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
〒　136-0071 東京都江東区亀戸 3-61-22-201
Tel　03-3683-3231
電話受付（火～土）９：３０～１８：３０
http://www.selfss.jp

薬物問題等で困っている家族の相談機関

困難は状況を好転させるチャンスです。
それは、よりすばらしい体験への踏み台です。
おそらく、あなたはその一時的な失敗を、
あとで感謝することでしょう。

一つのドアが閉まれば、
もう一つのドアが必ず開きます。
それはバランスをとるための、自然の法則なのです。

――――――ブライアン・アダムス

平成21年5月29日（金）PM1：55

テレビ朝日に放映！

薬物乱用防止

その時 家族は…

薬物問題で困っていた私たち家族は、ここセルフ・サポート研究所に相談に来て、多くの希望を見出すことができました。

そして、今回その家族も取材を受け出演しています。

姫　…　林家きく姫

N　…　ナレーション

加藤…セルフ・サポート研究所 臨床心理士・加藤 力

姫　深刻化する薬物乱用。本人だけではなく家族や大切な人をも苦しめます！
その時、家族はどうすればいいのでしょう？

N　思いもよらないわが子の薬物乱用…。
家族の闘いは突然始まります。

N　「NPO法人 セルフ・サポート研究所」。
薬物依存症者を抱える家族の相談機関です。
代表は臨床心理士加藤さん。
他人にはなかなか話せない家族の悩みを聴き、適切なアドバイスとサポートを行っています。

家族A　息子が覚せい剤で逮捕されまして。薬物について何も親として知識がないのでどうして良いのか分からなくて…。

家族B　一人息子が自転車に乗ってて
どこでも倒れちゃう。
何か違うんじゃないかという感じで…。

DVD「回復への道」（セルフ・サポート研・作成）から、依存者と家族の映像場面

薬物依存症者の家族

正しい知識と対応を

N　依存者の多くは薬物を隠し、
依存症であることを認めないのが特徴。
薬物依存の初期段階にはいくつかのサインがあります。
過度な反抗態度、無断欠席、金遣いが荒くなる、
食欲不振などです。

加藤　クスリを見つけてからの両親の対応によって、
逆に依存が強化されていくと言いますか…

N　子どもが薬物依存だと分かったとたん、
多くの親は自分を責めます。

家族C　自分の子育てはどうだったのだろうかと思いますね…
社会や世間に迷惑をかけないようにと
せっせと本人の借金を返したりしていました…

N　薬物依存症者はなんとしてでも、
薬物を手に入れようとするため、親が借金を肩代わりしてもまた借金を重ね、薬物を買い続けるといいます。
そして家族は、そうした生活がストレスとなり、
心身ともに消耗していきます

子どもの薬物依存の初期段階

＊過度な反抗態度
＊無断欠席
＊たばこの常用　飲酒
＊服装　言葉遣いの乱れ
＊小遣いの使い方が激しくなる
＊食欲不振
＊コミュニケーションをとらない　など

東京都福祉局
「今こそストップ!薬物乱用」より

加藤　家族は、家族で解決しようとする力が働いていますから…
その限界として悪循環に…。

N　家族の愛情だけでは、薬物依存は直りません。
同じような悩みを持つ家族同士が
安心して話し合えるサポートも行っています。
体験や意見を聞くことも家族の回復につながります。

加藤　一人でなくて（他にも）多くの家族の方たちが
（家族の）薬物使用に困っていらっしゃるということが
わかれば安心を取り戻すことができますよね。

家族B　こういうところに来て、絶望だけじゃないということや
いろんなことを少しずつ学べたことが一番。

N　たった一度の薬物が
人生を変えてしまいかねません。

姫　薬物依存からの回復には長い時間がかかります。
悩まずに、まずは相談してみましょう。

以上

ミニ情報

「薬物問題」　正しい知識を身につけよう！

初めに、私たちが一般に持っている偏見を取り払うことが必要でした。

「薬物をやめられないのは、意志が弱いからじゃないの？」

「そうじゃないみたいよ」

・意志の機能が壊れている状態。意志ではなく渇望感。

・本人も意志を強く持ってと思うほど（正しい知識がない）、
挫折感につながり、使い続ける方向に行ってしまう。

人との関係を大切にした素敵な場所

息子に悩まされて…　そして、出会った人たち

セルフ・サポート研究所（ＳＳ）に通いだして十ヶ月になろうとしています。

初めの頃は、ＳＳでの学びが自分にとってどんな意味があるのか良く理解していませんでしたが、そこに集まってくる人間関係がとても大切なもので素敵なものだと感じていました。

