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

もっと自分を愛してごらん

すると　わかってくる。
人生を追いかける必要はないのだ　と。
しずかに　あわてずにいれば
人生のほうから　やってきてくれる　と。

自分をちゃんと愛してごらん

すると心はほんとうにやさしくなり
よろこびも　かなしみも
どちらだって
歓迎することができるようになる。

自分を深く愛してみたら

心に宿る知恵に　耳をすませるようになり
誰より自分がわかってきた。
神さまはこうして
わたしに語りかけているのだと思う。
直観という形をかりて。

キム・マクミランの祈りより

家族のためのプログラム

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。

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

もう一人の自分と出会って

K

都立精神保健福祉センターに、年二回、私たち家族の体験を、メッセージさせて頂いております。11月17日（水）体験を話された仲間の家族が、また新たにご自分の発見が深まった心境を寄せてくださいました。

昨年の秋、都立精神保健福祉センターで初の体験談をさせていただきました。

頭では、「気負わずに、ありのままの体験を言葉にする事、それはSS研で学んで回復した事実や自分の更なる改善点を、お話しすること」でした。努めて、冷静さを装っていたつもりでした。ところが当日は、朝から体験談が始まる直前まで何度もトイレに行くことになりました。

講師として、センターのスタッフや参加者の方の期待されていることに応えられるのか、という自意識過剰からくるプレッシャーを感じたのと、やはり、初めての経験でしたから緊張と不安がありました。素直に身体への反応として表出したのだと思います。まだまだ「弱いんだなぁ」と感じました。

今は、そんな弱い自分を認めて受け入れることが少しはできるようになりましたが、カウンセリングを受けるまでは、自分がどんな人格の持ち主なのか、どんな人間であろうとしたのか、全く定かではありませんでした。親や人々から投げかけられた誉め言葉や、他の人の中に映し出される良き自分が「私」なのだと、どこかで都合よく思い込んでいたのでしょう。親や他の人の中に映る素敵な自分だけをいつも追い求めて愛していたような気がします。

多分、人との関わりの中で、負の自分が見えそうになるとほとんど意識的に登ってくる直前に、そんな自分を自動的に排除して逃げていたように思います。そんな負の感情や性質を持ち合わせている私など、親からも誰からも愛して受け入れてもらえないと感じていたのかもしれません。まして、自らを愛して受容するなど

あり得ません。

こんな考え方や生き方が自分の人生を苦しいものにしないはずがありません。その苦しさにさえ蓋をしていました。

否定的な自分を隠すために、元気で明るく活動的な「良い人」を演じ続け、自らを偽りながら頑張り続けました。

ある日私は、娘の薬物依存症、息子の摂食障害を通して自ら悔い改めの機会を突き付けられました。

夫へのコミュニケーションが希薄だった私は、夫と相談しながら二人三脚で問題を解決することができませんでした。そのうえ弱みを見せられない私は、親や兄弟姉妹にさえ相談できず、何とかしなければと一人で焦り、追い詰められ、様々な試みをしましたが、全て失敗に終わりました。事の真実が何も見えていなかったのです。私には娘や息子の心のうちを考えて、おもんぱかる余裕も能力もありませんでした。愛も知らなければ慈悲の心も持ち合わせていないのですから。

自分の本質や真実がわからずに、他者の理解などできません。問題が何であるかわからずに、正しい解決策がわかるはずがありません。

娘が瀕死の状態だった時、何をさておいても事態としっかり向き合い、事実を受け入れて、現実的に行動する勇気と、親としての責任感と心の余裕が私には不足していたのです。

健全な心を持った親であれば、きっとなりふり構わず、世間からどう思われようと、我が身を投げ打ってでも知恵の伴った、好ましい結果を導き出せる行動に至ることができたでしょう。

私の何がそれを妨げたのでしょう。答えは言うまでもありません。私の中の利己的、不正直、恐れ、配慮の欠如に他ならなかったのです。このような私の欠点や弱点が、複雑に絡み合って、身勝手なたくさんの恐れを誘発して身動きできなくなっていました。このところゆっくりですが、ステップでいう棚卸しをしながら、バランスの悪い生き方をして自分自身で傷つけてしまった魂の手当てをしています。健康を取り戻して、芯から明るく物事にとらわれないで心穏やかに生きてゆきたいと思います。

