

り・ぼん通信

令和6年(2024年)

1月発行 第3号



新年のご挨拶

一般社団法人 り・ぼん

代表理事 金子 博

「『明けましておめでとうございます』という言葉」が、素直に出ない新年を迎えました。

元日に発生した天災：能登半島大震災、続く、人災：民間航空機と海保庁の航空機衝突事故といういっぺんに目が覚める事案が連発しました。

被害状況は、連日のマスコミ報道の通りですので割愛しますが、犠牲になられた方々、未だに救済を待っておられる倒壊家屋や土砂や瓦礫の下敷きになっておられる方々、孤立地域で飢えと寒さの中で避難、また、避難所で生活されておられる方々に心より連帯の表明をさせていただきます。

さて、だれしも予想もせず・望みもしない出来事は、良いに付け、悪いに付け起こります。それも突然に、です。せいぜい、私たちが出来ることは日々の暮らして、家族・友人知人・地域や社会のために役立つことを少しずつ行うことではないでしょうか。

「りぼん」も、限られた役職員・財政ではありますが、利用者・保護者・ご家族・様々な形での支援して頂いている機関や皆様方のご協力により「中間支援組織」としての活動展開をさせていただいてきました。お世話になった一方ですが、心より感謝と御礼を申し上げます。ありがとうございます。

本年は、利用者の方を主体とした活動が「何か始められないか」模索したいと思います。「支援する」「支援される」という関係から、「連携する」という関係に近づけたいと考えています。1～2年での実現では無理でしょうが、利用者の方々の個性や能力をどうやって引き出すのか、どうやって活かすのか、どうやって就労実現に結びつけられるのか、が問われます。いずれにしても、皆様方のご支援・ご協力をいただかなければなりません。

人生・長生きしても大抵の人間は「精々百年未満」と思います。みんなが意義のある良い年月を重ねようではありませんか。

皆様方にとって、本年が良い年となりますことをご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

り・ぼんに来てもうすぐ二年になります

自立の家り・ぼん入所中のT

り・ぼんに来てもうすぐ二年になります。

以前に、り・ぼんになる前の施設で5年位生活していたのですが、そこでは悪い考えが出てルール違反をしたために追い出されてしまいました。

それからしばらくアパートに住んでいましたが、また前の施設の時と同じような状態になっていました。遊びで作った借金で生活ができなくなってしまい、やっぱり自分は普通の人とは違う考えになっているのだとつくづく感じて、り・ぼんに助けを求めました。

り・ぼんに来たばかりの頃は金が無く失業保険でやりくりをしてもらいました。長岡市パーソナルサポートセンターにも相談して支援してもらいました。すぐに仕事が出来ればいいと思っていましたが、足が痛くてなかなか仕事に就けず苦しみました。職員の方の勧めで皮膚科や整形外科に通い治療を行いました。中々よくならなかったのですが、日赤病院に行かせてもらい足に装具を付けることが出来ました。装具のおかげで今は足がだいぶ楽になったと思います。

今の生活に関してですが、職安や長岡市パーソナルサポートセンター、相談支援事業所の力をかりて相談し福祉の会社（就労継続支援A型）で4時間ですが働くことになり半年がすぎました。しかしこのままでは借金の返済が難しくなるので、今後の仕事についてはよく考えていかなければなりません。

先日会社で面談があり、会社の部長には「ここは学校だと思えばいい」と言われてその通りだと思いました。どうしてかという職員に対して話をよく聞かない人がいたり、顔に出たりする人もいます。そして自分でも思い当たることがありました。そして部長には「ここが学校だとすればTさんは今不良になっている」と指摘されました。その言葉はまだ頭に残っています。面談が終わった時に部長に肩をたたかれ「頑張っていこう」と言われました。期待を裏切らないようにしたいと思っています。