皆、何らかの心の傷を抱えている。だから人に対して優しくなれる人たちだと思いました。私も最初の頃は傷ついていた、と今の自分は感じています。

しかし、ここに通うようになって（時々休みますが、週に一度は行こうと思っています）、だんだん私の心は元気になっていったのを実感しています。

あの頃の私は、将来に希望を感じることができなかった。しかし、今は将来に期待が持てるようになってきました。たとえ、私を取り囲む現状がそんなに良くは変わっていないにしても、私の心は元気になっています。ＳＳで自分を学びなおしているからだろうと考えています。

私を悩ましていた息子のお陰で、ここを知ることができ、息子に感謝の気持ちを抱くことが出来る時があります。

Ｍ

ＤＶＤ　「薬物依存症　回復への道」 問題を解決し、薬物依存症からの回復を目指すために知っておくべきことを、わかりやすく紹介しています。 お問合せ：03-3683-3231	http://www.selfss.jp にて　ダイジェスト版が見られます。 １巻　「薬物依存症とは何か」 ２巻　「薬物依存症とその家族」 ３巻　「薬物依存症 回復への道」

セルフ・サポート研究所につながって

家族の声

H

「過去と他人は変えられない」

自分に変えられないものは変えられないのだから、受け入れる落着きが必要なのだ。変えられるものは勇気をもって変えてゆくことも。でも、この二つのものを見分ける賢さが私にはなかった。そうだ、と自然に納得している自分がいた。

娘の薬物に対する心配や恐怖、絶望などで混乱する私の頭に、スーッと入ってきたこのことば。

初めてセルフ・サポート研究所に行った帰りの電車の中では、『薬物依存症　家族のためのハンドブック』を夢中で読んだ。ハンドブックはその夜のうちに、読み飛ばした部分はありながらも、一気に最後まで読み通してしまった。

娘は「依存症」という病気だったのだ。意志が弱いのではなく、自分でコントロールできない病気なのだ。私も、「共依存」で、私が娘の薬物依存を支えるイネイブラーだった。

娘のちょっとした行動が気になると、心配で心配で、胸の奥から大きな不安が湧き上がってくる。娘には娘の考えがあるのだ、と冷静な時は考えられるのに、そんな時は言わなくてもいいことまで言って、自分の考えを押し付けてしまって、無意識のうちに彼女を支配しようとしている。そして、いつも娘のことで頭がいっぱいで、私自身の生活は相手に振り回されっぱなしで落ち着かなかった。これらが、「共依存」ということだった。

こちらに通い始め、毎回毎回、私はいろいろな気づきに驚かされるとともに、安心や平安を与えてもらった。半年前の私は、知っているつもりの中途半端な知識で不安に駆られていた。娘に伝えたい大事なことは誤解され、意図していることとは反対の、予想を超えた事態へと進み、大きな混乱の中にいた。

自分に変えられないものは受け入れて落ち着こう。変えられるものは勇気をもって変えよう。そして何より、この二つを見分ける賢さを身につけたい。共依存の自分が変わることが大事なのだ。依存症からの回復は不可能ではない。混乱の中に、希望が見え、私はセルフ・サポート研究所に通い続けた。

娘の将来のため、親の愛情だ、と疑わず押し付けていた自分の価値観がどれほど娘を苦しめていたことか。仕事に追われ、娘の悩みや話を聞くゆとりもなく過ごしてきた今まで。後悔が次々にわきあがり、涙が止まらなかった。

とは言っても、現実の具体的な問題への対応はさっぱりわからない。「私を信じてくれない。」という娘の叫び。「死にます。」というメール。

不安や混乱の中でも、プログラムの中で「最悪のことは何か、またその時、怖れていることは何か」のワークをやって気付いたのは、『一番怖れていることは、娘の死。死なせるくらいなら、その前にやれることはいくつもある』。そう思ったら、世間体、常識・・・自分を縛っていた「～～ねばならない」という考え方から少しずつ解放された。