バランスの悪い自分

の姿を映し出して、少しずつ修正の機会を下さったのは加藤先生でした。

現在、娘の方は加藤先生のカウンセリングや、12ステップの実践により、回復の道を歩み続け、ある施設でスタッフとして勤務しています。

息子は、希望していた仕事と巡り合い、過食症からも回復し、多少ワーカーホーリックな部分が気になりますが、自立して生活しています。

夫と私は別々に暮らしていますが、精神的には距離が縮まってきているような気がします。

振り返れば、薬物依存を契機に、私の家族一人一人が、バランス修正しながら、緩やかに繋がり始めました。12ステップの元でこれからも、理解、愛、信頼の絆が広がり深まってゆくことを確信しています。

家族に　仲間に
ハイヤーパワーに
感謝！

平成23年度
都立精神保健福祉センターにおける薬物家族教室
家族の体験メッセージ　　ＳＳ研　家族メンバー
平成23年　5月18日（水）午後1：３０～３：３０
平成23年 11月16日（水）午後1：３０～３：３０

※ＳＳ研　加藤　力　担当『家族の対応とカウンセリングについて』
日程：６月１日・９月１４日・１２月１４日・３月１４日
（曜日、時間は上記と同じ）

場所：東京都台東区下谷１－１－３
東京都立精神保健福祉センター
電話：０３－３８４２－０９４８

仲間に
ワークに
ハイヤーパワーに
感謝！

２月５日（土）
参加者１７名
講師：加藤　力（臨床心理士）
テーマ「スピリチュアリティ」
仲間と共に
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。

ワンデーワークの感想

＊再確認した大切なもの

大切なもの（事・人・・・）を手放したくなかった時期、大切だから当然と思っていました。しかし、それは「執着」していただけでした。

執着を手放したからこそ、手に入ったものがありました。

見えないものの計らいを感謝で受け入れる素直さと、他者の選択を尊重できるようになれたことでした。

ワークの体験は、ハイヤーパワーを身近に感じる喜びにつながりました。　T

＊印象に残った看取りのワーク

息子に看取られる母親の立場になった。

ペアになった青年は家族への思いを切々と訴える。その青年の言葉は、いつしか実の息子と重なる。こんなふうに息子に看取られる日がやってくるのだろうかと、思わず涙が流れだす。

現在どこともつながっていない気がかりな息子の「優しさ」に触れた感じがした。

息子と同年代の青年とペアが組めた「スピリチュアリティ」のワークに感謝！　I

＊手にしたさらなる自信

毎回、今の自分を気づかせてくれる。今回もそうだった。

私が引いた一枚のカード。

そこに秘められたメッセージは、最近、力を抜いて楽に暮らせている私の変化を言い当てていた。

私の努力が認められて、応援してくれている気がして嬉しかった。

そして更に、明るい未来、希望、落ち着きと自信を与えられ勇気が湧いてきた。

共に参加できた仲間に感謝！　M

＊つながり

SSという場の持つ暖かいエネルギーを感じた。安心感の中で、他とのつながりで生き、生かされている私が浮かび上がる。

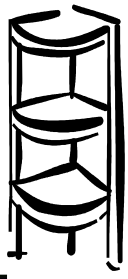
スピリチュアリティとは、見えないつながりを再認識して、心豊かに感謝して生きることだと思いました。

M

プログラム継続の成果

・よかったこと
・気づいたこと

家族関係の変化その体験を
みなさんと
分かち合いましょう



課題は手放すこと

断った！　お金の無心

M

息子は、約七カ月間ＳＳ研でのリハビリ経験があります。今は、バイトをしながらＳＳ研の近くで一人暮らしをしています。残念ながら、今はＳＳ研に繋がっていません。一人暮らしを始めて一年の間に、三回ほどお金の援助をしました。交通事故（軽い！？）をして働けない時期もあったからです。私たち親からすると、バイトの日数が少ないのでは？と思いました。加藤先生に相談すると、「手放しましょう…」

私もＳＳ研に参加し、呪文を唱えるように「息子を手放します。」と宣言してきたのです。

先日、私の母の誕生祝いの会があり、息子も来ました。ささやかなプレゼントを用意して…

本人の意思で来たので私は嬉しく思いました。最近の息子は、明るくすごく素直になっているように感じます。

食事会が終わり家に戻ってくると、父親のいない隙を見計らって「一万円貸して」と。

私は、頭がもやもやと重〜くなりました。次の瞬間、私は心に決めていた通り、「貸せないから、他の方法を考えて…」息子は「じゃあ五千円でもいいから」

私は貸しませんでした。息子は、

少し怒ったように黙って帰って行きました。思わず門まで追いかけて息子の後ろ姿を見送りました。何ともいやな気持ちでした。でもこれでいいんだと・・・

すると、夜遅くなって息子からメールが届きました。いったいどんなことが書かれているのかしら・・・

「今日は良い一日でしたが、最後にあんなこと言ってすみませんでした。思い返せばお母さんに対して多額の借金があるのに、言える立場じゃないよね！全て自分の力でやっていけるように頑張ります！」

