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
ー薬物依存症者をもつ家族の会【はあもにい】ー
〒 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/

今月のおもなニュース

＊はあもにい　第２回総会開催
＊メッセージ活動から　その体験
＊ワークショップの体験
＊はあもにい活動と私
＊GAIA 魂　琉球日記（今回仲間入りしました）

芝草

名は芝草といふけれど
その名を呼んだことはな
それはほんとにつまらな
みじかい癖に、そこら中、
途の上まではみ出して、
力いっぱい、りきんでも、
とても抜けない、つよい草。

げんげは紅い花が咲く、
すみれは葉までやさしいよ。
かんざし草はかんざしに、
「京びな」なんかは笛になる。

けれども、もしか、原っぱが、
そんな草たちばかしなら、
あそびつかれたわたし等は
どこへ腰かけ、どこに寝よ。

青い、丈夫な、やはらかな、
たのしい寝所よ、芝草よ。

「金子みすゞ」の詩

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
ちいさな一歩が
大きな愛に

はあもにい は活動を始めて*3年目*に入りました。
温かく支援してくださる会員の皆様と共に歩む道です。
これからもよろしくお願いいたします。

第2回 はあもにい 総会開催される

六月十四日（月）、ＮＰＯ法人 セルフ・サポート研究所の総会に引き続きはあもにいの総会が行われました。
家族の参加者二十四名と加藤先生が参加してくださいました。
十五年度の活動報告、会計報告が承認され、会則・細則についても一部変更の部分が説明されました。

来年度に向けての活動計画なども発表がありました。これまでどおりの活動を地道にこつこつと着実に、を目標としていきたいと思っています。

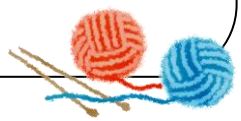
詳細は、資料をご覧ください。

7月11日(日)
バザーを計画

募集してま～す

＊当日、参加できる方
＊いろいろな準備に参加してくださる方
＊あなたのアイデアを！

くわしくは、ポスターをご覧ください



はあもにい活動に対してご賛同いただき、多くの方に会員となっていただいたこと大変うれしく思います。
依存症者を抱える共通の問題でつながっている私たちだからこそ、出来ることがあるのかもしれない。そんな思いで立ち上がった家族の会でした。
常時、主に集まれるのが、月曜日の電話相談の時間帯ですが、そこでは、新しく参加される方を大いに歓迎しております。
お茶を飲みながら、仲間の家族の方とお話しすることで「今日一日」が楽になることもあります。

活動の原点

2年の思い

六月に、はあもにいは二回目のバースディーを迎えることができました。

あっと言う間の一年間でした。

私は、毎週月曜日、仕事帰りの六時ごろから参加させていただいています。お茶を飲んで一休みしてから、お仲間の皆さんとおにぎり作りに入ります。おにぎりを握ったり、味噌汁の用意をしたり…。おにぎりにはいつもTさん差し入れの塩じゃけがたっぷり入っています。美味しいこと美味しいこと。天下一品です。みそ汁もワカメを少し入れて、熱湯を注ぐだけなのですが、それがなんとなくおいしく感じるのです。おかずの差し入れも様々で煮物、揚げ物、お漬物、玉子焼きなどいろいろです。それがとってもおいしく栄養もたっぷりです。

おにぎり一個百円、みそ汁五十円、コーヒー二百円、ささやかな資金づくりです。

テーブルを囲んで和気藹々に、おにぎりが〝大きい〟とか〝小さい〟とか等、様々な楽しい会話が飛び交います。とても幸せなひとときです。これも仲間の皆さんのお陰と心から感謝しています。

手探りで始めた私のはあもにい活動でしたが、仲間の方々に助けられ、勇気をもらい、自分なりに今までやってこれたのだと思うのです。

来年のバースデーには、どんなことが実現できているだろう・・・。楽しみでもあり、不安でもあります。あれもこれもと頭の中はいっぱいですが、無理をせず着実な一歩を目指し、やって行きたいと思っています。

今年度もなにとぞよろしくお願いします。

食を共にして・・・

いつしか強い絆　　Y・T

まるで家族のように

―毎週月曜日の様子―

R・S

はあもにいの資料を緊張の面持ちで、初めて訪れた下谷にある精神保健福祉センター。また、SOS電話開設初日に届けられた花束。

それらの日々の情景が昨日の事のように想いだされます。

毎週月曜日は、私の一週間の始まりの大事な一日となりました、SOS電話への応対も初めのころの過度な緊張感もなくなりました。

月曜日の夕食も楽しみの一つでした。手作りのおにぎり、塩加減も大分なれました。皆が持ち寄るお惣菜が楽しみで、大家族で食事をする醍醐味をたっぷりと

味わいました。

久しぶりに来るメンバーと話し込んだり、メッセージ郵送の準備をしたり、昼間はメンバーの数は少ないけど夕方から皆集まってくるまでに、植木にお水をやったり、おトイレのお掃除をしてくれたり、テーブルを拭いたりと、わたしが着くまでにはすべて終わっており、本当にありがたかったです。

