIndah の活動にご理解ご協力頂きありがとうございます。運営が厳しくなっております。献金のご協力お願い致します。

振込先

◆ 加入者名 特定非営利活動法人あんだんて
郵便振替番号 00280 1 52742

Instagram

Indah_sos_2012



発行元:女性サポートセンターIndah事務局

〒246-0031 横浜市瀬谷区瀬谷4-11-16足立ビル1階

TEL&FAX 045-302-5882

発行人:小嶋洋子 編集:新井貴子・奥山倫子

