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

海底

海はどのように深くても
かならず　海底がある

悲しみや苦しみは
どのように深刻でも
時間という海底がある

ほほえみという
すばらしい珊瑚礁がある

祈りという
限りない光がある

河野　進

ワンデーワークショップ　5 月 21 日

「バウンダリー」(境界線)

バウンダリーとは自分と他人を区別するための心の国境線のようなものです。
バウンダリーをうまく引けていないと、誰かの世話を焼きすぎたり、誰かに振り回されたりなど、対人関係に様々な障害が生じます。

講　師：加藤　力（臨床心理士・SS 研代表）
参加者：23 名

❤参加者の声❤

＊「夫と対等」を目指して　A

息子や夫との境界線を引けずに、苦しい思いをしていた私でした。SSで勉強するようになってからは、境界線の自覚は持ちながらもつい線に近づき過ぎたり、時には踏み越えてしまい巻き込まれることが度々ありました。

スプリンクラーの例えは目に鱗！境界線の大切さをはっきりわからせてくれました。他人の境界線のすぐ側にスプリンクラーを設置すれば、おせっかいに他人の庭に水をまき続け、後ろを振り返れば自分の庭が干上がっているという有様、何とばかげた事をしていたのだろうと思います。

また、夫と私のように支配的な人と迎合的な人の関係も互いにピッタリはまるだけでなく、迎合的な人（私）も時には、特に自分より弱い立場の人（子供たち）には支配的にもなると分かり、境界線をきちんと持つことの重要性に気付きました。

境界線はすべての人間関係の基礎で、相手の境界線を侵さないし、同時に相手にも侵させないためにも相手と適当な距離を置くことがいかに大切かを改めて学びなおすよい機会になりました。

夫との対等な関係を築く事を目標にしている私ですが、プリントで指摘している感情と意思の境界にまだ私の問題があるようで、相手の反応が怖くて、自分の気持ちや要求

を言葉にするのに努力が必要な時がまだあります。また自分の決定を相手が受け入れてくれるか不安な時もありますが、ハイヤーパワーの力を借りてアサーティブに、率直に、正直に自分の気持ち、考えを伝えられるように努力しています。

＊2年ぶりに参加。変わらぬ仲間の温かさ・・・

境界線が混乱状態でした!(^^)!

ワークで得たものを日常生活に活かしていこう！

T

5月21日は夏のよう真な暑い一日でした。でもセルフ・サポート研究所の202号室の中は、そんな外気のうっとうしさとは違って、とても穏やかな熱気に包まれていました。

『境界線』がテーマのワンデーワークに参加してみようか、と思い立ったのは直前になってからでした。ここ2年余り、カウンセリングをたまに受けるだけで毎週のプログラムからはしばらく離れていました。でもSS研やはあもにいのサイトはいつもネットで見ていました。

今回のワークは自分にとって最も大事なテーマの一つだと感じたのです。そして丸一日迷いぬいて、ワーク前日の午後に電話をかけました。そこで事務局の方に「まだ大丈夫ですよ。ぜひ参加して下さい」という言葉でやっと気持ちの踏ん切りがつきました。

当日、ドキドキしながら部屋に入りますと「うわぁ久しぶりね」とMさんにしっかりハグされて、あの頃のことがどっと思い出されました。SSに通い始めて4年。プログラムを長く休んでしまった自分に後ろめたさを感じていましたが、ワークの準備をされていた仲間に温かく出迎えていただけてとても気持ちが楽になりました。

身体的、感情的、責任的な境界線はどのように守り、守られているのか?

