# 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

ー薬物依存症者をもつ家族の会【はあもにい】ー
〒　136-0071 東京都江東区亀戸 3-61-22
Tel　03-3683-3231
そよかぜライン（毎・月・ｐｍ ３：00～8：30）
Tel　03-5628-2522
URL　http://www10.ocn.ne.jp/~hamoni/

母ありて　われかなし
母ありて　われかなし
母ありて　われうれし
母ありて　われよぢれ
母ありて　われすなおなり
母ありて　われ寒し
母ありて　われあたたかなり
ーこれが不思議ではないのが
不思議です

サトウハチロー

## 今 月 の 特 集

### 家族の体験談

「家族による家族のための体験談」のプログラムから、2 月に発表された家族の貴重な体験談です。ご本人の了解のもと寄稿していただきました。

毎月第3土曜日（1:30～4:00）
SS（セルフ・サポート研究所）にて行われています。

薬物との葛藤

# 家族の体験談

Ｉさん

我が家は、夫婦と息子二人の核家族です。長男が中学生になった頃から、私は何か不安を息子に感じていました。私立校を一年で中退、公立校を受験し何とか二年生になりましたが昼夜逆転の生活で、学校にも行かず言動もおかしく、夫の知人のカウンセラーに毎日のように相談していました。

夏休みに、私の友人の住む和歌山に、息子二人と旅行に出ました。そこで長男から実は、覚せい剤を使いやめようとしていると打ち明けられました。二学期も登校せず止められないというので、夫に話すこととなり、夫は病院に連れて行け、私が仕事を止めたらというのです。やっとのことで病院に連れて行き、息子は先生に「薬を止めたい」といいます。先生が「なぜ薬を使うのか?」と問うと、両親が学校へ行け行けとうるさいからというのです。先生は私を見て、お母さん、学校へ行く行かないは息子さんの問題です。」それから息子に向き、「薬を続けるか止めるかも貴方の問題、一生使い続けてもいいよ。でも、貴方は止めるためにここへ来たのだから、もう80%クリアーしているね。」と言いました。



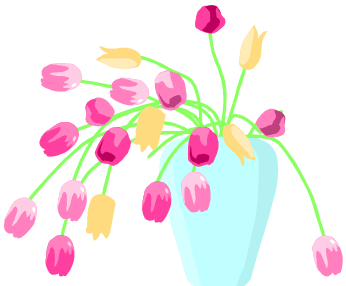
私は思い返すとこの時に、無力を受け入れ始めた気がします。不登校も、薬もあまり気にならなくなり、息子の部屋をあら捜しすることもなくなりました。

息子は高校二年を留年し、少しずつ学校に行き始め、養護教諭が相談にのってくれていると言うので私は安心していました。そこへ養護教諭が家庭訪問にみえ、息子さんは学校に来ても授業時間がもたず保健室で過ごしています。薬も止められないようです。ご家族として何かすることがあるのではないですか?」と話され、東京ダルクのパンフレットを置いていかれました。息子が家族の通帳を盗んで改印し多額のお金をおろし、皆のお財布からもお金を盗んでいることがわかりました。大変だ、何とかしなければと、ダルクに電話をしてみると、ここは薬物依存症者本人の来る所ご家族は、精神保健福祉センターかセルフ・サポート研究所に行って下さい。と教えられ資料を持って息子の高校に行き、養護教諭と校長先生が親身に相談にのってくださり、S

