

# 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

人は不合理で、わからず屋で、わがままな存在だ。  
それでもなお、人を愛しなさい。

何か良いことをすれば、  
隠された利己的な動機があるはずだと  
人に責められるだろう。  
それでもなお、良いことをしなさい。

人は弱者をひいきにはするが、  
勝者の後にしかついていけない。  
それでもなお、弱者のために戦いなさい。

何年もかけて築いたものが一夜にして崩れ去るかもしれない。  
それでもなお、築きあげなさい。

世界のために最善を尽くしても、  
その見返りにひどい仕打ちを受けるかもしれない。  
それでもなお、世界のために最善を尽くしなさい。

逆説の十カ条の祈りより

## 家族の体験談

於：都立精神保健福祉センター  
メッセージ活動

M

5月16日、都立精神保健福祉センターで、初めての『メッセージ』をさせていただきました。私のセルフ・サポート研究所での二年間を、同じ痛みを知る仲間としてお話し致しました。

### 逮捕を機にそれぞれが

### プログラム

二年前、息子が違法薬物の所持・使用で逮捕されました。私一人で抱えきれぬ問題ではなかったため、家族に協力を求めました。その日から今日まで、私はたくさんの支援とやさしい励ましの言葉を貰うことが出来、ありがたく思っています。

初めに、東京都立中部総合精神保健福祉センターに助けを求めました。そして、『私が薬物問題

について学べる場所』と『息子が薬物の止め方を学べる場所』を紹介して下さるようお願いしました。一か月後センターから、私も息子も通える場所としてNPO法人セルフ・サポート研究所を紹介していただくことが出来ました。

SS研での第1回目の面談を受けた頃の私は、『子育てに関する自責の念』と『息子に対する憤り』と『将来への不安』とで胸が苦しく、情けない状態でした。代表の加藤力先生は、取り乱している私に丁寧なカウンセリングをして下さいました。その中で「薬物依存症は病気です」とおっしゃったのです。私は、これまで「息子が根性曲りで精神的に弱い人間だから薬物が止められないのだらう」と、勝手な思い込みをしていたので『病気』は衝撃でした。

同時に救われた思いにもなりました。息子は『専門家の治療が必要な病人』だったのです。私の息子に対する認識は間違っていたのです。

次週から『家族のためのプログラム』を予約し、頂いた資料を大事に持ち帰りました。その資料の中の一冊が加藤先生の著書『薬物依存症 家族のためのハンドブック』です、初めて目にする専門用語も多く、気分が重くなる内容もありましたが、今も私に『回復』という目標を与え、支え続けてく



れる指導書となっています。

ハンドブックのまえがきに、『家族の方々とはかく問題行動を起こしている本人(薬物依存症者)にばかり関心が向きがちです。しかし、家族のこのような本人への関わり方そのものを変えてい

かない限り、薬物依存所からの回復はありえませんが。』の文章を読んだ時、私の息子への不適切な対応が見え始めました。私は『変わりたい』と強く思いました。

息子へ面会するときは笑顔でいるように努めました。そして「家族は待っているので体気をつけて欲しい」という気持ちを毎回伝えました。SS研の回復者スタッフの方が留置所の息子を訪ねてくださいました。この時の出会いが『回復』をイメージするきっかけになったと、本人から聞いて感謝しています。



私は息子と新しい関係を築きたいと願っていましたが、『家族のためのプログラム』で学んだコミュニケーションの取り方を実践してみる事にしました。毎週、刑務所の息子への返事の要らない内容の手紙を書き始めました。私が今、SS研で何を学んで、どんな事に気づいたかを、自分の感情を正直に伝えるような心がけました。そして、私が息子にいかにも多くの身勝手な対応をしてきたかを、心から詫びる手紙も書きました。

私は書くことによって、自分の一週間を振り返り、私の考え方の

クセが見つつけやすくなったと思  
っています。息子からは『自分  
もそんな部分がある』とか『僕も  
依存症と向き合って生きていこ  
うと腹は決まっています。SS研  
に来てはいる依存症者たちは、仕事  
はどうしているのですか』などの  
手紙が来るようになって行きま  
した。

