

春風の心地よい季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？日頃よりインダーの活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。春とはいえ朝夕は冷え込み、何を着ていいのか迷ってしまいます。私は昨年から花粉症にもなり、上瞼に痒みが出て真っ赤になり、鼻水とくしゃみでマスクが手放せない状態です。利用者の皆さんも体が付いていけないと体調を崩している方もいらっしゃいます。薬とお酒で随分体を痛めつけてきたので最近の気候の変化は私達には堪えます。しかし、依存症という病気はゆっくり家で休んでいることすらできません。依存症は孤立と孤独の中で、進行していく病気だからです。みなさん体調が悪い中でもインダーに通所し、仲間とともにプログラムに励んでいます。染物やアロマ、音楽療法などが人気があります。インダーに通うことは生活のリズムを作ります。そして同じ課題を持った女性たちに出会い、自分の生きづらさを改善していくことが大切だと私は思います。

女性の依存症からの回復には、ただ物質を止めるだけではなく、地域の中で失敗しながらも、沢山の人の支えられ自分が好きな地域で豊かに暮らすことではないかと思えます。利用者の皆さんには、そのスキルをこのインダーのプログラムでトレーニングして、お酒や薬を必要としない自由な人生を送ってほしいと私たちスタッフは強く願っています。

インダーも課題がまだまだ沢山ありますが、一番は引っ越しを考えなくてはならない事です。現在のインダーは駅からも徒歩 6, 7 分という便利なところにあります。銀座通り商店街で住宅地ではなく 15 年間受け入れてもらい、お祭りにも参加させていただいています。引っ越しにかかる費用もかなりの額になります。ここから離れたくないのですが…私たちが求めている条件(広さやその他諸々)の場所が早く見つかるようお願いばかりです。みなさま、今後ともよろしく願いいたします。

2026 年 4 月吉日
インダー代表 小嶋洋子

仲間の体験談



手作りのぬくもりに包まれて(C・K)



インダーの魅力は、女性だけの施設だからこそ生まれる温かさと細やかな気配りにあると思います。行事のたびに皆で手作りする料理も大きな楽しみの一つです。野菜は畑で自分達が育てたものを使い、年末年始には手作りのおもちや年越しそば、おせちを囲みます。二月は恵方巻、三月はちらし寿司、誕生会にはその人の食べたいものを皆で作ってお祝いします。施設長の温かい支えのもと、仲間と過ごす時間はいつも明るく、気づけばアディクションのことを忘れる程です。

また他のプログラムも充実しており、先日は玉ねぎの皮で染め物をしました。同じ材料でもそれぞれ違う模様になり、その布で巾着や三角巾などを自由に作品を作る楽しさもあります。ここには仲間と一緒に笑いながら前に進める場所があります。それが自分の回復に繋がる大きな力になっていると思います。



新年を迎えて(K・F)



新しい年を迎えると毎年思うことは、今年も頑張ろうと言う事が多かったが、今年は気負わずにやろうと言う事にしました。ここ3年、躁うつで大変だった自分は頑張ると言う事が出来ない事も知り、ほどほどにとかボチボチやると言う事を今は、心がけています。季節の変わり目が苦手だったり、あらためて自分自身に向き合いながら日々生活しながら週3のインダー、夜のAAリズムを崩さないでやる事の大切さが、ようやく身に付いてきた感じです。4月からは、就活が始まるので今は体力作りもしながら、仲間や家族との距離の取り方など日々勉強しながら飲まない生き方をこれからも続けていきます。



ひなまつり(N・N)



インダーに通所し始めて4カ月ぐらい経ちました。最初は、ミーティングやプログラムに参加するのにすごく緊張していたのですが、職員のかたや仲間達のおかげでだんだん慣れてきて、ミーティングも少しずつ話せるようになりプログラムも楽しめるようになりました。最近ではひなまつりに

みんなで食事を調理して食べたのが印象的でした。私は摂食障害があるのですが、この日はみんなと同じように調理して食事をするのが嬉しく思いました。これも職員のかたや仲間と一緒に調理してみんなで揃って食事をしたからだと思います。今後もこのようなことが職員のかたや仲間達の中で続き摂食障害が少しずつ良くなっていけば良いなと思っています。これからも様々なプログラムを仲間達と楽しく過ごして行きたいです。



(K・M)



私は、今年二度目の入院を2/25までしていました。今回の入院は拒食と下剤乱用による低体重、低カリウム血症による緊急入院でした。退院して週3回火木土の午後から通っています。お昼は欠食しないようにエンシェアをインダーでのむように努めています。入院中、退院してからどんな人生を生きたいか考えた結果私にはインダーが必要だと思い、再び通所し始めました。入院中のカンファレンスにも小嶋さんと井上先生が来て下さりました。退院してあるがままの私を仲間も暖かく受け入れてくれて嬉しかったです。ミーティングで正直な話をして、またどんな小さなことでも相談して、下剤乱用しないこと、ごはんをちゃんと食べることを今の課題として、再入院にならないようにがんばっていきたいと思います。これまでは何となく通所していたけれど、これからはもっと真剣に自分自身と向き合い、依存症を治すという目的をもって通所していこうと思います。



