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
アルコール・薬物問題等で困っている家族の相談機関

今号の特集記事：p3 - 9　　体験とメッセージ…城間　勇氏
p14 - 19　「水輪」ワークショップの感想

ほかの人の課題を
あなたが代わりに学ぶことはできない。
どんな人も
自分の課題は自分ですることになっているし、
準備ができ次第、
取りくむはずだと信じよう。

ルイーズ・L・ヘイ

家族のための教育プログラム

毎週木曜日[13:30－16:30]

★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っしゃ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べます。

☆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：回復の12ステップ
木曜日：教育プログラム
金曜日：アサーティブ　トレーニング
自分の心の声に従って
勇気を持って伝えましょう。
I（私・愛）メッセージで。
土曜日：サイコドラマ（第1，2，3，5）等、ロールプレーを使った家族の再構築。
（第4）萩原講師・プログラム
※時間13：30－16：30

詳細は巻末ページのスケジュール表をご覧ください。
　初めて参加される方は、事前に電話連絡をお願いします。
■ 03-3683-3231

城間　勇氏の体験とメッセージ

依存症からの「回復の１２ステップ」を昨年７月から火曜プログラムで担当して下さっています。

読者の皆さま、はじめまして。

私は昨年の夏からセルフ・サポート研究所（ＳＳ）の手伝いをさせて頂いている城間と申します。アルコール依存症者です。私はＳＳで、主として家族の方に、「１２ステップ」という回復のプログラムをお伝えしていますが、この文章でも、１２ステップについて書いてみたいと思います。

どうぞよろしくお願いします。自己紹介をもう少し続けます。

アルコール依存症から回復、十七年経て

私は十七年前に、都立松沢病院に3か月間入院しました。十一日間の連続飲酒のはてでした。激しい離脱症状のために、2日間保護室の中でのた打ち回り、あまりの苦しさにひたすら「ハイ、ハイ、ハイ……」と繰り返していました。いま振り返れば、あのとき私は酒に対して完全な敗北を認めることができたのだと思います。離脱症状が次第に薄れ、3日目に保護室から出てくる頃には、今度こそ自助グループに助けてもらおう、自助グループに自分を完全にゆだねようという意欲と決意が生まれていました。

私は断酒会に籍を置き、そこで数か月間酒をやめていた時期もありました。でも、自助グループは心底からは信頼していませんでした。特に、神という文字が含まれている１２ステップのグループに対しては嫌悪感すら抱いていました。そんな私が、そのときは心底からそのグループに助けてもらいたいという謙虚な気持ちになっていました。もう一人でがんばらなくていいと思えたとき、深い安堵感につつまれたのを覚えています。

入院中も院外のミーティングに必死になって通いました。退院後しばらくたったとき、抗酒剤に頼らなくても、飲酒欲求がほとんど起きないことに気づきました。5か月たった頃に何度か再飲酒（スリップ）しました。しか

しそのスリップを最後に、現在まで飲酒が止まっています。

私が続けていることは、定期的にミーティングに出ること、自ら12ステップを実践すること、そして機会があれば新しい仲間とスポンサーシップを結んで12ステップを伝えることです。あれだけやめられなかった酒なのに、いまは飲酒欲求がまったくありません。

12ステップの成り立ち　その広がり

さて、話を先に進めます。最初に、12ステップはどんなふうにしてできたかについてです。12ステップはもともと、アメリカのアルコール依存症者たちが作った回復のプログラムです。1939年4月に出版された『アルコホーリクス・アノニマス』（愛称はビッグブック）と題する本の、回復のプログラムのセクションに収録され、世の中に発表されました。この本が出版されるより前の1934～1935年、数人のアメリカ人アルコール依存症者のあいだで不思議な出会いが続きました。一人が酒をやめ、その人が二人目の人にその成功体験を伝えると、その人も酒をやめ、……というふうに断酒の連鎖が次々とできていったのです。最初の鎖はローランドというアメリカ人でした。彼はスイスの高名な心理学者カール・ユング博士の患者になった人ですが、2度目の治療のときにユング博士から、「君のような重症のアルコール依存症者は私には治せない」と、医師としての無力を宣言されてしまいました。ローランドが助かる方法はないのですかと必死になって聞くと、ユング博士は、唯一あるとしたらそれはローランドが人格の変化を遂げることだと答え、当時アメリカで広がりつつあったキリスト教の自助グループ「オックスフォード・グループ」を勧めました。帰国したローランドはさっそくそのグループにつながりました。すると、驚くべきことに断酒に成功したのです。彼は2番目の鎖となるエビーと出会い、その体験を伝えました。エビーも断酒に成功し、連鎖はビル・Wに、さらにドクター・ボブにというふうにつながっていきました（3番目のビル・Wと4番