時には外でも活動

裁判傍聴では裁判官、検事、弁護士等、残念ながら“依存症”ととらえた言葉を聞くことはできませんでした（私が号徴した範囲）。ひたすら本人の反省の言葉と家族が本人を監督、管理をすることを約束する言葉で終わりました。現在の法の中での裁きでしかないという事を実感として味わいました。

ガイア訪問、ワークショップ旅行、メッセージ、今年も様々な活動へ皆に助けられながら私なりに参加できた事がなにより嬉しかったです。　今やれてる事を大事にしていけたら、次へのステップへとつながるのではと、思うこの頃です。

はあもにいの夢に向かって

〝はあもにい〟として夢や課題もたくさんあるけど自分の思いと仲間の思いを、膨らませながら、語りながらときには急ぎ、ときにはユックリと歩んでいけたらと思います。今年度皆に“ありがとう”と、来年度も“よろしく”と、こんな風に云える今の自分がうれしいです。

最近の自分とはあもにい

S・T

この頃めっきり忘れっぽくなり、漢字や物の名前などなかなか思い出せないことが多くなりました。ボケがひどくなったか、もともとなのか……。その境目がはっきりしません。いつまで、この世にいるかしら？なんてまともに考えることがあります。

「家族のサポートシステム」

でスタートした　はあもにいが、今年６月で満二歳になり、三年目に入りました。それには、現在の形になる前から、加藤先生の繰り返しの声掛けで、先行く家族の仲間の方たちが、コツ

コツと下準備を積み重ねてきて下さった歴史があります。

今のはあもにいが存在できているのも、そういった目に見えない大きな愛と力強い支えがあったことをあらためて思い起こし、感謝の気持ちでいっぱいです。

SSに関わって、「それは子どもさんの問題でしょう。子どもの問題は子どもに任せて、お母さんの生きがいは？親の自立は？」と加藤先生に問われたのがずっと心の中に残っていました。

最近、依存症のことをテキストで知識を得るだけでなく、実際に依存症者ご本人たちの回復していく姿を目にする機会が多くなるにつけ、気になることが出てきました。一定数の人が、薬が止まっても社会復帰の難しさがあり、社会のハードルの高さや、人間関係のコミュニケーション、感情の問題など、誰にでも存在する基本的なことに苦慮している姿をまざまざと見せ付けられて、自分が日常抱えている問題と大差ないことに気づきました。そして、子どものクスリの問題で悩んでいた自分がどこかにいってしまいました。

この薬物問題を抱えた子どものことを、「どうしたらいいんだろう」と、昔は家の中で夫婦で暗い顔をして悩んでいました。でも、今は一人でなく支え合い、手を取り合い知恵を出し合えるはあもにいの仲間がいます。それは、大きな愛がたっぷり詰まった仲間たちです。はあもにいがなかったら、と思うと今の私自身がこうして元気で、楽しくいられたかどうか疑問です。それくらい、私にとってはあもにいの存在は大きく、また、助けられたことがたくさんありました。

愛

いま、その受けた恩を少しでも還元できたらいいなと思っています。還元する中にもまたまた、受けるものがあるのがうれしいです。

一人では、難しいことでもこの仲間たちと手を取り合うことで勇気がわいてきます。はあもにいの仲間がたくさんふえて、今の地道な活動が実を結び、はあもにいが目指す大きな目標のひとつ、司法領域の中で制度上の不備の改革や医療におけるトラブルなどが改善され、依存症者にも光が当たることを願い、また多くの理解者を増やしていけたなら、私のボケがひどくなっても安心かなと思う今日この頃です。

メッセージに行って思うこと

５月 12 日　千葉県精神保健福祉センター

昨年の今頃、はあもにいのメッセージを持って訪れた千葉県精神保健福祉センター。以前からこちらのセンターへ、再度私たちの体験談等メッセージに行けたらと思っていました。

はあもにいのニューズレターを送らせてもらい、堀内先生（加藤先生から紹介されていた）に感想等聞かせてもらう中、「私たち家族で協力できることがありましたら、是非遠慮なく言ってください。体験談など、いつでもメッセージにいきますので、よろしくお願いします。」と切なる思いを伝えたところ、堀内先生より『薬物依存症の家族のための教育プログラムのカリキュラムを考えていたところなので、ぜひ体験談をしていただきたい』との話に、私はおもわず電話にむかって何度もお辞儀をしていました。“ハイヤーパワー”が働いたんだと嬉しかったです。今回は仲間四人で訪問しました（内二人体験談）。

私の想い

R・S

プログラムの後のミーティングでは、昨年S・S研で会った人や、初めて会う人たちであってもなんの違和感もなく話すことが出来たのも、同じ問題をかかえ、様々の想いをわかりあえる家族だからこそですね。

