



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】

〒 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/>

A HAPPY NEW YEAR !

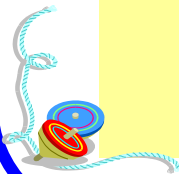
真新しい命が一年分 すべての人に配布されました。

今年も、「今日一日」の積み重ねを
あなたのペースで わたしのペースで
はあもにい活動は続けていきたいと
思っています。

参加してみませんか。

小さな一歩が大きな愛に

2005. 1. 1



ひかり

すべてを わすれ
すべてを わすれ

あなたに ゆだねます
あなたに ゆだねます

からだか こころが
ゆっくり 解き放たれて
わたしを 光の園へ
光の園へ

大きく見える わたしの困難も
がんじがらめの 私の苦しみも

あなたの 光で
あなたの 光で
ちいさく ほんやりかすめ
ちいさく ほんやりかすめ

わたしの 魂を 包みます
わたしの 魂を 包みます



沖縄GAI A施設見学

(現地で合同面談、その他観光、また
今回、萩原先生によるミニワークなど)
2004. 12. 4~6 (土、日、月)
今回で3度目の訪問です。



参加者：加藤先生
家族 26名

出発前の光景

この笑顔、笑顔

G A I A へ向かう第一便の人はまだ出
発前、そこへ第二便のメンバーが次々と
集合。初対面の人も、もう前からの知り
合いのように、すーっと溶け込めてしま
える、それが私たちの特徴であるかのよ
うに、朝の早い時間にもかかわらず、笑
顔でいっぱいその場に、とても温かで幸
せな空気が漂っていました。

第1日目

合同ミーティング (家族と
当事者・ゲストの方々)、
沖縄保健総合福祉センター
の2階にて。今年は、ゲストに
稲田先生 (かいメンタル
クリニック)・西銘さん
(ソーシャルワーカー)
与謝さん (保護司)・中尾
さん (糸満晴明病院・ワー
カー) など、お忙しい中参加
して下さいたことは、とて
も力強くうれしく思いまし
た。ありがとうございました。

「海・空・森・大地」 自然の恵みをうけて

家族の感想 あれこれ



娘のいる「GAI A」に

初めての沖縄、企画をされた皆様に
ご苦労様、そしてすてきな旅をありが
とうございます。娘がGAI Aに行っ
てちようと八ヶ月が過ぎました。どんな
生活をしているのかと不安に思ってい
たことも生活を見て安心！一日目の保
健センターの企画も地域の病院の先生
やワーカーさん、保護司の方も出席し
て下さり、東京から来て沖縄の方々に
支えられていることも本当に感謝と感
動を覚えました。

二日目娘と行動を共にして、娘の暮
らしている所を訪ね、美
しい景色の中で語り合
ったり、コーヒーを飲ん
だり、のんびり旅行。
加藤先生、鈴木さんの
合同面談、家族のふれあ
い本当に実りの多い二
日間でした。

A

初参加の方々の声



感無量、そして

B

娘が4〜6月までガイアにお世話になっていました。その施設を見学できて感無量でした。また、いつもSSでお会いしている皆様とお近づきになって、心強い次第です（私ひとりではないのだ、仲間がいるのだと思ったら気持ちも楽になりました）。

仲間と充実

C

久しぶりに見るメンバーの方々、このツアーに参加するため仕事をつめて、時間を空けてきた方々もたくさんいらして、そのかいあってとっても充実して楽しく有意義に過ごせました。

時期はずれの台風も吹き飛ばすようなみなさんのパワーを分かち合って、美しい海や景色を眺め美味しい沖縄料理をいっぱい食べて、本当に感無量の旅でした。

回復に励む姿

D

一日目の話し合い、二日目のガイアミーティング見学、回復しようとしている子どもたちの姿本当に感動しました。私も先行く方々の話を参考にさせていたいただきながら、日々の生活、心穏やかに心楽しく過ごせたらいいな...と思います。

うれしい

関係者の方々の支援

E

沖縄の施設ガイアに入寮している方々、関係者の方々とお会いできる機会を持たせて頂いたことに感謝しております。一日目の合同ミーティング、医療関係者の方も交えいろいろな意見を聞けて、思ったより関わる方も多くいらっしやるし、内容が充実しているので、とても感心しました。娘もこのガイアにつながる事が出来たらと更に強く思った次第です。