目のドクター・ボブは自助グループＡＡの共同創始者となりました)。ユング博士でも手に負えなかったローランド。彼を回復させたオックスフォード・グループの方法とは、いったいどういうものだったのでしょうか。ＡＡの最初の二十年をつづった『ＡＡ成年に達する』をひも解くと、それは『口伝えのプログラム』と呼ばれていた６個のステップであることが分かります。１２ステップはこの６個のステップに改良を加えてできたのです。　ところで、ビルとドクター・ボブの二人はアルコール依存症者を探し回り、自分たちの体験を伝える活動を続けました。３年余たった頃、彼らは自分たちが達成したものを点検してみました。飲まなくなったアルコール依存症者がおよそ四十人になっていることが分かりました。ビルは『ＡＡ成年……』で、それは「まさに前代未聞の出来事だった」、「その数を再度入念に調べていくうちに、突然アルコール依存症者の暗闇の世界に新しい光明が輝きわたるのを感じた。エビーはスリップしたものの、一人のアルコール依存症者が次のアルコール依存症者にその吉報を伝えていくという、幸運の深い連鎖行動が、ドクター・ボブと私から外に向かってスタートしたのだった。いつの日か全世界を一回りすることだって可能なのだ。それが実現したら何と素晴らしいことか！」と書いています(115-116ｐ)。ビルたちは喜びと感謝でいっぱいになり、うれし泣きに泣いたそうです。こうして、自分たちの方法の効果を確信したビルたちは、まだ苦しんでいる世界中のアルコール依存症者にこのメッセージを伝えていきたいと願うようになりました。この重大な仕事をめぐって、ときには激しい論争もあったそうですが、一つの結論が導き出されました。それは、この「口伝えのプログラム」を自分たちの経験を踏まえて発展させ、活字に表すことでした。本にすれば、もっと多くの仲間を救えるにちがいないと考えたのです。おおもとの原稿はビルが書き、その謄写版刷りが４００部作られて当時のメンバーや支援者に配られました。多数の修正意見が出され、何度も何度も書き直されて、原稿が完成しました。ビッグブックの初版第１刷は５０００部印刷されました。

ビッグブックが出版されてから71年がたちました。AAのメンバー数は現在200万人をゆうに超えています。また、12ステップを応用したさまざまな自助グループが、アメリカでは現在200種類以上もあるそうです。その中には、NA（薬物依存症本人の会）やナラノン（薬物依存症家族の会）ももちろん含まれています。また、依存症以外の、たとえば統合失調症や躁うつ病をかかえた人たちのあいだでも、12ステップが応用され、本人や家族のグループが活動しています。

12ステップの成り立ちと、その広がりを簡単に紹介してきました。依存症から回復するための有力な手立ての一つであることがご理解いただけたかと思います。

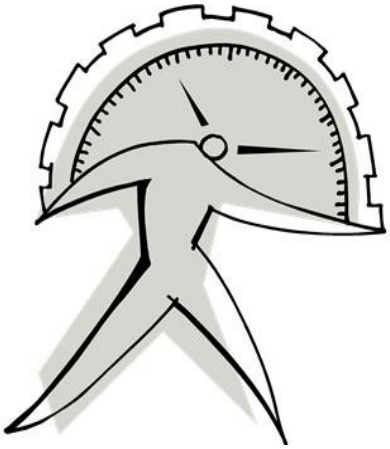
さて次に、12ステップがこれほどの実績をあげることができたのはなぜかということについて、私なりの理解を書いてみます。私は、日本でもその他の国々でも、12ステップはこれからますます多くの人々に受け入れられ、広がっていくプログラムであると信じています。その理由は、12ステップの文言自体の古くささやキリスト教的な匂いにもかかわらず、その根本には時代や文化の壁を乗り越えるだけの普遍的な真理が貫かれていると考えるからです。私にこのことを教えてくれたのは、ジョー・マキューという黒人のアルコール依存症者でした。