Sに繋がったのです。

## 安心できる場所

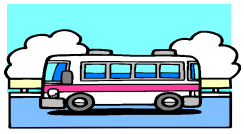
十二月の土曜の家族のミーティングが最初でした。皆さんが明るく、私には安心できる場所でした。初めてのカウンセリングで、「家族の事を除いて貴方のしたい事は何ですか？」えっと答えられないのです。家族の上にしか私の幸せやしたいことがないのです。そんな自分が何かおかしいと、せっせとSSに通う私に、夫も息子も宗教ではないかと心配するのです。三学期、こづかいと定期代、バス代を渡すと一日登校しただけで、息子のベッドの周りはビールの缶で埋まっていきました。何日か過ぎた後、僕は高校をやめてダルクに行きたいと相談があり、夫とも相談し、学校より命の方が大切だ、ということで一月の末、退学届を私が一人で出しに行きました。この痛みを夫と分かち合えずなぜ私だけが苦しむのかと、遠い高校の道のり、帰りのバス停で、悲しくなりました。その時、一番苦しんでいたのは本人だったのだ、とわかったのです。今まで家族にわかって欲しいと思っていた私ですが、自分がどれほど家族に心を砕きわかろうとしていただろうか。自分は何もせず相手に要求ばかりしていた事に気づきました。



ダルクに発つ前の日、夫の言葉の挑発にのり、息子は一発父親を殴り、二月十日、雪降る中、息子は沖縄ダルクに旅立ちました。その後すぐに日暮里でNAのフォーラムがあり、私はいそいそと出かけて行きました。沖縄から来ているスタッフに親として挨拶をしなければ、と思っていたのです。その時SSで出会った依存症者本人のお嬢さんに出会い、意見を求めました。「おばさん、話を聞かないほうがいいよ。とらわれるよ」とアドバイスしてくれました。その時、気づいたのです。私の本心に、言い訳しながら、本当は息子の様子を知りたい私がいたのです。涙がこぼれました。一ヶ月が過ぎた頃、問題児がいなくなって、楽になっているはずなのに、寂しさに襲われたのです。息子を問題児にしていたのは私にも一部あり、後始末をすることは、私のやりがいだったのです。

七月に沖縄でフォーラムがあり出かけました。息子との面談で、「俺が円満退寮ではなく戻ったらお母さんは家に、入れてくれないよね？」と問われ、「そうだね。」と私はうそをつきました。実は息子を家に入れないことに自信がなかったのです。自信がないからこそSSに通っているんだ、と言えなかった自分をその後、引きずっていました。

十一月初め、沖縄ダルクから息子がいなくなった、と連絡があり、数日後、日本ダルク



のスタッフより 息子さんが入寮したいと言っていますが、いいですか?」と連絡があり、承諾し安心しました。

十一月二十三日の朝、地元の警察からの連絡で、息子が自殺未遂をして警察にいるので引き取りに来て欲しいと連絡がありました。夫は行きたくないと言い、私一人でかけました。息子はホテルに部屋を取って欲しいと言い、日本ダルクのスタッフは、連れてきてくださいと言います。私はここでも嘘をつきました。家に帰ることはあなたにとって良くないと思うの、お父さんも承知しないと思うよ」と言ったのです。私自身がどうしていいかわからず、不安だったのです。日本ダルクのスタッフに、再び電話すると、息子さんが安心できる場所が一番ですよ」、とそう言われて初めて、「家に帰る?」と聞けたのです。それから息子は家に居ます。この時、息子から 沖縄でも仲間が自殺しているけど、もし俺が死んでたら、お母さんはどうするの?」と問われ、「一生ひきずっていくよ」と答えたことを思い出します。

会社を休み息子と病院へ行き、時間の流れが変わったことに気付きました。私は産後以外ずっと仕事をしていて、子供たちが病気をするとイライラし、早く早くとせきたててくらしていました。病院で待つ間も息子と共に過ごせる時間を楽しむことができるのです。

