

# 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

p 13 薬物依存症者の通所施設開設準備中です。 ～献金のお願～



否定的なものを

否定的な態度で攻撃すると、

それはただ、それにエネルギーを注ぎこみ、

さらに燃えあがらせるだけです。

どんな争いにも、

肯定的な態度で立ち向かうのが、

最善の方法です。

あなたが心から愛するか、

少なくとも、温かい想いを送れば、

相手はあなたの目の前で、

変わっていくでしょう。

現在奈良ダルクスタッフ・田中紀子さんに木曜日・教育プログラムで

## 家族向け12ステッププログラム

講座を担当して

いただいております（前半2時間）。

すでに4～7月、土曜日10回コースの講座終了。

引き付ける魅力たっぷりの「りこさん」の体験談です

# 「ファミリー・ダイミクスプログラム」

## 奈良ダルクスタッフ・田中紀子



皆さま、はじめまして。

私は、ギャンブル依存症の家族で、現在奈良ダルクの家族プログラムディレクターを担当しております田中紀子と申します。この度ご縁があり、奈良ダルクで行っております、家族向け12ステッププログラム「ファミリーダイミクスプログラム」を、SSでもさせていただく機会を与えていただきました。加藤先生はじめ、SSにかかわる皆さまのご厚意に感謝しております。

この度の、ワークショップで初めて、このような外部の

施設の方々とプログラムを分かち合う機会をいただきました。自助グループに通っている方、いない方、繋がって長い方、短い方と様々な状況の方々がお集まりになっている中で、いったい私にどれだけのことができるのだろうか？と緊張で、毎回汗びっしりになっていました。しかし、SSの皆様には温かく声をかけて頂き、至らない私を逆に多くの場面で助けて頂きました。感謝致しております。そして分かち合いを通じて、皆さんの経験、感情を教えて頂くにつれ、ギャンブルの家族も薬物の家族も変わりないなあの思いを強くいたしました。そしてこの12ステッププログラムは誰にでも効果がある、永遠不変

の原理なのだと言信いたしました。

「はあもにい 7月号」で城間さんが、12ステップの起源や成り立ちについて素晴らしい解説を書かれているので、私は自分の経験「何故12ステップをつかむことができたのか」を今日はお話しさせていたただきたいと思っています。

## 12ステップを知った

### きっかけ

私は夫のギャンブルの問題で、ギャンブル依存症の家族向け12ステップグループに今から7年前に繋がりました。仲間と分かち合い、依存症という病気の仕組みを知り、自分も共存という病気であったと気が付き最初

は重荷をおろしていくことができました。

夫の責任を引き受ける必要も、夫を更生させる責任も私にはないので分かったとき、実に気持ちが軽くなったことを覚えています。

けれども、そんな最初の幸福感も長くは続きませんでした。夫のため、夫のせい...と思つて生きてきたのに、「自分を大事にして生きなさい」など突然言われても、自分を大事にする生き方とはどういう生き方なのか？皆目見当がつかなかったからです。自分の好きにして、やりたいことをやればそれが自分を大事にする生き方なのか？と思ひ、やりたいことをやった拳句、買い物依存症となり、地獄の4年間を味

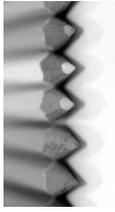


## 12ステップとの出会い

わったこともあります。今思えば夫が出世し、夫が私の願いを全てかなえてくれれば、私は幸せになれる、だから「夫を教育することが私の幸福への道」と信じて生きてきた私にとって「自分を幸せにできるのは自分だけ」と言われることは、逆にこれまでにない、とてつもない責任を背負わされたようで、恐怖で途方にくれていたのです。

自助グループに繋がっていながら、ちつとも楽になれない私は絶望し、逃げ出すことばかりを考える毎日でした。そんな時、前述の城間さんたちが主催する、12ステップセミナーに出会いました。そこで私は、12ステップとは、経験者に手渡されるもの、勉強や心がけではなく実際に行動に移すもの、道具

として使っていくもの、などなど初めてステップについて具体的に知る事ができました。実はそれまで自分は12ステップをなんとなく分かっていて、なんとなく取り入れて生きていると思っていました。何故ならミーティングの度に12ステップの関連本を読み合わせていたし、それにちなんだ分かち合いもしていたので、自分は今も大体できていると勘違いしていました。



