

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
—薬物依存症者をもつ家族の会【はあもにい】—
〒 136-0071 東京都江東区亀戸 3-61-22
Tel 03-3683-3231
そよかぜライン（毎週・月・pm 1：00～8：30）
Tel 03-5628-2522
URL <http://www10.ocn.ne.jp/~hamoni/>

早いものですね、もう今年も残り少なくなってしまいました。

先日、十一月二十九日から十二月一日沖縄の施設・G A Aを訪問するイベントがありました。あちらで、加藤先生による合同面談や観光、また、はあもにいの活動をメッセージして参りました。

到着した日には、G A Aのメンバーに前日から準備して頂いたカレーライスをごちそうになり、心が温まりました。ありがとうございました。

隣接している公民館をお借りしてのミーティングには、家族の方を含めて四十三名が参加。その光景は、感動的でした。

それぞれに、思い出を作られたことでしょう。次回にはそんな感想を特集したいと思っています。

そして、今回残念ながら参加できなかった方々と、その感動を共有できたらうれしいと思います。



はあもにい

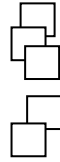
福島県の平成15年度

薬物乱用防止フォーラムに出向いて

御法川誠次郎（臨床心理士
セルフ・サポート研究所スタッフ）

十一月七日（金）、福島県精神保健福祉センターが主催する「薬物乱用防止フォーラム」に招かれ、「いわき市」に向かいました。

毎年行われているこの活動は、ダルクのスタッフや精神科医の講演が通常になつていたようですが、家族の支えを中心に活動しているSSが目ざされ声がかかったのです。今回の期待の現れは、事例報告を入れ、その事例の保護者の体験談を入れてほしいという願いとして表現されてきました。



体験談の発表者をめぐって

SSの代表者加藤力さんに代わり私が行くことになりましたが、私が話せる事例はそれほど多くはありません。詳しく話を聞いたことのあるI君の事例を話すことが妥当と思われましたので、I君のお母さんに体験談を依頼してみることにしました。Iさんは体験を話すことには前向きでしたが、仕事の都合を確認してから返事をいただくことになりました。いろいろ調整を

していたのですが、その日はどうしても抜けられないとのこと、お母さんの無念さが伝わってくる連絡でした。講演の日にちは迫り、急遽「はあもにい」のメンバーから体験談を話してくださいる人を募集していただくことにしました。するとその直後に、なんと仕事の都合が急転回し、体験を話したいけるとIさんから連絡が入ったのです。遠慮がちに「まだ他の人が決まっていなければ行きたいのですが」という声を聞きながら、やはりI君の事例を話し、Iさんの体験談が必要だったのだと深く私は感じていました。いろいろな出来事がありながら、一つの方向に収まっていくことには意味があると感じながらの出版になりました。



車中はカウンセリング

原稿は、加藤さんの講演をベースに、加藤さんと打ち合わせながら相模さんがパワーポイントを作成してくれました。車中、Iさんとたくさんの話をしながら、ときにはカウンセリングのよ

うに、深刻な話も含めて白熱した時間でした。その中で私はIさんに話しかける言葉を選んでいました。私は講演などで、準備したとおりに話せたという経験をあまり持っていない。聞いてくださっている人との関わりの中で勝手に言葉が出てくるというか、自然に話題が移っていくことが多いのです。自分の意識が届きづらい状況で話しているの、ついいつものように目の前にいるIさんに本名で話しかけてしまつては、匿名で体験を話してください。Iさんに申し訳ないので、少しでも練習のつもりでIさんを本名で呼ばないようにしていました。そんな苦労もちよつとしながらの中味の濃い旅でした。



フォーラムの様子

いわき市にある福島県精神保健福祉センターは、新しく大きな建物でした。建物が入っていくと柱に区切られてはいますが広いエントランスがあり、そのずつと奥にフォーラム会場の多目的ホールがありました。ホールは高い天

井と会場の後ろ側であるエントランス側がガラスになった長方形で、二百人以上は入りそうな会場に半分近くの席が埋まっていました。

センターの所長の挨拶が終わり、私の講義



が始まりました。講演のスタートでは、聞いている方の関心をつかめるかどうか大きな鍵になります。自己紹介とSSの成り立ちを紹介しながら、聞いてくださる方々との波長合わせをしていきます。そしてパワーポイントを使って薬物依存症についての説明に移っていきましました。パワーポイントの映像が見えやすいようにスクリーンの横に立つて話していると、中央の演台がじやまになっていたのでしよう。いつの間にか演台が外されてしまいました。広い演壇の上に、私一人が残され、急に頼る場所がなくなってしまう感覚で、ちよつと焦らさせられました。それでも、そんなことに気を遣っている暇はありません。限られた時間の中でたくさん話すことがあるのです。それに、他の人と雰囲気が違う女性が前の

