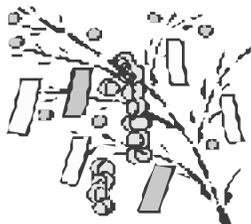


はあもにい

発行元：NPO法人 セルフ・サポート研究所
〒136-0071 東京都江東区亀戸3 61 22
Tel 03-3683-3231



薬物依存症者をもつ家族の会【はあもにい】

そよかぜライン（毎週・月 PM 1:00~8:30）

薬物SOS電話 Tel 03-5628-2522

<http://www011.upp.so-net.ne.jp/ss-hamoni/>

今号の主な内容紹介

- 3～5頁 ……火曜日のプログラムを体験して……当事者の感想
- 8～9頁 ……世田谷保健所の保健師・谷部さん：公判傍聴の感想
- 12～14頁 ……7・8・9月のSSプログラム、体験談等スケジュール
- 15頁 ……各種自主グループの紹介

はあもにいには、依存症の家族を持つ家族の集まりです。安心して相談できる場所に辿り着いたことで、不安や恐れから少しずつ落ち着きを取り戻すことができるようになりました。どこにも相談できずに悩んでいた時のそんな体験をいかして、電話相談を受け付けています。勇気を持って、誰かに相談してみてください。

悩んでいるのはあなただけではありません。一人で悩まないで！

薬物SOS電話

毎週月曜日
午後1時～午後8時半 電話受付
03-5628-2522
体験した家族が対応します。

NPO法人 セルフ・サポート研究所とは
薬物問題で困っている家族の相談機関です。教育プログラム・薬物に対する正しい情報・知識、そして依存症者の心理その対応などを学べます。家族のカウンセリングや、当事者と家族などの合同面談などを通して、個々人に対しての提案が提供されます。回復していく本人たちの体験談や、家族の体験談を聴いて、希望と光が見えてきます。同じような悩みをもつ家族同士が、安心して話せる場所です。専門の臨床心理士、薬物依存症に詳しい弁護士・精神科医師が連携しております。

19年度 はあもにい総会

六月十六日（月）、NPO法人セルフ・サポート研究所の総会と「はあもにい（薬物依存症者をもつ家族の会）」の総会が開催されました。

総会当日、はあもにいの月曜の活動日、一時から電話相談や他の仕事があり、一時前には来て、準備をしています。

この日は、いつものメンバーのほかに数人の会員仲間の方が手伝ってくださって、夕食のおにぎり弁当作りなど大変助かりました。ありがとうございました。

六時から、NPO法人の総会があり、加藤代表と理事の森野弁護士、金田会計士、スタッフの唯根さんが出席され、法人の会員が参加された中、資料を基に時間通り終了しました。

その後、三十分の夕食時間兼休憩を挟み、はあもにいの総会が始まりました。

19年度の収支決算及び活動報告、20年度の予算説明、活動予定、今年度の代表及び幹事の承認、自主グループの連絡担当者等の報告などが説明されました。

質疑応答の中で、様々な要望、意見が出されました。予定時間を大幅に過ぎ、出席者の皆様に不行き届きな点が多々あったことをお詫び申し上げます。

自分にとっての

『はあもにい』とは

はあもにいが、「家族のサポートシステム」として、活動し始めたのは2002年（平成14年）でした。体験した家族だからこそできることとして始められた活動です。

それは、家族の相談機関・セルフ・サポート研究所で出会った仲間たちが親睦を深めながら当事者とその家族の回復を目指しています。

それぞれ、薬物依存症者を抱え、カウンセラーにアドバイスをしていただきながら、どんな状況が起きようと仲間を信頼し助け合い支えあいながら、活動して六年が経ち、七周年を迎えました。

家族の問題で相談に来ましたが、自分自身がどう生きるか、自分の生きがいとは？といった自分自身の自律と自立をテーマにしたことが、はあもにいの活動の原点かもしれません。

いつでも

どこでも

やれるとき

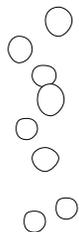
やれることから

あなたのペースで

私のペースで

小さな一歩が

大きな愛に



『死』を目前にした大切な人、
身近な人に
あなたは、どんな声を掛けて
あげられますか？



ワークから得たもの……
当事者 T

火曜インサイトのプログラムではいつものプログラムではなく、Sさんの体験から実際にそこに登場する人物・その場面をロールプレイングによって再現をするといったワークでした。その体験というのはその方の親類の女性がお亡くなりになられ、それはご本人もご家族の方も予期せぬ『死』であつたそうです。けれどもご本人はこの先のご自分の運命に何か予感があつたのでしょうか、手紙をしたためてい

