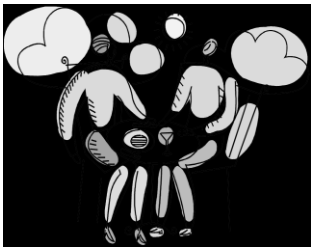
NEWS LETTER　はあもにい

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

与えるということは、
無条件に、
何も期待せず、
限界なしに自分の愛を広げることです。
だから、
私たちがただ与えることだけに集中し、
その見返りを期待せず、
あるいは、
人を変えようと思わなければ、
心の平和が得られます。

ただ与えたいという気持ちが、
時を超越した心の平和と喜びをもたらします。

ジェラルド・ジャンポルスキー



薬物依存症からの回復には、家族の支援と関わり方がとても重要です。正しい知識、情報を得、対応の仕方など専門家や仲間から学ぶと共に、「回復する」という希望を胸に、丁寧に関わって来られた家族の体験談です。

「息子を救いたい」・・・

いつの日か 私の人生と向き合う旅に

家族の体験から

M

私がセルフ・サポート研究所（以下SS研）に通うようになって、早いものでもう三年が経ちました。この間、あっという間だったような気もしますし、長かったような気もします。

最初の一年は、息子を薬物依存から救い出したい一心で通いました。薬物依存とはどんなものか？少しでも息子のことを理解するために…。また、息子に何かあった時は、すぐに相談できるようにと。

しかし、SS研に二年、三年と通っていくうちに、息子のことだけではなく自分の問題を整理できたり、これからの生き方を学んだりとたくさんのものを与えてもらっています。

特に、12ステップの第4ステップの棚卸しは、この一年を掛けて仲間と共にじっくり取り組むことができました。自分はたくさんの人に支えられて生きていることへの感謝や、自分がいろいろな意味で恵まれていることにも気付かされました。

また、今まで何となく感じていた見えない力、ハイヤーパワーの存在も、これまで経験してきた事柄を思い起こすことで、確信できました。（危ういところで助けられたり）

正直なところ、できればもう少し早くに第4ステップに出会えていたら、私の人生も楽だったかもしれません。

でも五十代後半で、棚卸しができ、自分と向き合えたことは本当にラッキーでした。もし棚卸しをしていなかったら、私の身勝手さや配慮の無さに気がつかなかったり、他人を怨んだままで人生が終わったかも…と考えるとぞっとします。（棚卸しを皆がしたら、きっともっと良い人間関係を築けるかもしれませんね。）

あれから三年、息子との関係も楽なものになってきました。SS研に繋がる前は、息子の問題を私の問題として考えていましたが、今では息子の問題だと思えるようになりました。

ところでこの一年間、私たち夫婦は息子を手放すこと（金銭の援助をしない）を実践して来ました。その間何回か、お金がないから貸してほしいと言われましたが、心を鬼にして貸すことをしてきませんでした。

私たち親子三人は毎月1回、外食する機会を持っています。私たちと会う度に元気そうな息子の顔を見て、大丈夫そうだと思っていたのですが、この間会った時に、食事も終わりかけた頃、息子が「実は借金をしている…」と話しだしました。私たちは一瞬言葉がありませんでした。「いったい何で？」SS研に繋がる前にも息子の多額の返済を引き受けたことがあり、もう二度とないことだと勝手に思っていたからです。

でも次の瞬間、「あっ、そうなの…加藤先生に相談してみたら…」と言っている私と夫がいました。息子も私たちがSS研に繋がっているのを知っているので、素直に聞き入れてくれました。以前の私たちでしたら多分、絶望感と先行きの不安でパニックになっていたことでしょう。落ち着いて息子の話を聴けたのも、この三年間SS研に通い続けてきた成果だと思っています。

さっそく息子は加藤先生に相談し、後日家族面談となりました。そこで思いもよらない息子の告白がありました。

「実は二年前からずっとスリップしていた…昔の仲間とも会っていた…借金は昔の仲間への埋め合わせと薬代…」

「今年五月から自分のやりたかった仕事にも就けて、以来クリーンも三カ月あるけど、最近やっと契約社員になれたばかりで・・・」

さらに「今の仕事を頑張り続けても借金返済には追いつかないかも…。」と、息子から打ち明けられたのです。

私と夫はこの三年間、息子のことを心配しながらも信じてきました。でも息子は仲間への借金がずっと気になっていたようです。後先考えずに返済の仕方はずさんでしたが、息子にとって一つ不安が消えたことは、また一歩前進したのかなと思います。

こんな話し合いの中でも、加藤先生が時折見せてくれる笑顔に救われます。

この先借金の返済など問題はありますが、息子が正直に話してくれたことはこれからの希望に繋がるような気がします。「薬物依存症は、スリップしながら回復していく」という言葉も私にとっては心強い言葉です。