娘をコントロールしたいという思いが少なくなり、娘がどうしたいのか、何を求めているのか、娘の本当の声を聴きたいと思うようになった。

今でも時々、「共依存」に逆戻りする。いけないと思っても、湧き上がってくる感情に流されそうになる。でも、それが意識できるようになったのは、大きな成長だと思う。

紆余曲折はあったが、今娘もセルフ・サポート研究所につながり、親子ともども依存症について学び、新しい自分を作る機会を得ている。やっと回復への道の入り口に立てたように思う。

泣いてばかりいた私を、温かく受け入れてくれた家族の方々、数か月前から通っている明るくさわやかに話す当事者の方々、そして何より、先を見通しながら、いま何が必要なのか気付かせてくださるカウンセラーの加藤さん。セルフ・サポート研究所につながって感謝、感謝の気持ちでいっぱいです。

再度の執行猶予が認められた！

高裁の裁判官
依存症者にリハビリと治療優先の判決

逮捕をきっかけに
薬物依存症から回復の道を
薬物依存症者の体験

M

「ここから全ては始まった。」

二年前○月□日、朝。忘れもしない、その瞬間は突然、何の前触れもなくやってきました。五人の男達が勝手に私の家の鍵を開けてドカドカと入って来たのです。もちろん泥棒ではありません、警察官達です。そう、いわゆる“ガサ”というやつで、私は大麻とコカインの不法所持により「人生で二度目の逮捕」を受けてしまったのです。

そこからセルフ・サポート研究所（以下、SS）を基点とした回復への道程を含め、約八ヶ月間に渡る裁判“準備”生活を経て現在に至り、今はこの事実を自己肯定的に捉えることができています。逮捕されて間もなくは、「無防備になっていたが為に逮捕された」とか「あの時ああ立ち回っていたら捕まっていなかったのではないか」などと考えてしまっていましたが、今はしっかり、はっきりと思えます、「あの逮捕がなかったら、今の自分はいなかった」と。

その頃は、ちょっとした行動を起こすときにさえ薬物が必要だと感じて使用するようになってしまっていました。今思えば、この頃はただ単に楽しむ為だけでなく、薬物の持つ万能感に“頼る”自分がいましたから、既にれっきとした薬物依存症、しかも中期～末期への階段を上っていた状態だったと言えると思います。

逮捕時、私の薬物使用状況は、生活が破たんし臨界点に行き着いてしまった状態でした。まさに警察官に暴走を止めてもらった、という感じです。そして留置場に留置されること約一か月

強。私は、依存症者特有の心理タイプの一つである「何々でなくてはならない」「このままではだめなんだ」といった心理状況でありながら、その一ケ月の間、私は何も行動を起こせない状況に苦しみを感じずにはいられませんでした。あの時は正に、人生のボトムラインを這いつくばっているように感じました。

劇的な出来事は、保釈を受けた次の日の夜のことでした。妻が産気づき、翌朝、息子が誕生したのでした。妻の手をずっと握り締めて傍に寄り添っていられたこと、そして息子の誕生に立ち会えたということ、その瞬間にそこにいられたということに、言葉では言い尽くせないほどの喜びと感動を得られました。この逮捕から一連の実体験は、その後の自分の依存症回復に大きく起因しています。そして、その直後から、万に一つの可能性を信じて、再度の執行猶予を勝ち取るべく活動がスタートしました。

前もって母が依存症回復というキーワードで調べてくれていた、このＳＳに弁護士先生と一緒に行き、洗いざらい現状を伝えその後の計画を皆で相談し、通所を始めたのでした。

そしてＳＳに通い始める初日の朝、母から渡された**「薬物依存症―家族のためのハンドブック」**を事前に予習と思って読んでいたときのことでした。肩の力がスーッと抜けるような感じがして、一人で号泣してしまったのでした。“依存症というものはどういうものなのか”なぜ依存症に陥るのか”ということを知った私は、全てのなぞが解けたかのような感覚になり、「疲れただろう。もうそんな風に思う必要はないんだよ。もうそんなもの無くとも大丈夫なんだよ。」と言ってあげている自分がいたのを覚えています。自分自身の依存症回復のスタートであり、“気付き”を得た瞬間でした。