…残念ですが出来ていませんでした。愛情だと言い訳しながら、自分の不安を解消しようと境界線を越えて相手の領域に不法侵入していました。ワークの中で、実際に境界線を越えて侵入された時の感覚は（圧迫感や不安や恐怖）想像以上でした。常に誰かに踏み込まれていたらたまったものではありません。見境なく他の人の領域に踏み込んで共依存になっていた自分を改め

て見つけました。
　懐かしい方々、初めてお目にかかる方々、皆さんと部屋の中を歩き回ったり、二人でむきあったり、複数でシェアしたり、全員で考えたりしたワークでした。目を合わせたり、体を避けたり触れあったり、手をつないだりハグしたり…。幼いころを思い出したり、現在を確認したり、未来を想像したりもしました。
　中でも遠方から親子で参加された方の前向きな生き方には本当に感動しました。ご自分の問題から社会への働き掛けをされてご活躍とのこと。家族が依存症という運命を新たな使命として社会に貢献される姿は私たちにも希望と勇気を与えてくれます。
　毎日は相変わらず山あり谷ありです。今回のワークで得た自分の領域と他の人の領域の認識を日々の暮らしの中で生かしたいものです。そして家族がどの方向を向いてどのくらいの距離にいるのが安心で心地良いかを再考しようと思います。
　みなさん、ありがとうございました。

＊程よい距離、場所を探し
自分の中心に向かう旅を

M

　人との対面場面で、人を避けうつむいて、心だけ見つめているのは、かつての私でした。お魚になると、スイスイと自由に泳ぎ廻り、自分が誰かさえ忘れて、とても楽しかったです。ワークで、自分の姿が見えてくると、現実の「私」は何と生き辛いこと。境界線（自分の陣地）を守ることに精一杯で、誰かが侵入してくると、パニックになりました。ちょうど良い距離、心地よい場所を探して、自分の中心に向かって、更なる旅を続けます。

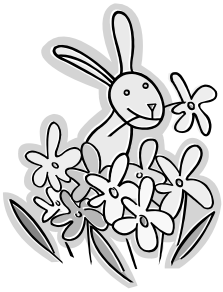
＊今の自分を知り･･･

人に助けを求めてもいい
自分の気持ちを素直に表現していいのだ　　Y

　農地にも境界線がある。そこを超えたら、どえらく怒鳴られる。
　心の境界線は、越えてはいけないと頭で解っていても「あっいけない！！」と気が付いたときはいつも越えていて反省しかり。この歳になるまで、自分のしていることは間違っていない。人には親切だし、気が利いていると言われるほどだ。また、人のために尽くすことが美徳だと信じ

てきた。しかし時には、そこまでしなくてもいい事に手を出して、はたと振りかえってみると親切が仇になったりもした。子供のころから苦労を苦労と思わない私の在り方、やり方が自分自身を今、苦しめている。

今回のワークで、本来の自分と家族の健康、幸せを取り戻すために何をするかが少しわかってきた。



＊客観的に見れた自分！
相談に来て一カ月足らず明るい表情を信じて　N

SSのプログラムに参加させていただくようになって、まだ一か月も経っていません。

今は毎週のプログラムやこのようなワークが、私の抱えている問題にどのように影響していくのか、良い方向へ向かえるのかなど少し迷いがあるのが正直な気持ちです。

そんな中でのワークでしたが、幼いころの大切な時間や事柄を思い出したり、現在の問題点を書き出すことにより、客観的に自分を見つめたりでき、とても有意義な時間を過ごせたと感じています。

何よりも私以上に大きな問題と直面されている皆様が、明るく前向きに取り組んでいる姿に励まされる思いがしました。

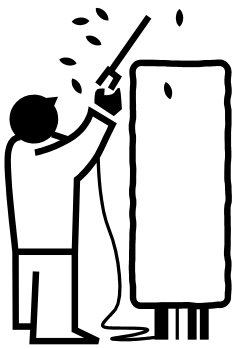
皆様の明るい表情を信じて、私も進んでいきたいと思います。

＊日々点検
私自身は潤っているかしら　S

今回のワークでは、私のパターンを少々確認できました。自分を客観視する一つの方法として、自身を「スプリンクラー」に置き換えてのワークが解り易かったです。私の芝生（私自身）は潤っているのだろうか。お隣の芝生ばかり気にして、スプリンクラーを回してはいないか。立つ位置がズレてはいないか。自身の立つ位置に戻れるようしっかりと点検していきたいです。