ＳＳ研の仲間の方がいつも私に「通い続けることよ！」と言ってくれます。本当にその通りで、通い続けてきてよかったと思います。あの告白された夜も、正直驚きはしましたが、夜はぐっすり眠りにつきました。

息子を信じることから始めていたので疑ってもいなかった。でも結果、息子にだまされ続けていたにも拘らず、それほどのショックを受けなかったのは、ＳＳ研で自分のために学んでいたからです。今回は、それほど息子に振り回されずに済みました。いつの間にか、息子の問題は息子のことという線引きができていたようです。息子には「いくらでもやり直しは出来るよ。」と伝えました。

今息子は、自分の問題と向き合って葛藤しているようです。今の身動きできないような苦しい状況を思う存分味わって、自分の問題として解決に向かって進んでもらいたいです。取り敢えず仕事を頑張って、何とか生活を立て直していってほしいものです。

私たち親も、息子が自立できるよう神様に祈りながら見守っていこうと思うこのごろです。

そして私は、日々感謝の気持ちを忘れずに生きていきたいです。今こうして心穏やかに過ごせているのですから…。

息子の問題は息子に。
私は心穏やかな日々に感謝を。

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継続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 5 回	「薬物依存症～回復への道のり～ 当事者編･家族編 PART－1」	2011 年 10 月 8 日(土)	10:30～12:30
第 6 回	「薬物依存症 ～回復への道のり～ 当事者編･家族編 PART－2」	10 月 22 日(土)	10:30～12:30
第 7 回	「薬物依存症 ～回復への道のり～ 当事者編･家族編 PART－3」	11 月 5 日(土)	10:30～12:30

ピンチはチャンス考

ＳＳ研・非常勤講師
萩原 春代

思い通りに ならないからこそ

《他者と関わることの限界と覚悟》

「家族が薬物依存でもないあなたに、何がわかるの」と言われた。

家族を対象にグループを担当して、その帰り道でのことだ。そう言いたいほど、苦しく辛いんだな・・・と思った。

加藤さんが日暮里のダルクにいらした頃のことだから、十六年前のことだ。

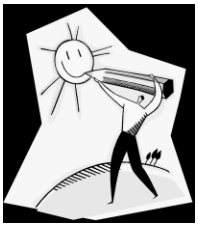
その後、セルフ・サポート研究所（以下ＳＳ研）としてダルクから独立して、亀戸に移られた頃に、薬物依存症の方と接することがあった。その際に「ピンチはチャンスだなんて、他人ごとだと思って簡単に言うな。」と叱られた。

私は自分の無力さと、伝えることの難しさを知った。

この体験と気づきが、自分の限界を意識し、他者に関わる覚悟となった。

そして、その覚悟の基盤にあるのは、わが子の不登校という、私にとって初めての困難と直面し、それと闘い「我(が)」を壊された体験だ。私は負けて、受け止め、自分自身の軌道を修正して、思い通りにならない現実と共に生きることにした。

不登校と、薬物依存症の家族の大変さは比べ物にならないことは分かっている。しかし、「自分の思い通りにならない現実から、逃げ出すわけにはいかない者同士」というくくりで考えれば困難な問題と直面した時の思いや、行動には共通の経過がある。それを整理してみよう。



下表1・参照

1. 困難に対して、どう思い、どう行動したか
2. それによって物事は、どうなったか
3. その経緯の中で、何に気づいたのか。そのきっかけは何だったのか
4. そして、気持ちがどう変化し、どうその問題と向き合うことになったか
5. 今、相手や状況はどうなっているのか
6. こうした体験をする前と後では、自分自身の何がどう変化したのか …などだ。

表1

このプロセスを共依存という社会的視点でとらえるとわかりやすい。

《共依存・群れから排除されないために》

強力な武器となる角や牙、毒などを持たない私たち霊長類は群れることで生き延び、知恵を発達させ文明を築いてきた。

つまり人間はもともと、群に依存することで群に守ってもらう生き物なのだ。

1. そこで私達は群の掟である常識を守り、世間の目で自分や家族を監視している。群の和を乱し、他人に迷惑をかけるなどはあってはならないことなのだ。
2. ところが、問題が起きて「人様から後ろ指を指される」事態になった時、プライドや自信が脅かされ、群からのけ者にされる不安と恐怖で混乱しパニックする。
3. そして何事もなかった以前の状況に戻そうと、問題の張本人に哀願し、脅迫し攻撃的になる。それが駄目だとわかると医師や専門家に助けを求める。
4. 人によっては5年から10年（20年？）お金、時間、体力を使ってジタバタすることになる。人に知られないように細心の注意をはらって。
5. こうして、やれることは全てやって、「どうすることもできない」「以前の状況には、もう戻らない」と気づいて絶望する。底つきの時だ。
6. そして、絶望は希望へと転換する。「わが子を殺して死ぬわけにはいかない」「もう世間の目を気にして生きることはできない」「私は私に出来る生き方しかできない」「私らしく生きよう」　…と。