ジョーは著書の中で、12ステップ・プログラムの普遍性につながる重要な事実について言及しています。それはこういうことです。アメリカは建国の最初の段階から、深刻なアルコール依存症問題で苦しんできた国です。そのため、この問題への対策（解決策）を見つけ出そうとして、さまざまな取り組みがなされてきました。ジョーが一〇〇数十年に及ぶ歴史を調べているときでした。彼はその歴史を、

①アルコール依存症者がかかえる問題とは何か

②その解決策は何か

③解決策を実現するにはどんな計画が必要か、という3



つのポイントに絞ることができることに気がつきました。

問題→解決策→
解決策実現の計画

ここで、この文章の最後に付けたＡＡの１２ステップを参照して下さい。１番目のステップは、アルコール依存症者がかかえる問題は「無力」であると言っていることがお分かりになるかと思います。次に２番目のステップは、解決策は「(自分を超えた大きな)力」であると言っていることが了解されます。さらに３番目から最後の１２番目のステップは、解決策を実現する行動のプロセスを説いていることが分かるはずです。ジョーは、１２のステップの普遍性、即ち１２ステップには人間があらゆる問題を解決するときに用いる３つのステップ（問題→解決策→解決策実現の計画）が貫かれていることを看破したのです。

ジョーのこの説明に出会ったとき、私は感動すら覚え深く納得しました。私はそれまで、１２ステップの成り立ちや構造をこのような視点や枠組みにもとづいて語る人を知りませんでした。ジョー自身はバイブル・ベルト（聖書原理主義が強いアメリカ南部の地域）出身の敬虔なクリスチャンであり、彼が残した文章には聖書からの引用が頻出します。しかし彼は、ビッグブックと１２ステップを深く研究するなかで、１２ステップの奥底にある普遍的な真理を把握したのだと私は思っています。

普遍性にはたくさんの可能性が含まれています。私が、１２ステップは宗教や文化や時間の壁を乗り越えて、地球上のあらゆるところへ末永く広がっていくだろうと信じるいちばんの理由は、先に書いたジョーの説明が真理をついていると思うからです。ＡＡができてからずいぶん後になって、「ＡＡはユング博士の診察室から生まれた」とビル・Ｗは書きました。たしかに、もしユング博士が(自分のプライドに負けて)ローランドを治すことに固執し、彼をいつまでも手放さなかったら、ローランドはオックスフォード・グループを見いだせなかったかもしれません。そうであれば、アルコール依存症からの回復

の取り組みの歴史も違ったコースをたどったことでしょうし、だとすればＡＡも１２ステップもビッグブックも生まれなかった可能性があります。このように仮定してみれば、ビルが書いたことは的を射ていることが分かります。

１２ステップには普遍性があることが納得できた頃から、私はだんだんと夢をふくらませてきたようです。それは、日本でも１２ステップが正しく伝えられていけば、このプログラムは依存症などの心の問題で苦しむもっと多くの人々に受け入れられ、生命が救われるだろうということです。

日本の隅々に、たくさんの１２ステップ・グループが根づき、それらと他の自助グループ、医療、相談施設、行政などとの連携がこれまで以上に緊密になれば、どれだけ多くの人々が助かるだろうかと想像します。

災い転じて福となす」という諺があります。私たちは災いに見舞われた人間かもしれません。今もその渦中におられる方もいらっしゃるでしょう。しかし、災いは福に変えられるとこの諺は教えています。実際、私に起きたことがそうでした。私は自助グループにつながってからしばらくのあいだ、ミーティングで「生きた心地のしなかった地獄の一〇年間」の話をしていました。話していると、当時の恐れと罪悪感と自己憐憫がよみがえってくるほど、これらの感情は私の中に深く刻みこまれていました。しかし今は、そういうことはありません。振り返ってみると、酒をやめて４年ほどたった頃、ふと、