方に一人、一見して障害を持っていらっしゃるかと分かる人ですが、その方がすてきな通る声で「よく聞こえない」とか「英語

が分からない」と指摘してくださるのです。どう説明したら分かっていただけるのか、心を砕きながら難しい内容を話していきましました。そもそ



も、私は東北の人たちの前で話すときに、聞いてくださっている人の表情が動かないために、分かっていただけないと感じてより詳しく説明をしてしまふことが多いのです。今回も同じで、気がついたときには時間が迫っていました。急にスピードを上げながら事例を紹介し、その事例のお母さんの立場からの話をこれからしてもらふことを伝え、Iさんにマイクを渡しました。

家族の体験が求められている

Iさんは、演台もない演壇に上がるのは難しかったよう、演壇の前で話し始めました。すでに体験談として文章化した経験が生きていたのでしよう、

とても分かりやすく、しかも心がこもった言葉が会場に響いていきました。静かに、Iさんの言葉をからだで受け止めようとしている時間が広がっていききました。Iさんは緊張していたのでしょうか、予定の三十分よりも短い時間で話を終わられました。そのまま私がマイクを持ち、質疑の時間を予定よりも多く持ち、私の話の足りなかったところを補足するチャンスにしてしまいました。

Iさんの話を聞いた人が、「ずいぶん体験談を話す機会があるのですか。とても落ち着いていて分かりやすかったです」とおっしゃっていました。私もとてもまとまっています、心に響いてくるすてきな体験談だったと思います。もし可能なら、もう少し長い時間聞きたかったと思います。

福島県のセンターから感想などは届いていませんが、薬物依存症者本人の体験は聞いたことがあっても、家族の体験を聞くことは少ないので、斬新な感じをもたれたのではないかと想像しています。それは、Iさんの体験を聞いているときの皆さんの静粛な空気、心に染み渡っていくような雰囲気であ

ったと私を感じたからです。ぜひ、これからもたくさんのお話を生かしてメッセージを送ることができたらと願っています。



今回、御法川先生に同行して、家族の事例体験を話してこられたIさんに、そのときの様子と感想を原稿にして頂きました

『体験談をして』

I

福島県の精神保健福祉センターへの体験談の依頼をうけ、仕事の都合で一度はお断りし、仕事の予定が変更になり受けることができ、うれしかったです。その過程の一ヶ月の間、夫から「福島、福島と何をそんなに騒いでいるのか」

と問われ、えっ、私、スイッチが入っていたのね、と気づきました。

御法川さんといわき市への往復4時間の道中、ゆっくりお話を聞いて頂けて、普段私が何を気にし、こたわり、心にひっかけているのか、話すことで気づかせていただきました。私のスイッチがいくつかみつき、これから心にとめていけるなと思います。

御法川さんの講演は事例が豊富で、身近な例をとりあげ、わかりやすいお話でした。

私は、あがりっぱなしで途中、頭の中が真っ白になり言葉につまってしまったりもしましたが、体験談を通し、今までに自分が気づけたこと、何を大切にしていこうかと思っていたかを見直すチャンスになりました。

質疑応答で問われた質問に答える御法川さんのお話を聞いて、依存症者のデリケートさ、など再確認することができました。

アルコール依存症のボーダーライン上にいる夫に、しらぶの時間にもっと話そう。とか、このところ依存症の本人への援助について、おりあいがつかず、

ちょこっとメモ ○☆☆☆○

御法川先生について
 家族のプログラム（毎月第1月
 曜日 1：30～4：00）
 『表現と気づきのプログラム』

自己に潜む無意識の部分に焦点を当て、意識化していく作業をやさしく、簡単な行動を通じて気づかせてもらえます。最近、ひそかにファンが増えています。

なお、都合により日程が変更することもあります。

自分に与えられた事に一つ一つ向きあってゆくことで、少しずつ私のパターン病に出会ったり、気づけていけると思いました。



エネルギーを吸い取られているような気がしておりました。そのことも、みきわめることができ、家族や第三者の力をかりるようアドバイスされました。私の病気が始まっていたのです。同居している本人の自立に向けて、親として当たりまえの食費の要求、洗濯などをしないことなど、私には厳しい愛をすることがつらいことです。でも気づいてしまったので自分の弱点に向きあうしありません。