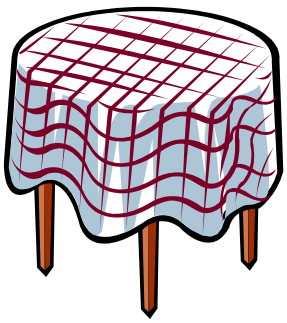


## 依存症を学ぶ

教育プログラムで自分が家族の中で、良い子でいることで居場所を持っていたことを知りました。親や夫に対しても常に頑張り、良い子、良い妻、良い嫁、幸せ家族を演じていたように思います。その弱みを見せない私が、息子のことで両方の親に助けて欲しいと言えたのです。私が会社に出た後、それぞれの親が一月近く、我が家に滞在してくれました。仲間にも随分助けられました。このことで、私の持っていたプライドの一部を手放すことができ楽になりました。息子は精神科に通院し、定時制の二年に編入しました。私はSSの教育プログラムで、依存症を学び病気だということを理解し、本人の体験談を聞くと、息子が同じ事を言っても聞けないのに、すっと胸に入ってくるのです。女性のスタッフをしている依存症者の方の話で、本人が良いところまで回復しているのに家族が足を引っ張る例が多いです」。これを聞いてナラノンにも通い始めました。AAの方の体験談で心に残るメッセージがあります。その方が言うには、自分から見て本当に回復している先行く仲間たちの共通点は、ミーティングに行き続ける事でもなく、宗教に入信することでもなく、12のステップに沿った生き方をしていることです」と。それから私は12のステップに囚われ、

息子にステップをさせたいのです。ある時、気付きました。自分にできないことを息子に押し付けるなんて、と。この時から、私自身が、12のステップに真剣に取り組むようになりました。ブレスワークでは、３つの事を手に入れました。一つ目は夫を好きだと自分で認めたこと。２つ目は絶対なる物（者）に愛されてると感じられたこと、３つ目は全ての魂は汚れなく輝いている、薬物依存症の息子も私も仲間も全ての人が、魂が傷ついたり、堅い塊を幾つも自分でぶら下げては要るけれど、その下は皆同じ輝く魂なのだ。その傷を癒すのも堅い塊を解すのも、自分にしかできないのだということ。※1）

ミーティングでは、自分の思考パターンに気付きました。息子が良い話をするとそれが息子の全てだと思いたい私がいて、その後には、薬に囚われ揺れている息子が確実にいることに気付きました。自分は失敗したくないけど息子ならいいとか、自分の言動が×か○か気になり、すぐ言い訳をし、自己正当化したり、ある特定の人に反応したりと、色々な自分に出会いました。動機を探ることで、自分が見えてきました。今、そのことが、無意識を意識化していると思っています。



萩原さんには、「子育てはやり直しができる」といわれ、救われました。今ならピンチはチャンスの言葉が実感できます。※2）

息子は自殺未遂をしたことで左手が不自由になり、それを治す事に一生懸命で、私は病院探しや、同行することがして良いことなのかどうかわからず、人に相談しなければ動けませんでした。二度目の手術で成功しました。その病院で薬物の後遺症のひどかった息子は脳外科も受診しました。医者は息子に 今の医学では君の症状を治すことはできないけれど、脳関係は物凄く研究され進歩しているから近い将来治療方法が見つかるかもしれない、長生きをしなさい」と言ってくれました。感謝！頭が下がりました。息子は精神科をいつくか替え、学校に通いながらバイトをしていましたが、その時受診していた医者から、君にはまだダルクが必要だと言われ続け、ある時、君のお母さんの行ってるSSに、本人のグループができたみたいだから聞いてみたら」と言われたといいます。自殺未遂後一度だけ加藤さんにカウンセリングを受けたことがありましたが、人を頼ったらおしまいだ、とかたくなな息子がおりました。

その時から一年六ヶ月過ぎ、息子は自らカウンセリングを受けました。眉間から目の辺りがてんぱっていた息子の顔が緩んで穏やかになり、その顔を見たときこの子は何かを抱え苦しんでいたのだと思い夫と相談しアライブへの通所をOKしました。それでも息

子の心の中は不安が渦巻いているようで、ある夜の三時頃、起こされタクシーで救急の精神科に行きました。頭を抱えて不安だ苦しいと言っていた息子が精神安定剤の注射を一本打ったとたんに踊りだすのです。ああ、この子は本当に薬物依存症なのだ、これは事実だ。と悲しかったのです。その後、何度か一人で病院に駆け込んでましたが、良くならず松沢病院に保護入院することになりました。入院させた帰り道、自分の意思に反し電気ショックの同意書に署名をしてしまった後悔と、ここまできてしまったかと悲しかったのです。

