

り・ぼん通信

令和6年(2024年)

7月発行 第4号



御挨拶

いつもお世話になっております。一般社団法人り・ぼんです。

現在入所者5名、通所者6名前後の仲間達で毎日ミーティングと回復を目指した日々送っています。

今号は、縁あってり・ぼんに顔を出してくださっている県立精神医療センターの白倉様から原稿を書いていただきました。

また関係機関のご紹介のコーナーでは長岡市パーソナル・サポート・センターの名知様に原稿をお願いし、快く引き受けてくださいました。

り・ぼんの利用者の体験記、そして一人一人に大事な事について書いてもらいました。

是非ご一読いただけますと幸いです。ご意見やご感想がございましたら、お気軽にお伝えください。

利用者状況 令和6年(2024年)1月～

地域活動支援センター り・ぼん 利用者数

自立の家 り・ぼん 入所者数

| 年 | 月 | 開所 日数 | 一日 平均人数 | 利用 実員 | 年 | 月 | 利用 実員 |
|-----------------|----|----------|------------|----------|-----------------|----|----------|
| 令和6年 (2024年) | 1月 | 31日 | 8.7人 | 13人 | 令和6年 (2024年) | 1月 | 5人 |
| | 2月 | 28日 | 8.6人 | 13人 | | 2月 | 5人 |
| | 3月 | 31日 | 9.6人 | 13人 | | 3月 | 5人 |
| | 4月 | 30日 | 8.7人 | 12人 | | 4月 | 5人 |
| | 5月 | 31日 | 9.3人 | 12人 | | 5月 | 5人 |
| | 6月 | 30日 | 8.3人 | 12人 | | 6月 | 5人 |



往古来今

新潟県立精神医療センター 看護師 白倉真由美

振り返れば、看護師人生の中で依存症看護に携わった時間が一番長くなりました。その間に沢山の出会いがありました。そして今も沢山の方々と出会っています。

出会った人達は、回復の道のりを歩いている方、回復の入り口にいる方、入口に立っているけどそこから進めない方など様々です。

「退院されてどうしているかな？」「元気でいるといいな。」といつも思っています。

最初のころは患者さんが入院された時、病気を治すために自分がなんとかしなければと躍起になって、結果うまくいかず苦手意識がありました。

しかし、自助グループや外来ミーティングで回復の道を歩いている方々の話を聞いていると癒される自分がいて、その考えは変わりました。

気が付いたことは看護師と患者ではなく、同じ立場で話せること、聴くことが大切なことだと分かりました。

それからはしらふで話ができる身近な“おばちゃん”でいようと思い始め、しへき看護が大好きになりました。

回復の道のりは 1 歩ずつで時間を要します。今は、入院で回復のきっかけ作りのお手伝いが出るといういなと思っています。

最近、り・ぼんさんに遊びに行かせてもらっています。遊びに行くといつも皆さんが笑顔で出迎えてくれて色々な話をしてくれます。

り・ぼんさんのいつもゆったりとした時間は、私自身が癒されてるという恩恵を受けています。いつもありがとうございます。

今後は、私が元気をもらいつつ、り・ぼんさんでの活動を周りにもっと知ってもらいたい、依存症を理解してもらいたいという気持ちでいます。

そのために何ができるのか模索中ですが、皆さんに会いに行く中で答えが出てくるのかなと思っています。これからもよろしくお願いします。

また遊びに行きます。



施設に入って

自立の寄り・ぼん入所中のM.S

スリップして入院してた時パンフレットを見て、アパートに1人で戻ってもまた吞んでしまいそうなので入所した、

神経質で反抗的な、依存症の入所者どうしなのにケンカは、あまりないのは、奇跡的だ

自助グループにも通っているので、

アパートでひとり暮らしを、検討してます！

り・ぼん写真館

頂いたトウモロコシや、り・ぼんで植えた野菜たち
夏は美味しいものが沢山！



り・ぼんのミニ畑 可愛いお花が
いっぱい咲きました



2回に分けてツバメが来てくれました
赤ちゃん合計11匹産まれたよ

活動報告 1 令和6年1月～



1/12 新潟県立精神医療センターメッセージ
 1/14 AA長岡グループフェローシップ参加
 1/15 り・ぼん会議 1/17 南魚沼市「ふらっと」参加 1/27 AA さざなみグループオンラインミーティング参加

