

# はあもにい

発行元: NPO法人 セルフ・サポート 研究所  
〒136-0071 東京都江東区亀戸3- 61- 22  
Tel 03-3683- 3231



— 薬物依存症者をもつ家族の会【はあもにい】—  
そよかぜライン(毎週・月 PM 1: 00~8: 30)  
薬物SOS電話 Tel 03-5628-2522  
<http://www.hamoni-sos.com/>

これは仮の姿なんです

ぼくを助けて  
わたしを助けて  
みんなに向けた  
乱暴な言葉  
本当の自分では  
ないのです

こんなはずじゃなかった  
悔しいんです  
見えない自分を見てほしい

みんなの期待に添えない自分  
苦しいのです

こんな自分  
嫌われている自分  
なんとかしたいと思うほど  
乱暴な自分になってしまっているのです

私をかまわないで  
私を助けて

僕をかまわないで  
僕を助けて

縁あつて

私たちと  
家族になつた  
あなた  
今のあなたが  
どんな姿でも  
いいの

この世に生を受けて  
泣き出したことに  
喜び  
安心した私でした  
無償の愛を  
与えてくれた  
あなたでした

生まれてきてくれて  
ほんとに  
ありがとう

あなたの  
仮の姿に  
私は  
惑わされません

そこには  
生まれた時と変わらぬ  
透명한愛に包まれた

あなたが  
あなたが  
います



サ

## 大切な 弟 が依存症に・・・ そして、姉 の私は

N



皆様、こんにちは。

今回、当事者の兄弟姉妹という立場からの原稿の依頼をいただきました。私の気持ちの「変化」を綴りたいと思います。

私たちがこのSSにつながりましたのは、今から約一年五ヶ月前の平成十九年四月のことです。弟のM病院の入院をきっかけに、下谷の精神保健福祉センターからの紹介を受け、つながりました。

それまでの私は、弟の尻拭いに追われ続けた日々を送っていました。弟から、「借金がある、お金を貸してほしい」など、弟のいろいろな要求に対し、全てといつてもいいように応えてきていましたし、何故こんなにだらしのない性格なのだろう?とも思っていました。

しかし、このSSにつながり、「教育プログラム」を受け、私自身「共依存」という状態に陥っていて、無意識に弟の病気（依存症）を支える行動を行い、イネイブラーであった！ことを認識し始めたのです。

この先、親にもしものことがあった場合、弟と何十年という長い付き合いの時間があるのです。そう思うと「薬物依存症」という病気を、もつと理解したいと思うようにもなりました。そして、薬物依存症者の特徴を知り、弟が「薬物依存症」という病気であることを理解できるようになったのです。

何故、働いても続かない、借金は作る、トラブルを起こしたり、連絡が付かなくなったりかと思つと、突然家に帰ってきては寝続けて



いる・・・など。

弟のこういった病気の特徴をプログラムのうえで知り、病気のことを理解し始めた頃に、弟の「薬物依存症」という病気と私自身の「共依存症」を受け止めることが出来るようになってきた気がします。

弟が「薬物依存症」と診断された時は、ただただ驚きとショックでした。そして、「共依存」を知った今は、自分の性格についても、これから先の自分の人生も考えるようになったのです。

弟が、病気と診断されてから沢山の「気づき」を得ることが出来ました。まず今までの私は、自分を中心に物事を考え「感謝」の気持ちを持っていませんでした。親に對してもです。そして他にも、いろいろなことに関心を持つように

もなりました。

この弟のことが有りませんでしたら、きっと、出逢ってはいないだろうと思う沢山の人たちにも出逢うことができました。

いまの状況に嘆くのではなく、如何にどれだけ私が変われるのか、神様から与えられた「チャンス」だと思い、前向きに受け止めるしかありません。人生に無駄は無いと思いながらも、今後は私がどのようにして同じ立場の方々に、お役に立つことが出来るのか、自問自答する日々と送っております。