こうして群の掟から自由になり自分自身を自分のために、自分の責任で自分が育てるという「自立」への模索の人生がスタートする。

《ピンチはチャンス
絶望と希望のはざまで》

私たちはピンチによって、新たな人生を歩み出すというチャンスを手にするのだ。SS研はクライアントが、ピンチをチャンスにするために、自立へのプロセスのどこにいるかを見定め、次の方向を示し、その人に必要な情報を使って働き掛け見守っていく。その際、薬物依存や共依存からの回復のバイブルともいえる12のステップも使うのだが、それはSS研の名称の「セルフ」をどうサポートするかという実践と考え方と方向を示している。

そのSS件で月1回、グループカウンセリング風にワークをさせていただいている。それは12ステップの第1の「無力であることを受け止める」という、その入口にたどり着くまでの一番辛く苦しく、追い詰められた状況の現場に立ち会わせていただいている。

そこでは家族や本人から、近況やこれまでの状況、思いなどを語ってもらっている。それを聞きながら私は、神と触れ合っているような気持ちになる時がある。なぜなら、群に生まれ育ち群の掟に反して、自分が自分の主人公になるという受容・破壊・創造のサイクルは、永遠に続くらせん階段の一廻りであり、宇宙が生命の営みで現わす宇宙の法則なのだから。

こうして私達が小さな群の枠を超えて地球規模の連帯と共生を探ってゆく存在になれるということは、「地上から戦争と公害をなくしたい」という絶望しがちな私の夢にとって唯一の希望だ。

SS研の活動に関わることは、ピンチはチャンスへの挑戦であり、今ここにこうして私が生きている証となっている。

さて、この文章で「なぜピンチはチャンスなのか」「同じ体験をしていなくても分かりあえる」という私の思いは伝わるだろうか。

私の研鑽の日々は続く。

秋

木の葉が散る、散る、遠いところから落ちてくるみたいに、
大空のなかで遠い庭がいくつも枯れたみたいに。
否（いや）　否　という身ぶりで　木の葉は舞い落ちてくる。

そして夜々には　重い地球が
あらゆる星の群から　寂寥のなかへ落ちる。

われわれはみんな落ちる。この手も落ちる。
他の人たちを見つめてみよ、落下はすべてにあるのだ。

だが　この落下を　限りなくやさしく
その両手にうけとめる一人のかたがいますのだ。

R・M・リルケ
（秋山　英夫訳）

5 つの短い章からなる自叙伝

ポーシャ・ネルソン

私は通りを歩く。
歩道に深い穴がある。
私は落っこちる。
私はどうしたらいいのかわからない、…どうしようもない。
これは私の間違いじゃない。
出方がわかるまでものすごく時間がかかる。

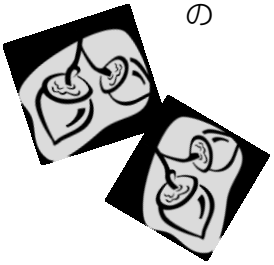
私は同じ通りを歩く。
歩道に深い穴がある。
私はそれを見ないふりをして、
またまた落っこちる。
また同じ場所にいるのが信じられない。
でも、これは私の間違いじゃない。
やはり出るのにずいぶん時間がかかる。

私は同じ通りを歩く。
歩道に深い穴がある。
それがあるのが見える。
それでも私は落っこちる、…これは私の習慣（くせ）だ。
私の目は開いている。
自分がどこにいるのかわかる。
これは私のしたことだ。
すぐそこからでる。

私は同じ通りを歩く。
歩道に深い穴がある。
私はそれを避（よ）けて通る。

私は別の通りを歩く。

一年間、ＳＳ研でスタッフとして活躍された伊東さんにＳＳ研のプログラムを振り返っていただきました。
伊東さんの目には、当事者中心のダルクと家族中心のＳＳ研の違いや共通部分が、どんなふうに映ったのでしょうか？



「郷愁」

奈良ダルクスタッフ
伊東泰児

私がセルフ・サポート研究所にお世話になり一年が経とうとしています。

そして、私は古巣の奈良へ戻ることとなりました。この一年間、皆様には本当にお世話になりました。この一年を振り返ってみれば私の胸の中には複雑な感慨が沸き起こります。

「ああ、あれをやっておけば良かった」「あの時は楽しかったな」「これから何が有るんだろう」まるで、過ぎ去ってしまった夏休みを思い出している小学生のような気持ちに近いといえばいいのでしょうか、今、この原稿を書いている瞬間にもその思いで胸がいっぱいになっています。「郷愁」という言葉が脳裏に浮かびます。故郷のことを思い惹かれるという、この言葉が今の私の感情にもっともふさわしい言葉のような気がします。

