

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S O S 電話 Tel 03- 5628- 2522
<http://www.hamoni-sos.com/>



感謝は
あなたが成長し、
広がるのを
助けます。
感謝は
あなたの人生に、
喜びと笑いをもたらすだけでなく、
あなたの周りにいる
すべての人々の人生にも
喜びと笑いをもたらします。

アイリーン・キャディ

はあもにいは、依存症の家族を持ち、家族の相談機関・NPO法人セルフ・サポート研究所の家族の会です。

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。

家族の回復と成長の歴史

セルフ・サポート研究所のプログラム、奇数月の第三土曜日午後は、はあもにい活動の一環として「家族による家族のための体験談」の時間を設けていただいております。

11月15日(土) 1時半～4時

進行・加藤先生

参加者・世田谷総合支所・大沼保健師

当事者、家族のみなさま



今回は、ご本人が同席している中で、そのご家族(母親)から、体験を語っていただきました。
現在のセルフ・サポート研究所が立ち上がる前から、加藤先生に相談されていたご家族の体験です。

息子の前で体験談を話すのは初めてなので緊張します。でも、それもいい経験になると感謝しております。

十二年前、いろんなことがありました。息子は大学を出て就職中に覚せい剤所持で逮捕されました。そのときのショックは大変でした。私は頭が固く、規則違反をしない、気が小さいそんな我が子がいんなことになるなんて・・・

しかし、逮捕一年前ぐらい、部屋にブロン(風邪薬)の空き瓶を数多く見つけ「体に悪いからよした方がいい」と言ったら、「集中

力を高めるためだから」と言われ、無知でのんきな私はそれを信じ、息子が勉強とスポーツに打ち込んでいたので安心していたのでした。

最初の逮捕の時、知人の弁護士さんに頼んでそのときの裁判は執行猶予付きで終わりました。この時も、好奇心の強い子だから若気の至りで、もう二度としないだろうと考えていました。

しかし、その直後からまた、妙な行動が続き、私は不安と恐怖で食事も喉を通りませんでした。カウンセラーをしている友人に相談をし、薬物依存症の当事者が運営しているリハビリ施設を教えてください、当時そちらの施設で家族の相談を担当しておられた加藤先生(現在のセルフ・サポート研究所代表・臨床心理士)にお会いできたのでした。発覚後四ヶ月目でした。それ以来加藤先生との付き合いが続いています。



その後一カ月後に息子は一人暮らしを始めたとい申し出がありました。監視をしても使うのに独り暮らしをさせて大丈夫だろうか？恐れと不安と緊張感で一杯の私でしたが、加藤先生の勧めもあり、スローガン「手から離して神に預ける」を自分に言い聞かせて決心しました。

現在の

セルフサポート研究所に

その後、加藤先生が新しく立ち上げた相談機関（現在のセルフ・サポート研究所）に移り、カウンセリングや様々な勉強会に出ているうちに、息子の薬物問題の相談だけでなく、自分のためにやっている気がしてきました。

二年後、息子は「結婚したい」と言ってきました。彼女は薬物のことを知っていました。私は手紙

を書きました。「覚悟があるならどうぞして下さい」と。

就職し三年間いい家庭生活を続けていました。このまま回復してくれるのかな・・・と思いつつ

初めての孫、幸せな時代をすごしていました。本人が依存症回復のプログラムを学んだことも無く、自グループに通っているわけでもなかったため、私は相談室に通い続けていました。

そして三年目、再使用があり、彼の奥さんと子どもは姿を消してしまいました。

初めて「依存症」を認めるとき



でした。でも、不思議に再使用にもうたえなかつた私がいきました。息子も奥さんと子供がいなくなつたので、かなりのショックを受け、関係を修復したくて加藤先生のところ相談にきました。そして、その後私たちも加藤先生の面談を受けながら、家賃だけを支払うことに決めてやってきました。



六年前、警察から電話が入り、「本人が地下鉄の駅で倒れていたのを迎えに・・・」と言われました。本人はアパートで独り暮らし中、体の具合が悪くなり、アルコールと風邪薬を一気に飲み外出したときの出来事でした。警察署から救急車で病院に運ばれ、ヨレヨレ