(M・M)



最近の私の心情は、過去に依存物質を使用した事に対する自責の念、良心の呵責に苛まれて苦しかったです。そんな不調な時も取り繕うことなくありのままの状態を受け止めて頂けることに安心感を抱きました。

また内在する問題を顕在化するフェーズの最中。感情の波に溺れることなく自分を保てるのは、仲間の中に身を置いているお陰だと感じています。

今季は、皆の笑顔と健康を祈って食べた恵方巻や桃の節句のちらし寿司に、お腹も心も満たされました。作業療法の染物や縫製では新たな事に取り組む意欲、創造性、向上心等様々な感動を味わっています。

日々相談に応じてくれる施設長、職員さん、共に回復の道を歩む仲間に出逢えたことは宝物です。通所を重ねる毎に沢山の気付きを得られる、全ての出来事に感謝しています。今後も石橋を叩いて渡るように、一歩ずつ、人生を矯正していきたいと思えます。



(Y・H)



この冬、急に雪が降って寒かったですが、その後、暖かくなって梅、桃、椿、沈丁花等咲き始め、つくしも顔を出してきて何となく明るさが日々増してくるようで嬉しいです。

この年末年始位に、体調を崩してしまいました。皆様のお気遣いもあり、ようやくしきり直しのような日々を送れています。

問題がある時程、こもりがちになりますし、不正直になってしまいますが、様々な方々、仲間達も沢山いることの有難さが身に染みました。

なかなか回復できませんが、自分がきちんと真っ直ぐに歩いてきていなかったことに、今更ながら気が付かされて、恥ずかしさで一杯です。だからこそ、改めて初歩からしっかりと、毎日を積み重ねて、勝手に孤立することなく、日々を仲間と共に生きていきたいと思っております。

今から紫陽花の季節が楽しみです。



(M・M)



年末年始の慌ただしさが落ちついて、いつも通りのプログラムに励む日々です。インダーで迎える最初の春なので、これからお花見やバザー等春ならではのイベントを楽しみに待っています。いくつかのセミナーに足を運ぶ予定もあり、沢山の話を聞ける機会になりそうです。年度切替の時期でもあるので、自分自身も初心に立ち返る気持ちでインダーや自助会に通い続けたいと思っています。つい自分の考えで物事を決めなくなったり、ちょっとした挫折を感じたりもしますが、常に行動を止めることなく、感謝の心を持てる自分でありたいです。今の生活が出来ていることや、笑って話せる仲間や職員さんがいることも当たり前ではないとよく感じます。一度は独りぼっちになりかけた事を忘れずに、そしてこれ以上失うことのないように。改めて今日一日だったり、提案を守るなどの基礎を心掛けたいという、この春のはじまりのような気持ちを大切にしていきたいです。

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

1・2・3月行事など

1/1(木) 年始フェロー

1/2(金) 初詣

1/11(日) AA 旭グループおしるこ会

1/20(火) 誕生会 (スパグラ・コンソメスープ・コーヒーゼリー)

1/28(水) だるま市

2/3(火) 節分(恵方巻)

2/17(火) 調理(餅・味噌汁)

2/22(日) 味噌作り



3/2(月) 外食プログラム (Caf'e CALME)

3/3(火) ひな祭り(海鮮ちらし・天ぷら・吸物・和菓子)

3/17(火) 調理(デミオムライス・サラダ)

3/20(金) AA 多摩女性 OSM

3/29(日) AA 横浜地区の集い



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

中田義三・和子(寄付金付お花便:鋸南町水仙農家)
森田佐知子 俵谷真理子 チャッピー T.N
男女共同参画センター横浜有志の皆様 古澤
内田順子 二階堂初枝 廣瀬清 小野慶子
高橋弘吉 竹田幾美子 長野浩二 横山孝之
関野真里子 青木義子 吉川真澄 宮澤政文
多田富美江 米内口友美 酒井きみ子 黒川
牧野恵子 神 小園弥生 (有)第一産業
山手カトリック教会 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。

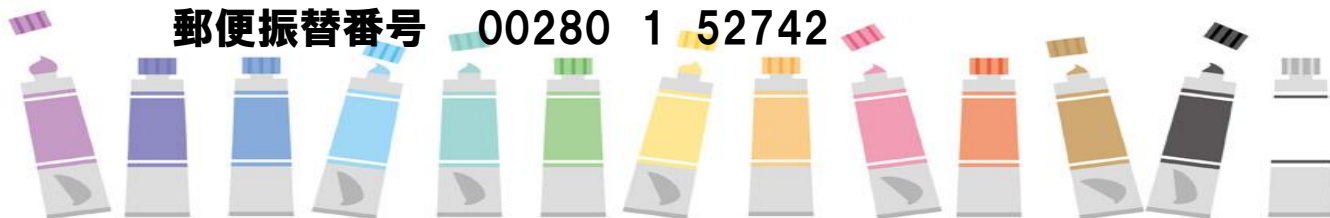


献金のお願

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



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



instagram



ホームページ