「おれの人生はこれでよかったのだ」という感慨がこみ上げてきたときがありました。おそらくあの頃から、私の中で災いが福に変わり始めたのかもしれません。

今年の９月２３日、日本で初めてのリカバリー・パレードが東京の新宿で行われます。この社会には、依存症や他の心の病についての強い

偏見がありますが、リカバリー・パレードを準備している人々は、その偏見を取り除くのは自分たちの責任であると自覚しています。彼らもまた、災い転じて福となしている人たちだと私は思っています。

縁があって、私はSSに集う人々とつながりました。たくさんのことを学ばせていただいております。加藤さんやほかの皆さまに感謝して、筆を置きます。

（2010/06/10　AA誕生の日に城間）

☆リカバリー・パレードのホームページ

http://recoveryparade-Japan.com/

AA の 12 のステップ

1. 私たちはアルコールに対し無力であり、思いどおりに生きていけなくなっていたことを認めた。
2. 自分を超えた大きな力が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった。
3. 私たちの意志と生き方を、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした。
4. 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行い、それを表に作った。
5. 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた。
6. こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。
7. 私たちの短所を取り除いてくださいと、謙虚に神に求めた。
8. 私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった。
9. その人たちやほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした。
10. 自分自身の棚卸しを続け、間違ったときはただちにそれを認めた。
11. 祈りと黙想を通して、自分なりに理解した神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。
12. これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージをアルコホーリクに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した。　　(AA ワールドサービス社の許可のもとに再録)

DVD発売中

「薬物依存症　回復への道」

第１巻　薬物依存症とは何か

薬物依存症は様々な問題を抱えた病気です。その様子をドラマで再現し、具体的に解説しています。

身体的症状や家庭的問題、社会的問題を取り上げながら“薬物依存症とは何か”に答えています。

第２巻　薬物依存症とその家族

薬物依存症は、依存症者が起こす問題行動によって家族をもむしばむ病気です。

依存症者が家族に与える影響、家族関係の悪循環、依存症者のために家族ができること等を取り上げながら薬物依存症とその家族を分析しています。

第３巻　薬物依存症　回復への道

薬物依存症は、きちんと治療を受けて薬物の使用を止め続ければ通常の社会生活を送ることができる病気です。依存症者の回復を支える機関や自助活動、そして家族を支える活動等を取り上げながら薬物依存症からの回復の過程を紹介しています。

薬物問題に詳しい臨床心理士・精神科医師・弁護士ほか家族の実体験した生の声も入っています。

購入は、セルフ・サポート研究所にご連絡ください。

SS研に見学参加して

M
W

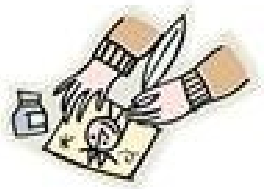
自分の問題点と向き合う機会になりました

私は、臨床心理士資格取得と、臨床心理の勉強を深めるために大学院進学を以前から希望していました。今年の春の職場の異動に伴い、物理的に大学院に通いやすくなり、また、お金も時間も自由になりやすい今が良い時期かと思い、進学を具体的に検討するようになりました。職場では薬物相談の担当になりました。ご家族やご本人や専門家の話を聞かせていただいたり、少ないながらも本を読んだりする中で、興味を持ち、修士論文として薬物依存を取り上げたいと考えました。かといって、どういったことを取り上げたらよいか（取り上げたいか）、具体的に提起できませんでした。

そんなときにSS研の見学に行く機会があり、その日のうちに、加藤先生に、「テーマを見つけるためにも、勉強させてもらえませんか」とお願いしました。

先日、初めて12Stepのグループに参加させてもらった後に、加藤先生に感想を聞かれ、すぐに言葉が出てこないでいると、「自分の経験とまったく違う世界・・・となりませんでしたか？」と聞かれました（言葉はかなり違うかもしれませんが）。私はすぐに「それはないです」と答えました。

私は大学時代、抑うつ状態で半年ほど休学しました。クリニックにかかり、抗うつ薬や抗不安薬、睡眠薬を処方されました。辛くて仕方がない時は、睡眠薬を飲んで眠ることで辛さや現実から逃げたり、抗不安薬で気持ちを落ち着かせたりしました。『処方薬依存』とまではいかなかったものの、薬を頼りにしてしまう気持ちは強かったと思います。そういうこともあって、辛さから一時的に解放し