最後になりますが、り・ぼんで生活していますので会社と同様に、り・ぼんの職員の言ったことにたいしては、話をしっかり聞いていこうと思います。

利用者状況 令和5年7月～

地域活動支援センター り・ぼん 利用者数

年	月	開所 日数	一日 平均人数	利用 実員
令和5 (2023)	7月	31日	9人	13人
	8月	31日	8.3人	14人
	9月	30日	7.8人	13人
	10月	31日	7.8人	14人
	11月	30日	7.3人	13人
	12月	31日	8.1人	14人

自立の家 り・ぼん 入所者数

年	月	利用 実員
令和5 (2023)	7月	6人
	8月	5人
	9月	5人
	10月	6人
	11月	6人
	12月	5人

活動報告 1 令和5年7月～

<p style="text-align: center;"> 7月</p> <p>7/4 火曜午後ワーク開始 7/7 利用者通院同行 7/7 県立精神医療センターメッセージ 7/8 南魚沼市役所 高野様来所 7/13 相談支援センターふかさわ入所者支援のため来所 7/17AA さざなみグループ広報のため来所 7/18 り・ぼん会議 7/19 南魚沼市「ふらっと」参加 7/20 ワークの資料作り 7/22AA さざなみグループオンラインミーティング参加 7/24 枝豆収穫 7/25 相談支援センターふかさわ入所者支援のため来所 7/25 塀の撤去作業 7/25 機関紙発送 7/27 相談支援センターふかさわ・訪問看護・社協・打合せ 7/27 り・ぼん一階の簾取り付け障子はり 7/29 入所利用者ご家族来所</p>	<p style="text-align: center;"> 8月</p> <p>8/2 火災報知器修理 8/2 花火見物 8/9 新潟少年学院ミーティング見学 8/21 り・ぼん会議 8/25 県立精神医療センターメッセージ 8/26AA さざなみグループオンラインミーティング参加 8/27 避難訓練さいわいプラザでの説明会参加 8/28 精神保健福祉センター面談 8/30 令和5年度新潟県薬物事犯者等地域支援連絡協議会及び新潟県・新潟市依存症対策連携会議出席</p> <p style="text-align: center;"></p>
<p style="text-align: center;"> 9月</p> <p>9/1 さいがた医療センター家族会参加 9/3NPO 法人 ColorfulMap 中村様来所 9/7AA さざなみグループ広報で来所 9/8 枝豆の種まき 9/17 ColorfulMap 主催「よろっ TO ローサ」利用者職員で参加 9/22 県立精神医療センターメッセージ 9/23AA さざなみグループオンラインミーティング参加 9/25 り・ぼん会議</p>	<p style="text-align: center;"> 10月</p> <p>10/3 南魚沼市役所 上村様・高橋様来所 10/6 入所者ご家族来所 10/13 県立精神医療センターメッセージ 10/15 り・ぼん会議 10/23 理事会 10/28AA さざなみグループオンラインミーティング参加</p> <p style="text-align: center;"></p>
<p style="text-align: center;"> 11月</p> <p>11/9 県立精神医療センター主催「こころの健康講座」ZOOM 研修 11/10 県立精神医療センターメッセージ 11/15 南魚沼市「ふらっと」参加 11/16・17 令和5年度ギャンブル等依存症（回復施設職員研修） 11/17 第62回精神保健福祉東北大会（オンライン参加） 11/23 秋のランチ会 11/27 り・ぼん会議 11/27 チューリップ球根植え 11/28 利用者通院付き添い</p>	<p style="text-align: center;"> 12月</p> <p>12/1 さかた行政書士事務所 坂田様来所 12/4 丸紅基金贈呈式 12/8 県立精神医療センターメッセージ 12/15 給湯器の入れ替え 12/18 り・ぼん会議 12/19 丸紅基金助成 洗面所の修理 12/21 越路ハイム地域生活支援センター見学者と来所 12/24 こわれ者の祭典参加 12/25 クリスマス会 12/29 冬のランチ会</p>