GAIA(ガイア)とは

2002年(H14)6月設立。

セルフ・サポート研究所に所属する

アルコール・薬物依存症のリハビリ施設です。

新住所：〒9020078

沖縄県那覇市識名1102-16

URL：<http://www.gaia.or.jp>

電話098-831-2174

詳細は、セルフ・サポート研究所にどうぞ

03-3683-3231



ガイアミーティングにも参加し、仲間がいるからこそ、今の自分がいるという話に感動し、回復に向かっている方々の姿に娘の未来に明るい光と希望を重ねながら、私自身娘がこうなったからこそ、見えなかったものも見ることができるといふ思いを持ちました。

息子の様子を見て

F

最近、息子がガイアにつながり、沖縄に来ることが出来ました。息子の元気な顔を見たり、観光したり、仲間のお母さんたちと話し合ったりと楽しいひとときを過ごすことができました。またガイアでの昼食やミーティングも見学でき、息子の生活ぶりも少しかいま見ることができました。主人や祖父、母によりみやげ話ができそうです。

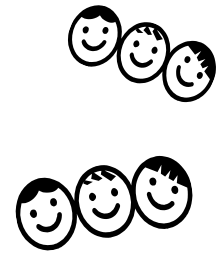
沖縄の歴史も

G

交通手段が大変なところでしたが、タクシーを上手に利用することが出来、盛り沢山に見学できました。すばらしい海に心が癒されましたが、ひめゆりの塔では、その海で激戦があり、沢山の涙が流されたことを思い知らされました。

保健センターでのミーティングでは、回復していくいろいろの段階の方々のお話が聞くことが出来、ありがとうございます

ました。また、参加したいと思いました。



仲間が大切

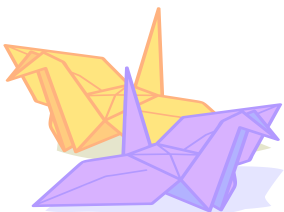
H

ガイアのメンバーが皆穏やかな良い顔、無邪気な顔をしているのが印象的で、一戸建てのガイアは家庭的雰囲気を感じました。

「なぜここにいるのか？」というテーマのグループミーティングでの仲間のメッセージに、今日一日のプログラムに真摯に取り組む姿勢を感じ、また仲間の大切さを再認識しました。

初めての沖縄で、しっかり観光をし、首里城、グラスボート、ちゅらさんロケ石畳の道、鍾乳洞、沖縄舞踊に沖縄太鼓、ひめゆりの塔、水族館、陶芸村、美術館と盛り沢山にいきました。どれも良かったのですが、中でもひめゆりの塔の資料館の展示が今年4月に一新されたそうで、

かなり沖縄戦での日本政府軍部のやり方に対する批判、戦争批判を強く主張する立場をしっかりと打ち出しているのが印象的で、また当時の状況を聞き取り調査で詳しく説明文やオーディオを駆使して展示しており感心しました。これも資料館が、ひめゆり同窓会という犠牲者を多く出した女学校の同窓会の財団法人が運営するいわば施設の組織によるものだからこそ、自由な発言が可能になったのだと思います(それでもサミットまでは、行政指導により、うわつらだけの展示説明しか出来なかったと、地元の方が言っていました(が)。展示を見て感心しながら加藤先生が、自由な立場を確保するためには、自己資金での組織運営が大切であることを説かれています、そのことを重ね合わせておりました。



太陽と海と

沖縄の青い海と太陽の恵みを受けて、
確実に回復していているガイアの皆さんとお目にかかり、心からうれしく本当によかった、と思いました。

二泊三日の旅ですが、私も東京とは全く違った充実した『時』を感じました。

癒されて

家族の方々により交流が深まり癒される旅になりました。



きれいな海

今回の旅はとても楽しかった。南風原海岸でボートにて魚を見てとてもきれいな水で、よく魚が見えました。

再度訪れて

心に残った彼らの姿

青い海、美味しい沖縄料理、仲間の皆様との楽しいおしゃべりと、本当に充実した三日間を過ごすことができました。中でもガイアミーティングでの彼らの素の姿は心に残りました。同じ目的の仲間の中で彼らが淡々と自分のことを語る姿は感動的でした。そして彼らが背負っていたものを一つ一つおろしながら一歩一歩成長していく様子に彼らの一層の回

復を信じていることができました。

回復の手こたえ

父 「集団生活は大変だと思う。ガイアは堅苦しい規則は無さそうだが、それぞれが助け合っているという気がしたよ。そんな中であいつ(息子)もそれなりに頑張っているんだな」
息子 「親父も来てくれてうれしいよ。ありがとう」
母… 息子も、そして私たち家族も少しずつ回復してきていると感じ、皆様に感謝したい気持ちです。