てくれる何か(処方薬や薬物や何らかの行為)にはまってしまうことは、自分とは違う世界のこととは思えません。抑うつ状態に陥ったことは、私の場合、自分の性格や考え方からくるところが大きかったので、自分自身ときちんと向き合う必要があると考えています。

SS研でのグループの参加は〝薬物依存や共依存の勉強をするため〟というのがきっかけですが、それだけでなく、同時に、自分と向き合うための、自分にとって必要な時間だと感じました。

12Step のハイヤーパワーは、私にとっては〝ご縁〟になるかと思います。そう考えるのは、母の影響が強くあります。たとえば、私がアルバイトの面接で断られたときに、「そこのバイトじゃなくて、次に見つかるアルバイトにご縁があるんよ。今回の所は落ちて良かったんよ。次の所に行きなさいってことよ」と励ましてくれました。そういった母の言葉がたびたびあったので、それは自然と自分の考えになり、これまでいろいろな場面でご縁を感じてきました。

正直なところ、インターネットか何かで、初めて12Step の文章だけを見たときに、〝神〟という文字を見て、宗教めいたものを感じ、「わぁ。抵抗感がある。ちょっと私には無理かもしれない」と感じていました。けれど、今回、12Step の資料を読んだり、話を聞いたりするうちに、「自分なりに理解した神」という流れをきちんと知ることができ、「あぁ、私の思う〝ご縁〟のことかな」と、すっと心に入ってきました。

例えば、こんなところで、私は〝ご縁〟を感じてきました。

・高校生の時、本屋さんで心理のコーナーに行くと、なぜかやたらとワクワクしたこと(心理を目指すことにつながった)。

・就職の際休学したことが、心理職の就職に有利に働いたこと(休学していなければ、就職先と出逢えなかった)。

・就職1年目、心理的負担の少ない職場に配属になり、働き続けることができたこと(精神的にはかなり回復していたものの、きちんと働き続けることができるか不安があった)

・たまたま薬物問題の担当になって、SS研を知り、自分と向き合う場面ができたこと

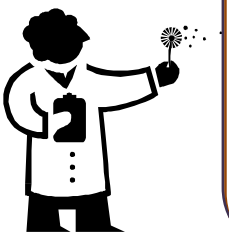
自分の意志や行動とは無関係に生じたたくさんのことに恵まれて、そして、必要なことが必要なタイミングで

与えられて、ここまで来たのだと思います。

ＳＳ研は初めて行った時から、居心地の良い、気持ちの良い空間でした。なんでしょうかね。みなさんが、まっすぐに、自分自身に向き合っているのが感じられるからかもしれません。見習いたいと、本当に、お世辞ではなく思います。抱えている問題を率直に話し、支えあう場所って、意外に少ないものだなと思いました（職場では、なかなか話さないですね。人間関係は良いのですが）。

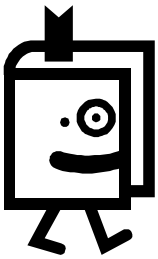
これからも、ご迷惑にならないように参加させていただき、薬物への問題意識を深め、いろいろなことを学び、感じとっていきたいと思います。

お知らせ



松沢病院医師・梅野先生の勉強会

７月１２日（月）19：00～20：30
９月１１日（土）14：00～16：30
依存症・その回復に必要なこと。
医療に関するお話など、
身近にお話を聞くことができます。



弁護士・森野先生の勉強会

８月２１日（土）10：30～12：30
９月　２日（木）13：30～16：30
刑事・民事等の裁判、債務整理、
サラ金等の過払いに関することなど
専門的な問題について解決の糸口に。

プログラムに初めて参加される方は、事前に電話連絡をお願いします。
▪ 03-3683-3231

春のワークショップ

5月22～24日（土～月）

講師：加藤　力（SS研・臨床心理士）

新緑が鮮やかな季節『水輪』にて行われた
「春のワークショップ」。
さまざまな状況を胸に携えて、
ワークに参加できたことに感謝。

戸隠神社の杉並木に合掌。
それぞれの自己実現に向けて、
それぞれの新たな「私」が再誕生。
仲間とともに、
小さな気づきの連続で知り得た喜び。
感想を分かち合いましょう！