私は加藤先生のプログラムを  
受ける度に、自分の内側に目が向  
けられるようになりました。自分  
自身の見たくない、気付きたくな  
い心の奥を見直すことで、『変わ  
れる』実感が持てたのです。息子  
からの手紙に励まされ、家族に助  
けられながら、私は前向きに変え  
られて行きました。どんどん元気  
になることが出来ました。

ハンドブックに『薬物依存症者  
のそばには、本人の世話をせず  
はいられない家族の存在が影の

ようにつきまっています。そん  
な家族自身も共依存症という病  
気であると考えます』と記されて  
います。私はまさにこの共依存症  
者なのです。私自身の共依存症か  
らの回復はこれから先の長い、し  
かし、遣り甲斐のある目標となっ  
ています。

私は、仮出所前の息子に「回復  
したいと思うならば援助をしま  
す。そのための場所は貴方が選ん  
でほしいと思っています。SS研  
の加藤先生に直接あなたの考え  
をお話しして、どんな場所があっ  
ているか相談してみたらどうで  
しょう」と伝えました。

息子は出所した翌日、加藤先生  
の面談を受け、自分の回復のため  
の場所としてSS研を選びまし  
た。その日から息子は薬物依存症  
からの回復を、私は共依存症から  
の回復を、共に願って学ぶ同志と

なっています。

ハンドブックは、『依存症から  
回復していくための鍵は・・・不  
完全な自分を受け入れ、ありのま  
まの自分として生きていくこと  
であり、同じように不完全な他人  
を認め受け入れて生きていくこ  
とです・・・自分の無力さを受  
け入れることこそが依存症から  
回復していくスタート地点なの  
です』の文章で完結しています。

完



お詫び

「薬物依存症者を治療につなげるた  
めの弁護活動」続編は、都合により次  
号に掲載させていただきます。



右の項目から1日3つ、1週間  
ノートに書き出しました。  
抜粋した仲間のメモを、  
皆さんと分かち合しましょう！

- ・良かったこと
- ・感動したこと
- ・嬉しかったこと
- ・発見したことなど

### 自然・生き物

- ・教会の十字架とスカイツリーの夜景
- ・軒下にツバメの巣発見
- ・早朝にさえずる小鳥の声
- ・早起きして朝日をたっぶり浴びたこと
- ・月・星の輝きと雲の流れに見とれた
- ・頬をなでる風
- ・夕焼けの素晴らしさ
- ・黄色のテントウムシを見つけた

### 友人・仲間ほか

- ・小学時代の同級生が開店したうどん屋さんに行ったこと
- ・高校時代の友人とメール交換
- ・あまり話したことがない人と、親しく話すことができた
- ・仲間たちといつもより打ち解けた話が出た
- ・交通整理のおじさんと挨拶を交わした

### 家族・ペット

- ・話が行き交う夕食光景
- ・家族で一つ的话题を共有できた

### 私

- ・孫と古民家で竹トンボ遊び
- ・息子が私の思い、悩みをしっかり聴いてアドバイスをくれた
- ・吟味したおとうふを「美味しい」と言われたこと

### 私

- ・言い訳しなかった
- ・言うべきことを誠実に率直に言えた
- ・言うべきでない時、言わないでいられた
- ・いつもと違う道を歩いた
- ・見知らぬ街の散策
- ・一人静かにベランダでコーヒータイム
- ・ぐっすり寝て、朝すっきり目覚めた
- ・ご飯がおいしかった
- ・食事をおいしく作れた
- ・のんびり過ごせた
- ・自分の過去を思い出しているうちに、なんだか温かい気持ちになった
- ・人に、思いや悩みを聴いてもらって悩みが整理できた
- ・体操教室で汗を流し、沢山笑った
- ・空の下で汗をかきテニスができること