私自身、まだまだ課題を抱えつつも、薬物依存症という病と向き合い、回復をねがい、思考錯誤しながらも、同じ想いでいる家族の人たちと分かち合えたらと思います。

貴重な場を与えてくれたセンターの先生、スタッフのみなさん、きてくれた家族のひとにこころより“ありがとうございました”の気持ちを伝えたいです。

体験談を話して

Ｋ・Ｈ

今回の体験談は四日前Ｓ・Ｓ研で話した時とは違い、同じ県内で知り合いがいたらという不安があり、かなり緊張していました。

激しい雨の降るなか千葉駅からタクシーに乗り、賑やかな商業街、官庁街を過ぎると、森の中の病院施設が点在する静かな環境の中にある精神保健福祉センターに着きました。そんな環境のせいでしょうか、私の不安も和らぎ覚悟も出来たのでしょう緊張も薄らいだようでした。

三十分の短い時間に何を話し伝えたらいいのかということで、娘と私達夫婦の四年間の変化、そして今のところ回復している状況での、それぞれの今の気持、思いをお話しさせていただきました。

聞き手はセンターの方も含めて十人程の少人数でしたが、その中には以前の娘と同じで施設に関わらない娘さんのお母様がお聞き下さっており、少しは参考になったようでした。

本来、引っ込み思案で、まして人前で話をする事は大の苦手な私でしたが、仲間の方が背中をポンと押して下さったことでお話しする事ができました。又いい経験ができましたこと感謝しております。

仲間の体験談を聞いて

Ｋ・Ｈ

Ｈさん、Ｔさんの体験談をメッセージに一緒に行った仲間ではありますが、今回、私は他の家族の人たちと一緒に聞く側の席にすわりました。

Ｓ・Ｓの仲間お二人の淡々とした話し振りの中には、言葉では言い表せない苦悩と混乱とあせりがあったはずでしょうが、回復して今やっとこうして話せる事が出来る様になったんだなと思いながら、つい私も涙ぐみ、自分の過去と重ね合わせて、聞いておりました。

ここまで来るのには、普通の家庭の人達より、気持ちの上では長い年月に感じられた事と感無量でした。まだこれからいろいろの事があるとしても、仲間がいて、相談できる先生がいて、混乱の中にいた、あの時期から比べると今は幸せを思える日々に感謝できる様になって来たんだな～．私もそうだから・・・・・・・・・・・・・

いろいろな所でいくつもの体験談を聞くチャンスを与えられたら、今はめげてしまいそうな自分がいても、同じ様に苦しんで来た人の話は、勇気づけられるのではないでしょうか。

自分達の体験が大勢の人に聞いてもらえて、役に立つのならメッセージは大切な事だと思います。

今回センターに来られていた人数は少なかったんですが、くり返し体験を話しに行く事により、定着して行くのではと思いました。

この時期にしか作れない しそジュースを造ってみませんか？

～やや、ばて気味の体をクエン酸でシャキッと癒しましょう～

しそジュースの作り方

材料

赤じそ	３００ｇ
氷砂糖	７００ｇ
水	４ℓ
クエン酸	２０ｇ

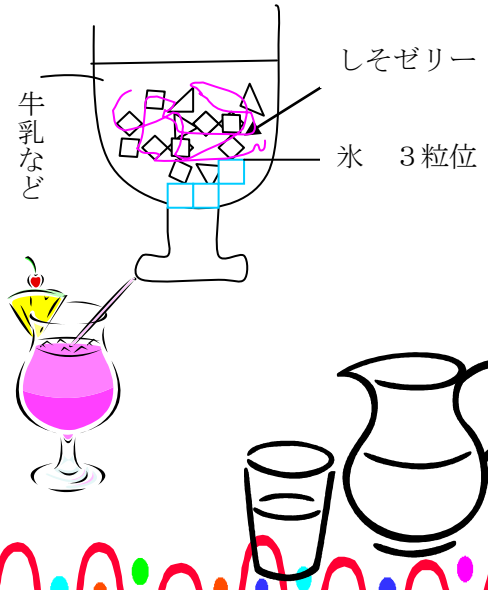
（薬局で）

①赤じそは葉を摘んで 300ｇ用意し、その後きれいに洗う。
②鍋に水４ℓと赤じその葉を入れ、沸騰したら火を弱めクエン酸を１/３ほど入れ、時々かき混ぜながら5～7分ぐらい色素を出す。（目安：赤じその葉があせた灰色状態）
③葉をおたまですくい出し、その後氷砂糖、残りのクエン酸を入れる。
④しっかり砂糖が溶けたところで火を消す。
⑤茶漉し器などでこし、容器に移し冷蔵庫で冷やす。

しそジュースでゼリーを作っては…

赤じそジュース	１５０ｇ
水	１００ｃｃ
ゼラチンパウダー	５ｇ

①鍋に水を入れ、沸騰する手前（80℃位）でゼラチンパウダーを入れかき混ぜる。
②少しさめてから、赤じそジュースを入れ混ぜる。
③型に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。



クエン酸をいれることにより鮮やかに変身！

総会のときに参加された会員さんの手作りしそジュースが、一服の清涼剤となり疲れた頭をすっきり生き返らせてくれました。ごちそうさまでした。

上記の量、あるいは半分の量で作ってみて、甘さとクエン酸の量を好みで調節されてみてもいいと思います。
ペットボトルに入れ、冷凍すれば季節はずれにもいただけますよ。