ところが、その考えは全く違い、私は12ステップの入り口にも立っていないかったことを、このセミナーではっきりと知ったのでした。

## 12ステップの実践

この「自分がステップを全く実践していない」と知ったことは逆に大きな救いとなりました。

「ああ私にはまだやるべきことがあったんだ」と、まだ改善の余地があったんだと思うと、ホッと致しました。

その後、様々な伝手を頼ってAAの方にスポンサーを引き受けて頂き、ステップを手渡していただきました。

紙面の都合上、一つ一つのステップについてお書きすることはできませんが、このプログラムにより私はまさに生まれ変わった気持ちになりました。世界観がガラリと変わり、これまで自分のこ

とばかり考え、自己憐憫の塊だった私が、これからは神様の道具として生きよう、まだ苦しんでいる人の助けになつて生きていこうと決意しました。

小さな視野から抜け出し大局を眺めることを覚えた私は、自分の問題が次第に小さく思えるようになり、何事も大げさに考えないようにになりました。ステップの素晴らしさはこの、大局を見られるようになる、人生の一つ一つの出来事を俯瞰図のように眺められるようになるという事ではないかと思えます。

まさに「二つのものを見分ける目」これが少しずつ与えられてきたのかなあと感じています。

まだまだ学ぶところの多い私ですが、皆さま今後ともどうぞ宜しくお願い致します。



4～7月にかけて実施されたりこさんの「プログラム」を受講し、まだまだ、やる事が沢山あることに意欲がわきました。積極的に自分のふるまいを点検することも習慣になってきました。

ありがとうございました。 T

## 「家族向け12ステッププログラム」

受講して

## —見えてきた自分の姿—

K

私

がセルフ・サポ  
ート研究所に繋  
がったのは同居していた友人の薬物問題が  
発覚したことがきっかけで  
した。

借金問題などを抱えてい

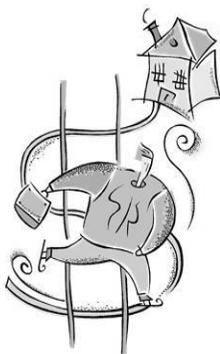
ながらも将来の夢を語る友人のことは、信頼し手助けもしていたことから、裏切られた気持ちと薬物使用という経験したことのない問題に対処方法も分からずパニックとなりました。

半月余りは仕事も手に着かず食事でも喉を通らない状態が続き、また相談できる相手もおらずに苦しみ。無我夢中で相談できる専門機関の情報を集め、都の「精神保健福祉センター」へ薬をも掴む思いで相談を持ち掛け、一月下旬にセルフ・サポート研究所へ繋がったのです。

早速加藤先生のカウンセリングを受けました。そこでは友人の薬物問題はもちろんのこと、私自身の家族との関わりについても問われま

した。

私は中学生の頃発覚した父親の借金問題でずっと父親を憎んでいました。社会人になってからは苦しんでいる母親を見かね、何度となく金銭面で援助を続けてきました。今回の友人の件もそうですが、私は性格上、他人の抱えている問題に関わると無視することが出来ず、「なんとか助けてあげられないか」「自分にできることはないか」との思いにしばしば囚



われてしまいます。今までこのような行動は他人への「思いやり」として自分自身の「長所」だと思っていました。が、実は他人へ手助けをすることで自分自身が満足感を得て、その行動がやめられない正に「共依存」の状態になりました。今回の友人の薬物問題のように予想外の結果として返ってきたときに対応できず、心と身体のバランスを崩してしまつた原因もそこにあつたことをカウンセリングにより知ることになったのです。

その後は加藤先生のカウンセリング、そして薬物問題を抱えたご家族や、当事者のみなさんとのグループワークで「健康な心と体」を取り戻すためのスタートを切り、

丁度2ヶ月を経過した頃、加藤先生から勧めていただき、土曜の6時半から『ファミリ―ダイナミクスプログラム』家族向け12ステッププログラムを受講することとなったのです。

「12ステップ」という言葉を初めて聞いたときに私は、健康な心と体を取り戻すことは一朝一夕にはいかならないもの、一つ一つのステップを踏みながら回復するため、そのスキルを身に付けること、そう理解し、それが私には一番必要なことであると思いついて受講を決意したのです。受講者は女性ばかり30人程、男性は私一人、恥ずかしさもありませんでしたが、当初の自分に余裕はありませんでした。

プログラムは、講師であるりこさんの鋭く核心に切り込んでこられる指導に最初は戸惑いながらも3ヶ月間、毎回中身の濃い2時間で多くのことを学ばせていただきました。

## ま

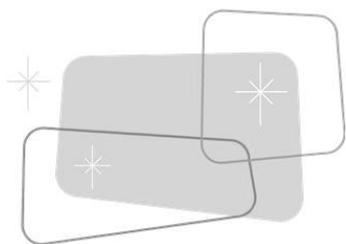
ず、ステップ1  
「無力」を認め

ることから始まりました。私の「無力」は前述したとおり問題を抱えている他人の行動に囚われてしまう性格、そしてその問題が悪い方向に行くのではないかとの先取り不安から相手をコントロールしようとする行動が止められなくなることです。今思い起こせばこのような行動は、私が中学生の頃に発覚した父親の借金問題に