## 服役後 新しい生活に

m

私は過去十年間に二度、大麻と覚せい剤の所持・使用で逮捕され、二度目の時には、一年八カ月の実刑判決を受けて懲役に行っていました。

一度目の逮捕の時は、私選弁護士の費用も、保釈金も親が出してくれましたが、しつかり反省もせず、保釈された当日に再使用していました。

しかし二度目の逮捕をきっかけに、私の母はセルフ・サポート研究所に相談をしたようで、「今回は自分で責任をとりなさい」と言われ、弁護士は費用の掛からない国選弁護士になり、保釈もありませんでした。そのため、留置所にいた二カ月半が私にとつて大変意味のある時間になりました。

## 復への道を選択

SS研に通い始めた母は、個人面談やプログラムを受けながら、当事者への対応を学び、今までとは違うアプローチをしてくるようになっていました。

具体的には「自らの人生に責任を持って生きるように」ということでした。面会や手紙で「頼みごと」をしてもSS研と相談してから、と返事が返ってくるのも母の変化でした。

そのように第三者に相談されることで、今までなら母だけと言いくるめれば良かったことが通用しなくなりました。しかし、その事で母と私の関係の異常さに私自身が少しずつ気付くことが出来るようになったのです。

当時、私は約二十年間の薬物使用生活を送っていたため、健常者の友人とも疎遠になっていて普通の生活のイメージもわからず、生

涯薬物を使っていいこうと思っ  
ていました。

しかし、逮捕をきっかけに「出  
所したらまったく新しい生き方  
ができるかも…」とも思い始めて  
いました。

そして「出所したら母にま  
った金をもらって…あーして…  
こうして…」と計画を立てるの  
ですが、今考えるとやはり狂気の発  
想であり、とても正常な考えでは  
ありませんでした。

留置所生活が二カ月経ったこ  
ろ、母が「SS研のスタッフが面  
会に来てくれるけど会ってみ  
る？」と言うのですが、ただの勧  
誘なら嫌だと思い、一度目は断り  
ました。しかし、母から「今後、  
あなたはどうしたいのかしっか  
り考えて私に伝えてほしい。その  
中で話し合って出来ることは協  
力するから」と言われていたので、

何か話でも聞けたらという軽い  
気持ちで面会に来てもらいまし  
た。

会ってみると、とても物腰が柔  
らかく落ち着いていて、当事者  
には見えませんでした。そこで薬物  
歴を聞いてみると、かなりヘビー  
ユーザーで、長い期間、いろいろ  
な施設に関わって回復したと話  
してくれました。

私は、薬物依存から回復するに  
は何をどのくらいの期間やれば  
よいのかを知りたくて彼に聞き  
ました。すると、「どこが回復の  
終点かなどは決まっていなくて、  
人それぞれです。でも、一生付き  
合っていく病気ですから…」と言  
われてちょっとガツカリしまし  
た。プログラムには、もっとハッ  
キリとした段階があって、それが  
終われば社会復帰できるのかと  
思っていたからです。



しかし、彼が最後に言ってくれ  
た「出所したら一度来てみて下さ  
い。決してあなたは一人ではなく、  
同じ悩みを抱えた人達や、自分が  
待っています。一緒にゆっくりや  
りましょう」という言葉がずっと  
頭に残っていて、出所後の不安を  
和らげたと同時に楽しみを与え  
てくれました。出所間際の皆が不  
安になる時期、自分は、出たらS  
S研に行くんだと思う事で不安  
が解消されました。

そして出所の翌日から毎日朝  
十時半〜夕五時までSS研に通  
う日が始まりました。  
通所プログラムを九カ月過ぎた  
最近、スタッフの綿密なサポー  
トに助けられ、社会復帰に向けて  
の取り組みに入っています。

