

NEWS LETTER 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

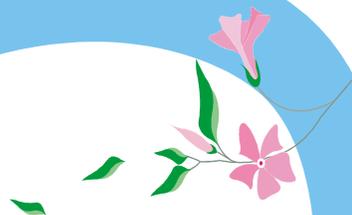
〒 136-0071 東京都江東区亀戸 3-61-22-201

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



私たちは、
巨大な
宇宙のオーケストラの
一員です。
そのオーケストラでは、
生きている楽器の、
一つひとつが
欠くべからざる役割をもって、
補充しあい調和して、全体を、
奏でているのです。

アラン・ブーン



まず、家族が適切な対応を

大切な家族に薬物問題が生じたとき、周囲の家族は、その問題に巻き込まれ、疲労困憊し日常生活が困難になりがちです。ぜひ、第三者の専門家に相談してみてください。安心して相談できて、同じような体験をした家族との出会いで心を癒してください。

早期発見、早期治療、薬物について正しい知識と適切な対応を身につけましょう。

素直に話す息子

相談できて、ほんとによかった！



T

私たちが親子が、セルフ・サポート研究所（以降SSと呼ぶ）にお世話になったきっかけは、（その時は多分素面だった）息子と二人で偶然見ていたテレビ番組でした。とっさに、「ここだ」と思い連絡先をすぐにメモしました。

息子に「ここに行ってみようか？」と聞いたら、珍しく「うん」と言いました。それまで薬物に関することには、一切口をつぐんでいた息子が、やっと自分から行動を起こす気持ちになってくれたと思いました。一筋の光が見えてきた気がしました。

一週間後、親子三人でカウンセリングを受け、初めてこちらに伺いました。家では薬に関して何を聞いても口を開かなかったのに、加藤さん（当研究所・臨床心理士）に訊かれたことには何でも素直に答える姿を見て、驚くと同時に、息子も苦しかったのだということが初めてわかりました。そして、親のほうも誰にも相談できないことの苦しみからやっとな救われる気がしました。とりあえず息子は、次の日から毎日SSに通うと言った言葉どおり、片道二時間かけて通い続けました。こんなことができるとは思っても

いないことでした。

持病のために、中・高・大学とまともに学校にも通えなかった息子が、本当に薬物をやめたいということとを行動で私たちに示してくれていると思います。

一か月が過ぎ、一人暮らしをさせたらどうかという提案を加藤さんのほうからされた時は、正直複雑な思いでしたけれど、息子の希望もあり、思い切ってさせることに決めました。

早いもので、家を出てから一か月（現時点は三ヶ月半）が経ち、現在も毎日SSに通い続けています。顔色も良くなり、本来の息子の姿に近づいているように思えます。

私のほうは、今まで何をしていても常に頭から離れなかった気がかりが急になくなつて、最初はなんて心が軽くなったことかと、久々に晴れ晴れした気分になつていたので、最近は何となく空虚な気持ち

なつていきます。やはり共依存だったんだと思います。私も主人も息子同様SSでもっと修行させていたでいて、言つてはいけないこと、してはいけないこと、依存症を病気として捉えることを、上辺だけではなく、心から理解できるように努力したいと思います。

最後に、ゆつくりでいいから、きょう一日を着実に生きていつてほしいと思います。加藤さんはじめ、SSがある限り、私たちは安心して見守り、待つことができます。何年かかるかわかりませんが、これからもよろしく願います。



生きたプログラム

SSにおける、薬物問題の勉強会・プログラム

家族と当事者がカウンセラーの元、同席で行われています。

その利点

当事者の心理を直接聞ける。親子関係の修復の場の機会に。

また、当事者が、親に言ってほしくない言葉のひとつ

「また、使ってんじゃないの？」

これは、かなり薬物再使用の引き金になるようです。

「どうせ、疑われているなら、使っちゃえ」という心理にさせてしまうみたいです。



よう」と云っていた後、「冬の
花火を見に行く」と出かけ、雪
の中をさまよい歩き続け、奇怪
な行動をしてN県で再逮捕に
なってしまうました。息子は自
分自身に向きあい、きつと底つ
きを経験したのだと思います。

その時も夫がN県の弁護士
との打ち合わせなど行動を起
こしてくれました。このとき、
ダルクがわかり、夫が出向いて
調べた結果、依存症の病気で家
族も学ぶ必要があることが分
かり、今度は私が定年退職して、
都立下谷精神保健福祉センタ
ーへ通うことになり、そこでセ
ルフ・サポート研究所を紹介し
ていただき、きょうまで通っ
ています。

