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/

お知らせ

★6月１３日（月）１６年度　第３回　　はあもにい総会

★１７年度　はあもにい会員の入会手続きを継続・新規共に受け付けています。

★7月１０日（日）ミニ　バザー用に提供品（掲示板を参照）をお願いします。

「問題」は

「問題」を抱えてやってきた私
「問題」にうずもれていた私
できることなら白紙にしたかった「問題」
それは誰の「問題」だったのだろう
私の「問題」？
息子の「問題」？
こうして始まった
「問題」に向き合う旅

ひとりで背負うには重すぎた
今日一日
私にできることだけやろう
それは　私だけができること

ここにはなかまがいた
ひとりじゃなかった

消えることのない「問題」
今「問題」を　離れて眺めている私がいる

「問題」は　机に置かれた一枚の紙になって

第3回　総会　6月13日

去る6月１３日（月)、はあもにい１６年度総会が開かれました。
“薬物依存症者を家族に持つ”私たちだからできるのでは、と何度も話し合い始まったそよかぜライン。そして立ち上げた家族の会、回復、成長、依存症者と家族のサポートを目標に様々な活動をしてきました。

家族それぞれに問題、課題を抱えながらも力を寄せ合い、出し合い試行錯誤しながらはあもにいの活動もそれなりに定着してきました。本年度は今までの活動を土台とし、それぞれの家族の創意がはあもにいの活動を通して実現できることを目標にしていきたいと思います。

この会が４年目を迎えられたことは、会員の皆様始め、見守ってくださった会員外の方々の支えがあったからです。紙面を借りて感謝とお礼を述べさせていただきます。ありがとうございました。

17年度　はあもにいの方針・抱負アラカルト

- 月曜日　PM1:00～8：30薬物SOS電話
- ミニフォーラム
- 体験談集発行
- メッセージ　活動
- 薬物事犯の公判傍聴　毎月１回
- *その他　次ページに*

あなたのペースで　私のペースでやれることから

今年度の抱負 あれこれ

その他の部

＊スウェットロッジ　＊ＧＡＩＡ訪問　＊助成金申請
＊研修＆学習会　＊バザー　＆　フリーマーケット
＊はあもにいの拠点及び回復者の就労支援など

電話相談の日を携帯電話を使って相談口を増やしたい

家族の体験談に外部の関係者を招いて聴いてもらえたら！

会員の趣味・特技を生かして作品展を開きたい

研究テーマを決めて助成金の申請に取り組みたい

公判傍聴の経験から家族による家族のためのガイドブックを作りたい

７月外部講師のプログラム予定

※今月の　萩原先生のプログラムはお休みです その他のＳＳのプログラムは、ＳＳの予定表どおりです。					1	2 1:30 加藤先生
3	4	5	6	7	8	9 **1:30 御法川先生**
10	11 **6:30 森野先生**	12	13	14 **1:30 森野先生**	15	16 1:30家族の体験
17	18	19	20	21	22	23 1:30 加藤先生
24 31	25 **7:00 梅野先生**	26	27	28	29	30 1:30 加藤先生

私たちの体験を

素敵な時間 そして新たな気づき

S

於：千葉県精神保健福祉センター

六月十五日千葉県精神保健福祉センター「薬物乱用問題を考える会」に、メッセージ活動として参加させていただきました。

日頃、仕事に追われて忙しく過ごしている私は、自宅の埼玉から千葉まで、ちょっとした旅行気分。千葉の駅で仲間と待ち合わせをして、会場に向かいました。タクシーで二十分。緑の美しい環境のよい所にありましたが、依存症者の家族や当事者が継続的に相談に訪れるには、もう少し身近な所にあると便利なように感じました。それは私自身娘の問題が発覚し、大変な状況の中、娘と共に二時間かけて埼玉精神保健福祉センターに通院した経験があるからです。