# ピンチは チャンス



## 和と恥からの脱皮

SS研 非常勤講師  
萩原 春代

### 《日本人のこころ》

「EQ心の知能指数」という本に出合った。その中に次の5項目を発見し、面白いと思った。和と恥を重んじる日本人の心を理解するための手掛かりになると直感したからだ。

それ以来、子育て中の方や、困難と直面している方々との話し合いの場で、参考資料として使っている。

#### EQ心の知能指数

- 1 自分の本当の気持ちを実感尊重して、心から納得できる決断を下す能力。
- 2 衝動を自制し、不安や怒りのようなストレスの元となる感情を制御する能力。
- 3 目標の追及に挫折した時でも樂觀を捨てず、自分自身を励ます能力。

- 4 他人の気持ちを感じ取る共感力。
- 5 集団の中で調和を保ち、協力しあう社会的能力。

使い方は5つの項目のうち、自分にその能力がある、またはあるかも知れないと思うのに○をつけてもらう。次にどの項目に○がついたか手を挙げていただくのだ。それによって日本人としての私たちの傾向を体験し、共有することが出来る。グループの年齢やテーマに関係なく見えてくることがある。5に○をつける方は半数以上。4、3、2は、それよりだんだん少なくなり、1に○する方は一人もいなかったり、いても一人か二人だ。予想通りだった。





## 《集団の和》

日本には、集団の和を大切にし、それを乱すことは人として恥ずかしく許されない行為との暗黙の了解がある。昔、六〇四年に聖徳太子が発布したとされている十七条の憲法の第一条の出だしが影響していると思われる。それは『以和為貴。無忤為宗。』（人は互いに和合しあうことが大切で、やたらに逆らうことのないように心がけなさい）と記している。つまり、一四〇〇年間も日本人のDNAとして親から子へ引き継がれてきていることになる。最近でも、場の和を乱す人は「KY（ケーワイ）」と言われ、「空気が読めない」奴として嘲笑されている。

そのため子育ては「和を乱さない人」になるよう、無意識にEQの5からスタートすることになる。そしてわが子を親の言うことに従

う良い子、できる子にしようとする。



子がハイハイを始めると「それダメ、これダメ」「あーシテ！こーシテ！」と子のやりたいことを取り上げ、やりたくないことをやらせようとすする。その上、子どもの自己主張は、我がまま、自分勝手、自己チューとして赦さない。

こうして、子ども達は気づいてしまう。「親の言う通りにしないと愛してもらえない。見捨てられてしまう」と。人生は不安・脅え・恐怖からスタートする。近隣の国々の子どもたちと比べて、日本の子は自己肯定感が低いと言われているが当然だ。

しかも、この親との「愛と服従」

の取引は、共依存の親子関係をもたらし、生きづらさや困難を招くことになる。

## 《本当の気持ち》

近年、アメリカで活躍する日本人の野球選手が増えている。彼等がアメリカに渡って戸惑うのは、コーチの姿勢だという。コーチは「君はどうしたいのか？」と聞いてくる。そして「それが分からないと、どうしたら良いのか分からない」と言うとのこと。日本のコーチは成績と選手の様子に応じて、あれこれと指示してくる。選手はそれに忠実に従い、努力すれば良かったのだし、自分の意見を述べるのは、頭（ズ）が高く、逆らうこと「だったのだから、戸惑うのは当然だ。

いったい何が違うのか考えて気付いた。

## ① 子どもとの接し方が違う

泣いて訴えてきた子に「何があったの？」と抱きしめ「どんな気持ちなの？」「どうしたいの？」と尋ねることで、EQ 1番の「自分の本当の気持ち」に目を向けさせるのだ。日本だったら「ウルサイ！泣かないでチャンと言つて」とか「すぐ泣くからイジメられるんじゃないの、いい加減にして！」と突き放し、泣いて助けを求めている我が子に致命傷を負わせてしまいがちだ。しかも学校では教室という密室で教育と言う名の調教が行われている。「目上に従い、和を乱すな」と。