たという事でした。

ロールプレイングではその女性の方のご家族（父・母・姉・弟・弟の彼女）を演じて各自がその時の思いや心情を感じるまま言葉や仕草で表すということをしました。

女性役を演じたTさんは、『死』を気丈に受け止めた上でお姉さんに対して感謝の言葉を、弟に対しては激励の言葉、そして両親にはこの世に生を授けてもらった事への惜しみない感謝を述べ、それから手を握り、抱き締め家族へ、そして家族からの愛情や温もりを肌で感じているようでした。

お姉さん役のMさんは幼かった頃の思い出を分かち合い、そして「あなたは強い子だから負けないで希望を捨てないで」という言葉を。

家族と当事者の方が一緒に受講している

SS研のプログラムから：火曜日インサイト

火曜日のこの日は、参加者に「近況をお聞きしましょう」から始まり、ある家族が、昨年の度重なる不幸に続き、最近も知人を突然亡くされた話から、

ロールプレ어의ワークをするこ
とになりました。
参加されていた当事者の女性
から、当日の様子と感想をま
めていただきました。

現在、火曜インサイトのプログラムでは、「ビッグブックのスポンサーシップ」依存症から回復する12ステップ・ガイド（ジョー・マキュー著）の本を用いて学習しております。家族と当事者とともに。



弟さん役のFさんは、「お姉ちゃんには勇氣と希望を与えてもらい、そんなお姉ちゃんを誇りに思うよ」と言葉をかけていました。

父・母役のOさん・Iさんは生まれてきてくれた事への感謝、そして病気を乗り越えるための励ましの言葉でした。

家族からの言葉を聞きそれに応え、Tさんは言葉では言い表せない感情を姿勢で表していました。私には、両親の前に膝き深々と頭を下げたその彼女の姿に、体中から感謝の気持ち溢れ出ている様で、また、胎児のような姿勢にも見え、この世に生まれてきた事の味の深さを味わっているとも見えました。

私が与えてもらったのは弟の彼女という役でした。加藤先生に「あなたは何かかける言葉はありますか？」

と訪ねられましたが、私はその光景に対してかける言葉は見つからなかったけれど、こんなにも温かい家庭に生まれ育った彼と知り合えて良かったという思いを持ちました。

そして受け入れ難い彼女の突然の『死』を実際に経験されたSさんは、Tさんの場所と入れ替わり加藤先生の「私の心の中にあなたの居場所を作ります」という呼びかけで、「あなたは私の心の中に生き続けている」という言葉を発していました。

最後に、体を丸めているSさんの背に全員で手を触れ、彼女はみんなの手の温もりを感じて感謝していました。こうして「温かい」ワークは終了しました。

その後、それぞれが感じたことを分かち合いをしました。



『死』というのは誰にとってもテーマとしては重く、考えることを避けていきたいものではあるけれど、そこから学ぶことはとても多く、それは今、生きているからこそ学べるのだと思います。

もし、私が彼女の立場だったらどうだろう？ と考えた時、親への感謝そして自分を取り巻いてくれる全ての人への感謝の気持ちでいっぱいになるだろうと思いましたが、私には『死』を考える事はできません。なぜならSSに繋がって今まさに生まれ変わろうと自分なりに努力をしている最中だからです。

実際に身内や大切な人の『死』を受けとめるにはと考えた時、私は祖母の『死』が思い浮かびました。祖母は長く苦しい闘病生活を送っていました。私はその時期、実家を離れていたため、たまにお見舞いに行くだけで母や叔母達が献身的に看病をしていました。

そしていよいよ危篤状態となってしまう際に最期を見届けるため身内全員で病室に詰めていたのですが、祖母が逝ってしまったその瞬間、私の母はその場を離れていて立ち会う事ができませんでした。一番長く、

誰よりも献身的に祖母の闘病生活に携わっていたであろう母が、最期の最期を見届けてあげられなかったという事が私にとって悔しかったのですが、私は母に対して「なぜ、あの時その場を離れたりしたの？」とお葬式の最中に問い詰めてしまいました。母は「苦しんでいる姿を見ていれなかった」とだけ答えたのですが、その時の私は全くその思いを理解する事ができずにいました。

