

NEWS LETTER

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

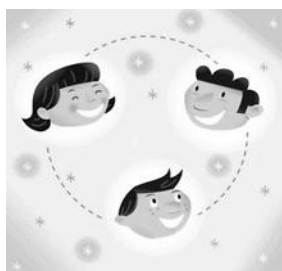
〒 136-0071 東京都江東区亀戸 3-61-22-201

Tel 03-3683-3231

電話受付（火～土）9：30～18：30

<http://www.selfss.jp>

アルコール・薬物問題等で困っている家族の相談機関



新しい夜明け

2012年

理解をたたえたまなざし
相手を受け入れる微笑、
やさしい言葉、

くつろいだ食事のひととき

— そうしたものか

この瞬間の幸福をつくりだす

この瞬間を意識すること

あなたは自分にも、

まわりにも

苦しみをおよぼさずにすむ

あなたが

他のひとに投げるまなざし、

あなたの微笑

あなたの心づかいが、

他のひとの

幸福を形づくる。

都立精神保健福祉センター主催

『薬物家族教育プログラム』にて家族の体験談をお話されたMさんに、当日の体験を振り返っていただきました。

体験を分かち合う

上野の都立精神保健福祉センターで、家族の体験談を話す機会をいただきました。

私は人前で話すのが苦手ですが、うまく話そうとしなくてもいい、今の私を見てもらえればいい、当日はそんな気持ちで、自分に語りかけるように自分の体験をお話させていただきました。話し始めてみると、始まる前の緊張感はなくなくなり、自分でも不思議なほど落ち着いて話すことができました。

センターの家族教室にいらっ

処方薬依存の息子に 私ができること…

「共依存性から脱却」

M

しゃった方々と「私も同じでしたよ」「私は今こうして落ち着きつつ楽になりました」「一人で悩まなくて仲間がいますよ、一緒に支え合って行きましょう」ということを分かち合いたいと思いました。

二年前、私は息子の薬物問題を誰にも相談できず一人で悩み、苦しみ、どうしようもない状態で当センターに相談に行きました。そこでセルフ・サポート研究所（SS研）を紹介していただき現在まで通っています。

息子と別居して

我が家は、一人息子と私の母子家庭です。

息子は十九歳の頃からクリニックで処方された睡眠薬・向精神薬の処方を受けるようになり、次

第に処方薬依存が深刻になっていききました。息子は「自分で薬を切れる。」と言いながら自分の力で薬を止めることは困難でした。

私は、息子からいろいろな名目でお金を要求されると「NO」が言えませんでした。このまま息子と同居しては同じことを繰り返してしまえばかりです。私の共依存性から脱却するには私が息子と別居して、お金の要求などに応じなくて良い状態を作り出すしかないと考え、私は自分の意志で自宅を出ることにしました（決断にはしばらくの時間、勇気が必要でした）。幸い、SS研から紹介していただいたシェルターを利用していただくことができました。



プログラムに出会って

私はSS研でプログラムを受け、「息子をコントロールし、変えようとすることを手放す」「息子の起こした問題は本人にその結果を受け止めさせる」「息子自身が『何とかしなくては』と本人が思ってから行動を起こすまで待つ」「これまで息子に向けていた注目を自分自身に向け、自分を見つめ直す」など、自分を変えていくために私ができることを努力しています。

自分の力だけではなく、ハイヤーパワーに祈り、すぐ行動するのではなく待つことの大事さもわかり始めました。少しずつですが成果が見られるようになりました。

今回の体験談で私は苦しくて

辛かった自分に出会い、そこから自分がどうやって息子自身の問題を手放せているか、苦しみの中から立ち上がってきたか进行を思い出させてもらいました。

現在息子は拘留されています。たとえ服役することになっても、私は息子を信じて待つことができます。

私は今、SS研の加藤先生、スタッフの方、SS研の仲間そしてナラノンの仲間、たくさんの人に支えられ助けられ元気で落ち着いていられます。このことに感謝して今日一日を大切に生きていきたいと思えます。



家族が治療に加わることで、本人の回復にどのように影響していくかを理解する。
(目標のひとつ)

マトリックス家族プログラム

23年7～11月 7回講座を開催。
マトリックスプログラムは米国で開発され、SS研でも当事者に提供中。
家族プログラムは、依存症回復に大切な要素のひとつです。

受講の感想

家族支援者の自覚と責任 T

先日『マトリックス家族プログラム』を受けた感想を、と声をかけて頂きました。最後の講座を終えてからしばらく時間が過ぎてしまい、残念ですが記憶が少し薄れてきました。そのための確な表現は出来ませんが「このプログラムを受けて良かった」という気持ちだけでもお伝えできれば幸いです。