はあもにいの輪が、今後更に広がって



いくように力を出し合いました。



今回SSの講師・萩原先生（毎月第4土曜日に『ピンチはチャンス』を担当）がこのツアーに参加されました。この機会にミニワークショップをやっていただきました。それに参加された方の感想です。

ガイア施設見学とともに ミニワーク参加で

大きな収穫

N

トロピカルビーチで行われるはずの萩原先生のワークは、台風の為、海を見渡す日当たりのよいホテルの一室で行われた。
早速アンケート用紙に「今まで自分を変えたいと思ったことはあるか。それはどんなことか。」にそれぞれ記入し、皆で分かち合い、ワークが始まった。

一番印象に残っているのは、先生の指示通り各自、紙に図を描いたところ、五人五様、全く違った図が描かれ、言葉で人に何かを伝えるむずかしさを実感した。他人にわかって貰う為というよりむしろ自分が何を伝えたいか、それにより自分

が楽になるかどうか重要なという先生のお話に納得できた。

自分の言動が相手の意にそうかどうか気になる性格の私にとって、言動の基準はあくまで「自分」であること、また「自分」の大切さを思い出させてくれたワークだった。



ゆれる
きびの穂

空の青

沖縄にて

そわつく心が

安心と平穩に

一昨年に続き二度目の沖縄行。今回は前回と違い私の心はざわついていた。何しろ依存症者本人は借金が発覚したり、家族のお金をこれでもかこれでもかとは抜き取りぬいているので、気がかりの出発となった。

那覇空港に着けば家のことはすっかり忘れ、あまりの暑さに心も開放され、仲間と一緒にいるという安心感に包まれた。ガイアと糸満ハウスを見学させてもらい、スタッフも入寮者ものんびり生き生きしているのに羨ましく、家の息子がここにいたらという姿はどうしても想像できなかつた。

二日目の午前中、萩原先生のワークに出席し私の心に何か引っかけたものが取れたように穏やかになった。先生

の優しい話し方や仲間の話を聞いている



うちに、私がふだん忘れていたものが、蘇ってきた。「正直」という先生の詩を読み返し、そのとおりだと実感している。これはきつと、私がセルフ・サポート研究所に五年も関わっているのに何も進展していないから気づいた事かもしれない。

先行く仲間との会話一つ一つが、私の心の道しるべとなり、三日間は夢のように過ぎた。今度来るときはどんな事に気づくのだろうか。そしてどんな心境にな

るのだろうか。

Ⅰ. 合同ミーティング

《死と復活の奇跡》

「自分でも信じられないが神さまって居ると思えるし、ゆだねることで良くなってゆくのがわかる。それに小さなことだけど、仲間との会話の中に気付きがある。こうして、人間として歩むために薬が必要だったんだと思う」。何気なく語られているが、まるで信仰宣言のようだ。聞いているだけでなぜか快い。これは沖縄ガイア入寮者とスタッフと東京から参加した家族たちの合同ミーティングで語られた入寮者たちの発言のひとつだ。やわらかくて、あたたかく、人なつっこさがある。人間が追い詰められ全てを失いかけ、生きるか死ぬかの瀬戸際でしか手に入れられない境地だ。きつとキリストが十字架で処刑された後の復活は、このことを暗示しているように思える。静かな安らぎを求め続けることで、今日一日

を過ごす本人や家族たちの思いの鼓動が私の心中を満たしてくれるのだろう。「これに魅せられて、私はSS研に通っているんだな」と確かめられた沖縄旅行だった。

Ⅱ. 共存

《出来るのは祈ること》

本当にスッキリした。娘は私に共存を求めているんだということが分かったのだ。「私、共存だから心にもないことを言ったり、警察に捕まったりして“サ

トシタ”って親の感心を引くの、親に安心されると困るし、自分の中の評価を見つけてもらえないと嫌なの」と、Aさんが語ってくれたのだ。この沖縄旅行の2〜3日前に娘が見せた態度が理解できずとつても困ってホテルのロビーで考えていた時のことだ。そうか娘は私に怒鳴ったり泣いたりして欲しかったんだ”と思った。そして考えた。私はそんな気になれないし、共存と理解したことで、もう困ることはなくなってしまった。ちょっと可哀そうだけど、娘のこの時期が過ぎるのを見守り待つしかない、でもしばらくして、心を込めて祈ることならしてあげられるなと気付いた。そして、Aさんが来て語って下さったことに偶然でないものを感じた。