息子は一年半の実刑判決で、
執行猶予中でしたので、前回の
刑を足すと三年の刑になり、何

とも言えない脱力感で、これか
らどのようにして生活してい
こうか、姉妹にはどうしような
どなど、自責の念がのしかかっ
てきてしまいました。

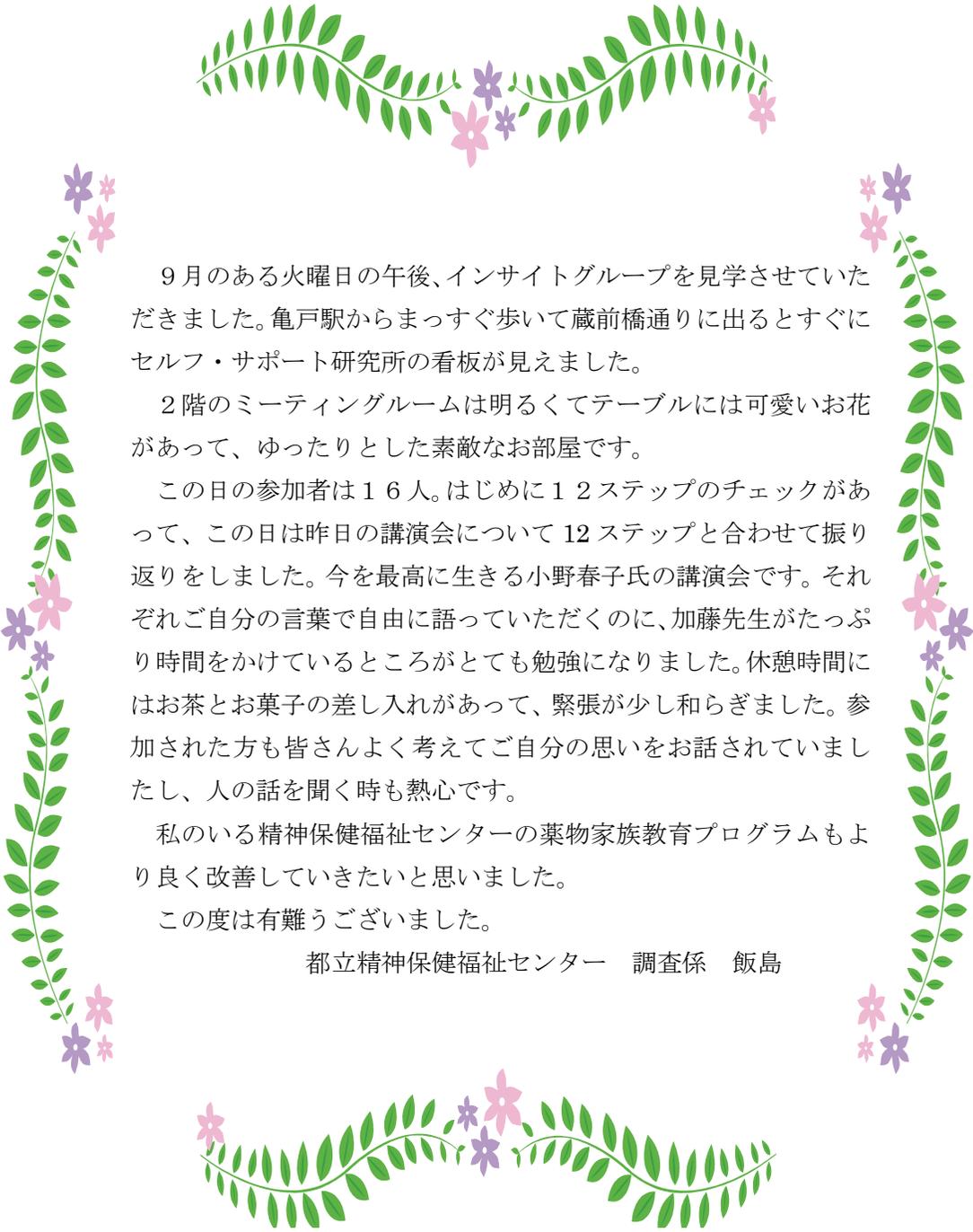
しかし、プログラムやカウン
セリングを受け仲間の家族に
支えられ、元気を取り戻し「私
はあきらめない」と自分自身に
言い聞かせました。息子は「真
面目に過ごし一日も早く帰れ
るよう努力する」と云うので信
じて、私たち家族は帰ってくる
のを待っていることを伝え、月
一回彼に会いに行き、お互い元
気であることを確認しあいま
した。息子は八カ月を残し帰っ
てきて後、セルフ・サポート研
究所で一年間、先生、リカバリ
ングスタッフ、仲間、家族の方
たちに支えられながら依存症
について学び、リハビリのプロ
グラムを受けました。また当