になつて硬直状態の彼のあんな姿を見たのは初めてでした。

治療をするか、このまま独り暮らしをするかを話し合い、結局、松沢病院に行き診断してもらいました。「あなたはバリバリの依存症です。入院するか、入寮するかどちらかです」と。そして病院の先生からリハビリ施設を勧められ、加藤先生とも話し合いの結果、沖縄のリハビリ施設に入寮できました。加藤先生のおかげで感謝しています。出逢つて七年経つてからでしたが、そのときから回復が始まつたと思つています。



十三年を振り返つて、**四つのポイント**があります。

1. 早めに専門家に相談できて、信頼できるカウンセラーに良い助

言をもらえたこと。私も素直に、提案を實行できたこと。

2. 一人暮らしを早めにさせ、離れたこと。「息子は息子 自分は自分」と問題を分けて考えられるようになったこと。距離を持つたことで息子のことばかりに意識を集中せずいられたこと。

3. セルフ・サポート研究所が当時持つていた資源を最大限使わせていただいたこと。

* アライブ（当時、当事者用の東京での回復プログラム・デイケア施設）

* G A I A（沖縄のリハビリ施設）

* スタッフ研修

* 自立支援ハウスに入所中、仕事に通い自立のための準備などできた。

私自身もプログラムに参加して、自己分析、アサーティブトレーニング

ングなど専念させていただけました。

彼は、たびたび同居を申し出てきました。それは断り、私たちが温かい家において、息子をホームレスにさせたくないという思いで、せめて家賃だけは必要であるとうと理解してもらい援助は家賃のみでした。

入寮、退寮、自立支援ハウス、スタッフ研修などを経て、ある自助グループの事務所まで働いて、二年前から一人アパート生活を自分のお金でやれている現在です。

時々見かける息子が、あゝ少しずつ成長しているな百八十度の変化を感じます。私は六十度か九十度できているかな？

最初は薬をやめさせるためでしたが、次第に自分の問題が見えてきたのです。一生懸命良い母親をやってきた私。夫は子どもを押さ

えつけて厳しかった。狭い価値観で、「母はこうあるべき」「父はこうあるべき」と思い込み、世間では理想的な家庭で見られていたが、夫の過度の怒りに緊張が続き、自分に見えない縛りをかけてきたのを感じていました。

しかし、様々なプログラムから学んだ一番大事なこと、「他人をコントロールしない・過去と他人は変えられない」これが大きな宝です。イライラしたり、腹を立てない。自分の欠点、長所も見え、夫の長所も見れるようになりました。それで、夫婦関係がとても良くなりました。

これまでの私は、夫のやり方に、自分は口では言えず、気持ちも伝えられず、反抗しイライラしていたのでした。プログラムを使って自分の気持ちを「アイ・メッセー

こんなに簡単か、案外聞いてくれるものだなと、すんなり言えるようになっていました。すると、以外に緊張感の無い夫婦関係になっていました。相手をコントロールしない生き方は楽しいです。

「アラノンで今日一日」の本も、バイブルのようになっていきます。

でも、偉そうにいつていてもまだ、心波立つ時も、落ち込む時もあります。小さな穴ぼこを大きく、小さな丘を高い山のようにしているのではないかと、ふと立ち止まって自分を見つめることがあります。苦しい時は、平安の祈りを唱え、また、自分にとって、とっておきの祈りも持っていますので心強い

です。そして、平安を取り戻して、前よりずっと楽に生きられるのも息子のおかげです。それが無かったら熟年離婚になっていたかもしれませぬ。もう、私の価値観で他の人を縛り付けません。また、

困ったときは加藤先生もいらっしやいますし、支えてくれる仲間がいます。十三年間加藤先生一本で相談してきてほんとに良かったです。ありがとうございました。

そうそう、ポイントの4つ目は、お母様方との出会いです。

心配、先取り不安、などで一杯の時、自分より大きな問題を抱えている人が、明るく活動していること。はあもにい活動（会計の仕事・体験談やメッセーを遠距離地方に等）にも参加したことから、力と勇気、温かい慰めをいただきました。