家の冷蔵庫は、同じような食物が沢山で随分捨てました。振り回されてないつもりでしたが私もおかしかったようです。ミーティングや仲間に助けられて乗り切ったのです。息子にとってこの苦しみは薬を止めていくのに必要なことなのだ。だからかわいそうだとは思いませんでした。高校の担任や養護の先生たちにも助けられ教えられました。

**アライブ一周年記念の時、息子より後に入寮した人たちが仕事に就いたり、良い体験談を話すのを聞くと、妬ましくて苦しい私がいます。息子に話すと、俺のほうが苦しくて大変だよ。ハッとし、そうだよな、私はまだまだ自己中心的だなと思いました。**



息子の修学旅行が迫ってくると、その時、息子はお酒に囚われていましたので親子で不安になりましたが、鈴木さんの「酒飲んで楽しんで来い」の一言で、楽になりました。でもお酒の問題は続き、なぜ傷ついている身体をこれ以上痛めるのだろうと悲しくなるのです。私は加藤さんや梅野先生はなんて言ってるの?」と聞くと、息子は、貴方にとってお酒はスリップですか?と言われてる」と。これを耳にしたとき、本人がお酒を薬物と認める事が大切なのだ、と分かり、神様にお任せすることができました。

## 私の問題

私の無意識の性癖に心の中で自分は特別だとか、人を裁いたりする所があり、仲間に対しても頭の中でミーティングで批判、批評、分析をしてしまい回復の進み具合が気になるのです。止めたいのにストップできず苦しいのです。その頃、私の実家でも同じような問題が起き、私は母との共依存で、何とかしたくてがんばっているのに空回りするばかりで、腹はたつし、むかつくし、悲しくはなるし、どうして母にわかってもらえないのか分からずミーティングで吐いていました。仲間からたっぷり共依存したらどうですか。とアドバイスを頂き、そういう考え方もあるかと肩の力が抜けました。別の仲間からは、貴方のしていることは、田舎の人たちの変わるチャンスを奪っている、貴方に何ができるの、彼らの問題なのだからステップ1の無力でしょう。胸にグサ

ッときました。私にできない問題だということを認めざるを得ませんでした。手を引いていた私に、母から、又があいつは頼りにならない、他人の問題だと思ってると言ってると聞かされ、悲しく寂しくなりました。でも私が変わることができているのだとも思えるのです。※3)



卒業が近づいてくると、進路の決まらない息子を待てず、提案と言いながらお尻を叩いている私がいました。息子は鈴木さんに相談すると、そりゃお母さんのスリップだと言われ楽になったと言いました。一時、息子は顔中、ピアスを開けておりそれは夫に不評で許せない事のようでした。今後の息子に対しての援助の話を夫としたいと思い、声を掛けるのですが、ピアスをしているようなやつのことなど話したくない、と突っぱねられてしまいます。私は、過去と他人は変えられないという言葉で夫に向き合うことや、説明することから逃げていました。

二男が受験をおえたとき、子供二人と私で加藤さんの合同面談を受けました。その時、二男は自分が父親と家族の問題から逃げていることに気付いたようで、それ以来、積極的に家族のことに参加するようになりました。私は自分の思いを二男に話し、助けてほしいと頼み、本人が海に行った夜、二男と夫に向き合いましたが、夫は、私たちの話は聞いてはいるけれど最後までピアスにこだわり、二男が お父さんは家族の幸せについてはどう考えますか?」の問いに何も考えていないと答え、私はそれ以上話し合うことを諦めました。次の日の夜、本人が帰ってくると夫は、自分の言葉で息子に対する思い、将来どうしたいのか?と語るのです。私は驚くと同時に、自分の思い通りにならないと落ち込み相手を悪者にし、相手のペースを認められない自分に気付けました。感謝です。



それでも息子は卒業前の二、三ヶ月、昼夜逆転し引きこもりのような生活をしていました。私の中に、心配ではあるけれど、息子には揺れる自由があるし、これは必要なことだと思え、夫とも相談して援助の方針も決め息子に提案することもできました。息子は、アライブが自分にはまだ必要だといい、私たちは今までのようにいい加減ではなく毎日出席することを条件にOKしました。

