

# 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

一薬物依存症者をもつ家族の会【はあもにい】一

〒 136-0071 東京都江東区亀戸 3-61-22

Tel 03-3683-3231

そよかぜライン（毎・月・pm 1：00～8：30）

Tel 03-5628-2522

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



あの 雲のように

ちっぼけなねずみのしっぽのようなもの

孫悟空のきんと雲のようなもの

刷毛で さっとなでたような薄っぺらなもの

それぞれが

あの大空に

しっかりと ゆったり

存在感たっぷりに 浮かんでいる

わたしの思い

あなたの思い

みんな みんな ちがっていい

あの 雲のように

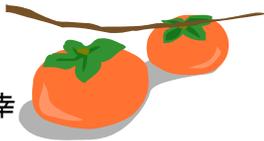
いつか

いっしょになる時も ある

ならないときもある

それでも いい

あの 雲のように



幸

## 今月の内容

- はあもにいメッセージ活動
- 公判の傍聴記
- 家族の体験談
- 鹿嶋施設見学の感想
- 今後の予定

# メッセージ活動

七月七日 秋元病院へ

仲間とはあもいいの活動を

K・H

息子がお世話になった病院へ、メッセージに行きました。

今は薬物に詳しい先生がいるということで、期待して行きました。

アルコール依存症のカウンセラーとリカバリーの方が、私たちの話を聞いてくれました。薬物とアルコールは、依存症としては同じだと理解していますが、他の職員は、薬物をやっている人たちは怖いという先入観を持っているらしく、今回のメッセージに対してもどちらかという快く受け入れてもらえなかったという印象が、話の中で感じられました。

先生も遅れて来てくださいましたが、他の先生方に理解してもらうことは、なかなか難しいとの事でした。私たちの話をもっと大勢の先生方にも聞いて欲しかったです。また処方薬でも依存症になる場合もある、という事も分かってもらえたら……。

まだまだ薬物に対して、理解をしてもらえるまでは時間がかかるということを実感しました。それでもめげずに何回も繰り返しメッセージに足を運ぶことも大切なと思います。

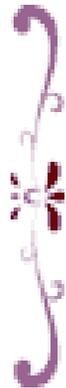
十月には、セルフ・サポート研究所にかかわる家族として、病院の家族会で話しをするチャンスも作って頂くことも出て、光宗さん（以前、SSで研修されていた）に感謝しています。

大勢の精神科医に、薬物に対する関心や理解を持ってもらえたら依存症者と家族はどんなに助かるだろうかと思えます。



家族が様々な体験を胸に秘め、今小さくも確かな一歩を、  
まだ見ぬ人へ、メッセージを運んでいます  
あなたも参加してみませんか？

今回は、秋元病院（千葉県）に7月7日メッセージに、  
そして、10月4日は同病院の家族会に体験談を伝えに行っ  
た仲間の感想をお伝えします。



## 家族会に参加して ―秋元病院―

M・N

十月四日、長かった残暑もやっと終わり、さわやかな日でした。以前セルフ・サポート研究所に研修に来ていた光宗さんが勤務している秋元病院（千葉県）の、アルコール依存症者の家族会に参加を依頼されて行ってきました。そこで体験談を話し、はあもにいの活動を紹介もしてきました。仲間の家族三人と、船橋で昼食をとりながら打ち合わせをして、病院に向かいました。

秋元病院は、内科から歯科などもあり、充実していると思いました。

光宗さんに会の予定を聞き、病院内を案内していただきました。病院を案内された時、去年（十四年）入院していた息子を思い出して、心が痛みました。病院内はとても感じがよく、患者さんに対してのおもひやりが感じられました。

会場前のテーブルに、Ｔさんが用意して

こられたセルフ・サポート研やはあもにいのパンフレット類を置かせてもらい会場へ。出席された方は、当事者が二十人くらい、家族の方が十数人、病院関係者が六人くらいで総勢三十数人。

私は、合同の家族会とは思っていませんでしたので、十五分間でどんな話しをすればよいのか焦ってしまいました。相談員で当日の司会をされた方が、黒板にセルフ・サポート研究所・「はあもにい」と三人の名前を書かれ、マイクを持って紹介と挨拶がありました。そして、Ｔさんが「はあもにい」の発足から、現在の活動、状況を上手に分かりやすく説明し、自分の体験をマイクを持つての話しを十五分でまとめられたのは見事でした。

次にＫさん、これもまた十五分でまとめられました。

私は何を話したのか、今思い出しても自信がありません。時間を気にしながら十五分で終わったとき、ホッとしました。休憩後二部は当事者の方は退席されて、家族の方々の話、どこの病院でもセルフ・サポー

