



# Indah通信

No.41

明けましておめでとうございます。

皆様には、幸多き新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、大変お世話になりました。

本年もよろしくお付き合いいただけますよう、お願い申し上げます。

お陰様で今年はインダーも15周年を迎えます。これもひとえに皆様のご支援とお力添えの賜物と感謝しております。そして、15周年にふさわしいセミナーを現在企画しています。

女性サポートセンターインダーは、沢山の問題を抱える女性たちの安心できる居場所であり自分の生きづらさを改善し、地域で豊かに暮らすことを目指しています。

インダーは沢山のニーズがあり、その期待に応えられるようプログラムの充実と一人でも多くの女性の回復に努力を惜しまず、日々精進してまいります。

今年もよろしくお願い致します。

2026年1月元旦

NPO 法人あんだんて

理事長 小嶋洋子



## インダーに参加して(N・N)



インダーに通所し始めて1ヶ月が経ちました。最初は人見知りをして緊張しましたが、皆んなに暖かく受け入れていただき、また調理や工作や音楽療法など楽しいプログラムを通じてだんだん慣れて楽しめるようになりました。特に調理や工作のプログラムが楽しく、一から皆んなで何かを作っていく工程がとても楽しかったです。煮込みうどんを作った時は、まさか麺から手作りすると思わずびっくりしました。野菜を一杯入れて完成したものはとても美味しかったです。工作もクリスマスツリーやリースを手作りして自分では材料を揃えるのが大変なものをたくさん使えてやりがいがありました。まだまだ緊張することもありますさまざまなプログラムを通して慣れて行きたいです。これからも仲間達と共にインダーを通して生活を充実させていきたいと思います。

## (M・M)

繋がって4ヶ月が経ち、私もだいぶインダーの一員らしくなれたのでは…とひそかに思うこの頃です。秋冬は大きなイベントとして研修旅行とセミナーがありました。旅行はバスで楽に移動でき、お造りやおでんが美味しかったです。夜はOGの仲間達や職員さんとミーティングを行い、特別な思い出となりました。セミナーでは緊張もしましたが、普段ミーティングで話している事がステージの上でも浮かんできて、飾らずありのままの自分で話せた気がします。日々の繰り返しこそが力になっている、と実感する経験にもなりました。プログラム全般では、少し慣れてきた今ならではの苦しさもあります。仲間がいるからこそ沢山楽しめたり、少し辛かったり。今まで疎かにしがちだった、人の輪の中で生きていくということを毎日教わっています。私はまだ人と比較してしまう時もありますが、プログラムは他ならぬ自分の為である事を見失わないように行動していきたいです。

## (Y・H)

インダーはとてもプログラムが充実していて楽しいあるいは勉強になることが多いです。今まで、体調のせいもあって、参加できたりできなかったりでしたが、一人でいれば経験できなかったであろう事ばかりでした。その中で自分の得手、不得手、好き嫌い、意外な好み、気が付かなかっ

た自分の悪い所、直すべき所等に否応なくぶちあたりました。今までは依存でごまかしたり、なかったことにしていましたが、インダーではゆっくりと着実にそれらと向かいあえます。行動が大事、失敗を恐れない結果論ではなくそれまでの過程を大切にする、仲間と共に何かをなしとげるといった今までは見ようとしもないどころか反対とすら言える生き方をして来たので、目が覚めると、気づきを得ることも多くなってきました。どこかと比べる訳ではなく、私は今、長くなってしまいましたがインダーにつながっていられて幸せです。インダーを改めてというか増々好きになりました。



私の2025年の目標は、「挑」でした。やめたくても一人ではやめられなかった、依存物質に支配された人生から脱却をして、新たな生き方に挑むこと。依存物質の使用に至った背景にある感情や問題と向き合い、自分の弱さを受け止めて、長年抱え込んできた苦しみや生きづらさから解放されるよう前に進むこと。このような人生のやり直しに挑戦しよう、と自分を奮い立たせることが出来たのは、インダーと言う安心できる居場所に繋がり仲間と時間を共有させて頂いたお陰だと、心から有り難く思っております。

参加した催事で印象的だったのは、熱海旅行の宿泊先で夜行ったミーティングや音楽療法で練習した楽曲をセミナーで披露したことです。私にとって初めての経験でしたが、皆で心をつにして何かを成し遂げる事は枯渇した心が満たされる感覚がありました。

