



## 4章 回復した家族の体験談



## ●Aさん・30代の息子がギャンブル依存

息子が何度も借金を繰り返し、おかしいおかしいとは思っていましたが、返済の期日がせまっていると言われると心配になってしまい、これまで何度も代わりに借金を返してきました。それがあるとき、私たちでも返済できないような多額の借金があることが発覚し、息子をお願い詰めたところ、「自分はギャンブル依存かもしれない」と告白されました。

まさか息子が！と思いましたが、振り返って考えてみると思い当たる点も多くありました。「息子の気持ちが弱いからギャンブルにはまってしまうんだ」と思っているいろいと息子に声かけをしましたが、親の期待とはうらはらに息子との関係がどんどん悪化していきました。

これはもしかしたら専門家の助けが必要なのではと思います、ネットでいろいろ検索し、セルフ・サポート研究所にたどりつきました。当事者の回復はもちろんのこと、他の所よりも、家族支援がしっかりしていたので、こち



らでお世話になることにしました。

週1回のカウンセリングと家族プログラムの参加で、私自身が落ち着きを取り戻し、息子の言動に振り回されなくなりました。今思うとそれまでは息子の顔色をうかがうようにビクビクしながら生活していましたが、セルフ・サポート研究所に通い出してから、どのように接することが一番いいのか学ぶことができたので、毎日が格段にラクになりました。それは、息子の状況に応じてその都度どのように対応すればいいか加藤先生に相談できたのも大きかったと思います。

そんな中、私がセルフ・サポート研究所に通い始めて2ヶ月目の段階で、あらたに息子の借金が発覚しました。しかし、私は勉強を積み重ねていたもので、これを治療につなげる機会と捉えることができました。前の自分では思いもつかない発想です。そこで加藤先生の勧めもあってカウンセリングで「息子に治療を勧めるロールプレイ」というのをおこないました。

最初は「そんなの無理・・・」と思いましたが、練習し



ていくうちにだんだんと上手にできるようになって、これなら信頼関係を築きながら治療を勧められる！と希望を持ちました。

実際に息子と話をしたときは、自分でも驚くほど落ち着いて話すことができました。やはり練習するというのは大事だなと思いました。そして、息子自身も治療に興味を持ってくれました。強制するのではなく「考えてみて欲しい」と投げてその時は終了しましたが、その3日後に息子から「セルフ・サポート研究所での合同面談に行ってみたい」との返事がありました。

すぐに加藤先生に予約を取って、親子揃って面談を受けました。息子も最初は緊張していたようですが、加藤先生の人柄にほっとしたようでした。先生の「ここは依存症を治したいという意味さえあれば誰でも通えます。ギャンブルのやめ方を知らないだけなので、一緒に学んでみませんか」との言葉に息子はデイケアに通うことを決めたようです。

その後息子はデイケアに3ヶ月通いました。デイケア



に通い始めると同時にやめたギャンブルも継続してやめることができています。日に日に明るくなっていく息子に、私自身も嬉しく3ヶ月前の自分がウソのようです。いまでは息子の病気が家族を取り戻すキッカケを与えてくれたと思っています。このような出来事を体験できたことを感謝しています。

## ●Kさん・20代の娘が薬物依存

娘はブロンから始まり、処方薬の依存を経て本格的な薬物依存へと進行していきました。ブロンをやっているとき、「風邪薬を飲んでいる」といわれましたが、その意味は私にはまったく分かりませんでした。

大学の2年生になったとき、登校拒否が始まり、1年休学して翌年の1学期は学校に通うことができました。やれやれこれで卒業まで一歩近づいた、と安堵したのもつかの間で、夏休みがあけて2学期が始まるとやっぱり