講演会の中で私は四十分ほど、薬物依存症の娘をもつ家族として話をしました。当日は、医療関係の研修の方も参加されるということだったので、娘の経験から、矯正施設に犯罪として関わったけれど、薬物依存は病気であること。適切な治療や、回復施設があれば多くの人々が薬物依存から回復できることを、セルフ・サポート研究所のプログラム、沖縄の施設ガイアの紹介と共に話をしました。この問題を短時間で伝えることはとても難しく、話し終わると反省ばかり。仲間のNさんのよくまとまった体験談も聞かせていただきました。

その後、ミーティングにも参加しました。四人参加でしたが、三人の方が娘を依存症にもつ家族の方々でした。みな、同じ体験を持ちながら「愛を持って手を離す」ことの意味を深く考える機会となりました。私は苦しみと混乱の中セルフ・サポート研究所にたどりつきました。必要に応じて様々な教育プログラムや先生のカウンセリング、回復している仲間との出会い。そして家族にも「はあもにい」という支えあう家族の会があります。混乱から抜け出すとき、私たち家族にも分かち合える仲間が必要です。体験談を話し新たな気づきがありました。素敵な時を与えてくださったことに感謝します。

同じ家族として支えあっていきたい

N

六月十五日、千葉県精神保健福祉センターに仲間のSさんとメッセージを届けに行って来ました。

参加者の状況は、研修医の方が最も多く（２０数名）、他にセンターの関係者や、保健所の方、教育関係の方々などで、家族の方は思ったより少なかったです。

私は、自分の体験談に加えて「はあもにい」の活動についても触れて話をしました。今までに何度かこのような場で体験を話しているのですが、時期や段階によって話している自分の感覚が異なることも体感しました。

メッセージ活動

質問が無かったのは残念でしたが、大

勢のなかで特に家族の方は質問しにくかったのかもしれません。体験談の後の家族ミーティングの中では色々なことが話題にのぼりました。最近、SS研でも女性の依存症の方が多くなっているようですが、ここでも依存症の娘さんをもつ母親の姿が多かったです。

娘とは別居で孫の面倒をみているが、娘に孫を合わせたほうが良いかとか、愛情をもって手を離すとはどういうことなのかとか、今日始めて参加した父親は、今後どうしたらよいのかという明確な答えを求めており、私は話をききながら初期の頃の自分の姿と重なって、心情を察しながらも、焦らないで、落ち着いてと祈る気持ちでした。

私たちは、SSで教育プログラムや家族ミーティングに参加できたり、依存症者本人の話も聞くことができるなど、薬物依存症について学び、自分の生き方を考えるうえで、とても恵まれた環境にいることを幸せに思いつつ、そういう機会に恵まれない方々ともおなじ家族として支えあいたいと思いながら帰路につきました。

お願いします

ミニバザーに提供品を！！

７月１０日（日）　田園調布教会にて

１０：００～１３：００

ご家庭で眠っている　タオル・シーツ・せっけん類、調味料、生活雑貨など。また、衣類は新品のものをお願いします。

はあもにい

家族の体験談

わが子の変化に混乱し、思い切って行動したことそれは警察に。。。
その後、家族は相談する場所に出会って、今･･･

荒れる息子と共に

二年前の十二月息子の変化に気がつき始めました。

息子は家に居る事が少なくなり、たまに家に帰ってくると、イライラし怒鳴ることが多くなり、挙句の果て職場を無断欠勤し、職場も失ってしまいました。そしてついに些細なことで大激怒。机、椅子を持ち上げ壁に投げつけ大声を上げる。そんな息子の変わり果てた姿にわたしは、ただただ唖然とするばかりでした。

こうして私たち親子は、出口の見つからない迷路をどんどん進んでいくことになるのです。それからの息子は、薬代、飲み代と、朝昼、夜、夜中と時をかまわず要求し、思うようにならないと激しく怒ることの繰り返しで、家で暴れる回数も多くなっていきました。私たち夫婦もどんどん追い込まれ、何とかこの状況から抜け出さなければと思い悩み、知人に相談することにしました。そして、上野にある都立精神保健福祉センターを教えてもらうことができたのです。