日々苦しんでいる母親の姿を見たときから始まりました。母親を被害者だとして父親を非難し、何故父親が借金を背負ったのかという根本的なところに踏み込まず不安だけを抱きながらも、社会人になってからはいよいよ母親への金銭面の援助を始め、お金を渡す度に母親から受ける感謝の言葉に満足し不安感を払拭する、そんなことの繰り返しでした。

友人に対しても同様でした。挫折も味わいながら独学でインストラクターの地位を獲得し、一步一步将来の夢に向かう姿に共感を覚えていた頃に相談された借金問題、私は母親にしたことと同じように金銭面の援助をし、友人からの感謝の言葉に満

足していたのです。その後も友人の抱える些細な問題に先取り不安が湧き起こり、今度はその都度、説教をしたり、上から目線で彼をコントロールする行動をとるようになっていました。良かれと思っていたのですが、結果的には友人にストレスを与え薬物問題等、事態の悪化を招く要因の一つであったのではないかと気付かされました。



今このプログラムを受講し終え、自分自身の「無力」に気づかされ、また、友人の薬物問題の発覚からわき起こっている恨みや恐れの実態を理解していくことも学び、そのことで友人の薬物依存の行動にも理解を深め、全てを許せる自分自身に成長するための第一歩を踏み出した、そんな貴重な時間だったと実感しています。

ワークや「12ステップ」の中で語られている「ハイヤーパワー」について、現在の自分にはまだ実感する機会には恵まれず理解できてはいませんが、体験された仲間の話から、なんとなくそれは必然的なものではないのだろうかと感じられます。私もプログラムを実行し続けて

いくうちに体験できるのかもしれません。

最後に、毎回ワークで唱えられたとても意味深い祈りを。

#### 平安の祈り

神様

私にお与え下さい

自分に変えられないものを

受け入れる落ち着きを

変えられるものは

変えていく勇気を

そして 二つのものを

見分ける賢さを

この祈りの中のどの言葉が欠けても生きづらくなります。私の家族と友人の心の平安を心から願いつつ、誰よりも私自身のためにこの平安の祈りを噛みしめている毎日です。



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

## 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

### 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

### 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。

# 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。

「お姉ちゃんのせいで私の人生がだめになったら：絶対許さない。」

電話の向こうで下の子が泣いているのがわかった。三親等以内の親族が出世に影響するという職業の方とおつきあいが始まったらしい。大きな不安でいっぱいになっている様子がひしひしと伝わってきた。全く想像していなかったことだ。

「ごめんね、ごめんね、本当にごめんね。」

私は何と言っているかわからず、どうしたことかただただ謝ることしかできなかつた。

突然の娘の逮捕や執行猶予中の再使用、それに伴う諸々の出来事は私のそれまでの考え方を大きく変える試練だった。薬物依存症について学ん

だことを通して、娘の苦しみや生き辛さがやつと理解でき、少しずつ本音で話ができるようになってきたかな：：と思えるようになってきた矢先の出来事だった。

## 依存症者と兄弟姉妹 関係の修復

母の願い H

薬物使用、逮捕、依存症……。それまでの私の価値観ではどう処理しているかわからない問題だった。

確かに『罪を憎んで人を憎まず』という諺はあるけれど、自分の子が違法な薬物に手を出すと逮捕されるとか、想像すらできなかったことに、一時は自分を見失った私だった。法を犯しても我が子は我が子。依存症という病気の理解。どんなことになるかと生きている限り力になろう、ともに生きていこうと、苦しい中で再度強く思った。しかし、自分の『共依存』の克服や娘の依存症の回復のための具体的な支援などまだまだ手探りの状態だし迷いの連続でもあった。

そんな中、なるべく心配かけたくないと、下の子には必要最小限のことしか伝えていなかった。「どんな理由

があらうとやっつていいことと悪いことがある。執行猶予と言つても法を犯したことには変わりない。家族に犯罪者がいる私のことを相手の方や家族は認めてくれないかもしれない。「電話の向こうで苦しんでいる下の子にかける言葉が思い浮かばない私だった。

私はこれまで、こんな時その場をとりあえず何とか取り繕つてしまうことが多かった。薄っぺらな思いつく言葉でやり過ごすことが多かった。分からないことは分からないと言つたり、どうしようもないことはごめんなさいと謝つたりすることがあまりなかった。電話の向こうの下の子の悩みは私の苦しみとも重なるものだった。SSにつながるいろいろ学ばせていただく中で、親として少しずつ本当の親のあり方が分かりかけてき