お部屋の障子を張り替えました



2/2 新潟県立精神医療センターメッセージ
 2/5.6 アルコール依存症回復施設職員研修
 2/6.7 薬物依存回復施設職員研修 2/9 長岡市地域活動支援センター会議 2/16「精神障害者の権利擁護と意思決定支援」ZOOM視聴 2/19 り・ぼん会議 2/20 支援者会議 2/21 南魚沼市「ふらっと」参加 2/24 AA さざなみグループオンラインミーティング参加 2/25 新潟県地域生活定着支援センター職員及び研修生見学のため来所



3/4 理事会 3/4 新潟保護観察所職員見学のため来所 3/4 働き盛り世代メンタルヘルス支援検討会参加 3/8 新潟県立精神医療センターメッセージ 3/8 新潟県地域生活定着支援センター職員及び研修生見学のため来所 3/18 よりそいホットライン職員見学のため来所 3/18 り・ぼん会議 3/23 AA さざなみグループオンラインミーティング参加



4/1 支援機関の関係者見学のため来所 4/9 AA さざなみグループメンバーの方、書籍等献品のため来所 4/10 入所者の病院同行 4/11 お花見 4/12 新潟県立精神医療センターメッセージ 4/15 り・ぼん会議 4/16 依存症について考える YOUTUBE 視聴 4/20 AA さざなみグループオンラインミーティング参加 4/24 新潟保護観察所 利用者との面談のため来所 4/24 パートナースプロジェクト藤田様来所 4/27 AA さざなみグループオンラインミーティング参加



5/1 トマト・きゅうり等を植える 5/13 パートナースプロジェクト打合せ 5/16 障子張り替え 5/19 AA長岡グループフェローシップ参加 5/20 総会 5/21 南魚沼市主催「ふらっと」参加 5/21 長岡市障害者基幹相談支援センター 利用者との面談のため来所 5/22 新潟県立精神医療センター職員の方見学のため来所 5/23 障子張り 5/25 AA さざなみグループオンラインミーティング参加 5/27 令和6年度障害福祉関係施設長会議ウェブ会議



6/7 障がい者支援センターあさひ見学のため来所 6/14 新潟県立精神医療センターメッセージ 6/17 り・ぼん会議 6/17 新潟刑務所見学 第8回新潟県地域生活定着支援センター定例勉強会参加

仲間のお土産の最中
 福がやってきそうな
 いい笑顔



※当事者及び家族の相談や来所、電話相談については記載を省略しています

活動報告2

令和6年1月14日

AA長岡グループのフェローシップに参加しました。



令和6年1月17日 南魚沼市主催「ふらっと」

地域の皆様や医療、行政、福祉等の関係者が集まる交流の場です



令和6年4月11日 お花見

みんなで今宮公園に行ってきました



り・ぼん通信

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。

関係機関のご紹介

いつもお世話になっております



今号は長岡市パーソナル・サポート・センター様を
ご紹介させていただきます

パーソナル・サポート・センターとは

平成 27 年 4 月から、生活困窮者の自立支援制度が始まっています。長岡市 PSC は生活全般にわたる困りごとの相談窓口のひとつです。働きたくても働けない、住む所がない、などまずは相談窓口にご相談ください。相談窓口では一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行います。生活困窮者自立相談支援事業は、社会福祉法人 長岡福祉協会が長岡市から受託して実施しています。相談は無料で、秘密は厳守します。

り・ぼんでは

り・ぼんの利用者、相談者などで金銭の問題がある方、障害や病気等で就労が困難な方などの相談を受けることが多々あります。

り・ぼんではそういった悩みがある方に必要に応じて長岡市パーソナル・サポート・センターさんを紹介させていただいたり、共に支援を行ったりしながら連携を取らせていただいています。