ワークが終わっても日常的に意識し、学んでいないとスプリンクラーは故障してしまうことも教えて頂きました。

お隣の芝生はお隣に任せたいです。そして二つの芝生が青々となったら良いです。



＊お互いの人格を尊重した境界線から・・・
気持ちの良い生活
I

初めてのワーク。

「何が始まるんだろう」ワクワク、ドキドキの参加でした。

無言でひたすら歩く光景に、少し笑いをこらえていた私。手や体に触れ、目と目を合わせ微笑み、ハグし合う。無言なのにお互いの心が通じ合えた思いがし、とても温かい気持ちになりました。

生きていくのに人との関わりは不可欠なもの。よりよく社会生活を営んでいくためには自分自身を理解し、きちっとした境界線を引き、お互いの人格を尊重し合うことで気持ち良い生活が送れることを学ばせてもらいました。

自分は迎合的でありながら、いろいろな側面も持ち合わせている事にも気づかされました。

＊共依存を再確認
A

加藤先生、スタッフをはじめ大勢の参加者とともにワークが進行しました。中でも印象に残ったのは「共依存の境界線」です。特に当事者である息子との関係では共依存に陥り易い私にとっては、再確認する良い時間でした。

また、普段会う機会のないお仲間との交流もでき有意義な一日を過ごさせていただいたことに感謝です。

ありがとうございました。

＊「見えない存在を知る」
感じた見えない境界線
共依存から自立への感覚
M

今回のテーマ『バウンダリー（境界線）』は、私のような紛れもない共依症者には、高難度の課題です。ワーク中に何度も腕組みをし、首を傾けてしまいました。与えられた課題が私の中で映像として浮かんでこないのです。頭では理解できても実感がないのです。

それでも『魚になって水を感じながら、自由に泳ぐ』ワークの途中で、のびやかな気持ちと、冷たいサラサラとした水を体感できました。そして水槽という設定も不自由に感じることなく、ガラス壁が目前に迫るとスイスイと身をかわして楽しみました。ほかの魚たちを見ると、それぞれの様子で自分の今を味わっているのが感じられました。

「どうして水があると感じられますか?」と、問いかける加藤先生の声が聞こえました。

「水を感じる」「感じる」と何回も言ってみました。私はどうして、「空気を感じるのだろうか?」との考えが同時に映像となりました。

見えないものを感じるときは『見えないものの存在を信じている』のです。それで私には空気があると感じられるのです。見えないものを認識する力が与えられているのです。

共依存症の私は『あなたのため』という大義名分の御旗を振りかざして、ズケズケと他人の領域に踏み込んでいます。境界線を感じることなく越境行為ができるのは、私が自立していないからです。自分の領域の認識が出来ていないのです。見えないものを感じていないのです。

私は『世話をする』ことで自分の価値が認められると思っています。『手助けする人を必要としている』のです。すぐ近くによって自分の一部であるかのように感じていたいのです。私は自分の未熟な部分を他の人で補おうとしているのです。

もちろん、こんな境界線を持たない私ですから不都合が起こります。迷惑をかけています。私自身も苦しいのです。

このような状態の私に、水槽の中で魚となって泳いだ感覚が『見えない存在を信じる』気づきを与えてくれました。

見えない境界線が在ると感じる効果は、私に変化を与えてくれました。

身に付いた感じ方のパターンに気付くには、専門家の支えと繰り返し学ぶ時間が必要です。更に体験を分かち合う仲間の存在が不可欠です。

多くの初対面の仲間とともに実り豊かなワークに参加できたことを感謝しています。

「共依存関係」は、境界線が壊れている関係の代表的なものです。

わたしはどのタイプ？どんなパターンを繰り返しているだろうか。
ワークを通して見えてくるものに驚きでした。
仲間と共に少しずつ改善していきましょう。

ニューズレター購読料のお願い

皆様「NEWSLETTER **はあもにい**」ご愛読ありがとうございます。

セルフ・サポート研究所では、ニューズレターを第3種定期刊行物として発行する体制に移行します。これに伴い、皆様に年間購読料として1000円のご負担をお願いさせていただきたくご案内申し上げます。