メッセージ活動・体験談を運ぶ

セルフ・サポート研究所で出会った私たちは、それぞれが様々な家族の問題を抱えていました。

少しずつ元気を取り戻した私たちは、自分の体験を通して何かに気づき、関わってきた所にどんなメッセージが出来るのか模索しながらも行動し始めました。

同じようにまだどこにも相談できず、苦しみ、悩んでいる方にささやかな手助けが出来たならと。

Sさんは、お仕事の都合上はあもにいの活動を共有できずにおりますが、個人でバワフルに活動をしておられます。活動の一部を紹介していただきました。

保護司会に体験談を

S

九月三日（水）新座市保護司会の研修に家族の体験談を話してほしいという依頼があり、新座市役所で話してきました。当日は、突然の大雨と雷。車のワイパーもまったく用をなさず、視界が効かず“先のみえない人生、私たち家族みたい”と独り言。

新座市は、私の住んでいる街です。誰か知っている人がいるかな、もしいたらこれをチャンスに笑って「娘は、薬物依存症です」といえると良いかな、と思いながらも、普通の人々にはたして、この問題を理解してもらえないものかと話す事には緊張しました。

セルフ・サポート研究所、はあもにいのパンフレットを持って会場に着くと、



大雨の中、27名の保護司の方がいました。司会の方が匿名でも結構ですよ、と気を使ってくれたのですが、ここまできて匿名はいやだったので、娘の名前ではなく、「薬物依存症の娘をもっている佐々木です」と紹介させていただきました。時間は四十分ぐらいで、娘が薬物に手を染めて、関東医療少年院に十カ月入っていたこと。これだけ社会問題になっていても、これは薬物依存という病気であるという医師から説明を受けたことがない事。ようやく薬物依存がわかって、医療機関につながったりしてもスリップをして成人になっても逮捕され、執行猶予であることなど話しました。この背景には犯罪ではあるが薬物依存症という病気であるという説明をしました。

そして現在は回復のため、セルフ・サポート研究所につながって、娘は《アライブ》という通所施設に通い、私はカウンセリングや家族会の人々に支えられて、依存症について勉強をしていることを伝えてきました。会場の保護司の方々は、家族の体験談を聞いたのは初めてという人が多く、私の話に涙を流したり、驚きの表情だったりと様々な反応でした。

たりと様々な反応でした。



理解者を増やして

感想として述べられたことは、「どうやって手に入れるのか」「お金はどうするのか」など質問ができました。また、「自分たちも勉強して保護司としてももう少し援助をしていきたい」という感想も

ありました。私も話すチャンスがあったら外に出て、薬物依存症という病気を理解してほしいと思いました。刑期を終えて社会に出て来ても、治療のための専門病院や回復施設が足りないことなど、色々な人々に話すことによって理解も深まりみんなが生きやすい社会になってくれると嬉しいことです。

いつもパンフレットが

私のカバンの中には、いつもセルフ・サポート研究所とアライブのパンフレットが入っています。だれでも、関心を示してくれたり、困っている人がいたときにあげます。病院に行ったら隣に座った方が同じ悩みだったり、五月の「非行の会」の薬物の分科会に出

席したときなど、とても役立ちました。
娘の問題から、新たな人の輪が広がり、心の中の深い悩みが話せたり、仕事でなかなか出席できない家族会ですが、行くと深刻な問題が笑って話せたり、話すことによって冷静さを取り戻せたりと、私にとってもとても大切な居場所になっています。



ミニフリーマーケット(室内)に
献品のご協力をお願いします

ご家庭で眠っているもの、シーツ・タオル・お茶・コーヒー・乾物類など。また、手作り手芸品など大歓迎です。
なお、あなたの得意な編み物・カード作りなど技術的な貢献も期待しております。よろしくお願ひします。



みちのくの父母いかに 十三夜
ビルの中にゆつくり登る 後の日
黒き猫 白き猫 丸まり 布団干す
太田

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)

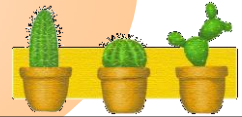
秘密厳守



はあもにい活動・今後のスケジュール

はあもにいの活動も2年目の冬を迎えました。先日12月16日の望(忘)年会は、急な計画でしたが、26名の方が参加して親交を深めることが出来ました。そよかぜラインの時間帯に様々な活動や思いを共有できたらと願ってます。都合のつく方は、どうぞいつでも参加をお待ちしております。

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
を合言葉に



はあもにい月例会

毎月 第1月曜日

次回 2004年1月5日(月)

時間 6:30~8:00

はあもにい会員の方はどなたでも参加できます。

1月の体験談予定日程 (ALIVEメンバーによる)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 ミト 6:30~	8	9	10 ~
11	12	13	14	15	16	17 家族による 1:30
18	19	20 クーパー 6:30~	21 ミト 6:30	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 土曜G 1:30 ~

GIA見学 観光の感想を

掲示板に原稿用紙を用意しておきました。
色々な思い出を、多くの皆様と共有できますように。
よろしくお願ひします。

次回レポートライター

