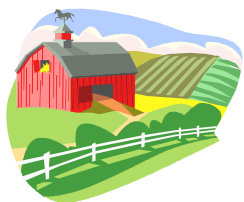


はあもにい

発行元：特定非営利活動法人 セルフ・サポート研究所
—薬物依存症者をもつ家族の会【はあもにい】—
〒 136-0071 東京都江東区亀戸 3-61-22
Tel 03-3683-3231



E-mail: hamo21@eos.ocn.ne.jp

URL <http://www10.ocn.ne.jp/~hamoni/>



夜明け

私たちは ばらばらに生まれたのではなく

たったひとつの 何かから

分かれて 生まれたとしたら

もっと 優しくなれるかもしれません

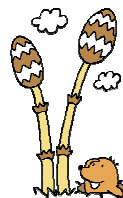
私は あなたで

あなたは 私

いま ここにいる私たちのいのちは

希望そのものなのです

吉元
由美



はあもにい

「家族のサポートシステム」として、スタートした一薬物依存症者の会
ー【はあもにい】とは、薬物依存症者を家族に持ち、共に回復したいと願
う家族によって構成されている会です。同じように悩み苦しんでいる仲間
や依存症者本人のためのサポート体制作りを目的としています。

その一つに、「**薬物SOS電話**」を設置し、**毎週月曜日午後 3時～9時**
(受付：8時半まで) 窓口に待機しております。

03-5628-2522



なお、資金作りに、部屋のコーナーにリサイクル品やカード、昆布、塩、
漬物など置いてありますので、ご協力お願いします。

また、お茶、タオル類など不要なものがありましたら、献品の方もよろ
しく願いいたします。

家族の回復が大切：本人とともに家族もつかれきっています。家族が、
回復することで本人に十分なサポートを提供するこ
とができます。

家族同士が支えあい、仲間から、回復できるというメッセージを受け取
ることで、回復が信じられるようになります。

共感できる仲間の存在は心の大きな支えになります。

自分のために生きることを学び、自分自身の生活を取り戻すことです。

問題を抱えながらも力を抜いて、楽に生きる方法を学んでいくことです。

はあもい

と

私

M・T

はあもいでの活動は、どの内容の活動

においても、やれる人がやればよいと、私は思っております。実際に行動する人と賛同する人は別で良いと思います。その背景には、皆さんがそよかせラインを立ち上げるために、一年近くかかって準備しているのを、手をこまねいて見ていざるを得ない自分の立場がありました。その趣旨を聞いたとき、素晴らしいことだと思い自分も参加できたらどんなに嬉しかろうと思いました。過去の苦しく辛かった生活、誰にも話すことも相談することも出来ず、ただひたすら耐え、もがき、苦しんでいた自分を



思い、現在の安らかな穏やかな生活と思うと、今苦しんでいる人に少しでもお手伝いできたら……いえ、お手伝いしたいと心が燃えるようでした。でも現実には働かなくてはならない生活があり、準備会への出席は無理なことでした。そんな自分を一時は情けなく思い、チャクチャクと進行していく様子を見るにつけ参加できる皆さんを羨ましく思った時期もありました。でも、今は出来ないけれど参加出来るようになったら参加しよう。その

時に一生懸命にやればよいと思えたときから気が楽になったのです。やれる人がやれば良いと言っるのは投げやりな意味ではありません。

退職して私は、はあもいに関われる時間が出来ました。電話の研修も受けましたが、電話を受けられる人は大勢いると思いましたので、私はどちらかと言うと資金集めに努力しようと思いました。一年間係われなかったもどかしさを埋めるように、私はいろいろ考えました。どうしたらお金が集まるかということです。街頭募金 街頭に出て顔は晒せないのはわかります。だから同意が得られればやれるひただけではどうか、また一般の賛助会員制度を作れないものか等々……。



その私の考えは皆さんの同意が得られませんでした。街頭募金はやらない。寄付金は具体的な目標がはっきりしてから受けたほうが良いと。その後私はガッカリして三つ四日落ち込みました。鉛を飲み込んだように心が重くなり、何をやる気もなくなりそうでした。



そんな時私はいつも アラノンで今日「日」に助けを求めます。正にこれぞハイヤーパワーと思いました。十二月二十七日に私の気持ちを諭し、穏やかにしてくれる言葉が書いてあったのです。

第一にすべきことは共同の善である。多数の個々の成長は「体性にかかっている」

目からウロコが落ちた思いでした。皆さんが準備していた二年の間、参加できないことをもどかしく思っていましたし、仕事に依存していた私ですか

ら、はあもにいに依存しかかっていたのかもしれない。弓から放たれた矢のように、一直線に飛ぼうとしていた自分の姿が見えました。毛利元就の三本の矢の教えにもあるように、一本で



は弱いのですよね。一本で飛んではいけないのですよね。

その後も 今日「日」の中に私の気持ちを諭す言葉が次々と出てきて、今は皆さんと歩調を合わせて進んで行くことと思っております。正直に言えば

焦れたいと思う気持ちも幾分かまだありますが、あせらず、ゆっくり、気楽に行こうと思っております。息子の回復を十年と違って取り組んだ時と同じように、十年と思えばよいと今は思っております。

とうとうと、これから宜しくお願いいたします。



原稿募集しています。

はあもにいが誕生して、もうすぐ一年目になるうとしています。仲間の熱い思いが、小さな一歩から徐々に広がりが増し、いちだんと信頼関係を深めてきています。

はあもにいに對する思い、感想などこれからも掲載していきたいと思っています。

原稿をお待ちしています。