なにとぞご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

お振り込みに際し、どうぞ同封の振込用紙をご利用ください。

ピンチはチャンス

私は、自分を手放したくない。だから、いつも丁寧に自分と向き合うように心掛けている。そして、苦しくなく、安心していられるようにできれば、楽しく、嬉しい自分であるよう、日々の暮らしを整えて生きたいと願っている。

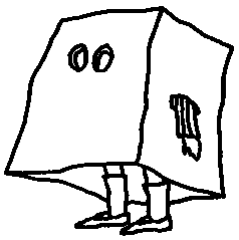
でも、ともすれば周囲の状況や世間の常識に流されたり、反発して意固地になっていたりする。また、いつの間にか沁みついてしまった完璧グセや変な正義感や美学にとらわれて、自分を見失いがちだ。

その上、日本社会の人々の自己規制（犠牲）によって成り立つ「和」の文化は、自分らしく生きることを困難にしている。そこで、人々は本音と建前を使い分けて上手に立ち回る。波風を立てないように、後ろ指をさされないように。

『良識ある大人』を目指して、処世術的直観を身につける。

そのために、本当の自分の気持ちも分からなくなって、心の奥深くに閉じ込めてしまう。そして、新たな直観に基づいて、子供たちを育てることになる。自分と同じように目上や周囲の状況を、よく読んで、目立ちすぎず、乗りおくれず。しかも、頭がよくて、人気のある見栄えの良い子にしようとする。

“顔ナシ人間”からの脱皮



萩原 春代　・SS研　スタッフ
グループ・ファシリテーター
❤雑感を寄せて頂きました。

そこで、子供がハイハイをする頃から〝あれダメ、これダメ〟〝こーしろ、あーしろ〟が始まる。子どもたちは自由に遊べない。生物的直観に基づいたその子らしい世界への興味の持ち方や関わり方が否定されてしまう。

それだけでなく、〝親（目上）に従わないと愛してもらえない。見捨てられてしまう〟という恐怖や不安を持って人生をスタートすることになる。また、怒られている自分は駄目な人間で、生きていても仕方がない…とまで思う子もいる。

こうして、自己肯定感を持てず、自分のことが嫌いで、他人や世界に脅え、保身のために服従して、人間としての責任を放棄する「顔ナシ人間」の群れが出来上がってしまった。しかもいつか訪れるかもしれないチャンスに備えて〝抜け駆け〟のための克己努力や叱咤激励に励むのだ。

大昔、ジャングルの中で武器を持たない祖先たちは、群れることで生き延びてきた。今、私たちは都市化された暮らしにおいて、群れの重圧によって、傷つき、潰され、人によっては死を選ぶことが日常になってしまった。

「こんな事でつまずいている自分は駄目な人間」「もっともっと努力しなくては」「これでは、皆から見放されてしまう」…と〝人並み〟を目指し、頑張り続けていつか絶望へと自分

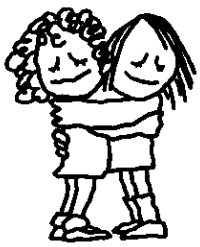
自身を追い込んでゆく。

しかし、その絶望こそが希望をもたらしてくれる。「これ以上頑張れない」「見捨てられたとしても仕方ない」「これが本当の私だ。これまで、とっても辛かった」と長い間、閉じ込めていた思いが吐き出される。同じ悩みを持つ仲間たちと出会えて、〃自分だけではなかった〃と気づき、安心して。

絶望することで、苦しさ、弱さを共有する他者との温かい人間的な交わりを人生の宝として獲得できるのだ。私たちは「顔ナシ人間」をやめ、本来の直観を取り戻す。自分の責任において、自分らしい生き方の模索がスタートする。仲間たちと支え励ましあって〃心身と暮らしをどう整えて今日一日を平穏に生きるか。〃