ゲスト参加
伊東さんの
感想

「必死の方向」

奈良ダルクスタッフ
伊東泰児

長野県の飯綱高原で行われたワークショップに参加させていただきました。私は依存症者本人です。

約七年前、母に連れられ亀戸のセルフ・サポート研究所の門を叩きました。それから年月が過ぎ、私は現在、奈良県の某施設で職員として働いています。職員として三年以上の月日が流れましたが、その間に私の立場は相談する側から相談を受ける側に変わりました。

最近の私は時として奇妙な感覚に囚われます、特に御家族のお話しを聞いているときに、その感は強くなります。かつて私がしでかしたこと、そして、私が家族に味わせてしまった苦しみと感情。それらのことが心に蘇り時として言葉に詰まる事があります。かつての私を思い起こせば、あのときの私は必死でした、必死に生きようとしていました、生きづらくて、どう生きて良いのか分かりませんでした、それを理解してもらえない家族に牙をむけました。ですが現在、御家族と相対して、お話しを聞いていると当時の私の家族の苦しみも良く理解できます、家族も必死であったと・・・。必死に生きようとして、必死に支えようとして、必死と必死が向き合い、どちらも楽になりたい、幸せになりたいと願っているのに、なぜかどち

らも不幸の淵に沈みもがき苦しんでいる、依存症という病の痛みの本質に触れるような思いがします。必死に痛みを訴える本人と家族の間で「どうしてなんだろうな?」と、そんな単純な疑問の言葉のみが脳裏を駆け巡り考え込んでいる自分に気づく時があります。

　そんな自分にとって今回のワークショップは良い経験になりました。御家族の方々とのワークを通して普段は親しく触れることのない家族側の思いや悩みというものに触れることが出来て自分の中の家族像に厚みを加える事ができました。個人により様々な事情や状況があり、抱えている問題も違っている人たちが集まり、朝から夜まで密度の濃いワークをこなし、クタクタになりながらも自分に向き合っている姿に必死さを感じました、その姿に私は当時の私の家族をかさね、かつての自分や家族のあれこれを思い起こし罪の意識と当時の苦しさを思い出しました。しかし、その苦しさは、やがて希望へと変わっていきました。ワークが進むにつれ、明るいながらも何処かに潜んでいた重さが徐々に薄れていくのを感じました、何よりも印象的だったのは家族の方々から感じる「幸せになりたい」と言う前向きな気持ちでした。自分が自由になることで問題の解決を目指し、自分が幸せになることで当事者も幸せになれるとの共通の思いがあると感じました。その感覚は私を重い囚われから解放してくれました、私も私の家族もそれぞれが幸せになればいい、かつては互いに向けていた必死さを、自分に、自分の幸せのために向けることで結果として双方が幸せになることが出来る。もちろん私も私の家族も・・・。

　ご存じの方も多いと思いますが「ゲシュタルトの祈り」という祈りがあります。

　ワークショップを終え奈良へ戻る列車の中、私はこの祈りを思い返していました。

　あの時、あの場所で共に過ごした皆様に心よりの感謝を捧げます。有難う御座いました。

わたしはわたしのことをする
あなたはあなたのことをする
わたしは何もあなたの期待に
こたえるために
この世に
生まれてきたわけではない
あなたもわたしの期待に
こたえるために
この世に
生きているわけではない
あなたはあなた　わたしはわたし
だが　もしも　私たち二人が
偶然心の底から
出会えたとしたら
それは　素晴らしいことだ
しかし　そんな機会がなかったと
しても　それは仕方のないことだ

ワーク参加家族の感想

二泊三日のワークショップ
会場は「長野県飯綱高原・ホリスティックスペース『水輪』。SSでリハビリを経験した二人の当事者が研修中でした。落ち着いた仕事ぶりに頼もしささえ感じ嬉しくなりました。地方から久しぶりに参加された方や、また初対面の方とも以前からの仲間のようにすぐに打ち解けて大家族の雰囲気で心地よい三日間でした。
参加者それぞれの感想を紹介いたします。