しかし、このSSで同じ立場のご兄弟の方たちとお会いし、お話をする機会が無いのが残念といましようか・・・

弟は今、「琉球G A I A」で生活を送っています。アルバイトも始め、自立への第一歩を踏み出し

ました。沖縄の大自然に感謝するとともに、ハイヤーパワーにゆだねようと思っています。



それぞれの回復をイメージしておきましょう

「新たな決意を胸に」

依存症からの「回復と希望」

オリンピック選手から勇気を



T

五月の終わりに一週間、内観法の集中プログラムに行ってきた。

「両親にしてもらったこと」

「迷惑をかけたこと」

「して返したこと」

のテーマを毎日朝五時から、夜九時まで内観しました。

今までの人生で両親からこんなに多くの愛情をもらって来たことや、支えてもらってきたことを痛感し、本当にいると迷惑をかけた心配させてしまったことを後悔しました。そして、改めて両親の大切さと感謝の気持ちで心が温かくなり、自分という存在を考えさせられました。

その後、心新たにSS（セルフ・サポート研究所）に通所し始めましたが、なかなかプログラムを徹

底できずに、いろいろな欲求がありました。その中で、病院からの処方薬を減らす決心をしました。離脱症状で苦しい日々が続きました。その離脱症状と体調不良で苦しんでいる時も、母はずっと見守って励ましてくれました。

私は、十七歳の高校生の頃から実家を離れずと一人暮らしでしたので、今回家族のありがたさがよくわかりました。

けれども、その離脱症状から少し解放されると、また安易な考えの方が強くなる時が多くなり、集中してプログラムが出来なくなる日が増えてしまいました。その時に加藤先生からの提案で、自宅一人で、今後のことをよく考えてみることになりました。初めのうち

は、だらだらと毎日を過ごしていましたが、ある日テレビで、オリンピックの中継を見たときに衝撃を受けました。

メダルを貰う選手は勿論素晴らしいのですが、メダルを獲れなくても、オリンピックという場所に出場するという目標を持って、日々努力をしている姿を見せてもらい、その情熱と気持ちに感動をいただきました。

その姿に、同じ人間として、こんなに頑張っている人が居るのに、私は何をしているんだろうと思いました。私もプログラムに通って、回復するという目標のためにもっと、今できることがあるのではないかと考えさせられました。

その気持ちから、またSSに通所することにしました。そして、今後プログラムを徹底して、学校に復学をし依存症について専門に学び、将来は私のように苦しんで困っている依存症者の役に立ちたいと思っています。そのため、今私がすべきことは、まず自分自身が回復しなければいけないということ強く思いました。



いつでも

やれるとき

やれることから

あなたのペースで

私のペースで

小さな一歩が

大きな愛に

セルフ・サポート研究所に通所中の当事者の方から、近況をまとめていただきました。



薬物依存症者の方々と、  
ご家族とともに講義に参加して

東京経済大学現代法学部  
三年・佐野純子

七月三十一日、亀戸のセルフサポート研究所にて  
行われた森野先生(弁護士)の講義に参加させていただきました  
できました。

今まで、薬物や薬物を使用する人と自分は全く違  
う世界に生きているように思っていました。が、皆様の  
生の声を聞いて、考え方を改めました。

私なりの解釈ではありませんが、人間は誰も弱い  
心を持っており、何かに依存して生きているのではな  
いでしょうか。

ただ、その依存の度合いが強かったり、依存の対象  
が違っているだけであって、自分と何も変わらない一  
人の人間であるのです。

特にすばらしいと思ったのは、自ら薬物依存から抜  
け出そうと努力する人や、それを支えてくれる家族  
がいることなのです。

決して自暴自棄にならずにこのような勉強をされ

ている方々なら、きっと大丈夫なのではないかと思  
いました。

私は薬物についての知識も乏しく、法的知識も持っ  
ているとはいえないくらい未熟な学生です。ですが、一  
緒に考えていきたいと強く思いました。

皆様が今後、幸せに生活されることを強く願って  
おります。

そして、私も他人事とは思わずに考えていきたい  
と思います。

また、何かの機会にお会いできることを楽しみに  
しております。

最後に、このような稚拙な感想しか書けず、申し訳  
ありません。日頃の勉強不足を痛感いたしました。  
それでは、失礼いたします。

自分と何も変わらない一人の人間





はあもにい  
ホームページを  
リニューアルしました！

アドレスは

<http://www.hamoni-sos.com>

8月4日(月)はあもにい  
暑気払いを行いました

### 感想

他のプログラムに参加なさっておられるお母様方と久々にお会いでき、楽しい時間を過ごさせていただきました。皆様、本当にありがとうございました。お弁当もおいしくいただきました。