ありがとうございました。



次ページに感想・質疑など載せています。

Q 一番辛かったことはどんなことですか？

A 十二年間、あるいは自分の人生の中では息子の逮捕ということが一番かな。生きてきた自分の価値観全てがなくなったことです。一番苦しかったことは、一度の逮捕で止めると信じていたのに、再使用は不安と恐怖のほろが強く苦しかった。

でも、加藤先生のところに行き着いたときは、苦しいことがあっても逮捕が一番のショックでも、むしろ破綻した自分で、謙虚になれた。自分なりに構築したものを打ち砕かれ、出逢ったことで謙虚さを教えられた。真面目にやってきたが、至らなかつたことが一杯あった事を気づかせてもらった。世の中の価値観学歴・地位・名誉のみじゃない一番大事なことを教えてもらった。

「みなさん、大事なことは何でしょう？」

加藤先生は皆さんに質問されました。

それぞれ思い思いに大事なことを挙げられました。

・他者の話をよく聴く

・心の安定
・受け入れる気持ち

・謙虚に生きる

・なんでも聴いてもらえる仲間

・母が自分自身のことを考えた発言になってきたこと。母の変化を知ったこの瞬間。

(もう一組の親子が参加)

・全てのものに感謝

・自分に正直に生きる

・許すこと。許せるようになった

・健康。完璧にならないこと

などなどいろいろありました。

最後に先生が発言されたこと

「皆さん大事なことは、
辛いことを体験することです。」

うーん、そうそうまさにそうだったな。と

大きな気づきと

納得をした瞬間でした。



いつでも

やれるとき

やれることから

あなたのペースで

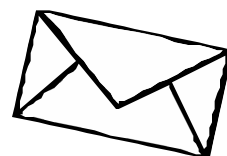
私のペースで

小さな一歩が

大きな愛に

近況をお手紙で

...遠方の会員Sさんから...



先日思いがけずTさんよりお電話をいただきました。とても嬉しく思っております。平成七年二月より、ダルクで、またセルフ・サポート研究所で、加藤先生はじめ多くの皆様方のお話や励ましをいただいて元気になり、依存症がどのようなことか理解できました。あの頃は、相談するところもなく、ただ親の責任であると考えて何とかしようと必死の思いでした。

加藤先生に「息子さんが来なくてもお母さんだけでもいらっしやい。そして、その荷物を降ろしなさい」と言われて、私は涙が出るほど心に響きました。

平成十四年に、息子と離れるために住んでいた家を処分して現在のところにきまして六年になります。息子とも会うこともなく、年に一、二回親戚や従兄のところへ電話があるようです。

私たちの移転先はお寺で聞いて知っているようですが、「もう家には帰らない」と話していたとのことでした。

私も、今は主人がなくなり三回忌が済みまして、一日一日を大切に生活しております。何でも自分ひとりでしなければならなかったので、ひとやま一山済まし、暇を作らないようにしてきました。テレビも楽しいものを見たり、音楽は曲を選んでいました。

現在は、それに加えて写経とお寺の行事に参加しています。やっぱり、時が悲しみを少しずつ薄紙を剥ぐように忘れさせてくれたように思いました。

息子のことは今は、私の心の中で祈ってあげることだけです。

遠方から、カウンセリングやプログラムに通われていた方からお手紙いただきました。様々な経過を経て、今心静かに過ごしているらしい様子が伝わってきます。



秋 ワークショップ

—今 ここ この瞬間—

ウォンさんと共に



10月25、26、27日

長野市 飯綱高原 ホリスティックスペース 「水輪」にて



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



今回、加藤先生他に三名のゲストの方々
ウォンさん（ピアニスト）
新海さん（セラピスト）
萩原さん（SS・非常勤講師）

参加者

家族と当事者
17名参加

すいりん・

秋のワークの会場：ホリスティック・スペース「水輪」(<http://www.suirin.com/>)は、長野市の北西に位置した標高1100m飯綱高原にあります。

水輪は、依存から自立に向かって集う人々の場所、共に成長してゆくための空間です。1993年、多くの会員の方々の応援によって開設された場所です。

今回は、ウォンさんの紹介でこの素敵な場所を利用させていただきました。

「大地のいのちから学ぶこと」を目的とした「水輪ナチュラルファーム」を見学させていただき、またそこで収穫した野菜たちを調理した大変おいしい食事を堪能させていただきました。その施設で働く青年たちは、全てボランティアです。