出発から

＊あさま513号・東京発9時48分。長野新幹線の20番ホームに早々と到着した私は、何だか嫌な予感がしました。待てど暮らせどSSの皆さんが誰一人来ないので

す。掲示板と車両番号を何度確認しても、不安が込み上げてきます。一〇分前に行列の人々が乗り込み始めたため、私も6号車に乗車しました。でも、指定席はもぬけの殻。さすがに5分前になって「私が待ち合わせ場所を間違えたかも…」と、あわてて連絡しました。2分前にようやく皆さんの顔を見たときの安堵感。とにかくもう「会えてよかったー！」　M

戸隠神社散策

＊寄り道をした戸隠神社は、新緑の美しい色合いの中に、にりん草、カタクリ、水芭蕉などの山野草が咲き、静けさの中に心の平和を感じながらの散策でした。　O

＊戸隠神社の雄大な杉並木には圧倒されました。前を歩いている人たちの姿が不思議なほど小さく見え、「皆、神の子」という感じがしたのには驚きました。とても心地良く清々しい気持ちになれました。　M

＊樹齢四百年という杉並木。脇に流れる小川にカエルの声。木々に飛び交う鶯の鳴き声。色とりどりの小さな花々。奥社まで足早に急ぎ、礼拝ができた。時空を超えた荘厳な佇まいに圧倒された。　T

なにごとの
おわしますかは
知らねども
かたじけなさに
涙あふるる
西行

自分に気づいて

＊ワークショップの経験は少ないのですが、最初の頃は「何でこのようなことをす

るのかしら」と、しらける気持ちが正直ありました。重ねていくうちに、わたしの性格上のわがままや、頑固さの薄皮が少しずつ剥がされていくように感じられ、あるがままの楽な私になれてきたようです。そして、物事に左右されず自由に自己実現を心がけようと思いました。このワークで仲間を尊重し協調しながら分かち合い、自分自身を見つめ直す機会となりました。　　O

《仲間と自分に気づいて》

＊水芭蕉、カタクリ、にりん草などの美しい山野草との出会いから始まって、とても自然な形で仲間の中に溶け込んでいる自分への気づきで終わった意味深い春のワークショップでした。

水輪の、雨で湿った土や、若葉の木の幹が落ち着いた気分にしてくれました。研修中の娘の顔を毎日見ることができて、二重にも三重にも幸せを味わうことができました。

辛い時期が何度もありましたが、めげずに通い続けて本当に良かったと感じました。ハイヤーパワーなのでしょうか。自分を超えた大きな力が導いてくれたのだと思います。

閉じてあった心の窓を一つずつ開いて、ステキな「外」へと繋がっていきたい…。娘もきっと同じかもしれません。　　K

《知恵の輪がほどけたみたい！》

＊放っておいたら、２０年、３０年かかっても気づけるかどうか・・・という私にとって人生の究極のテーマが、水輪でのワークで解明できました。

新たな私の誕生を実感しています。これまでの人生で、何だか分からず「？」マークをつけて保留にしていたことが、まるで知恵の輪が一気にほどけたみたい！

しあわせ！！　　H

＊やさしいようで難しい設問に悩みつつ、普段、深く考えたこともなく使用している言葉や、言い慣れない言葉を繰り返し声に出す。良く分からないままとにかくついていく。やがて微かな何かを感じる。この何かを表現する。私の一番苦手な部分である。課題の後のシェアで、はじめて「そういうことだったのか。」と気づく。というか、そう自分に言い聞かす。正直いうと何も感じない時が多く、ほんとうに気づいたのかどうかわからない。ワークは私にとって難行だ。

朝食前から、就寝時刻まで、ぱっちり組まれたプログラム。ごちゃごちゃになった頭が、美味しい食事と楽しい会話によりリセットされ、次のプログラムへ。何より、今年

二度目の春に出会えてうれしかった。山々のやわらかな緑と林床の花々に、そして「はあもにい」の仲間の笑い声に後ろ髪を引かれつつ、一泊で雨の水輪を後にした。

I

自分を象徴する動物をイメージして

＊自己実現ワークの最終日、自分の象徴である動物（子どもの頃飼っていた犬）を映画のスクリーンに映し出し、その犬になりきって行動しました。重い鎖につながれた犬の存在は、私の家族への執着そのものであり、泣き虫で寂しがり屋だった幼いままの私自身でした。