このような会は、今日が初めてでしたが、私にとってはとっても勉強になりました。

久しぶりに皆さんにお会いできて、嬉しかったです。

昨年は憔悴していた方も、今年は回復し(私自身もだいぶ)前を向いて歩み始めている様子が感じられました。

仲間の皆さんが与えてくださる癒しのエネルギーに感謝します。

途中からでしたが、楽しめました。半分の方のお話しか聞けなくて残念です。次回も参加したいです。

沢山の方が参加され、しかも新しくSSにつながった方達も新しい気つきを得て、回復に向かっていらっしやる様子を嬉しく拝見しました。

はあもにいの活動も少しずつ根付いているようで、スタッフの皆様のご努力に敬服し、感謝しています。



## プログラムに出て助かったこと

### 怒りの感情をどくに・・・

プログラムに参加されている方から、お話を伺いました。

そんな気持ちになって、少しずつ、また、プログラムに参加するようになりました。

家族・身内の中で病人や亡くなる人が出たりすると、これまでさほど問題無く生活していたものが、一気に関係がギクシャクしてくるものです。

我が家でも、そんな不幸な出来事が重なった時、家族間の葛藤が噴出ししました。

私のこれまでの人生の中で、これほどまでの怒りをもったことは初めてでした。何故、こんな不条理なことをされるのかと、納得がいかなかったのです。

以前の優しい気持ちの自分が好きだった。怒りを引きずって膨らませるだけの自分は嫌だった。

こうして次第に、自分の気持ちに正直に向き合い、怒りは自然に生じたもの、として受け入れていけたのです。

SSの火曜プログラムは、そのころ「ライフ・レッスン」(E・キューブラー・ロス著)をテキストに、やっています。まさに私にとってグッドタイミングでした。

「一生」とよばれるこの時間の間には、学ばべき様々なレッスンがあること。

その後、テキストは、現在の「アルコホーリックアノニマス」ビッグブックのスポンサーシップ 依存症からの回復十二ステップ・ガイド (ジョー・マキユー著) になりました。

これまでの「怒りの感情」は、自分に受け入れたが、そのままにしておくと、どうなるか、どうおさめようかと思っていた時でした。

ステップの棚卸し(この作者独特の

やり方でチェックする方法)に出会い、

怒りの対象者(物、他)を書き出し、最後に自分の過ちは何か、「利己的」

「不正直」「身勝手」と「恐れ」「配慮の欠如」のどれかを徹底的に棚卸しするのでした。

自分のこの怒りがどんな不条理な行為の結果であっても自分の方にも問題が有るのではないかと、忠実に書き出すことでしつかり理解できました。

「配慮の欠如」。ああ、そういう風にも考えられるんだ、ということに救われました。

当事者の人たちが、こんなふうに命をかけてステップをやっているのかと、あらためて自分がステップに触れて気づいたのでした。

わかっていたつもりが、わかっていなかったことにも気づかされました。





# 待望のウォンさんのミニコンサート 加藤先生のワークショップと共に



心のままたに  
・  
・  
・

魂のままたに  
・  
・  
・



## ウォンさんのプロフィール

1949年神戸生まれ。19歳よりジャズ、前衛音楽、フュージョン、ソウルなどを演奏。88年、瞑想の体験を通して自己の音楽の在り方を確信し、ピアノソロ活動を開始。91年、インディーズレーベルSATOWA MUSICを発足、ファーストアルバム「フレグランス」がFMから火がつきロングセラーとなる。97年、NHKスペシャル「家族の肖像」（ギャラクシー 大賞受賞）のテーマを作曲。ヒットとなる。ハイビジョン&NHKスペシャル「世界遺産 中国・九寨溝」の音楽を手がける。07年公開の日中共同映画「純愛JUN-AI」では音楽監督として魂を込めた。08年、NHK「にっぽん紀行」のテーマ曲を手がける。教育テレビ「こころの時代」テーマ曲が現在も放送中。近年は、写真家としても活動し、京都・法然院や玉川高島屋S・C ルーフギャラリーなどで写真作品を発表。また、演奏活動を中心に、音楽や瞑想をとおしてワークショップも展開している。