たところだが、下の子にとって姉のしたことが具体的にどう影響するのか考えてもいなかった。下の子の苦しさも分かるだけに、簡単に依存症の弁護ができなかった。

しかし、SSで学ばせていただいたことに、急がず時間をかけることの大切さもあつた。本当に結ばれるはずの二人だったら、姉のことはその二人をより強く結びつける試練になるのではないかと考えられる。確かに都合のいい見方かもしれないが、薬物問題に関わつた娘のを通して、私は下の子共々人間の価値や生き方について深く考える機会を与えてもらったのだと思う。「お姉ちゃんにはお姉ちゃんの生き方があると思う。でも、私には私の生き方がある」という下の子と時間をかけて話をしていくことで、私も下の子もより深く考えることが



できるのだと思う。家族として一番理解してもらいたい下の子との本当の話し合いはこれからだと思う。

降つてわいた大問題が解決したわけではないが、パニックにならず時間をかけても本当に理解し合いたいと願う私がいる。SSに通い続けながら、これからも起きてくる問題を『自分が試されているいい機会』と受け入れながら進んでいきたいと思つている。

## 自分に向き合う

都立精神保健福祉センター

和久田まさみ

5月にこちらを見学し、土曜日午後のアウェアネスグループに参加するようになってから、3ヶ月が経ちました。当初から、参加者が自分の想いを率直に語る様子を見て、『うまく話そう』とか『いいことを話そう』とかそういうことを考えずに、『素直に感じたことを話そう』と思える場所でした。毎回、さまざまなワークに取り組むこと、参加者の話を聞くことで、自分の気持ちや『これまで・今・これから』のことに向かい合う時間を過ごしています。

私は、依存症に関する勉強のため

に参加させてもらっていて、私の家族に薬物依存症者が居るわけではありません。でも、依存症の勉強だけではなく、自分自身の問題に気付き、どう変えていくかを考える、生きていくことの勉強になっています。同時に、参加者の母親としての愛情の深さに、自身の母親を思い出し、改めて感謝の念を抱くこともありま

す。家族と暮らしてきた中で、恐くて親に言えなかった事、「タイミングを逃したから」と理由をつけて放置してきたこと、自分にとって都合が悪いから触れずに来た話題……。ここでの体験をいい機会として、親と向かい合ってみようと思うようになりました。けれど、いざとなると、なかなか言えなかったり、落ち着いているところを蒸し返したくない気持ちも

わいてきます。揺れ動きながらも、少しずつ気持ちの準備をし、伝え方を工夫して、そう遠くないうちに伝えたいと思います。

夫婦間の話題では、自身の婚約者とのやり取りを考え、自分のして欲しいことを素直に伝えるのではなく、遠まわしにコントロールするような言い回しすることがたびたびあることにも気付かされました。そのために、『自分で自分のことはやる』『相手のことは相手に任せる』『サポートは、相手が求める範囲で、かつ自分に無理のない範囲のことをする』。これからの人生を、真っ直ぐに、余計な飾り付けをせずに、等身大で生きていきたいと思っています。



## ～献金のお願い～

現在、薬物依存症者の通所施設の開設準備を進めております（現在通所4名、不定期利用者4～5名、デイケアメンバーが増えつつあることが一番の開設理由です）。

この10月からは奈良ダルクのスタッフ（伊東泰児さん）を迎えて、SS研とは別に、新たな会場を確保し、より充実したデイケアプログラムを提供したいと考えております。

プログラムの中心は、アメリカで回復効果が立証されているマトリックスプログラムです。その他、各関係機関の専門家、リカバリングカウンセラー、家族の方々と共同しながら多彩なプログラムを紹介したいと思います。

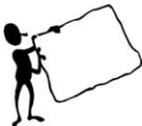
SS研は15年目の秋、更なる挑戦を試みます。

趣旨をご理解の上、各関係者、ご家族の皆様、ご協力ご支援のほど、心よりお願い申し上げます。

（デイケアの定員は8～10名、

1年間の運営予算は900～1000万円を見込んでいます。）

NPO 法人 セルフ・サポート研究所 代表 加藤 力



## 精神科医・弁護士講師のスケジュール

松沢病院精神科医  
梅野先生の勉強会

**11月15日（月）**

19:00～20:30

**12月11日（土）**

14:00～16:30

弁護士・森野先生  
教育プログラム

**10月21日（木）**

13:30～16:30

**12月11日（土）**

10:30～12:30