でも、この経験をとおして、あの時、母は祖母の『死』を受けとめる準備ができていたのだろうかというそのときの母の気持ちを自分なりに理解することができました。

このワークで私は『死』を受け入れる事、受けとめる事から生きていく意味の深さ感じさせてもらいました。

ありがとうございました。



なぜだろう？ なぜだろう？ なぜだろう？ なぜだろう？

最近、SSのプログラムに出で、こんな体験をしました。

あるご家族の感想

王様と乞食を互いに役を交代して演じたあと、不幸せな王様、健康な乞食という設定で、どちらが幸せかというやりとりをした。結果、健康な乞食のほうが自由で良い、と私たち二人の意見は一つになった。

ところが、別の二人と一緒にになり拡大した四人グループになったとき、乞食にも社会生活があり自分の好きなように生きられない。では、独裁者で、心の痛みを感じない王様なら人とのかわりも自由に切ることができるし、王様が良い。という意見を聞き、先ほどの気持ちが変化したことがとても不思議だった。

初めて参加したプログラムに、若い人が入るのでいろんな発想に出会えることを実感した。 T

病よ ありがとう

小野 春子

もし 私が健康であれば、あなたとの出会いはなく、
病気であるがために、あなたとの出会いがありました。

もし 健康なままであれば、多くの人の 心の思い、痛み、苦しみ、
そして悩みなどを知ることが、できないばかりか、
健康であることを、幸せの条件として
誇っていたことでしょう。

そこには 他者への思いやりもなく、
相手の置かれている状況への 理解すら出来ない
渴ききった心のままで、二度とない貴重な日々を、
無意味に過ごしていたと思います。

あなたとの心温まる出会いから、
わたしは、多くの学びをいただき、
感謝しています。

一つ、一つの出会いが輝きを増し、
その輪が広がってゆく時、
それは目に見えないものへの希望となり、また心の糧となって、
生きる力を与え、わたしの人生の終わりの日に、
きっと豊かな実を結んで くれることでしょう。

わたしは確信しています。
多くの出会いよ！有難う。

「いつも喜んでいましょう。
絶えず祈りましょう。
すべてのことについて感謝しましょう。」



小野春子さん プロフィール

78歳。51歳で、乳癌末期に始まり、狭心症、膠原病、肝臓癌...70歳で全盲（手術で現在1.5の視力回復）。薬害による顎関節溶解など難病を患いながら、現在ではマイク無しで講演したり歌を歌ったり「各地の難病者に希望を持たせてあげたい」と精力的に全国をボランティア活動。「生かされた命で今を精一杯生きる」ことを実行されている方。弾力包帯した手に色鉛筆をくりつけて描かれた絵と文章からは、魂の声として響いてきます。

主なスケジュール

月曜日

- 7月7日 19:00～21:00 梅野先生(都立松沢病院精神科医師)
 7月14日 18:30～20:30 森野先生(弁護士)
 7月21日 15:00～17:00 お習字教室・般若心経の写経 伊澤さん
 8月4日 18:00～20:00 暑気払い
 8月25日 14:00～17:00 マトリックス・モデル研修会第2回目 唯根

公判傍聴

森野弁護士とともに

7月11日(金) AM 9:50 集合
 東京地方裁判所 霞ヶ関 1階ロビー

参加される方は、ご連絡ください。
 はあもにいメンバーや当事者のメンバーと合流して参加
 しています。

秋のワークショップ

申込み受付中です！

10月25, 26, 27日(土、日、月)

長野県 信州飯綱高原

小鳥のさえずり、木漏れ日、木々の息に耳を澄まし、
 体が求めている何かに目を向けてみませんか？



世田谷区の保健師・谷部さんは月曜日の
はあもにいの時間に開催される梅野先生
(精神科医師)や森野先生(弁護士)の
講演に時折参加されておられました。
はあもにいの活動をとっても応援して下
さっている方です。

はあもにいの皆さんへ

世田谷区

(保健師・精神保健福祉士)