ホームページのプロフィールページから抜粋

まだまだ、参加される方、お申込み受付中です！

日 程：10月25日～27日（土～月）

会 場：長野県信州飯綱高原 水輪

参加費：70,000円（交通費・宿泊費・ワーク代他）

東京発：9：48発 あさま513号 21番線

長野着：11：25着

参加希望されていらっしゃる方には、  
後ほど詳細をお知らせ致します。



## マトリックス・モデル - 家族向け - (アメリカで主流の薬物依存治療方法)

8月25日(月)マトリックス・モデルの研修報告会第2回目  
講師:唯根大護(SSスタッフ)

家族にとって何故、  
プログラムが必要  
なのでしょう・・・

これらを身につ  
けるためにも仲  
間が必要!

依存症者本人とのコミュニケーションで  
心がけると良い10項目

- ていねいに接する
- 明るく前向きな感情を表す
- 文句を言う前に、それが重要なことかどうか考  
える
- 話し合いには適切な時を選ぶ
- 自分の望むゴールがどこにあるか知る
- 苦情や文句を言う時は明確に言う
- 相手に変化を望む時は、批判をやめて、明るく  
依頼の口調で
- 「アイ・メッセージ」を使う
- 歩み寄りの姿勢を忘れない
- 見返りを期待せずに、相手が喜ぶことをする

**はあもにい**は、依存症の家族を持つ家  
族の集まりです。  
安心して相談できる場所に辿り着いた  
ことで、不安や恐れから少しずつ落ち着  
きを取り戻すことができるようになりま  
した。  
どこにも相談できずに悩んでいた時の  
そんな体験をいかして、電話相談を受け  
付けています。  
勇気を持って、誰かに相談してみてく  
ださい。



**待つことの大切さ**  
勇気を持って行動しても、結果はすぐ  
に  
でません。  
親の態度が違うな、と本人が気づいても、  
何なんだろう?と感じるだけ。  
本人が受け止めて、自分自身を変えていけ  
るようになるまで、かなりの時間がかかり  
ます。  
私たちのこれまでの習慣を変えるのにも、  
時間がかかるのと同じです。

## 家族のための教育プログラム

場所：セルフ・サポート研究所202室

毎週木曜日（13：30-16：00）

臨床心理士、弁護士などによる多方面の専門家による講義です。

わかりやすいテキストを用いて薬物依存症という障害を様々な角度から理解し、家族としての適切な対応の基本を学びます。

- 第1回・・・薬物依存症とは何か
- 第2回・・・薬物依存症の経過とその症状
- 第3回・・・薬物依存症者の心理
- 第4回・・・薬物依存症者とその家族
- 第5回・・・共依存症者とA C
- 第6回・・・医療での取り組み
- 第7回・・・事件としての薬物依存症
- 第8回・・・自助グループとりハビリ施設
- 第9回・・・薬物依存症者に対する対応
- 第10回・・・様々な依存症と社会状況
- 第11回・・・体験談に学ぶ
- 第12回・・・質疑応答・心理検査

### 家族の教育プログラムを受けて

同じような体験をされていた方と出会えて安心しました。薬物使用やさまざまな問題を繰り返し起こす彼らが、本当にいい加減憎らしかったのですが、それが「病気」だとわかって驚きました。

「病気の症状」についてしっかり勉強できて良かったです。

当事者も苦しんでいることに気がつき、責めることはやめました。

家族同士が助け合うことが出来る場所につながって良かったです。

### NPO法人 セルフ・サポート研究所とは

薬物問題で困っている家族の相談機関です。教育プログラム・薬物に対する正しい情報・知識、そして依存症者の心理その対応などを学べます。

家族のカウンセリングや、当事者と家族などの合同面談などを通して、個々人に対しての提案が提供されます。

回復していく本人たちの体験談や、家族の体験談を聴いて希望と光が見えてきます。

同じような悩みをもつ家族同士が、安心して話せる場所です。

専門の臨床心理士、薬物依存症に詳しい弁護士・精神科医師が連携しております。

# はあもにい



薬物に関する問題で困っていませんか？

薬物SOS電話 そよかぜライン

私たちも同じ悩みをもつ仲間です。

誰にもいえないあなたの心の声を聴かせてください。

03 - 5628 - 2522

毎週月曜日 午後 1:00 ~ 午後 8:30

秘密厳守