学校には行かない……。結局、3回留年を繰り返し、ついに大学は退学となってしまいました。

私たち両親はこのあたりで娘が薬物依存であるということがやっとわかりました。退学後、娘は自殺未遂と入退院を繰り返し、私たち両親は途方にくれていました。私たちはいろいろと調べて、当事者だけが集まる長期入寮型の回復施設の情報を得ました。娘に入寮を勧めたところ「かえってワルの仲間に入ってしまうから」と頑なに入寮を拒否しました。

私は途方に暮れ、さらにどこかいいところはないかと、大学の図書館で必死になって本をあさりました。そこで見つけた冊子のなかに「普通のカウンセリングは薬物依存には効果はない」と書かれた文を見つけ、ご縁があってセルフ・サポート研究所につながりました。

ここでは長期入寮型の施設とは違い、「当事者は通所でプログラムを受けられる」「家族は当事者に対する適切な対応が学べる」といった、当事者と家族に対する両方のプログラムがしっかりしているのでここならば娘に



とっても私たち親にとっても良い回復が出来るのではないかと、はじめて希望を持つことができました。

そして、家族教育プログラムに参加し、加藤先生のカウンセリングを受けながら「愛情を持って手を離す」ということを実行してきました。大変でしたが、とにかく古いやり方ではなく新しいやり方で接しようと心を鬼にして頑張りました。また同時に、個別の娘の状況をカウンセリングで相談することで、その時の娘の回復レベルにあった対応の仕方を教示してくれたので本当に助かりました。

ある時期、娘から「お金を貸してくれ」としょっちゅう言われる時期があったのですが、カウンセリングですでにどのような対応をすればいいか学んでいたのも、「回復につながるお金は出すけれども、そのほかのお金は出しません。大事な話はお父さんにしなさい」ときっぱりと言うことができました。

そうは言っても、娘の回復のために徹底して行動を変えていくのはとても難しかったです。油断すると昔の私



が顔を出し、イネイブリング行為をしてしまうこともしばしばありました。(イネイブリングとは、当事者の依存行為を結果的に助長してしまう行為のこと)

それでも同じ思いをした仲間のサポートを心の支えになんとかここまでたどり着きました。その後も娘はアルコールにはまるなど、いくつかの波はありましたが、何とか乗り越えて今はクリーンな日々を送っています。このような日が来るとは夢のようです。

生きている限り、大波小波は押し寄せるでしょう。でも今は一人ではありません。仲間がいれば苦しみも喜びも分かち合うことができます。娘の回復まで親身になってくださった加藤先生に感謝の気持ちでいっぱいです。

## ●Yさん・30代の息子が覚醒剤の所持で逮捕

二年前、息子が違法薬物の所持・使用で逮捕されまし





た。私自身パニックになって『私が薬物問題について学べる場所』と『息子が薬物の止め方を学べる場所』を探しました。

当事者の回復施設はたくさんあるのですが、家族の対応を学べるところがなく、途方に暮れているときにセルフ・サポート研究所のホームページにたどりつきました。電話をするとまずスタッフの方がとても丁寧に対応してくれました。そこですぐに1回目の面談の予約を入れました。

その当時の私は『子育てに関する自責の念』と『息子に対する憤り』と『将来への不安』でいっぱいでした。代表の加藤力先生は、取り乱している私に丁寧なカウンセリングをして下さいました。

その中で加藤先生がおっしゃった「薬物依存症は病気です」という言葉にハッとしました。私は、これまで「息子が根性曲りで精神的に弱い人間だから薬物が止められないのだろう」と、勝手な思い込みをしていたので『病気』は衝撃でした。同時に救われた思いにもなりま



した。息子は『専門家の治療が必要な病人』だったので。私の息子に対する認識は間違っていたのです。

学びを深めるうちに、自分自身の息子への不適切な対応が見え始めました。私は『変わりたい』と強く思いました。息子へ面会するときは笑顔でいるように努めました。そして「家族は待っているので体に気をつけて欲しい」という気持ちを毎回伝えました。