初めの予定は3回でしたが内容がたっぷりありましたので7回に増えました。また個人的な事情で5回目の講座は受けられず、私の参加は6回でした。どの回も2時間以上びっしりと詳しい解説をして頂きました。

最初はマトリックスという言葉の意味がわかりませんでした。

映画のタイトル見たいなその言葉は「生み出すもの」という意味だそうです。そして回を重ねていくうちにだんだん「生み出すもの」と名付けられた意味をつかめてきたように感じてきました。



まずは脳の中のどの部分に薬物による損傷が起きるのか？というスタートでした。病気の具体的な姿を見てショックを覚えました。病気の進行は開始期から維持期そして幻滅期さらにどん底期へと進みます。正しい知識を得ることで、今まで不安や苦しみが感じられなかった現実が「ああ今はこういう状態なのだ」と冷静に受け取れるようになりました。そして私たちが苦しんでいるのと同じように依存症者たちもその病気ゆえの大きな苦しみを抱

えているのだと知りました。



次に薬物依存症治療の方法や、治療過程での変化や対応、回復への道のりや、その継続についての細やかな指針や注意点を学びました。回復の途中も離脱期ハネムーン期ウォール期と、段階があり根強い渴望が続きます。回復は一生続くプロセスなのです。依存症はもともと学習して身につけているので再発防止段階の認知や行動の再学習も必要です。と同時にライフスタイル全般にかかわる病気なので、ライフスタイルそのものを変えていかなければならないのだと教わりました。



「家族は最大の支援者であり、

最大の引き金になることもある」この言葉はプログラム中に幾度となく出てきました。私たち家族はセルフ・サポート研究所でまさにその支援者になるための勉強をしているのですが、モチベーションを持続させることが難しく、忘れてしまったり失敗したりを繰り返してしまいがちです。



このプログラムを受けて改めて依存症の全体像を学ぶことができました。家族支援者としての自覚と責任を新たにしたところです。

講師はリカバリースタッフの唯根さんでした。いつも笑顔で優しい言葉を掛けて下さる彼もかつては苦しい経験をされてこられたとのこと。実体験から話され

る内容の一つ一つが「なるほど！」と納得できる事ばかりでした。これを機にわたしたち自身も充実した明るい日々を紡いでいきたいと思えます。

本当に熱心な講義をして下さったスタッフの方々と仲間の皆さんに深く感謝いたします。



ピンチはチャンス考

SS研・非常勤講師

萩原 春代

モーター音で知る自分の病気

ピンチを招くもの

これまで感じていた自分のクセ。サツサと問題を解決してスッキリしたいーという衝動にかられる“性分”がそれ。

でも、そのクセがピンチの基になっていることに今回気づいた。そのために辛く苦しい5年もの年月が必要だった。キツカケとなったのはモーターの音。夜、寝ようとして枕に頭を置くと、ブーンと聞こえてくる。その音が耳について眠れない。頭の中で反響、共鳴して頭がおかしくなりそう。始めのうちはイライラしてあちこちのコンセントを抜いて回る。すると、ブレーカーがブンブンしている。でも全部落とすわけにはいかない。次は近所の空調の室外機の音。“私にはどう

することもできない”仕舞いにはどこか遠くから響いてくるかすかなモーター音のような音。“我慢するしかない”

この現実には私は屈辱感を持つ。どうすることも出来ず屈服するナンテ！私には耐え難い苦痛なのだ。だから、どうすることも出来ないと分かっている。自分が無力とは認めたくない。認めてしまつたらこれまでの私の全ての努力が無駄になってしまう。

クセの根にあるもの

こうして悔しくてたまらない“苛立ち”と、打つ手が無いのにそれでも諦められずどうしたらいいのかと“求める思い”がある時スパークした。

「そうだ、耳鳴りを利用してみよう！」とひらめいた。耳鳴りも不快なもの。でも年をとれば誰でもなるみたいだし、気にするのはよそうと決めていたのだった。そこで、モーター音が気になつたら「耳鳴り」を引き寄せて、それに集中した。

大成功だった。でもそのうち、耳鳴りがモーター音のようになったら困ると思ひ、「光」としてイメージしてみることにした。金の小さな粒々がキラキラと光りながら触れ合つて、小さな音（耳鳴り）を立てて私に降り注いでいる…と。すると、幸せでうれしい気持ちに満たされて、眠つてしまう。（ヤッター！ナンテスゴイ！ウレシイ！皆に教えてあげなくっちゃ！）そう、私は得意になつてこの発見を言いつらしたくてたまらない。そんな自分に気づいてしまったのだ。つまり、私がジタバタと解決したがったり、屈辱感を持つのは、この“ご褒美”が早く欲しいのに“お預け”させられているのが嫌だったのだ。