季節は夏、夫と二人汗を拭き拭き、やっとそのセンターにたどり着くことができました。部屋に案内され、机の上に置かれてあった「薬物依存症は『病気』です」のパンフレットを目にしたとき、『病気』って何、「もしかしたら息子も」と思い、胸がはりさけそうになりました。それから、二時間近く今までの息子の経過を聞いてもらうことになりました。別れ際、私は思わず「今からでも大丈夫でしょうか?」と訊ねていました。「大丈夫ですよ。まだ間に合います。ここからが始まりですよ」と、答えてもらったことを今でも忘れられません。そして、その日のうちに、セルフ･サポート研究所を紹介してもらい急ぎ加藤先生との面談になったのです。

面談後息子に対する思いが少しずつ変わっていきました。それまでは、薬さえやらなければ以前の息子に戻ってくれるだろう。そして、私たちも楽になれる、と思っていました。実は、息子のことを案じながらも、早く私たちが楽になりたい思いでいっぱいだったのです。本当は、なぜ息子が薬に依存しなければならなかったのかを考えなければいけなかったのに。

今では、一番辛かったのは、私たちより息子だったに違いないのだと思えるようになりました。そして、日々変貌し、幻聴、妄想がみられるようになってしまった、変わり果てた息子を目の前にしていた私たちは、「薬物依存症は『病気』です」まさに、そのことを、認めざるをえませんでした。それからは、何とか助けてやりたい。病気なら進行を止めてやりたい。このままでいたら、息子は壊れてしまう。どうしたら助けてやれるのか、悩みに悩み、ついに警察へ行くことを決心したのでした。そして、そのことを機会に何とか回復への道へつなげたいという願いでいっぱいでした。加藤先生との始めての面談からわずか一ヶ月の間の出来事でした。息子は逮捕され、保釈後すぐに沖縄のＧＡＩＡというリハビリ施設にお世話になる事ができ、早いもので八ヶ月を過ぎました。

迷路から脱出

私たち親子は、なかなか出口を見つけることができなかった迷路からようやく出られた思いです。今息子は、施設につながりながらアルバイトができるようになり元気で頑張っている様子です。

回復への道のりは、まだまだこれからだと思っています。また違う迷路に迷い込むこともあるでしょう。そのとき、今度こそ、息子の力、私たちの力で出口にたどり着けるよう今、息子はＧＡＩＡで、私たちはセルフ・サポート研究所で力をつけているのだと思います。それでも見つけられなかったら、息子にもまた私たちにも仲間の皆さんがいてくれることを忘れずにこれからも歩んでいきたいと思っています。

A

ＧＡＩＡとは・・・・

アルコール・薬物依存から回復したいと願う人たちに　＜アルコール・薬物をやめて生きる＞ための様々な選択肢を提供したい。病院や既存のリハビリ施設以外の選択肢として「もう一つの回復の場」を提供したい。

そうした概念からガイアは、平成１４年６月より沖縄にてアルコール・薬物依存症者回復施設としてスタートしました。

以来首都圏からの依存症者を中心にミーティング、スポーツなどのプログラムを行い多くの回復者を生んでいます。

また地元医療機関とも連携し　より良いサポートを行うことに努めています。

1年半の沖縄生活を終えて

- G -

ガイア沖縄リハビリ施設から戻ってきました。

Gさんは現在、セルフ・サポート研究所にて家族対象のプログラムを他の家族とともに受講しています。そのGさんの回復と成長の一片を書いていただきました。
あらためて、回復を信じることに希望がわいてきました。彼の次なる挑戦にエールを送ります。