セルフ・サポート研究所の回復者スタッフの方が留置所の息子を訪ねてくださいました。この時の出会いが『回復』をイメージするきっかけになったと、本人から聞いて感謝しています。私は息子と新しい関係を築きたいと願っていたので、『家族教育プログラム』で学んだ新しいコミュニケーションの方法「アサーティブ」を実践してみる事にしました。(注：アサーティブとは自分も相手も大事にした自己主張)

毎週、息子へ手紙を書きました。私が今、セルフ・サポート研究所で何を学んで、どんな事に気づいたかを、自分の感情を正直に伝えるよう心がけました。



息子からは『自分にもそんな部分がある』とか『僕も依存症と向き合って生きていこうと腹は決まっています。セルフ・サポート研究所に来ている依存症者たちは、仕事はどうしているのですか？』などの手紙が来るようになりました。

私は、仮出所前の息子に「回復したいと思うならば援助をします。そのための場所は貴方が選んでほしいと思っています。セルフ・サポート研究所の加藤先生に直接あなたの考えをお話しして、どんな場所がまっているか相談してみたらどうでしょう」と伝えました。息子は出所した翌日、加藤先生の面談を受け、自分の回復のための場所としてセルフ・サポート研究所を選びました。

その日から息子は薬物依存症からの回復を、私は共依存症からの回復を、共に願って学ぶ同志となりました。いま息子はクリーンの生活を続け、私自身も平穏な日々を送っています。



## ●Hさん・姉の立場で弟の薬物依存に関わる

皆様、こんにちは。今回、当事者の兄弟姉妹という立場からの体験談の依頼をいただきました。私の気持ちの「変化」を綴りたいと思います。

私たちがセルフ・サポート研究所につながりましたのは、今から約1年5ヶ月前のことです。弟のM病院の入院をきっかけに、下谷の精神保健福祉センターからの紹介を受け、つながりました。

それまでの私は、弟の尻拭いに追われ続けた日々を送っていました。弟から、「借金がある、お金を貸してほしい」など、弟のいろいろな要求に対し、全てとって良いほどに応えてきていました。同時に何故こんなにだらしのない性格なのだろう？とも思っていました。

しかし、このセルフ・サポート研究所につながり、「教育プログラム」を受け、私自身「共依存」という状



態に陥っていて、無意識に弟の病気（依存症）を支える行動を行い、イネイブラーであったことを認識し始めたのです。

この先、親にもしものことがあった場合、弟と何十年という長い付き合いの時間があるのです。そう思うと「薬物依存症」という病気を、もっと理解したいと思うようにもなりました。そして、薬物依存症者の特徴を知り、弟が「薬物依存症」という病気であることを理解できるようになったのです。

何故、働いても続かない、借金を作る、トラブルを起こしたり、連絡が付かなくなったかと思うと、突然家に帰ってきては寝続けている・・・など。弟のこういった病気の特徴をプログラムのうえで知り、病気のことを理解し始めた頃に、弟の「薬物依存症」という病気と私自身の「共依存症」を受け止めることが出来るようになってきた気がします。

弟が「薬物依存症」と診断された時は、ただただ驚きとショックでした。そして、「共依存」を知った今は、



自分の性格についても、これから先の自分の人生も考えるようになったのです。

弟が病気と診断されてから沢山の「気づき」を得ることが出来ました。まず今までの私は、自分中心に物事を考え「感謝」の気持ちを持っていませんでした。親に対してもです。

そして他にも、いろいろなことに関心を持つようにもなりました。この弟のことがなかったら、きっと出逢ってはいないだろうと思う沢山の人たちにも出逢うことができました。いまの状況に嘆くのではなく、いかにどれだけ私が変われるのか、神様から与えられた「チャンス」だと思い、前向きに受け止めるしかありません。

弟は今デイケアに通っています。アルバイトも始め、自立への第一歩を踏み出しました。人生に無駄は無いと思いながらも、今後は私がどのようにして同じ立場の方々に、お役に立つことが出来るのか、自問自答する日々と送っております。