重い気持ちがスーっと消えました。

一つ乗り越えられた気がしました。

父との関係を見直し始めた私

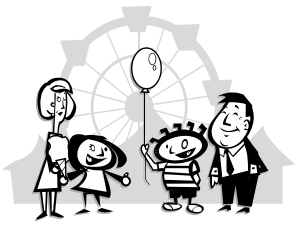
身勝手な思い込みを止め「素」のままの自分に

M

私の内の自分

私は三世代同居をしています。

子供のころから父との確執を辛く感じてきました。しかし、私が持っている不和の感覚の実態を知る方法がわかりませんでした。ただ、「何が悪いのか」「どこが変なのか」の原因を父の内に探し出そうとしてきました。更に、父を変えることで親子関係が良くなり、その結果私の辛さも消えるのだろうと思い込んでいました。そのため、私は父に対して必要以上の手出しや不適切な口出しを続けてきました。その上「父の為」という恩着せがましい態度を取っていました。



私はセルフ・サポート研究所のプログラムに参加して、初めて自分自身の考え方の『からくり』を知ることができました。講習の一つ一つが違った角度から物事を見て考えるヒントを与えてくれています。受講を重ね、プログラムの仲間と気持ちを分かち合ううちに『自分で自分自身を見ている』客観視する体験をしています。そして、次第に自分の気持ちが私の外へ出てきたのです。

「こんなにして挙げているのに、父には感謝の気持ちはないのかしら」「私の話が通じないのは父に性格上の欠陥があるから」「父の言葉は人を傷つける」など…私の内にある不平不満が次々と出てきて私は動揺しました。それは、私自身は『良い娘』で居たいとずっと思っていたからです。父の側に『非』が在ると批判しながら、私は『良い娘』と思われたい身勝手さに混乱しました。

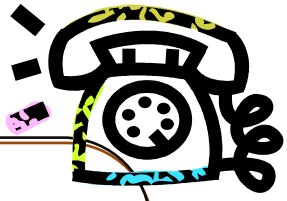
私は周囲の人が私に対して「弱音を吐かない、心配もかけない、一人でがんばる」姿を期待しているのだろうと思い込んできました。今はそれが私の誤解であったと分かり心が軽くなっています。そして、この気づきのおかげで父との関係を修復するために勇気を持つことが出来ました。

先週、私は加藤先生の（「助けて」を口に出して又聞いてその感覚を味わってみる）プログラムに参加しました。その中で私が自分の行動を「素の自分が出て」と表現したのです。『素の自分』がキーワードとなって引っ掛かっていました。父との関係を見つめ、文章にまとめる間に『素』の私が見えてきました。素の私は「助けて」と言いたかったのです。それを許さなかったのは

自分自身で作り上げた他者の期待に応えようとする理想的な私だったのです。

実は私の『素の声』を父にも聞いてほしかったのだと気づきました。

素の自分を見出し、言葉にすることがすべての関係を自由にしてくれると信じられるようになりました。そして、この手掛かりは、これからもセルフ・サポート研究所のプログラムの中に発見し続けられると思っています。



薬物ＳＯＳ電話

大丈夫、もうあなた一人で悩まないで！

わたしたち仲間がいます。

安心して、相談してください。

あなたの勇気が家族の平安の第一歩です。

０９０－５４０２－８６７７

月～土　１０：００～１７：００

秘密厳守

ー回復の軌跡ー
人生の振り返り

T

この世に誕生して66年の私の人生。

今から思えば、50歳のときに発生した息子の薬物問題による逮捕を機に、新しい私が誕生するための産みの苦しみが16年間続きました。

しかし、その半分はＳＳ研に出合い、同じような体験をされたご家族とともにいることで、悩み苦しみは半減し、喜びは二倍になる、ということでどれだけ助けられたことでしょう。ありがたいことでした。苦しみが強ければ強いほど、その感謝の気持ちは何倍にもなる事も知りました。

落ち着きを取り戻して来ると共に、いつしか、問題は私自身にあったことに気づかされました。これまでの人生で、「本当の自分」がどこにも居なかったような気がします。いつも自分以外の誰かになろうとして、ありのままの自分を認められない苦しみにどれだけ生きづらさを抱えていたかに気づくこともありませんでした。