ピンチで分かるもの

私が問題を解決できず、我慢できないのが嫌だったように、「どんな事で、どう困る」それは人によって様々だ。そこで、困った時にどう振舞うかをタイプ分けに

して考えてみた。

1 医療など誰かに助けってもらって安心したいタイプ

2 他の事で気を紛らわして問題を先送りするタイプ

3 感情を発散させてスッキリするタイプ

4 問題をなかったことにするタイプ

5 問題解決してみせて自慢したいタイプ

人はこのようなクセがあるために「人生には思い通りにならないことがある」との現実を受け止められない。だから自分が無力であると認めたくない。従って、この「現実と共にどう生きるか」という考えも浮かばない。

ピンチは人生のスタート点

生老病死を生きる私たちには常にピンチがある。それは絶望をもたらすこともある。しかし、信頼できる先達と、共に歩む仲間たちによって絶望は希望となり、

ピンチはチャンスになる。但し5年から10年の、たゆまぬ努力が必要だ。なぜなら、これまでの生き方を壊して、その上に新たな人生を築いてゆくのである。

タイプ別の人々の各々のテーマを探ってみた。

1 「何かに安心させてもらいたい人」は「自分を安心させられるのは自分」と覚悟すること。

2 「気を紛らわそうとする人」は「現実を直視」する姿勢を身体で覚えること。

3 「発散して気が済む人」は、エネルギーを浪費せずのために、必要な使い方を考えること。

4 「なかつたことにする人」は、失ったものの大切さに気づき、その痛みを素直に感じる。

5 「得意になりたい人」は、落ち着いて問題と共に生きること。

こうして私たちは世間へのとらわれや、私らしさから開放され人間としての努力を手探りしながら歩むことになる。まるで信仰者のように。

おわりに もうひとつの気づき

実はモーター音でのピンチは、もうひとつ大切なことに気づかせてくれた。それは自分にピンチをもたらすような問題は「解決しなくてもいい」ということ。なぜならその問題と共に生きる柔軟性を獲得すれば良いのだから。

生命がDNAをバトンタッチして生き残るために探ってきたのは共生、共存、同化の柔軟性だったことを思い出した。それは強敵の前に絶滅しかねない状況だから進化を遂げたのだ。

ピンチバンザイ

そしてモーター音よ
ありがとう。



聴く力

ひとのこころの湖水
その深淺に

立ちどまり耳澄ます
ということがない

風の音に驚いたり

鳥の声に惚ほうけたり

ひとり耳そばだてる

そんなしぐさからも遠ざかるばかり

小鳥の会話がわかったせいで

古い樹木の難儀を救い

きれいな娘の病気まで直した民話

「聴ききみみずきん耳頭巾」を持っていた うからやから

その末裔すえは我がことのみは無我夢中

舌ばかりほの赤くくるくると空転し

どう言いくるめようか

どう圧倒してやろうか

だが

どうして言葉たり得よう

他のものを じつと

受けとめる力がなければ

茨木
のり子



「昨日の過ちと経験の上に、よりよい明日を築く賢さを与えて下さい。」

アラノンで今日一日 より

いつでも
どこでも
やれるとき
やれることから
あなたのペースで
わたしのペースで
小さな一歩が
大きな愛に



薬物SOS電話

大丈夫、もうあなた一人で悩まないで！
わたしたち仲間がいます。
安心して、相談してください。
あなたの勇気が家族の平安の第一歩です。

090-5402-8677

月～土 10：00～17：00

秘密厳守



薬物乱用問題を考える会「薬物依存と家族」講習会

日：平成23年11月16日（水）

於：千葉県精神保健福祉センター 講堂

参加者：①医療・福祉・教育・行政等関係職員 15名

②薬物乱用者（依存者）の本人・家族 13名

③当センター・心の電話相談員育成講座受講者 21名

④当センター職員（薬剤師・精神保健福祉士） 7名

※ S S 研・家族会・3名参加（2名が体験談を語る）

体験談1 Aさん：S S 研設立前からの相談者。
ダルクも経験。現在本人は自活、家族関係も良好。

体験談2 Oさん：S S 研のプログラムを終え、
本人は現在、家族と同居しながら仕事に従事。

参加者の
感想と意見
(一部)