トに来られる家族も共通する話でした。

この病院はアルコール依存症の方なので、中年の方が多く、妻の立場の方がほとんどでした。この方々の酒害相談室顧問のＴ先生も高齢で、昔そうとうアルコールで親などを困らせたそうですが、今はとても皆さんに信頼されている様子、その方が「はあもにい」の名前もとても良く、いい活動をしていると感心しておられました。最後に司会役で相談員（リカバリー）の方が、人生をどう生きるかなどの話しがあり、なかなか味のある話をされました。そして、この病院の院長先生が患者さんに対して思いやりのある対応をされているとの話しを伺い、最初、病院の印象がそこから感じられたのだと解りました。

今回この体験をさせて頂いて、ますます「はあもにい」の役割の大切さを感じました。このような報告しか書けなかったことを、悪しからずお許しください。

本当にありがとうございました。



# 公判の傍聴

H. 15. 9. 8 (月)

3名参加

## 裁判を傍聴して

Y・A

三十歳の男性の大麻所持に関する裁判を傍聴した。七年前の息子の裁判を思い出しても緊張した。当時の、通り一遍の形式的と思われた裁判と違って、被告と検察官、弁護士との質疑応答や、証人として証言した被告の母親や婚約者とのやりとりはかなり時間が費やされ、丁寧な裁判という印象だった。しかし、依存症という言葉や病気という概念にはまったく触れられておらず、本人の性格の弱さのみが事件の原因とされ、本人の反省と今後仕事に就き、その仕事を続けることが再犯防止になるという結論であった。被告は高校時代にアメリカ留学中に大麻を覚え、その後長期間使用していたようで、依存症と思われるので、甘い性格を直す決心だけでは問題解決にはならないと今の私には理解できるが、弁護士も家

族も裁判が終わり、一安心という印象を受けた。(依存症について何も知らなかった当時の私も全く同じであった。)

検察官が被告への質問に「私のところには再犯の人が大勢来るが、薬を止めようという決心だけで止められますか？」等という質問もあり、依存症について知っているのではとも思われたが、もう一歩進んだ質問や問題提起が無かったのが残念である。毎日毎日多くの薬物に関する裁判があり、沢山の人が矯正施設に入っても、再犯の人が後を絶たない現実や、矯正施設に送るだけでは問題解決にならないと司法関係者は解っているはずなのに何の対策もなされていない事に、歯がゆい思いがする。家族の私たちが少しでも声をあげていかなくてはという思いを新たにした。





### 発覚のあの日か

H・K

# 家族の体験談

五月晴れのすがすがしい土曜日の朝、今日こそは、あの風邪薬のことを調べてみようと思いたちました。二十二歳になる長男は、なんとか写真の専門学校へは通っていましたが、ここ二年间はアルバイトをすることもなく友人と外出することもなく、ほとんど自分の部屋にひきこもる状態が続いていました。私はその様子が気になり、数ヶ月前に斉藤

学著の『家族依存症』という本を読んでいたのですが、その日の朝はふっとその本に書かれていた咳止めシロップのことを思い出しました。以前より長男の部屋で「プロン」という白い錠剤の風邪薬の瓶を見かけることがあり、ずっと不思議に思っていました。これは、もしかして同一の薬ではないかと思いついたからです。とりあえず、

その本の備考欄に載っていたタリク、ニシの時点では、何の施設かも知りませんでした。に、問い合わせしてみようという電話を取りました。



「やせ細って、何時間でも起きていませんか?」こちらから話したわけでもないのに、電話の相手は息子の様子をヒタリと言いつつ当てたのです。そして、私が驚きを隠せ



ずにいるのに対し、相手は矢継ぎ早に話を続けてきました。「もしそうなら、薬物依存症という病気になると思いますね。これは息子さんを家に居させて、食事をさせて、こづかいを与えていたら絶対に治りません。親が死んでも治りません。なぜなら僕がそうでしたから。本日の午後一時半までに、こちらに来てください。丁度、月に一度の親のミーティングがありますから。」

### タルクの家族会に

電話を切った私は、いったい何が起きているのか訳もわからず、涙をぬぐいなが

ら、身丈度を整えると慌てて家を出ました。電車を乗り継ぎ二時間あまりでダルクに到着しました。奥の部屋で親のミーティングは、もう始められていました。そこで皆さんが語られたことは、それまでの私の人生の中で聞いたこともないような話ばかりでした。ミーティングの最後に、ある年配のご婦人が私の方をじっと見つめながら、「今にお宅の息子さんも、四つん這いで畳を掻きむしりながら、うじ虫がいると言って喚きちらすようになるのよ。」と真剣に話されたのです。私はあまりのショックに、涙が止まらなくなり、腰がぬけたかのようになり、その場から動くことができなくなりました。