谷部陽子

六月十三日、はあもにいの皆様と
一緒にさせて頂き、東京地裁にて覚
醒剤取締法違反の事犯ケースの裁判
を傍聴致しました。

今回、「今日のことを書いて見ま
せんか?」というお声掛けを頂きま
したので、少し自己紹介を兼ねて感
じたことを書かせて頂きたいと思
います。

「アディクション(依存症)」と の出会い

私は、小児専門看護師としてずつ
と仕事をしていきたいと思っていま
した。卒業後は念願の小児病院での
勤務に就きましたが、家庭の事情で

数年後に退職することとなりました。
その後、再度就職する機会となつた
のが、現在の職場となります。

当初は高齢者の閉じこもり予防の
為の訪問や乳幼児健診の担当をして
いましたが、所内で電話相談や面接
相談も任されるようになりました。

その時に、アディクションの問題を
抱えた本人や家族の方との出会いが
ありました。学生時代の医学・看護
学で学んできた対応では応じきれな
いという大きな壁にぶつかりました。
これは、丁度ご家族の方が、依存症
者本人を何とかしようとして一生懸命試
みたが、どうにもならないと苦悩さ
れる感じに似ているかと思えます。

その後、アディクション相談事業
の担当になり、様々な人々との出会
いがありました。職場の先輩や近隣
の専門病院のスタッフからは見立て
や対応のスキル等を学びました。ま
た、ミーティングでは、本人やご家

族の方から回復を信じる力を頂きま
した。

事業担当を終えてからも、アディ
クションの魅力に取り付かれ(それ
は、私自身もアディクションの問題
を抱えていると感じているからかも
しれませんが……(笑))、はあもに
いや東京ダルクにお邪魔させて頂い
ています。

まだまだ勉強中ではありますが、
地域のフロントラインとして、はあ
もにいをはじめとした関係機関と連
携を取りながら、きちんと困りごと
に寄り添える専門職でありたいと思っ
ています。



（公判を傍聴）

午前には判決を三件、午後に新規を一件傍聴しました。非常に淡々と審議は進んでいきました。その速さにも驚きました。

被告人である本人に対して畳掛けのように詰問をした後に「もう二度とやらないと誓いますか？」と意志を確認したり、「子どもたちが可哀想だと思いませんか？子どもたちの為に止めていって下さい。」と情に訴えるような言葉を発していました。

そして、何よりも驚いたのは、「『社会内自力更生』が適当だと思われる。」という言葉でした。刑務所の過剰収容の問題や所内での薬害教育が全ての受刑者が受けられるものではないということも聞いています。だからこそ、海外に倣ってドラッグコートのような地域社会での更生についても検討されているというも聞いています。それなのに、自力更

生とはどういふことなのでしょう？

「依存症は、意志の弱さから引き起こされる問題ではなく、病気である」という認識が医療現場だけでなく法律の世界でもされているものと考えていました。自力更生とは、自己責任で何とかしなさいということになります。再犯した人は恐らく自身で何とかする選択肢を見つけれなかつた人ではないかと思いました。

はあもにいの方が「今まで公判を傍聴していて、一度でも回復の為に施設へという話題が出たことはない。」と言われていたことも印象的でした。勿論、言われたから直ぐに繋がるという訳でもないかもしれませんが、回復の為の方法が選択肢として提示されることは大きな意味があると思います。

また、傍聴した中には、生活保護を受給したり、子どもを抱えている人ケースの方がいました。地域で生活支援をする者の一人として、保健・医療・福祉がネットワークを組

まれていくことを祈りました。（実際は、こういったケースは地域の中で潜在化しやすく見えなくなってしまうことが多いので……。）

今回の傍聴で、課題が見えてきたような気がします。とても大きな課題で、自分に何が出来るのかと戸惑ってしまいますが……。

まずは、身近な地域で疾病としてきちんと相談を受け、啓発活動を行っていくこと（大人だけではなく、子どもたちへのライフスキルを含めたアルコール・薬物予防教育）を行っていきたいと思います。

また、国や社会の認識を変えるような働きかけも必要です。これは、個人が声を挙げていただけでは届きませんから、各機関が協働して活動を展開していくことになると思います。