※当事者及び家族の相談や来所については記載を省略しています

活動報告2

令和5年8月2日

長岡まつりの花火を見てきました。防災公園にシートを敷き
スイカやおやつを食べながら楽しく過ごしてきました。



令和5年8月28日 避難訓練

実際に避難所まで徒歩や自転車で移動し、防災担当者より説明を受けてきました。



令和5年10月17日

NPO 法人 Colorful map 主催

トークイベント参加

り・ぼんの仲間達みんなで

新潟市まで行ってきました

Colorful map 様、ありがとうございました。

<https://colorful-map-npo.jimdofree.com/>



NPO 法人 Colorful map さん
のホームページです



令和5年11月23日 地域活動支援センター り・ぼん 秋の食事会
頂き物を使ってキノコご飯・豚汁・副菜を調理しました。ありがとうございました。



令和5年12月24日
こわれ者の祭典「依存症を考えよう」
り・ぼんの紹介をさせていただきました。
沢山の方達との交流ができて
とてもありがたかったです。



令和5年12月25日
地域活動支援センター り・ぼん
手作りのケーキでささやかにクリスマス
をお祝いしました。



令和5年12月29日 地域活動支援センター り・ぼん 冬の食事会
15人分のちらし寿司・豚汁・副菜を作りました。献品ありがとうございました。



り・ぼんでは、医療・行政・福祉をはじめ、様々な関係機関や支援者に支えられながら活動を行っています。新潟県・新潟市依存症対策連携会議など、医療機関をはじめとした依存症に関わる機関、支援団体等との会議や研修等に参加させていただき、他機関との連携ができるように心がけています。

今号から、関係機関や支援者の方々にご協力をお願いし、「関係機関のご紹介 いつもお世話になっています」のコーナーを設けます。第一弾は新潟県立精神医療センターをご紹介させていただきます。

関係機関のご紹介

いつもお世話になっております



今号は新潟県立精神医療センター様を
ご紹介させていただきます

新潟県内には数々の病院やクリニックがありますが、依存症専門治療や、依存症の方の身体的治療を行っている機関と連携していくことが、依存症支援には不可欠だと感じています。

新潟県立精神医療センターには、月に一度、り・ぼんの職員と利用者で訪問し、入院患者さんにり・ぼんの紹介や体験談をお話するメッセージ活動をさせてもらっています。

また依存症本人、家族の相談、研修参加などでもお世話になっています。

今回は医療ソーシャルワーカーの高木様に、り・ぼんとの繋がりについて原稿をお願いしました。

アルコール専門治療を受けよう!

● 最寄りの駅
JR 越後本線 北長岡駅下車

● タクシーご利用の場合
長岡駅からタクシーで……………約 15 分

● バスご利用の場合
長岡駅から
路線交通精神医療センター行き……………約 20 分

● 自家用車ご利用の場合
北陸自動車道 中之島見附ICより……………約 20 分
長岡北エクスプレスより……………約 15 分
関越自動車道 長岡ICより……………約 20 分

新潟県立精神医療センター
〒940-0015 新潟県長岡市三ノ木 4-1
TEL. 0258-24-3930 (代)

アルコール依存症を学ぶ 家族教室のご案内

アルコール依存症はどんな人でもなりうる病気です。

ご家族が病気についての正しい知識や家族としての適切な対応の仕方を学ぶことは、ご本人の治療の第1歩につながります。そして、ご家族自身が健康や元気を取り戻すことも、ご本人の回復の大きな助けになります。

アルコールの問題をご家族だけで抱えず、同じ悩みを持つ仲間と共に学び、話し合ってみませんか。

日時：毎週水曜日：10:00から11:30
(参加人数によって、30分程度延長することもあります)

場所：集団精神療法室
料金：無料 要予約
内容：4回シリーズの講義と相談
(講義はCRAFTの内容を取り入れています。相談内容の秘密は守られます。)

	講義内容
第1回	依存症とは
第2回	上手なコミュニケーションで本人を治療に繋げる。
第3回	長期的な回復を支え、再発・再使用に備える。
第4回	家族のセルフケア

※参加ご希望の方は、ケースワーカーまで申し込みをお願いします。入場券や様式のご家庭は、病後看護科に参加希望日をお伝えください。(締め切り 全曜日)