Ⅲ. 女性と回復

《したたかさと哀しむこと》

かつて私は、自分が女であることが悔

スケッチ

沖縄ガイア施設訪問
グループワーク・リーダー
萩原 春代

しくて、嫌で、どうしようもなく辛かった。今回沖縄行き飛行機の中や、同室の娘を持った方々の話を聞いて、そんな昔の思いがよみがえった。

“妊娠に伴う困難さが薬に依存してゆくキッカケになることや、女性ということでの回復の困難さが語られた。そういえば以前、関わらせていただいた自立支援女性ハウスでも、それは見聞きすることであった。女性ということでの“したたかさ”と“哀しさ”をどこで母性へと昇華させ、人間として歩んでいけるのだろうか。回復のために妊娠と薬という二重苦が付きまとうことは、とっても痛ましいし、それはかつての私の悔しさでもあった。でも考えてみれば同じ女性として、先行く仲間としての母親の姿が娘たちの前にある。いや娘の母としてだけでなく、苦難を背負うひとりの人間として、娘や息子の前を歩むその姿は、希望”であることに、いずれ子どもたちは気付いてゆくはずだ。

こうして、車の面輪のように親と子

心象

どもは回復への道
すじを歩んでいる
のだ。私も私の姿を娘に見てもらおうしかない。そうして親子して、ゆっくり歩いてゆこうと思った。

Ⅲ. グループ・ワーク

《他者と共に仲間として生きる》

私は芥川龍之介の“蜘蛛の糸”が好きだ。その中で彼は誰もが人生の重荷を背負って生きる。それが耐え難い困難である時にしか、“クモの糸”に気付き昇るこ

とができない。しかも昇り続けるためには他者が必要で、同じ思いを持つ仲間として共に生きるという。そのことが実は極楽そのものなのだ……と言っているように思う。

今回ホテルの一室でグループ・ワークを2時間させていただいた。短い時間の中で各々から語られたのは、長い年月の中での困難な状況とその思いの一端だ。でもこうして語り合うことで、重荷を下ろし、お互いの労をねぎらい、各々が重荷の中身を見つめ直すのだ。そうして、もう背負う必要のないことや、もうちょっと背負いたいことなど分けてゆく。こは重荷を軽くして楽になり、いつかは本当に大切なことだけを胸に歩み続けるための魂のみぞ場だと思う。ここには仲間と共に希望を、夢を生きる喜びがある。

芥川龍之介は仲間として他者と出会うチャンスを持てなかったのかもしれない。

最近のニュースから

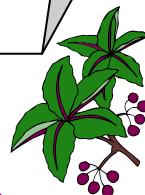
2004年11月26日（金）
 テレビ朝日で（東京サイト）
 はあもにい・SS・ガイアが紹介されました。
 薬物依存症の家族を持つ家族として、また一人
 の人間として新たな生き方を手にして、伝えら
 れること。また、一人で悩んでいるご家族のた
 めに何か手助けできたなら・・・

11月8日（月）
 はあもにい
 取材風景



東京都福祉保健局
 健康安全室薬務課
 薬物対策担当の菊池さん
 の依頼でした。

地道にやってきたはあ
 もにいのメッセージ活動
 が今回のように、関係機関
 に少しずつ理解していだ
 だけるきっかけになった
 ことを大変喜ばしいこと
 だと思っています。



薬物に関する問題で困っていませんか？

薬物SOS電話（家族を対象）**そよかぜライン**

私たちも同じ悩みをもつ仲間です
 誰にもいえないあなたの心の声を聴かせてください

毎週月曜日 午後1：00～午後8：30

03-5628-2522

秘密厳守

はあもにい



今後のスケジュール

専門家による講演会

1月17日(月) 梅野先生

19:00~21:00

1月24日(月) 森野先生

18:30~20:30

はあもにいの時間帯です。会員の皆様の参加をお待ちしています

なお、有料制です

ゲスト訪問

1月17日(月) 14:00

東京都福祉保健局健康安全薬務課
薬物対策担当 菊池 様

ご都合のつく方は、はあもにいの時間帯ですのでどうぞご参加ください。

公判の傍聴見学

1月24日(月) 9:00

東京地方裁判所 霞ヶ関

1階 ロビーに集合

家族による体験談

1月22日(土) 13:30

~16:00

セルフ・サポート研究所主催

土曜アウェアネス・グループ

有料制です。

★
☆
おしらせ
☆
★

★前号に掲載の家族の体験談の続編は、改めて全文を別刷りで発行することにさせていただくことになりました。
どうぞ、「了解の上、お楽しみにして下さい。」

★十二月二十五日(土)ガイア自主グループの立ち上げのお話がありました。
この自主グループの名前を募集しています。
また、一月二十二日(土)六時半から開催されます。ご家族の方の参加ご協力お願いします。



はあもにい