水輪の会の理念：「今 ここ 自己に生きる」ということは、同時に「今 ここ 共に生きる」という将来世代に対する深い慈愛の思いと責任性がなければ、自己の満足に過ぎない。

私たちの学んでいる生き方と共通しているものが沢山ありました。

－ウォンさんとのワーク－

－こうして、実現しました－

七年ほど前、息子の問題でセルフ・サポート研究所に相談に来た時は、緊張で体がこわばっていました。しばらくの間、笑うことなど勿論、呼吸さえ忘れそうな私でしたから、音楽を聴くなんてゆとりもありませんでした。

そんな私に、静かに呼吸を思い出させてくれたのは、加藤先生の教育プログラムで聴かせていただいた一曲でした。加藤先生の古くからの知人であった、ピアノスト・ウォンさんのコンサートを紹介していただき、ずいぶん追っかけをやりました。また、はあもにいの仲間とコンサートホールに聴きに行く機会も多くなり、はあもにい主催でコンサートをやれないだろうかという思いが膨らみ、加藤先生に相談しました。

年間のスケジュールがびっしりのウォンさんは、私たちの願いを快く引き受けてくださったのです。そして、最近ウォンさんはセラピストとしても活躍されていらつしやることから、今回は加藤先生と一緒にワークショップをピアノ入りでやっていただけることになりました。

長年の念願が叶ったこの秋のワークショップです。

ワークでも散歩でも、結構お茶目で気さくなウォンさんの素顔を見せていただきました。

今回の会場「水輪」も、ウォンさんの紹介で、大変な心遣いをしていただきました。ゲストの新海さんとも初対面ながら、以前からの知り合いのように親しくワークをやっていたとき、皆様に感謝の思いで一杯です。

ありがとうございました。

田

よりよく生きること

「水輪」が与えてくれるとてもやさしい環境の中でのワークショップは、日常ではあまり経験できない不思議なものでした。「水輪」では、より良く生きるということに気づかされました。そのような空間でのワークショップでは、今まで自分の心の中も人の心の中もあまり見つめることなく生きてきた私にとってかなり考えられました。そして今後の課題が少し見えてきたような気がします。

参加させてもらいよかったですと思っています。

T

参加者それぞれの感想

課題が見えてきました

初めての参加で、期待とちよつぴりの不安を胸にしていたことでした。

都会から離れて秋の紅葉の自然の中、すばらしい環境と充実した施設、これ以上ない自然食、全てに満足しました。ワークでは、私は最後まで素の自分を表現することが出来ず、疑問を抱えながら、あらためて「協調性」の無さ、自分の性格上の課題がわかりました。

T



魂のまじり・・・



ピアノで瞑想

私は、ワークシヨップの中で、ウオンさんのピアノに合わせてヨガをしたワークが良かったと思います。

私はピアノの音が好きです。とても、心地よく心に響きます。流れるような音の調べを聴きながら、ヨガができるのはとても贅沢なことだと思います。ヨガは以前、スポーツクラブや専門の先生の教室に通ったりしたことがありましたが、最近はあまり実践していませんでした。時々、就寝前に布団の上で足首を回したり、ネコのポーズという背中を伸ばすような簡単なポーズをとっていました。ピアノの曲を聴きながらヨガをすると、より一層リラクセスできました。

また、最後に仰向けになり、しかばねのポーズ（シャバーバーアーサナ）をしていた時、このように静かにピアノ曲を聴きながら永遠に眠れたらいいなあ、とふと思いました。白い菊の花ではなく白や薄いピンクのバラやゆりの花などに囲まれて棺の中にいられたら幸せです。自分の好きな花を選べたらいいのと思います。

あまり具体的に自分のお葬式について考えたことは有りませんが、気分が重くならない程度に少しずつ考えたいと思います。

話はそれましたが改めてヨガの気持ちよさを実感できました。今後、ヨガをする機会を増やしたいと思います。

M



「風」を感じて

贅沢な時間

ウオンさんと二泊三日のワークシヨップ、宿泊地へ車から降り立った瞬間、なんとも不思議な「風」を感じたのでした。施設に案内され玄関に足を踏み入れると、ヒノキとお香の香りが・・・まさにそこは「異空間」。この感覚は何なんだろうか、時を過ごすに従い、ここに集う人たちの想い、食へのこだわり等々、それらの魂の結集がこの風となっているのだと。このような素晴らしい風の元で行われたワークシヨップはおのずと有意義なものでした。特にウオンさんのピアノ演奏を、横たわりながら聴き、瞑想にふけるなどと、この上ない贅沢な体験をさせてもらったことは忘れられません。