担当の弁護士先生や会社の上司にも、**教育プログラムに参加**していただき、依存症を理解してもらう機会にもなりました。また、弁護士先生と加藤さん（ＳＳの代表で臨床心理士）のアイデアと協力から、週一回都立松沢病院の梅野先生（ＳＳと連携・精神科医師）と、そして週二回弁護士先生に、つまり週三回、**尿検査を受ける**契約を交わし実行することにしました。

尿検査は、私にとって三つの理由から実施することを自分で決め、現在も続けています。一つ目は、周囲に安心してもらうこと。二つ目は、自分自身の依存症回復のため。そして三つ目は、私自身に依存症回復を本気でし続けられる、更正する意思が確かにあるということを、裁判官にわかってもらう為。この三つの理由から尿検査を受け続けることを決めました。

こうして、再度の執行猶予を頂くことができました。しかしながら喜びも束の間、検察側から控訴され、今度は高裁で再び裁判を受けなければいけな

くなってしまい、正直心が折れそうになりました。しかし、**再度自分自身を奮い立たせ、次の控訴審までの期間、ＳＳへのプログラムやＳＳから紹介された自助グループＮＡへの参加、他にボランティア活動など、依存症回復への活動を再スタートし**、今まで以上に深めることができた気がします。

そして一審の時から約七ヶ月半、今年の二月、今度こそ正式に執行猶予判決に至ったかたちです。一審判決のときも二審判決のときも同様でしたが、不思議と浮かれる気持ちはなく、裁判に勝つことだけが目的ではなく依存症から本気で回復し続けることを目的としてきていました。それが裁判官の控訴審棄却で、再度の執行猶予が認められたのだと思います。今度こそ自分自身の為にも、周囲のサポートに応える為にも、これが最後のチャンスなのだ、と身が引き締まる想いがしました。検事控訴を受けたときには、なぜわかってくれないのだろう、と怒りの気持ちと投げやりになったこともありましたが、依存症からの回復という意味ではこの活動は絶対に必要なことであり、裁判の結果如何に問わず、自分自身にとって本当に必要なことだと思える状態になっていました。

逮捕に端を発し、「セルフ・サポート研究所で学んだこと」、「妻・母・子供・会社の仲間たち、といった周囲の深い愛情と受け入れ体制」のおかげで自分自身が“依存症”であることをしかと認識することができ、つまりは依存症からの回復の第一歩を踏み出すことができたこと。**ＳＳで出会った人々、加藤さん、弁護士先生と松沢病院梅野先生の理解と協力による二人三脚の体制が加わり、依存症回復の為の活動をし続けること**ができ、その結果として、非常に難しい裁判で執行猶予を勝ち取ることができたのでした。

依存症からの回復にとって最も危険な考え方、「もう大丈夫だ」「自分は回復しきっている」などと自分自身の状態を過信してしまうことです。これからも慢心することなく、**初心を忘れることなく、こうした依存症回復の為の活動を、ずっと続けていきたい**と思います。

バザーにご協力を！

７月１２日（日）
１０：００～１３：００

田園調布カトリック教会にて

ご家庭に眠っている日用雑貨・シーツ・タオル・カーテン・
贈答品など、ございましたら
ご提供をよろしくお願いいたします。

これらの収益金は、
ＮＰＯ法人の活動支援に使わせていただきます。

P.S.

☆　小さい時から周りの人から刷り込まれたものや思い込んでしまった考え方に、どれほど縛られ、自分で自分を身動きできない状態にしていることに気が付いてきた。

☆　改善したいこと、反省したいことばかりが先にきて、憂鬱になるときがある。

☆　そんなとき、ＳＳでのプログラムでは、良かったことに目を向けることを示唆してくれる。

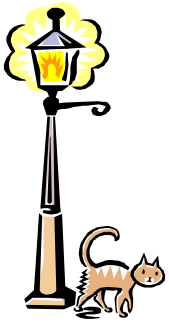
☆　短所に見えていた性格が見方を変えると長所になること。

☆　一人で点検すると、どうしても厳しくなってしまう。

☆　仲間と一緒にやると、素直に前向きに受け入れやすくなる。

☆　いつの間にか、元気をもらって家路につける今日この頃の私。

Ｚ



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