時の保護司さんにも恵まれま
して、実際にセルフ・サポート
研究所にも見学に来て下さっ
たりして、息子の更生に熱心に
取り組んでいただきました。

その後、能力開発センターに
半年通い資格を取得し、社会復
帰を自分で選択していました。
おかげさまで現在元気に生
活できていることは、民間相談
室にたどりつかなければ成し
遂げることは難しいこととし
た。このように導かれたことに
感謝でいっぱいです。



セルフ・サポート研究所を見学して



9月のある火曜日の午後、インサイトグループを見学させていただきました。亀戸駅からまっすぐ歩いて蔵前橋通りに出るとすぐにセルフ・サポート研究所の看板が見えました。

2階のミーティングルームは明るくてテーブルには可愛いお花があって、ゆったりとした素敵なお部屋です。

この日の参加者は16人。はじめに12ステップのチェックがあって、この日は昨日の講演会について12ステップと合わせて振り返りをしました。今を最高に生きる小野春子氏の講演会です。それぞれご自分の言葉で自由に語っていただくのに、加藤先生がたっぷり時間をかけているところがとても勉強になりました。休憩時間にはお茶とお菓子の差し入れがあって、緊張が少し和らぎました。参加された方も皆さんよく考えてご自分の思いをお話されていましたし、人の話を聞く時も熱心です。

私のいる精神保健福祉センターの薬物家族教育プログラムもより良く改善していきたいと思いました。

この度は有難うございました。

都立精神保健福祉センター 調査係 飯島

家族のための教育プログラム

毎週木曜日[13:30-16:00]

★臨床心理士、精神科医師、
弁護士など多方面の専門家による
講義です。

★わかりやすいテキストを用いて、
薬物依存症という障害を様々な
角度から理解し、家族としての
適切な対応の基本を学びます。

- 第1回.....薬物依存症とは何か
- 第2回.....薬物依存症の経過とその症状
- 第3回.....薬物依存症者の心理
- 第4回.....薬物依存症者とその家族
- 第5回.....共依存症者とAC
- 第6回.....医療での取り組み
- 第7回.....事件としての薬物依存症
- 第8回.....自助グループとリハビリ施設
- 第9回.....薬物依存症者に対する対応
- 第10回.....さまざまな依存症と社会状況
- 第11回.....体験談に学ぶ
- 第12回.....質疑応答・心理検査

NPO法人 セルフ・サポート研究所

☆薬物問題で困っていらつしや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知識・情報、そして依存症者の心
理その対応などを学びます。

☆家族のカウンセリングや、当事者と家族等の合同面談などを通して、
個々人に即した細やかな提案が提供されます。

☆回復していく当事者本人の体験談や、家族の体験談などが聞けて、希望
や勇気、力をもらえます。

☆家族同士が安心して話せる場所が、ここにはあります。

☆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。

主なプログラム

火曜日：12ステップ

土曜日（第1, 2, 3, 5）：

当事者(依存症者・家族)の
体験談

金曜日：

アサーティブ トレーニング
相手を尊重しながら、自己主張
できるように、

I（私・愛）メッセージで。

※時間 13：30-16：00





小野春子さんが、色鉛筆で描かれた花の絵と言葉。

難病や、苦しんでいる方々に勇気と力を与えて下さっています。
 小野さんが右手に弾力包帯を巻いて、一本の線、丸、三角を書く練習に数カ月かけて練習され、今では 5000 枚の色紙を書かれて送り続けていらっしやるそうです。

小野春子さんの右手は今も、リンパ浮腫で腫れてパンパンでした。

はあもにい

一人で悩まずに相談してみましよう
あなたの勇気が回復への第一歩です

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 13:00~20:30

03-5628-2522 秘密厳守

上記以外月~金（10:00~12:00）

090-5402-8677