私は、この三日間を通じ、新たな気づきを得るとともに、ここでの風を十分に満喫し、感動の面持ちで帰路につきました。いろいろとありがとうございました。

A



白樺が立ち並び、オレンジ、黄色、緑と様々な彩りが輝き映る大きなガラス窓のスペース（六十畳）で、ワークが始まり、二日目は、対人関係のとり方、私たちは身近な人と些細なことからトラブルになりがちです。それはどうして？そして、それを回避するにはどうしたらいいのだろうか？対人関係をスムーズに築いていく方法は？劣等感は肯定的にみたら？絵を描いてみたり、体で力いっぱい対決したり、ロールプレーをやったりしました。自分のパターンを見つけ其々の課題を解決していくヒントを得ることができたでしょうか。

いのちの流れ、すべてがつながっている

ssのプログラムに通い始めて一年半。初めの数ヶ月は泣いてばかりでした。加藤先生やここに集う人々のお陰で、少しずつ元気を取り戻し、今は自分と丁寧に向き合って、気持ちを話せるようになってきました。

この秋の初めてのワークショップ、出かける直前まで頭の中を駆け巡る不安やモヤモヤをしばし手放し、自分を解放したいと思っ

て参加しました。「水輪」は「いこいの里」と呼ばれる、自然と建物と人の佇まいが、美しく調和しており、人が気持ちよく憩うことへの気配りが細部まで感じられました。

人と接することが苦手な私ですが、殆ど初対面の方ともすぐに打ち解け、三日目が終わる頃には、全ての方と心の通ったお話ができたような気がします。同じ痛みを共有するからでしょうか。

自然農園を見学し、瞳の美しい青年のお話から「大きないのちの流れの中で、無駄なものは一つもない」野菜や草花が共生し、収穫後の蕎麦つるはもとあった場所に返すことで土を育んでいるということを知り、素晴らしい体験ができました。柔らかな土の上を歩いていると、野菜も人も自然のままにいのち一杯すすくと生きられるに違いない、そんな思いが私を温かく包んでくれま

した。

ウオンさんのピアノの音の波の中で虚空に投げ出されたように漂ったり、みんなで子どものように手をつないで歌ったりしているうちにいつの間にか心が開放され、本当の自分の気持ちが見えてきました。私はいつも悲しんでいる人や苦しんでいる人のことがとても気になる。そのくせ、いつも自分から心を閉ざしてしまうので、一層寂しくなってしまう…

夢のようなワークからの日常に戻り、思いがけず目の前の現実に向き合った時、「この瞬間、私はこのような人間であり、これ以上変わりようがありません」「この瞬間、あなたはどのような人間であり、それ以上変わりようがありません」と、何度も祈るようにつぶやく日もありました。この言葉は、思った以上に、深い意味のある言葉として、私の中で育っています。

今、私の目の前の問題も、息子の病的な状態も、自分が自分らしく生きるために必要な、とても大切な時間なのだと思えるようになりました。

さつき鳴いたカラスがもうと、笑われそうですが、今私はこんなに微笑んでいます

沢山の出会いに心から感謝申し上げます。

M

夫婦・反発のパワーゲーム
決別の「わたし」と和合の「あなた」
そして、温かい「この瞬間」
二回目のセッションでやっと、このワークの意味と目的がわかってきた。
そして、ワークへの信頼を持ち、素直に受け止めて自分の気持ちのその変化をしつかりと見つめ、表現する「はあもにい」の仲間の姿が心にしみるワークだった。

H

夢のよう・・・

まさか、あのアーティストのウォンさんにこんな近づく、まじかでトークができるなんて・・・夢のようでした。体ほぐしのヨガのとき、ピアノの音で体が一つ一つフラットになり、地と一体になつてリラックスできました。