## ② 大人たちの会話の仕方が違う

イギリスで生まれた私の孫の片言が「アイウオント」や「アイニード」だったのには本当にビックリした。さすがが民主主義の先進国と思った。家族の中で本当の気持

ちを出し合い尊重して、双方が納得する着地点を探る姿勢があるという事なのだから。日本ではボスに逆らわないよう気を使い、言いたいことを飲みこんで、波風を立てない。

## 《想定外Ⅱ少数意見の排除》

もしかして、日本は世界の中でも特殊な社会なのかもしれない。戦前は天皇に生命を捧げて戦い、戦後は働きバチとなり過労死もいとわないうで働いて経済の高度成長を達成した。これはリーダーたちがマスコミを使って世間の風潮を作り上げ、私たちの「和と恥」による「長いものに巻かれる」の行動様式を利用してコントロールした結果だ。

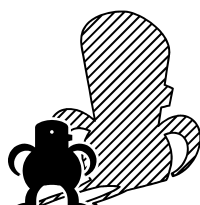
それは同時に少数意見を排除することになった。そのため想定外の事柄や国際社会の変化に対応す

る力を養えず、今も続く原発事故への無策と混乱はこうした日本社会の未熟さを世界に示すこととなった。

つまり、この状況を産み出したのは、私たちの中にある「後ろ指を指される」のを恐れ「人並み」という完璧を求め、克己努力して「ぬけがけ」を謀ろうとする卑屈な欲望の「保身」だ。これが、和と恥の正体ではないかと思う。

## 《ピンチはチャンス》

EQ 5番から人生を歩み出した人間は「不安から保身に走って、安心を得ようとする」が、その生き方がいざピンチと直面することになる。それは戦時中や高度成



長時代に生命と引き換えてさえ手に入れようとした大切なものだ。だから生命を脅かされるようなピンチによってしか壊されないし、新たな生き方を獲得するチャンスも訪れない。

たとえば、学校に行こうとしない我が子への怒りとその時の混乱は、人並みでなくなることへの恐怖として親を絶望に陥れる。しかし、それから10〜20年かけて、親は現実を受け止めて成長してゆく。

① 子を殺して一緒に死ぬわけにはいかない

② 学校へ行かなくても仕方ない

③ この子には、この子の人生がある

④ 親としての役割を完璧に果たすことはもう出来ない

⑤ 私は私に出来る生き方をするしかない

こうして辛く困難な年月を生き

て、生きる力 EQ 1〜5を実感し、その能力を高める人生を歩んでゆくことになる。和と恥からの脱皮だ。

一方、「アイウオント」からスタートした私の孫は10歳になった。友だちが出来ず、学校になじめず、親は苦労している。そんな孫に与つての成熟は「自分の気持ち」の達成に「はやる気持ち」をコントロールし(EQ 2)、あきらめず(EQ 3)、他人の気持ちを尊重する余裕を持ち(EQ 4)、次に調和のある社会性を獲得してゆくことになる。しかし、これも簡単ではない。きっと今のやり方では上手くいかないピンチと出会い、長い年月をかけて成熟してゆくのだろう。

私たち霊長類は群れることで生き延びてきた。だから群から排除されることは死を意味している。

そこで、言葉を持った人間はチンパンジーと違って、子どもが体験によって学ぶのを待っていられない。その集団の中で、どう生きるかを言葉で伝えようとする。

その際のやり方が強制的に感情で服従させるのか、子どもの言い分を聞いて、その個性や成長に応じて、理性的に関わるかで、人間や社会の成熟度が違ってくる。

しかしどちらにしても、子ザルのように私たちも体験で学んでゆくしかないようだ。

人生は修行の場なのだから。



マザーの祈り

沈黙の実は 祈り

祈りの実は 信仰

信仰の実は 愛

愛の実は 奉仕

奉仕の実は 平和

## 講演会のお知らせ

平成24年9月15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9月15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円となります。

## 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。

※時間 13：30－16：30

講師：臨床心理士 加藤 力

（但し 第4土）講師：萩原春代

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



適切な対応の基本を学びましょう

★薬物依存症という障害を様々な角度から理解すること。

★依存症者と良いコミュニケーションを身につけること。

### 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、ここにはありません。

☆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。

- 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。