この一年間の私の時間は、まさしく故郷であったと思います。一年前にＳＳ研を訪れたとき強い既視感を覚えたことを思い出します。薬物依存症からの回復が始まった場所、自分の再構築はこのドアを潜った時から始まった。

「ここから今の自分は始まった」そんな思いを強く持ちました。かつてと違う立場で、スタッフとして自分の故郷とも言える場所に関われた私は幸せ者だと思います。

現在、私はクリーン五年目を迎えています。じつはこの五年という区切りは、私たち依存症者にとっては危険な時期だといわれています。

「五年までは意地と根性でやめ続けることができるが、それ以上になると自分を見直していかないと続けることは難しい」といわれたことがあります。事実、このあたりからクリーンを続けている仲間は減少していきます。その意味からも自分の原点に戻れたということは、とても幸運なことだと感じています。これからの私にとって大切な気付きや考え方を得る機会になりました。

私が、この一年で得た最も大きな収穫は、自己を確立することの大切さを再認識させてもらったことです。

「お前は、どう考えているのだ」と、この一年間、私は自分に問いかけるような機会を多く得ることができました。これまでの私は無難にこなすことや、波風を立てないことに心を砕き自分の考えというものを、あまり持たずにやってきました。「良いスタッフ」という視点にとらわれ、自分というものを失っていたと感じます。その「良いスタッフ」というものが、独りよがりな思い込みでしか無かった事を気づかせてもらいました。代わりに自信を失ってしまい多方面に迷惑をかけてしまった気がしますが、私個人にとっては大きな転換点でした。あのまま過ごしていたら自分は潰れていたと思います。私に気づかせてくれた人、支えてくれた周囲の方々に感謝します。おかげさまで初心に帰ることができました。

・・・　・・・

今回の経験を通して私は一つの信念を得ることができました。それは「回復の道は一つではない」という思いです。よく言われる言葉ですが、それを実感を持って口にすることが出来るようになりました。SS研で見た回復の道は私がこれまで持っていた方法論とは違っていました。もちろん知識としては知っていましたが、私の経験としては無かったものです。

・本人の意思の尊重
・家族へのアプローチ重視
・本人を含めた家族システムの修復を視野に入れた治療計画等

文章では読んでいたことが、実際に私の目の前で展開されました。私はそれらを体験することができました。

自分の持っている「回復」の幅を広げることができました。これからは確信を持って自分の方法論として誰に対しても述べることができます。それ以外にも、援助職としての心得、社会人としての意識、人としての在り方など多くのことを学ぶことができました。

今、この一年を振り返ったとき、私の胸にはまるで故郷を離れるような「郷愁」が去来します。過ぎ去った夏休みを思いかえるような痛みと共に…

そして、そんな思いを抱くことのできる、この一年が幸せで会ったことは間違いありません。

私と共に過ごしてくれた人たちへ、心より感謝します。

ありがとうございました。

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。

講演会のお知らせ

平成２３年１２月１０日（土）　セルフ・サポート研究所 202

１０：３０～１２：３０

◇ 弁護士による講演会

森野　嘉郎　弁護士

薬物依存症者を治療につなげるための弁護活動を
精力的におこなっております。
講演、法律問題に関する相談等でセルフ・サポート研究所の
活動をサポートして下さっています。

本人の借金問題、遺産相続、家族関係のトラブルなど
早めに専門家に相談することをおすすめします。

平成２３年１２月１０日（土）　セルフ・サポート研究所 202

１４：００～１６：３０

◇ 精神科医師による講演会

梅野　充　精神科医師

都立松沢病院で、依存症の治療に積極的に取り組んでいます。
家族を対象にした講演、精神医学的相談等でセルフ・サポート研
究所の活動をサポートして下さっています。

通院、入院等で気がかりなことがありましたら、
ぜひこの機会をご利用ください。

参加ご希望の方は,NPO 法人セルフ・サポート研究所までご連絡ください。

電話受付　03-3683-3231 (火～土・9:30～18:30)

講演受講料は、各￥4,000 となります。

はあもにい　メッセージ活動

～ 仲間の体験発表があります～

１１月１６日（水）　１３：３０～１５：３０

会場：都立精神保健福祉センター　第３会議室

住所：東京都台東区下谷１－１－３

１１月１６日（水）　１３：３０～１５：３０

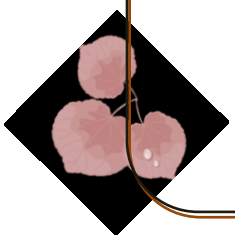
会場：千葉県精神保健福祉センター

住所：千葉市中央区仁戸名町６６６－２

勇気と希望は
仲間の体験から！

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

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**