2026年は「築」を目標に掲げ、新たな人生の礎を築き上げてまいりたいと思います。

芋ほりをして(C・K)



11月の晴れた日に息子と一緒に芋掘りをさせて頂きました。自然や土、畑など日常ではなかなか体験できない事を、インダーの仲間と和気あいあいと過ごせ、楽しかったです。息子は楽しそうに土を掘り大きなさつま芋を見つけた時の笑顔は私にとって、とても幸せなひと時になりました。それだけではなく畑作業の後、施設長の手作り料理を皆でご馳走に

なりました。インダーはいつも温かくて優しい仲間が迎えてくれるので本当にありがたく心から感謝をしています。今回私達が過ごした時間は大切な思い出になりました。ありがとうございました。

### はじめてのセミナーに参加して(S・K)



私は、今年の7月に通所を開始した利用者です。はじめてのセミナー参加にドキドキワクワクしていました。施設長のご挨拶に始まり、利用者の分かち合い、自分の番の時は本当に緊張しました。何て話したかほとんど覚えていません。笑 そして仲間みんなで一生懸命に練習した合奏と合唱。会場の皆様が温かく見守って下さる中、ちょっとしたハプニングもありましたが無事に終えることが出来ました。ホッと一息ついて席につこうとした時、サプライズでスポンサーが見に来てくれていてすごく嬉しかったです。セミナーに出てみて感じた事は、私は今シラフだなということです。インダーのイベントではじめてちゃんとシラフで参加出来たイベントでした。それも何もかもインダーでのプログラムと仲間のおかげです。これからもシラフでいろいろなイベントやプログラムをいつもお世話になっている仲間と共に楽しみたいです。

### インダーセミナーに参加して(K・M)

私は、10月14日から12月2日までの51日間入院していました。なので、空白の期間が長くあったので、合奏の練習もできていなかったしスピーチする資格もないと思っていました。だけど、小嶋さんに「セミナーどうする？」と言われ、「でてもいいですか」と聞いたら、「いいよ」と言ってもらえました。私は退院してから摂食障害の症状が落ちついていること、また父母に感謝して食事がとれるようになったことを話しました。壇上に上がると緊張して、入院中の面談時に病院にわざわざ小嶋さん、井上先生が来て下さった感謝の気持ちを伝えることを忘れてしまいました。退院してドキドキしながらインダーの中に入ると「おかえりー」と「はじめまして」の声があり、「帰る場所があってよかったなあ」と実感しました。一緒に壇上に上がった仲間達は依存は違うものの皆、回復を目指して通所していることも実感しました。私もその一員として頑張って通所したいと思いました。



## 家族会のご案内

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。

有料家族相談は、毎週火曜日 10:00～17:00  
電話で予約をしてください。

精神保健福祉士  
井上恭子

ホームページリニューアルしました！

[indah-sos.com](http://indah-sos.com)

## 10・11・12月行事など

- |                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| 10/2(木) 赤い羽根共同募金        | 12/2(火) 調理(豆乳鍋)               |
| 10/5(日) オ‘ハナセミナー        | 12/6(土) 芋掘り                   |
| 10/7(火) 調理(トマトリゾット・サラダ) | 12/14(日) Indah セミナー           |
| 10/20(月) 外食(オリーブの丘)     | 12/16(火) 調理(スパグラ・サラダ)         |
| 10/21(火) 調理(芋ご飯・餃子)     | 12/21(日) AA 神奈川女性交流会 Xmas 女子会 |
| 10/25(土) 瀬谷銀座商店街ハロウィン祭り | 12/24(水) IndahXmas 会          |
| 11/4(火) 調理(焼チーズカレー)     | 12/28(日) 餅つき                  |
| 11/10・11(月・火) 研修旅行(熱海)  | 12/29(月) 大掃除                  |
| 11/18(火) 誕生会(煮込みうどん)    | 12/31(火) 年越しそば                |

## 固定のプログラム

- |                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| ・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: アートクレイシルバー・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 廣瀬清 成田洋一 長野浩二  
落合孝江 牧野誠 鈴木智子 中川かおり  
墨田幸治 墨田絵里 内田順子 酒井きみ子  
園田貴代美 吉川真澄 五十嵐桃子 古澤  
リンク訪問看護ステーション小久保良子  
(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。  
今後ともよろしく願いいたします。

## 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



@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