「一年半の沖縄生活を終えて、東京に戻り約一ヶ月。うーん、思っていたより、東京もイイっ！

実は、なんで沖縄に行っていたかというと、病気の療養だったのだね。まっ、鬱だったわけなんだが。症状は重く、あらゆる事への関心が皆無となり、それに従い意欲なし。半年間は寝たきりだったのだ。

ようやく動けるようになってからは、認知行動療法というやつで回復が始まったのでした。具体的には「12ステップ」を踏んだのだが、その内容についての詳細は気が向いたらどっかで調べてね。

まあ、簡単に言うと問題を外部ではなく、自己に求めていくということなのだが、ぼくの場合、間違い探しにはまりこんでいたということが分ったのだ。身の回りから、広く世界中に至るまで。

ちょっとしたわからず屋から戦争を支持する人々まで、悪人さがしの日々。なんでこんなにださいデザインが許されるんだ、ばかやろう！って感じに、ありとあらゆることや人を裁きに裁いていたのだった。これでは一向に良くならないのが世界というもの。変えられない物だな、世界と言うやつは、と、落ち着いて受け入れる事ができるようになったら、自分は、あらゆる他者を変えること、つまりコントロールしようとしていた事に気づかされた。しかし、しかーし、変えたいじゃないか世界。どうにかならんのか平和の為のあらそいは。

はたと、思い出したのでした。俺も宇宙の一部で、さらにその中心って、どう考えても自分じゃあないかということを。俺、僕、かしこまって、私。私という存在から先に世界や宇宙が広がっている。

沖縄の海は美しかった。完璧に。そう、何一つ間違いが存在しない宇宙。カラフルで完璧な形が調和している宇宙。笑いながら気付いたのだった。

宇宙が完璧っつーことは、自分もま

た完璧だ、という事を思い出す事すればいいのです、ということをいつか言われたような気がして。しかしそれは、テレパシーというか、チャネリングというか、この続きは、またなっ!」

これは、私がある人に宛てたメールの文章です。沖縄での自分自身の回復について、重要だと思うことを伝えたくてメールしたものです。お気づきとは思いますが、薬のことについては一言も触れていません。それについて、隠すつもりも無いのですが、伝えたいことを伝えるためには、あまり必要のないことだと思ったからです。回復の過程で僕が体験していることは、依存症の回復という限定された世界の話にとどまらない、もっと普遍的なものではないか、という確信があります。

✧ ✧ ✧ ✧ ✧

現在、自分の希望もあり、復職までの期間、スタッフ研修を受けています。火曜から土曜まで、毎日セルフ・サポート研究所に通っているのですが、なぜかまったく疲れません。むしろ以前にも増して元気になるようです。それはなぜなのでしょう?

今、私の関心は自分自身に向けられています。そして、今、私は依存症からの回復または成長という体験をしています。さらに、今、関心のあることのほとんどすべてがそこに集まっているため、置いてある本、一緒に働いているスタッフはもちろん、訪れる人々のすべてもまたそこに関心をもつ人達です。話される内容も、経験の分かち合いがベースですから、共感を持って聴くことができます。常にワクワクする状態にあるから疲れを感じないうえに、その体験が自分にとって本当に必要なものであるという確認ができます。また、ワクワクした状態でいると、物事をポジティブに捉え、次の行動ができるようになります。すると、今、自分に必要な情報が、向こうからやってきます。それは、今、自分に必要な体験をするためのミーティング会場への誘い、のような形でやってきます。あ、これはきっと自分に必要なことなんだろうなー、と、ポジティブに捉える事で、遠くの行ったことのない会場へ足を運ぶ、という行動ができるようになります。そして、その会場に足を運んでいくと、歓迎されたうえに知りたかったことを教えてもらう、さらにそこで出会った人々と笑顔を分かち合うという、自分にとって一番の幸せを感じることができるのです。これは非常にワクワクします。