＜お申し込み・問い合わせ＞
新潟県立精神医療センター 社会復帰部 ケースワーカー
月～金 9:00～17:00 TEL: 0258-24-3930 (代)

ひとりじゃない 回復できる病気です

アルコールの問題を抱えたご本人へ

アルコール依存症とは、長期に、飲酒を繰り返すことにより誰でもなりうる病気です。お酒をやめようとしてもやめられず、長い経過の中で、身体やこころの健康、円滑な人間関係や社会生活などに、多くの悩みの原因となります。しかし、適切な治療を受けることで、回復することが可能です。

新潟県立精神医療センターでは、お酒をやめたいと思っている方へ、内服治療や入院治療によるアルコールリハビリテーションプログラムを提供しています。

アルコールリハビリテーションプログラム(ARP)とは、約2か月間の入院生活を通して、家庭生活の基盤を作る重要なプログラムです。入院はご本人の同意に基づいて実施されます。

● 医師、看護師、薬剤師、施設ソーシャルワーカー、栄養士等による講義
● エキスパートによる個別、グループ、家族支援、心理相談(個別/内服)
● 施設グループへの参加 など

受診までの流れ

- まずはご相談ください。0258-24-3930 (代) 受付時間: 月～金 9:00～17:00 土日祝日 12/29～1/3は除く
- 詳細な状況をお話した上で、曜日、予約日を協議させていただきます。
- かかりつけ医から紹介状をもらっていただき、当日に受診ください。

お問い合わせ窓口
新潟県立精神医療センター 医療ソーシャルワーカー
電話：0258-24-3930 (代)
(月曜から金曜 8:30～17:00 祝日、12/29～1/3は除く)

パンフレット
「アルコール専門治療を受けよう」
「家族教室のご案内」

り・ぼんとのつながりについて

新潟県立精神医療センター

社会復帰部 高木 恭子

当院はアルコール依存症の専門外来と入院治療（ARP：アルコールリハビリテーションプログラム。以下 ARP）を行っています。私は医療ソーシャルワーカーとして勤務していますが、昨年度からアルコール専門外来と入院に関する相談への対応や ARP の運営に携わっています。

当院の ARP はアルコール依存症に関連する講義、ミーティング、作業療法などを行っており、断酒を治療目標にアルコール依存症という病気について理解を深めていただいています。

当院ではコロナ禍でメッセージやミーティングに院外の方からお越しいただくことができない状況が続いていました。コロナの 5 類移行後、感染対策に留意しながら入院・外来の方が一緒にミーティングへ参加していただくことや、院外の方から ARP にご協力いただくことがようやく可能となり、り・ぼんの方から月 1 回メッセージ活動を行っていただいています。入院治療は初めてという患者さんがほとんどで、退院後の生活にさまざまな不安を抱いている方が多くいらっしゃいます。り・ぼんを利用されている方のお話を聞くことにより、患者さんが自分自身の姿と重ねたり、今後について考えたり、回復するイメージを持つことができる貴重な機会になっていると思います。私達職員にとっても、皆さんの言葉一つ一つが胸に響き、依存症の方は回復することができるという思いを持つことができる時間になっています。

り・ぼんの方々とのつながりを大切にしながら、アルコール依存症の方やご家族の力になれるよう、支援していきたいと思っています。

今後とも、よろしくお願いいたします。

新潟県立精神医療センター

《アルコール専門外来》

アルコール依存症で断酒を希望する患者さんを対象とした外来です。

・初診 午前 9 時～午後 5 時

※新潟県立精神医療センターホームページより <http://www.psychic-niigata.jp/>

外来のご案内



り・ぼんのみんなからの一言

テーマ「**新年の抱負**」

- ① 今年は就業とダイエットに取り組みます！
 - ② 今年はお金を貯めて通信教育で資格をとる！
 - ③ AAのチェアマンをがんばる。
- (オーベルシュタイン)