鎖を解いて外に出ると、日差しは眩しく風は心地よく、楽しい日々が待っていました。

鎖は私を今まで安全に大切に育み生かしてくれた大切なもの。「ありがとう」を言ってお別れしました。

ワークのお陰で過去の自分に会え、新しい未来をイメージすることができました。

M

＊どのワークも「手放せ」がテーマに思えた。動物をイメージして囲いに入ったり出たりするイメージ誘導の「囲い」という言葉に、私は「塀・金網」が出てきた。息子が、実刑になったという時期だったので、一瞬にして暗雲が立ち込めた。親子は切っても切れないつながりを実感。私にどうやったら救い出せるというのか？

Y

＊私はディズニー映画『バンビ』の鹿になって美しい自然の中で自由に気ままに過ごす。

「では、囲いの中にはいって・・・」と言われ、〝鹿だから〟と柵に入った。そして気づいた。柵の中は、外敵から守ってもらえて安全、安心であることに。柵の外では、身構え、緊張していたのだ。そしてその外敵は、夫の親戚。でも良く考えてみると、安全、安心であるはずの柵の中に、熊がいる。夫だ！そうか～～ビックリ！！

M

＊感じている見方を変えたりそれまでとは異なる価値観をもったりすることの大切さを再度学ばせていただきました。　束縛されていると思っていた『家』や『夫』という囲いは，見方を変えれば，私にとって『安全』や『癒し』を与えてくれる囲いでもあるのです。生きているということはいろいろなことが起きて当たり前。起きたことに対して見方を変えて対処するということが少しずつ身につき少々のことには巻き込まれず落ち着いている自分を感じられるようになっています。

H

仲間から得た気づき

＊二日目は雨，朝から室内でのワーク。これもお導きです

ね。しっかりと、ワークに取り組む時を与えられました。今回は仲間の気づきの話に共感をもって聞くこともできました。自己実現から始まったワークでしたが、私にとって「自己実現」は日々の生活の中で少しずつ芽を出して来ているのではないかな。〝永遠のテーマ〟とならない事を祈りました。　S

＊これまで私はテニスなど自分の得意な分野で努力しなくても、ある程度やれることが好きでやってきた。でも今、人生で初めてのピンチと出会って、大事な家族や息子のためにこれまでと違った目標を持って努力している。

今回のワークでは実際に家から出ている仲間の努力や様子を見聞きできたのが良かった。私にはまだ家を出られないが、いつかそういう状況になったらそうすれば良いだけ・・・と考えさせてもらえた。話すことが苦手だし、私にとって劣っている分野ではあるけれども、プログラムをやり続けてゆこうと思う。　I

大切なもの、それは

＊自分にとって、とても大切な人・物・事を書きだし手放せるものから順番に手放していく。最後の二つにたどり着く。

今日一日と落ち着きが出迎えてくれました。ハイヤーパワーからのプレゼント。

私にとって今回のワークは「手から放して神に預ける」というテーマにすべてが関連していた。改めてまた自分に言い聞かせる機会になりました。　M

＊三日間ワークを共にした大家族との絆。

我が家に帰り小家族に出会ったとき、心地よかった空気は流れていた。

共に暮らす家族が新鮮で愛おしくさえ感じられた私だった。

わたしは、この家族に支えられ一日が過ごせている。

感謝でいっぱい！　T

実際の自己実現に勇気

＊一年ぶりに水輪でのワークに参加し、充実した三日間が過ごせました。自己実現の七つの項目、加藤先生が問題提起をしてくださった。今、自分が家を出る決意をしていたこの時期に、先行く仲間の体験談を聞き、悩み、迷っていることがスーと解消し、前に進む勇気をもらうことができました。

地方に住んでいるためSSに行く回数は少ないのですが、自分の気持ちの建て直し、初心に戻るためには無くてはならない場所。細く長く、私なりに皆さんの後をついていきたいのでよろしくお願いします。　O