印象的だった言葉、感想

- ・「アサーティブ トレーニングを受けたことで自分の言いたいことを伝えることができた」
- ・身近にいる誰か一人が、正しい理解を持つことが大切なことが分かった。
- ・セルフ・サポート研の勉強会では、当事者からの情報、家族からの情報を得ることで、当事者同士非常に参考になることが理解できた。
- ・薬物依存症の家族の実体験は、生々しい内容もあり驚いてしまう事もあった。
- ・当事者だけではなく、悩んでいる家族自体の問題も浮き彫りになって、家族自身も回復の過程をたどっていく話が印象的。
- ・親子や夫婦やきょうだいの関係性が何かしらの影響を生むことの意味について依存症を考える際には忘れないようにしたい。
- ・母親が変化していく経緯が素晴らしい。
- ・薬物依存症と本人の人格は別のもの。その人を尊敬すること。

(家族)

- ・同じような苦しみを持ったお二人の体験談、心にひびきました。
- ・我が家の振り返りができた。
- ・いろいろな体験談を聞いて良かった。
- ・S S 研のようなところが千葉にありますか？

(関係機関等)

- ・薬物乱用は、本人だけではなく家族が理解して支えていくことが大切だと思った。(教育)
- ・家族の理解の大切さがわかった。たくさんのケースを知りたい。(行政)
- ・止めたくても止められない病気であることが分かった。他人事ではない問題と思った。(教育)

(学生)

- ・「本人は本人、自分は自分の人生を生きる」という、毅然とした姿勢が印象深かった。(精神保健福祉士、学生)

講演会のお知らせ

平成24年 3月17日（土） セルフ・サポート研究所 202

10:30～12:30

◇ 弁護士による講演会

森野 嘉郎 弁護士

薬物依存症者を治療につなげるための弁護活動を
精力的におこなっております。

講演、法律問題に関する相談等でセルフ・サポート研究所の
活動をサポートして下さっています。

本人の借金問題、遺産相続、家族関係のトラブルなど
早めに専門家に相談することをおすすめします。

平成24年 3月17日（土） セルフ・サポート研究所 202

14:00～16:30

◇ 精神科医師による講演会

梅野 充 精神科医師

都立松沢病院で、依存症の治療に積極的に取り組んでいます。
家族を対象にした講演、精神医学的相談等でセルフ・サポート研
究所の活動をサポートして下さっています。

通院、入院等で気がかりなことがありましたら、
ぜひこの機会をご利用ください。

参加ご希望の方は、NPO法人セルフ・サポート研究所までご連絡ください。

電話受付 03-3683-3231（火～土・9:30～18:30）

講演受講料は、各¥4,000となります。

家族のためのプログラム

火曜日：回復の12ステップ

木曜日：教育プログラム

金曜日：アサーティブ トレーニング

自分の心の声に従って

勇気を持って伝えましょう。

I（私・愛）メッセージで。

土曜日：サイコドラマ（第1, 2, 3, 5）

等、ロールプレーを使った家族の再構築。

（第4）萩原講師・プログラム

※時間 13：30－16：30

詳細は巻末ページのスケジュール表をご覧ください。

初めて参加される方は、事前に電話連絡をお願いします。

☎ 03-3683-3231

NPO法人 セルフ・サポート研究所

☆薬物問題で困っていらつしや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知識・情報、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、当事者と家族等の合同面談などを通して、個々人に即した細やかな提案が提供されます。

☆回復していく当事者本人の体験談や、家族の体験談などが聞けて、希望や勇気、力をもらえます。

☆家族同士が安心して話せる場所が、ここにはあります。

☆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。



毎週木曜日[13:30－16:30]

★臨床心理士、精神科医師、
弁護士など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AC
- 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……………自助グループとリハビリ施設
- 第9回……………薬物依存症者に対する対応
- 第10回……………さまざま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

DVD発売中

「薬物依存症 回復への道」

第1巻 薬物依存症とは何か

薬物依存症は様々な問題を抱えた病気です。その様子をドラマで再現し、具体的に解説しています。

身体的症状や家庭的問題、社会的問題を取り上げながら“薬物依存症とは何か”に答えています。

第2巻 薬物依存症とその家族

薬物依存症は、依存症者が起こす問題行動によって家族をもむしばむ病気です。

依存症者が家族に与える影響、家族関係の悪循環、依存症者のために家族ができること等を取り上げながら薬物依存症とその家族を分析しています。

第3巻 薬物依存症 回復への道

薬物依存症は、きちんと治療を受けて薬物の使用を止め続ければ通常の世界を送ることができる病気です。依存症者の回復を支える機関や自助活動、そして家族を支える活動等を取り上げながら薬物依存症からの回復の過程を紹介しています。

薬物問題に詳しい臨床心理士・精神科医師・弁護士ほか家族の実体験した生の声も入っています。

購入は、セルフ・サポート研究所にご連絡ください。