T

二度目の参加での収穫は、同じ問題を抱える方々と話したり、体ほぐしのワークをしたりして、触れ合えたことです。孤立しがちな自分が少し解放される気がしました。

心に強く残ったことは、ワーク中にある方の発言にひどく打ちのめされたことです。自分の劣等感や気持ち表現できない自分に気づき、その後のカウンセラーの助言で、辛さも貴重な気づきと評価することになりました。

素晴らしい自然や食事に癒されたり、ワークで大きな気づきを貰ったりして、忘れられないワークシヨップとなりました。

いろいろな自分に気づく



O



心の中に四葉のクローバーを・・・

ワークで心に残ったこと

高原とあって真つ盛りの紅葉に迎えられ嬉しかったです。

自然農園の畑を散策中、土の柔らかさが足の裏から体全身に広がり、一步一步踏みしめるたびに心地よさを味わいました。

仲間が四葉のクローバーを沢山見つけました。

自然の恵みと営みで採れた食材のお料理は、格別に美味しかったです。

食事時、「天地の恵みに感謝していただきかせていただきます」の掛け声に、心から手を合わせました。

今回のワーク初体験では、横たわりながら、目を閉じピアノの調べに沿っているうち、どんどん広がる瞑想がとても静かで今でもその情景を思い描けることに感謝しています。

夜の露天風呂では外を確かめるのに、垣根沿いに思わず・・・(述べることは控えます)。

子ども時代に戻ってしまった一瞬の出来事でした。

何年も前、初めてワークに参加した宿は、人目を忍ぶにふさわしいカビの香りがほんのりと漂う処でした。時が過ぎ・・・昨年は体調不良で参加できませんでしたので、今回、私にとっては参加できたことがとても嬉しかったです。

S

このまじり・・・

初めての企画として、家族とデイケアメンバー（当事者）と合同のワークショップでした。そのメンバーの感想です。

東京から長野へ ワークショップを体験して

昨夜、気分が高まって寝るのが遅く、眠たい重い目をこすりながら8時に起き、余裕を持って準備し、8時45分にハウスを出発した。東京駅のホームで皆さんと合流して9時48分発の新幹線で長野へ向かった。

車内では仲間の人と三人掛けでいろいろな話で盛り上がり、寝不足を取り返すまもなく、あつという間に長野駅に到着した。ホームに降りると少し寒く、普段亀戸で吸っている空気とはぜんぜん違った透き通った感覚の冷たい空気がとても新鮮で美味しく感じた。

山の中の紅葉に囲まれた大自然の中に、目的地の「水輪」はヒノキの香りがすると同時に「こんにちは」いらっしゃいませ」と笑顔で元気な声でスタッフの方々が温かく迎えてくれた。その時、こういう挨拶は基本的当たり前なのかもしれないが笑顔で元気よく挨拶しあうことは地球

上全世界でもとても重要なことだし、たとえ言葉が違って世界共通で大切なことだなあとあらためて実感した瞬間だった。

そして感染症伝染予防のため手洗い、うがいもしっかりするとところもちゃんとしてるなあ、間違いないと思った。昼食は、この日自分は朝からメロンパン一個ということもあり、出された白米と玄米（長岡式酵素玄米）を茶碗に六杯ぐらいガツツリ食べ、あの中華丼は今でも忘れられない本当においしいものだった。（大満足！）デザートのリンドりんごとりんごケーキもかなりおいしく、力さんの分まで頂き、超腹パン状態になった。（これも大満足！）

その後、裏庭の農園を見学させてもらい、いろいろな野菜が栽培されていたり、虫の固まりがうじゃうじゃ地面に埋まっていたりと、自然の恵みがあつてこそと実感した。この広い山の中の上の広い空の下で、今自分がここに居ることが四、五ヶ月前の自分と比べると幸せに思ったし、不思議にも感じた。



魂のまじり・・・

そして室内に戻り、いよいよワークがスタートした。初めは自己紹介をし合いその後はヨーガをやった。初めてだったので集中して楽しくでき、全身が良い感じにほぐれたのを覚えていた。そして、ウオンさんのピアノを寝ながら聴かせてもらい、とても居心地が良く、すぐに夢と現実のはざ間にいき、次に気づくと寝ていた自分がいた。