✧ ✧

私は近い将来、沖縄やハワイのような海と自然の美しい、スピリチュアルな場所で生活をしたいという夢をもっています。自分の体験を生かしながら、笑顔を分かち合うことのできる仕事として、GAIA でのスタッフを希望しているのです。それに必要な経験を、今、努力や苦

労なしにしている、といっていいでしょう。

✧ ✧ ✧

会社への復職についても似たような、ある意味不思議なことがおきています。私に与えられる仕事は、長期休業者の復職プログラムの作成や実施、つまりサポートです。今までの経験が生かせる仕事であるのはもちろんのこと、これから先にやりたいことをするのに、必要な経験をいましています、と、その時点でも皆さんにお伝えできそうな想像がはたらきます。これもまた、非常にワクワクします。

✧ ✧ ✧ ✧

そんなにうまくいくのか?というのもわかりますが、今日まで、そのように生きてきましたし、そのことをある何人かの人に確認したところ、そんなの今じゃ常識よ、なんて言う人もいて一安心。知らなかったですよね、ワクワクするという生き方。でも、本で読んだことを思い出しました。「バシャール」という本がそのことを伝えているので、興味のある方は、ない方も、一読されることをお勧めします。

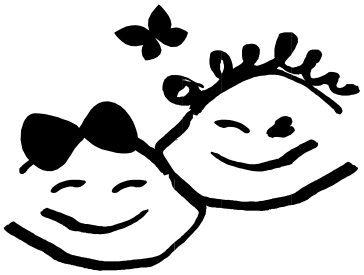
ほっとコーナー

先日、セルフ・サポート研究所に修学旅行中の女子中学生が見学に訪れました。今迄の中で一番の最年少者らしいです。

火曜日のプログラムは、急に中学校の教室のようになり、私たち母親も授業参観に参加したような、また自分の学生時代を懐かしむことができました。・

・　未来の臨床心理士か、医師かはたまた弁護士（それぞれ依存症専門）が誕生するかもしれません。

形容詞を５つ並べて、その二つから連想される名詞をそれぞれ書いていき、最後は動詞で終わる。みんなテストに慣れているせいか、雰囲気にも臆せず、また柔軟な発想に私たちも刺激されました。（感謝）



ワークショップセミナー

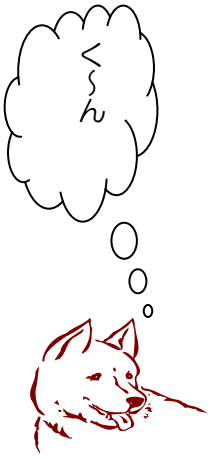
５月２９日の日曜日　１０時～５時まで
はあもにい主催でワークショップを開催しました。
講師は、セルフ･サポート研究所の加藤　力先生にお願いしました。
いつものプログラムと違ったものができてとっても有意義な一日でした。ロールプレーイング。
その中の一部を紹介して感想をちょっと。

設定

●最近、小学６年生の長男が学校に行っていない。
●どうしても行かせようとする父親と他の家族とのやり取り。
●どう対応していったらいいのか。
●飄々とした祖父の役割は、登校拒否をしている長男のかたくなな気持ちをやわらげる。
●幼稚園の末っ子が、「お兄ちゃん、学校へ行ってないんだって」という言葉から演技が始まった。

キャスト

厳格な父
優しい母
長男・小学６年
長女・小学４年
幼稚園児（次女）
祖父
ペット　犬



果たして「演技力」は

厳格な父親の役のとき、なかなか大声が出せなかった。後ろの声に励まされて思い切って声を出したらどんどん役になりきっていく自分がいた。そのときに大声を出して自分で無い自分を演じたことは、逆に自分のことが分かってもらいたいと思ったときに大きな声で主張できた（自宅で）。

ロールプレーに熱が入って、父親役の人が自分の父親（祖父）に向かって大声で怒鳴ってしまい、誰が誰だかごちゃごちゃになって大笑いした場面もありました。そこには、一つの家族がその場で一生懸命生きている姿がありました。

はあもにい

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