長岡市パーソナル・サポート・センター（長岡市 PSC）の概要

所在地〒940-0071 長岡市表町 2-2-21 長岡市社会福祉センタートモシア 2F

電話/FAX 0258-89-8263 / 0258-89-8264

相談受付 月～金曜日（祝日および年末年始は除く）8:30～17:15

駐車場 駐車料金は、まちなかの市営施設と同様に、原則自己負担です。但し、相談・面談の時は、1 時間無料になります。市営駐車場又は提携駐車場をご利用下さい。

HP : <https://nagaoka-psc.jp/>

長岡市パーソナル・サポート・センターの
名地様に原稿をお願いしました。



パーソナル・サポート・センターの
マスコットキャラクターパソナくん



当センターでは仕事や住まい、お金のやり繰りなど生活にお困りの方の相談支援を行っています。最近では食料品などの物価が上がり、限られた収入の中でやり繰りができなくなり、生活に困っている方が増えています。また、働くなどして十分な収入があっても、お金のやり繰りが上手くいかないため、給料日や年金支給日の前になると生活が苦しくなる方もいらっしゃいます。当センターの家計改善支援では、お金の使い道や支払いの優先順位などをご本人と一緒に確認させていただき、毎月のお金の出入りを理解していただけるよう関わらせていただいています。

当センターを利用される方の中には、アルコールやギャンブル等の依存でお悩みの方がいらっしゃいます。また、り・ぼんをご利用中の方にも、当センターをご利用いただいております。ギャンブル等に依存している方の話をお伺いすると、ほとんどの方が多重債務などの深刻な悩みを抱えていらっしゃいます。しかし、深刻な悩みを抱えながら、ご本人の努力や支援者、仲間の力などを借りて回復の道を歩んでいる方、既に回復された方が何人もいらっしゃいます。

当センターでは、相談に来所した方や他の支援機関とのつながりを大切にしています。お一人では解決が難しいことでも、様々な人とつながることで困難を乗り越えている方がたくさんいらっしゃいます。これからも、り・ぼんの皆さんとのつながりを大切にしながら、皆さんのお力になれるよう支援に取り組みたいと思います。

引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。



長岡市パーソナル・サポート・センターは社会福祉センタートモシアの2階にあります。



「大事にしたいこと」

ミーティングに行き続けること。
人間関係。健康。楽しむこと。
仕事に行くこと・・・等いっぱいです。
(K.S)

1. 短気にならず何事に於いても一呼吸する。
2. 昔の経験と思い出
そして今生きている事
3. 健康そのもの
(タツ)

・大切なことのためにお金を貯める
・余計な出費を防ぐために必要順を考える
・普通に生活する
(Y.H)

り・ぼん (T.T)

これ以上入院したくないので自分の体を大事にしていく為には食は薬なり、健康な体作りには五大栄養素をバランスよく摂取することだと思います。

| | | |
|---------|---|--------------|
| 1 たんぱく質 | } | バランスを 考える |
| 2 脂質 | | |
| 3 炭水化物 | | |
| 4 ビタミン | | |
| 5 ミネラル | | |

(T.K)

自助グループの仲間、皆んな真面目にやっている人達で尊敬出来る！
(M.S)

命だと思う。
命が無ければ何も出来ない
(M)

飲むことで生きていくための大切なものを全部なくし、どうすることもできなくなり不安や絶望の気持ちに悩まされてきた。
仲間と分かち合っていく中で孤独感からも解放され生きる希望を見出した。
自分にとって大切なものは仲間といっしょにプログラムをやることだと思います。
自己れんびんから感謝
(Y.T)

仕事とミーティングとあとは資格試験が8回目なので絶対合格したいです。
(Y.K)

健康に気を付けたい
食事・運動など出来る事をやっていく
イライラしないで穏やかに暮らす
(J.S)

忍耐 (I.T)

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）
 - ✦ 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できます。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