夕食は、ホワイトシチューと豆腐ハンバーグ、オニオンとズッキーニ、レタス、ミニトマト、赤カブ、かぼちゃにパプリカのソースをかけたもの、またどれも絶品で本当にグルメリマ味だった。

風呂では露天風呂で、新海さん、ウオンさん、力さんといろいろ話し、裸の付き合いをした。

一日目の朝は、七時から散歩に出かけ、結構寒かったが風に舞う紅葉が葉っぱの雪のようでもきれいだ。一時間ぐらいで部屋に戻り、まずは二人ペアでストレッチ体操をして、走った時の後ぐらい全身が温まった。朝食は、豆腐の田楽や青椒肉絲とひじきの煮物、水菜のサラダ等またもガッツリ食べ腹パンになった。

その後は、すぐにプログラムが始まり、自由に部屋を歩き回ったり（けれどどこにも視点をあわせない）、そして最後に止まった時は何故か立ち寝をしそうになってしまった。その後、「私は〜です」を二十項目ぐらいあげて、実は「私

は〜の振りをしています」に置き換えてみたりして、相手に言ってみてもらうと、自分に自身のある好きなことほど否定されて向きになってしまいう自分がおもしろかった。そして、一番受けてもらったし、自分でも受けたのがTさんが妻で自分が夫役で「今週末どこか旅行に行こうよ」から始まり、もめごとになるロールプレーがとても思い出になった。

その後の休憩でおやつが出て、ビスケットやスコーンや梨やりんごを地下室のレストランバーでいただいたが、胃袋が大きくなったせいか、それでもお腹が空いたのでひそかにこっそり部屋に戻り、「こまアンパンとレーズンパンとスナック菓子を食べ腹を満たした。（笑）

夕食の最後の晚餐での酢豚の肉が肉と思いきや高野豆腐で、鶏肉のような食感でかなりおいしく、上々だった。（また食べたい！）

夜のプログラムでは、夫婦の喧嘩シーンで「この瞬間、私はこのような人間であり、これ以上変わりようがありません」「この瞬間、あなたはこのような人間であり、それ以上変わりようがありません」とこれからの人生のいろんな場面で使えそうなることを学んだ。たとえ夫婦であろうとも、お互いをたどつてみれば生まれも育ちも違う赤の他人なのだから、完璧にお互いの考えが一致せずパワーゲームをしあうのは当たり前？自分もいつか夫婦喧嘩でこれを使う時がくるのかと

少しワクワクした。(笑)

二百目の最後の朝は、カさん(加藤先生)に「朝ですよ。起きてください。目黒さ〜ん」とノックしながら呼ばれて起き、時計を見ると七時十二分で「やべ〜」と思いながらドアを開けると「警察です!」とギヤグを言われて散歩には行けず、また少し寝てしまった(あちゃ〜!)。(しかし、寝不足だと長生きできなくなりそうなの・・・健康第一!)

プログラムは朝からみんなで、コーラスしたり、楽器を使ってウォンさんとともに大演奏したりと、耳にジジーンとかなり響いて壊れそうになったがとてもおもしろく、これまた良い思い出になった。そしてまた朝食をガッツリ食べ、中でもジャガイモと高野豆腐が本当においしく、最後のご飯だったので三杯もガッツリ戴いた。話せばまだまだきりが無いが、今回のワークシヨップは、最初に話を聞いた時は、正直行くのを躊躇してたぐらいだったのに、行ったら行ったで本当に良い思い出がいろいろでき、本当に良かった。

最後にこのワークを企画してくれた皆さん、一緒に参加した皆さん、行かせてくれた両親に本当に感謝!

ありがとうございます! Thanks Appreciate!!

M

注:文中の「水輪」での食事に関して、野菜名や献立名について、「水輪」さんの確認はしておりませんが、正確ではないかもしれませんが、「了承ください。」



ー お知らせ ー

はあもにい新年初ミーティング

2009年1月4日(日) 13:00~15:00

セルフ・サポート研究所202室

ワンデーワークショップ

2009年1月19日(月) 10:00~17:00

セルフ・サポート研究所202室

申込み: はあもにい or S S ・ (研)

ワーク費: 10,000円

編集後記

「今日一日」、そして今年1年に感謝して、ありがとうございました。



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