はあもにいでは、公判傍聴を定期的に
的に行っております。

薬物事犯が多く、また再犯が繰り返り

返されている中、司法的には依存症
に対する理解がどのくらいか、処罰

のみならず治療やリハビリ施設、自

助グループへの提案はどのくらいな
されているのだろうか。という疑問

をもって参加しています。



自ら公判を経験したゆえに感じること

公判傍聴に参加した当事者の声

「二度と薬に手を出しません。二度と同じ過ちを繰り返しません」という台詞はどの公判でも聞きます。

今回、傍聴した女性の事例でも同様の発言がありました。各言「私も自分自身の裁判の時に、裁判官から「最後に何か言っておきたいことはありませんか？」と言われ、全く同じ発言をしたことを覚えていません。その時それ以外の言葉は見つからなかったし、決してその場しのぎの発言ではなく心からの発言でした。

ss に来て数回この傍聴プログラムに参加してきましたが、今まで傍聴してきたその人たちもきつと同じではないでしょうか。

ただ、今私の場合、本当に幸運なことに母が薬物依存症という病について勉強をしていてくれたおかげで（私の裁判中の担当弁護士からは、「薬物依存症が病」といった発言はなく、終始如何に反省をしこれからどうするのかに徹していましたが）自分は依存症であるということを確認することができました。

このプログラムやステップ、ミーティングそしてカウンセリングのおかげで、裁判の際に自分で宣言した「心配や迷惑をかけた人たちを悲しませたり、裏切ることはしたくないので、二度と手を出すようなことはしません」の言葉通りに今日まで過ごさせて来ています。

今回の被告人席にいた方や他の多くの人は、あの時の私と同じように、きつと薬物依存症という言葉すら知らないでしょう。ゆえに多くの人が再犯を犯してしまふのだと思います。

公判傍聴に参加するたびに、私は自分の依存症という問題を再認識することを心掛けています。今の私には、依存症の実態を知らず認められない人々に対して、手を差し伸べる事が出来ませんが、いつか何かしらかの手助けが出来る日が来ることを願い、自分自身のプログラムを進めたいと思っています。

T・T

弁護士・森野先生のお話

法律的な問題は、表面の現象で、薬物依存症が背景にあることが多い。この薬物依存症に手をつけてない。対応が進められれば、借金や逮捕も無くなってくる。

その薬物依存症には、治療的対応としてリハビリ施設・クリニックや入院が必要。その後自助GやSSのような専門家のカウンセリングとプログラムを定期的に行うことが、依存症からの回復にプラスになる。

家族も同様、本人との関係の対応を学ぶこと。

判事・検察官・弁護士も薬物依存症について理解が乏しい現状
弁護士も社会資源の一つになってほしい。

訃報

かねてから病氣療養中の御法川先生（毎月第一土・午後担当されていました）が、六月十六日ご逝去されました。

ここに心からご冥福をお祈り申し上げます。

プログラム紹介

火曜インサイトグループ
火曜日
午後1:30~4:00

現在、テキストは
「ビッグブックのスポンサー
シップ」
依存症から回復する
12ステップ・ガイド

各プログラムは、
有料となります。

日程の変更

8月は第2水曜日
8月13日です。

子育てセミナー
第一水曜日
午前十時半~午後十二時半
本人や、配偶者が依存症者で、子育て中
の方が主体です。ちびちゃんも同伴で参
加できます。
講師：萩原 春代

私たち、依存症者をもつ家族は、セルフ・サポート研究所で、個別のカウンセリングの他に様々なプログラムを受けています。グループ形式でのプログラムや体験談など。また、現在家族は当事者の方と一緒に受講しています。それは、実際の親子ではなかなか難しい対話も、素直に語り合え、いいトレーニングの場所になっていきます。実際の親子の場合は、この機会に親子関係を修復する機会にもなっています。

薬物問題について必要な基礎知識は、ここで

教育プログラム 木曜日
午後1:30~4:00

家族として、
薬物依存症を正しく理解する学習の場所。
依存症について基本的な学習
依存症者の心理やその対応
自分のクセや性格的な傾向を知る機会に
安心して話せる場所です

体験談は、ここで

土曜日
午後1:30~4:00
第1, 2, 4, 5土曜日
薬物・アルコール依存症者本人
が語る病気と回復の体験談

第3土曜日
家族による家族のための体験談
以上 講師 加藤 力

第4土曜日
家族とディケアメンバーの合同
プログラム 講師 萩原 春代

アサーティブ・トレーニング
金曜日
午後1:30~4:30

自分の気持ちにふたを
していませんか？
「ノー」と言えることは、相手
といい関係でいたいから

誠実・率直・対等・自己責任

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 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。

03 - 5628 - 2522

毎週月曜日 午後 1:00 ~ 午後 8:30

秘密厳守