金を貯める。
思えば色々あるが全てお金がかかる事ばかりです。旅行、買物、ホテルで食事等、何か記念になる事を考えますが必ずお金がいる事ばかりです。
(龍)

10月の試験に合格する事
弱点を克服してミスが出ない様に対策する
(カトウ)

病気の治療を継続する。笑顔で過ごしたい。
(J)

何事もやる気を出す！
(T. T)

現状維持
体調が悪くならないよう、仲良く、焦らずゆっくりやっていきたい。
(M. N)

普通に生きることが出来なかったが、AAに繋がって普通に生きることができるようになったことに感謝して一日を過ごします。
(Y. T)

- ① せっかくり・ぼんに来て二年四カ月アルコールをやめているのでこのまま一生続けて行く。
 - ② 自立する。
- (T. K)

自分にきびしく人にはやさしく
(I. T)

今年は右と左、両手でピアノを弾きます
(I. S)

障害者雇用で就職する完璧よりも前進する。
スリップ・リラプスしない
(ユウ)

- ① 早く寝る。11時には寝るようにしたい！
 - ② 人に優しく。
 - ③ 良い言葉を使うようにする。
- (K)

今の会社を長期間勤め上げる。
そして一日も早く一人でしっかりとした生活を送る。
酒類を持たず飲まずに健康な体で日々を送る。
(M)

丸紅基金様より

2023年度社会福祉助成を受け
洗面台を新しくしました。
清潔な洗面台になり快適です。
ありがとうございました。



贈呈式



改修前



改修後

地域活動支援センター り・ぼん 通所について

通所の利用料は無料です。長岡市から補助金を受けて運営しています。

時間割	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00	開所						
10:00 ~ 11:30	ミーティング						
11:30 ~ 12:00	自由時間						
12:00 ~ 13:30	昼食 & お昼休憩						
13:30 ~ 14:30	ワーク	ミーティング		ミーティング			
14:30 ~ 15:00							
15:00 ~ 16:00	相談、わかちあい、情報交換、その他						

開所時間

平日 9:00~16:00

土日 9:00~12:00（祝日は時間変更になる場合があります）

※上記の時間以外は、自立の家り・ぼんの入所者のみ、地域活動支援センター内への出入りが可能です。

※イベント等で予定が変更となる場合があります。

自立の家 り・ぼん 入所について

1 カ月分利用料

1. 家賃	20,000 円
2. 水道光熱費	10,000 円
3. 雑費	5,000 円
合計	35,000 円

- ✚ 雑費には日用品費、町内会費、保険料等が含まれます。
- ✚ 食費は実費となります。（1 カ月精算）
- ✚ 水道光熱費、雑費で不足、残金が生じた場合、6 カ月ごとに精算いたします。
- ✚ 行事、イベント等で発生した費用は、実費負担とさせていただきます。

短期入所についてもご相談ください。

（一泊食費込み 2,500 円～）

お気軽にご相談ください

献金・献品のお願い

一般社団法人 り・ぼんの通所施設「地域活動支援センター り・ぼん」は令和3年10月より、長岡市から補助金を頂いていますが、入所施設「自立の家 り・ぼん」は自主運営をしています。皆様からのご支援があって活動を継続していくことが出来ます。どうぞよろしくお願いいたします。

会員募集のお知らせ

一般社団法人 り・ぼん では、法人運営活動に参加していただける「賛助会員」の方を随時募集しております。

「賛助会員」 一口3,000円 「正会員（社員）」の募集は、現在調整中です。

郵便局 00520 - 6 - 88055 一般社団法人 り・ぼん

第四北越銀行 長岡南支店 普通 5036225 一般社団法人 り・ぼん 代表理事 金子 博

※発送作業簡略化のため、振替用紙を全員の方に同封しております。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

■発行■ 一般社団法人 り・ぼん 〒940-1151 新潟県長岡市三和1丁目5番19号
TEL 0258-86-8588 FAX 0258-86-8932
HP <http://park17.wakwak.com/~re-born/>



ホームページと X（旧 Twitter）を更新中