兄姉も多く、終戦の年に生まれた私は、親の愛が遠くに有るような気がしていました。親の愛に飢えていた私は、「愛されたい」渇望感を手放せない生き方になっていったのだと思います。私は愛されていないという単なる「私の思い込み」が大きな要因でした。

小、中、高校時代の、そのときの家族関係の中でも、誰かの役に立とうとこまねずみのように動いていた私。社会人になってからもそうでした。また、結婚してからも、同居していた夫の家族の中でも、そのままの自分を殺して生きてきました。いつもこんなに人のためにやっているのに、かわいそうな私、という無意識の自己憐憫を友にして生き続けてきたのでした。

常に愛を求めて、いつもいつも穴あきのかごに愛をつめているような感じで満たされなかった自分。それは本当の愛だったのでしょうか。それとも、「愛という名の執着」でしょうか？

ここSS研につながり、様々なワーク、12ステップのプログラムなどを通して自分のことを深く洞察するきっかけを戴きました。自分はもう、誰かのようにならなくてもいい。私は私でいいのだという確信を得ることもできました。

あるときのワークで、

「私は愛されています」という言葉を宣言しました。そのときの感覚は充足感でいっぱいでした。

「私には『愛』がある」
「あなたには『光』がある」
「私たちには『友情』がある」

そのときの直観で表現したこの三つの言葉は、自己憐憫に陥りがちな私を勇気づけてくれる魔法の言葉になっています。「目からうろこが落ちた」とはこういう感じを言うのだろうかと思いました。少しずつ、愛に対する考え方が変わってきました。これまでの自分自身の

「自己受容」　「自分をゆるす」
「自分と仲良く」･･･私に必要でした

姿がとても愛おしくなりました。

「ごめんね」の気持ちでいっぱいです。

親の愛を求め続けた私でしたが、自分の中に愛があることを知ったとき、両親の愛はとても近くにあり、「いつも愛されていた」感覚を取り戻したのでした。

この時味わった開放感も格別でした。

この感覚を忘れないためにも、私の中心にある本質とコンタクトし続けることだと思います。

困難な問題に出合わなかったら、新しい私の誕生、生き直しの機会はなかったでしょう。そして、生き直すためにどれほど多くの仲間たちに支えられたことでしょう。人は支えあって生きる。この「人」という文字のように。

私に起きる困難は、私が回復成長するためのプレゼントと思って、しっかり向き合い生きて行けますように。

感謝と祈りを捧げます。

がんばれ東北　がんばれ日本

東北関東大震災　被災者の皆様方に心よりお見舞い申し上げます。
被災された方々の各市町村のいち早い復旧、復興を祈らずにはいられません。
被災された方々の努力や創意工夫はもちろんのこと、
自衛隊員、消防隊員、警察官さらには東京電力の社員の方たちも
頑張ってくれています。
海外からもたくさんの救援隊がやってきました。うれしく思います。
ＳＳ研にも全国の家族、当事者から安否を気遣うお電話を頂きました。
ありがとうございました。
今、私たちにできることは、
今まで以上に毎日の生活に丁寧に関わること、
毎日の生活を丁寧に見届けていくことでしょう。
不安にさせたり、悲しくなるばかりのニュースに目を向けるのではなく、
心温まる映像や活字の方に注目しましょう。
東北人はすごい　日本人はすごい　我々は大丈夫　と確信させるニュースに･･･

がんばれ東北　がんばれ日本

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
わたしのペースで
小さな一歩が
大きな愛に

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。

～献金のお願い～

このたび、以前よりご報告申し上げていました薬物依存症者の通所施設が本格的に稼働し始めました。皆様のご協力に心からの感謝を申し上げます。ありがとうございました。

新しい通所施設の名前は「Key－Stone」（キーストーン）です。キーストーン（要石）とは、石造りのアーチの最頂部に差し入れて、全体を固定して支える楔形（くさびがた）の石のことを言います。この名前には依存症者の回復を支えるための場所でありたいとの思いが込められています。

今後、キーストーンではプログラムの充実を図るために、外部講師の招聘を計画しておりますが、そのための資金が不足しております。共に回復のアーチを支える一手になってください。

皆様のお力添えが必要です。どうか関係者、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。

セルフ・サポート研究所代表　加藤　力

口座番号　0019-0-403701（郵便振替口座）
振 込 先　セルフ・サポート研究所（NPO法人）

※ 同封の振込票をご利用ください。