こうして私たちは、世間や権威へのとらわれから自由になり、いつか必ず訪れる肉体からの解放に向けて準備が整う。

ピンチはチャンス。次なるピンチに向けて、自分を手放さず、見失わず、一日一日を大切に感謝して生きたいと思う。



「顔ナシ」＝アニメ映画「千と千尋」に登場するキャラクター。心細さと傲慢さを併せもつ化け物。

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

東日本大震災 被災者の皆様方に心よりお見舞い申し上げます。

震災発生より３ヶ月余が経過しました。
この間、私たちは様々なニュースを見聞きしてきました。
自らユダヤ人という事で差別や迫害に苦しみ、ナチス強制収容所の地獄の体験をした精神科医フランクルは、強制収容所で他のユダヤ人をいじめるユダヤ人がいるかと思えば、ユダヤ人に親切にするナチス（ドイツ人）が居るのを見て、こう言います。
「結局、世の中には二種類の人間しかいない、品格のある人間と品格の無い人間である」
今回の災害で原発からいち早く遠くに逃げた人も沢山いましたが救援のためにいち早く現地に向かった人も沢山いました。
福島や近県の農産物を避ける人も沢山いましたが、福島や近県の人たちを助けるために積極的に農産物を買い求める人も沢山いました。
差別や風評被害というのは無知と恐怖の産物です。
私たちもまた日々無知と恐怖を乗り越えようと苦悩しています。
私たちの解決課題も同じではないでしょうか？
落ち着き（心の平安）の中にとどまれるように、今日もまた私たちは祈りましょう。
愛、勇気、智慧に支えられていたことを思い出させていただけますように・・・

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

マトリックス家族プログラム開催

マトリックスプログラムとは

米国で開発。
当事者の回復に有効な
プログラム。
当研究所でも当事者に
提供中。

家族プログラムの目標

・薬物の作用、嗜癖、治療、回復、家族関係について正しい知識を身につける。
・家族が治療に加わることで、本人の回復にどのように影響していくかを理解する。
・回復の道筋を学び、回復途上に起きてくる様々な問題について理解する。

分かりやすい資料を使用。
スライドを見ながら具体的な説明。
当事者、家族、合同で意見交換を交えて学びます。

担　当	経験豊富なリカバリングスタッフ
場　所	セルフ･サポート研究所 202 号室
参加費	1 回/￥2000 薬物依存症の病識、回復のイメージを持って頂くためにも1クール(3 回)の参加をお勧めします。

※ お問い合わせ、参加ご希望の方は、セルフ･サポート研究所まで。
※ 資料作成等の都合もありますので、お早めにお申し込みください。
TEL03(3683)3231
火～土 9:30～18:30

	テ ー マ	開 催 日 時	
第 1 回	「薬物依存症とはなにか ～病気の進行と家族に与える影響～」	2011 年 7 月　9 日(土)	10:30～12:30
第 2 回	「薬物依存症　～回復への道のり～ 当事者編･家族編　PART－1」	8 月 20 日(土)	10:30～12:30
第 3 回	「薬物依存症　～回復への道のり～ 当事者編･家族編　PART－2」	9 月 10 日(土)	10:30～12:30

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

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。

～献金のお礼～

薬物・アルコール依存症デイケア「ＫＹＥ－ＳＴＯＮＥ」（キーストーン）の発足・運営にあたり、皆様からの温かいご支援を賜りましたこと心から感謝いたします。

つたない足取りながらも「ＫＹＥ－ＳＴＯＮＥ」（キーストーン）は「掴まり歩き」を脱して「独り歩き」の時期を迎えようとしています。これも、一重に皆様方の温かい手で支えてくださったおかげです。

改めて心よりお礼申し上げます。

本当にありがとうございました。

これからも「ＫＹＥ－ＳＴＯＮＥ」（キーストーン）をよろしくお願いいたします。

特定非営利活動法人
セルフ・サポート研究所 代表　　加藤　力