そしてその夜、私の話を信じることで、きかない主人は、息子を居間に呼びつけて、「おまえの生活態度が悪いからだ。」と怒鳴りつけたのです。二人は口論となり、逆上

した息子は玄関の花瓶を投げつけ、台所から包丁を持ち出し主人に向かっていきました。驚いた主人が、息子をなだめたので、大事にはいりませんでした。息子は花瓶の破片で足を切り、かなりの血を流しながら二階の自室に戻っていきました。私はその後姿を見ながら、ダルクで語られたことを思い出し、あまりの恐怖に震えが止まりませんでした。

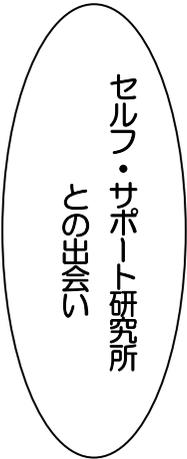
### 進行性の病氣

翌日から私は、なんとかしなければ……の思いだけで、有名な精神科医やカウンセラーのもとを訪ね歩き、ダルクやアルコールと薬物の専門病院のミーティングに通いだしました。その中でわかったことは、この病氣は進行性でありながら本人は否認すること。本人が罪を犯したり、逮捕されたり、家族が本人から逃げるなどの手段を取ることをしなければ、治療に結びつけるのは難しいことなりました。

特に辛く感じたのは、ダルクのカウンセリングで「本人が罪を犯すとか、家族が崩壊するでもしなければ、本人がダルクにつながることはないでしょう。」と言われたことでした。私はその言葉にどうしても納得がいかず、それからはどう対処したら良いかも判らぬままに、四ヶ月が過ぎてしまいました。その頃息子の様子からは幻覚や妄想などの症状は感じ取れませんでした。ちょっとした事にイライラし、一日二十分程度の食事の時間以外は、三十時間以上パソコンをやり続け、十時間くらい睡眠をとるといった生活で、学校へも全く通っていませんでした。私は、どうしてこんな事になったしまったのか息子が恐ろしくなり、土下座して治療を受けるように頼んでみましたが、彼は耳を貸すことはしませんでした。私はどうにもならないシレンマの中で、いろいろ考え込みました。ダルクで言われたように、本人が罪を犯し、家族が崩壊でもしなければ、本人が薬物使用をやめようとして助けを求めるよ

うとして助けを求めるよ

うになる「底つき」はできないもの？もっと浅い「底つき」はできないの？……それによろちの息子のように精神症状が現れない人はどこへ行けばよいの？カウンセラー？病院？ダルク？どこへどう繋がれば少しでも回復できるの？確実に進行していく息子の症状見ながら、私はなんでこんな思いをしなければならぬのか、自分自身が奈落の底へ突き落とされていくような思いに襲われていました。そんな時、私が親のミーティングのために通っていた病院のケースワーカーの方からダルク以外のリハビリ施設である、セルフ・サポート研究所の加藤先生のことをつかがいました。私は曇をも掴む思いで、その先生にお会いしなければと思ひ、連絡を取りました。



約束した面接日は、うだるような暑さの

日でした。初めて降り立った亀戸駅から、携帯電話で道を尋ねながら、セルフ・サポート研究所にたどり着きました。私は不安な気持ちを落ち着かせるように一呼吸してから、そっと扉を開けました。すると、「お待ちしていました。」という明るい声と共に、日焼けした青年が笑顔で私にスリッパを揃えて出迎えてくれたのです。私はその優しさがあまりに嬉しくて、こみ上げてくる涙をおさえることができませんで



した。加藤先生のカウンセリングが始まり、お聞きすれば先ほどの青年も以前にフロンを使用

したこのあるリカバリースタッフであるということでした。その時、私はもしかしてどこでなら、息子もあの青年のように回復できるかもしれないという微かな望みを持つことができました。翌週から私は木曜日の教育プログラムに出席するようになり

した。教育プログラムは十名ほどの先行く仲間である、お母様方が参加されており、私の整理のつかない話しを聞いてくださいました。そして「ゆっくりね。焦らないことが大切よ。」と言って、私を慰めてくださったのです。同じ苦しみを体験された仲間であるからこそ、私の話しに共感し、優しく受け止めてくださったのでしよう。私はこうした仲間の支えに、どれだけ癒されたかれません。そしてこのグループは私の心を温かくしてくれる、大切な場となりました。



その頃の私は息子という時限爆弾を抱えているようで、どうしても彼と上手くコミュニケーションをとることができませんでした。ところが私がプログラムを勉強したり、加藤先生のカウンセリングを受けつつ、自らの問題に目を向けていくと、息子の態度に変化が現れてきたのです。息子は家族

と食事を共にするようになり、会話も増え、パソコン以外のものに興味を向けるようになっていきました。彼はネットオークションで中古の三輪バイクを購入し、そのバイクを熱心に改造し始めたのです。そのため外出することも多くなり、生活のリズムもかなり良くなりました。しかし、その様子に安心した家族が先を急いで治療に駆けつけようとする、息子は受け入れることができず、居間のガラスを蹴り壊したり、電話台を投げつけるなどして、自分の思いを通そうとしました。そんな時、私は以前のよう慌てたりはせずに、先行く仲間であるお母様に教えられたように「落ち着きなさい。」と声を掛け、自分でも出来るだけ冷静に対応するよう努めました。そして、その時も彼に病気を認めてもらうチャンスと考

いつでも  
やれる時  
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

## はあもにい の 活 動

毎週月曜日

pm 1:00~9:00

電話相談をしながら、会員が集える時間になっています。あなたも一度いらっしてみませんか？



えるようにしました。そんな状態が半年続き、家族が『待つ』ことの大切さを痛切に感じ始めたころ、本人が加藤先生のカウンセリングを受け、アライブに通うようになりました。最初の頃は、息子も体力がなくなり、電車を乗り継いで片道二時間はかなり辛そう、ほとんど行かれない状態が続きました。けれどもお正月にセルフ・サポート研が主催する合宿に参加したことによって、親しい仲間ができ、彼自身もアライブに通うことが楽しみになっていったようです。現在は本人の希望で、亀戸にアパートを借り、毎日通所しながら回復への道を歩みだしています。

### 共に回復への道を

息子はまだ二十三歳なので、これから先寄り道することもあるでしょう。けれどもアパートで自炊しながら、新しい自分の生き方を考え始めている彼に、私は心よりエールを送りたいと思っています。そして私も自身も教育プログラムの中で共存という病気の回復に向けて、勉強中です。まだまだ変わりきれていない私はとまどうことでもあります。その度に新しい気づきを与えられています。これからも仲間に支えられながら、無償の愛情を持って息子の手放しができるように繰り返し学んでいこうと思っています。最後にこのセルフ・サポート研究所で、加藤先生、スタッフの皆様、多くの仲間であるお母様方に出会えたことを心より感謝いたします。





# 施設見学

15. 10. 5 (日)  
6名



S・Y

十月五日、鹿嶋市新施設を見学に行ってきました。東京駅八重洲口から、高速バスを利用し、二時間位で鹿島神宮駅に着きました。

すばらしい天候に恵まれ、空気もいっしょ歩きましよう、一行は歩き始めました。青い空、青い海、緑の木々に混じって色とりどりのきれいな草花が咲いていて、私の田舎を感じ取りながら、歩いていました。二、三、道を尋ね、だんだん近づいてくると急ぎ足になっていたのはおもしろかったです。漸く目的地に着きました。

中に入り窓を全開にし、一休みしました。静かで、のどかで、この施設が周りの環境と、バランス良くマッチしてゆくには、アライブやガイヤにない生活の変化を打ち出していくのがいいのかな？なんて思いま

した。

花造り、簡単な野菜作り（農家の方に協力って！）毎日必ず世話しなければならぬ事を体験するのも良いのではないかと思います。

一日、一日の重要性を再認識するためにも……。

ちよっと都心を離れば、こんなすばらしい風景を眺められる場所があり、穏やかな気分で楽しい時間を過ごしてきました。

いい提案が出されるのではないかと、期待しつつ岐路に着きました。



## 鹿嶋の新施設について

セルフ・サポート研究所で所有している鹿嶋市の新施設ですが、現在、諸事情で当初の計画が一時中断しております。はあもにいで何か協力できることはないかと、まずは見学に行ってみようと思われの方は、どうぞ。はあもにいに声を掛けてください。



青い海が待っています!  
 沖縄の施設 GAIA 訪問  
 11/29 (土) ~  
 12/1 (月)

**・今後の予定**

**公判の傍聴**  
**11/11日 (火) 9:50**  
**地方裁判所 (霞ヶ関)**  
**1 階 ロビー**  
 参加される方は掲示板に  
 記入してください

はあもにい **月例会**  
**11/3(月) 6 ~ 8:00**  
 電話相談ほか、集いの時間は  
 いつもどおり1時からやっております。  
 ♪ ご都合のつく方はどうぞ ♪

家族による体験談  
 11/15 (土)  
 1:30~4:00

**講演会**  
 アメリカの施設・見学報告会  
 11/21 (金) 6:30~ 森野先生  
 11/28 (金) 7:00~ 梅野先生

**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持つ仲間です  
 誰にも言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 13:00~21:00 (最終受付 20:30)  
 秘密厳守