どんどん息子が回復していくのを感じます。何回かの失敗をしながら処方薬を自ら切りました。薬物を止めるのですからかなり辛いらしく、感情の起伏もはげしく、私と喧嘩になりそうになると互いに離れたり、ストップをかけたりしていました。私なりに他の家族に息子の状況を話していたつもりでしたが、夫と息子が殴り合いの喧嘩を始めました。二男と私で止めに入り、私は夫に一発殴られました。二

男のお父さん、お兄ちゃんは病気だから」の連呼に、頭にのぼっていた血が引いていった気がします。それぞれの家族と話し合うことができ、私の中に息子は病気なのだという意識が薄れていたことにも気付け、息子の状況を家族が理解でき、我が家には、必要なことだったと思えました。

先日、嬉しくて悔しいことが二つありました。一つは私があるグループに参加したとき、私たちは自分の回復のためにここにいるはずなのに、仲間の視点は子供のことだけなのでしばらくの間、このグループを離れようと思い、息子に話しますと、お母さんにとって12番目のステップはどういうことですか？離れることもまた大切だとは思いますけど」。クッ言葉に詰まった私です。もう一つは、息子に彼女ができ、言いたがり、教えたがりの私の病気が出てきて、ミーティングで落ち着くことができましたが、夫に、息子が変わってきた温かく見守ろう」と言われたのです。どこにもつながってない夫に諭されたのです。

家族の体験談で息子の前で話すチャンスを与えられ、感想を問われた息子は、**僕は愛されてます。僕が苦しんでるとき母も苦しんでいたのだということが分かりました。**」と答えたのです。昔、なぜ俺を産んだんだ、親として責任があるだろう」と、私の弱点を就きお金を引き出されていた私ですが、この言葉を聞くことができ感謝です。

三月某日、息子に誘われＮＡのクリーン一年のバースディに二男と参加しました。仲間に喜びを分かち合ってもらえる息子、感謝です。昔、仲間に教えられた言葉を思い出しました。息子がスリップしたことを嘆く私に、何時間でも、一日でもクリーンでいたことを喜び、息子の回復が信じられる自分を作ることだよ。息子のことより自分の問題に気付くと忙しくなるよ。」ＮＡの会場で息子が大きく揺れながらも回復していくことを信じられる私がおります。息子は神様に預け、私は祈ることにしています。

息子のことで色々な出会いが与えられ、自分に正直であることは、難しいけれど心地よく、自分の心と身体を大切にすることを心がけ、私の心に住む魔物の存在を認め、暴走にブレーキをかけることもでき、何のために生きているのか意識を持つことができ、幸せです。全ての者（物）と、愛を分かち合いたいと思いますその方法を模索しています。

□□□□□□

※1)その流れの中で、ある日突然、自分が幸せだと気付きました。

※2)一ケ月に一度、萩原さんの元で、自分を点検、確認するために参加しています。

※3)この体験で、いつの間にか私の中に、同じ病気を持つ傷ついた仲間だと思え、いとおしさを感じるのです。仲間を裁かなくなっている私がいます。

# メッセージ活動



家族が様々な体験を胸に秘め、今小さくも確かな一歩を、
まだ見ぬ人へ、メッセージを運んでいます
あなたも参加してみませんか？
今回は、３月、５月、６月、３ヶ所に行った感想です。

## 多摩総合精神保健福祉センター」を訪ねて

M・O

三月中旬とはいえまだ冷たい風が吹くなか、私たち四人は東京の西部にある「多摩総合精神保健福祉センター」へ「ぽあもにい」のメッセージを届けに行きました。

前もって加藤先生が連絡をしておいて下さった広報援助課相談係の高橋さんにお会いする予定で行きましたが、そちらでは、非常勤でセンターにいらしていた「アパリ（アジア太平洋地域アディクション研究所）」の方も同席され、私たちの話を聞いて下さいました。私たちは一人ずつ自己紹介と「ぽあもにい」への熱い思いをお伝えしました。

センターは「お役所」ということで、力に限りがあり、私たちの活動を、ぜひ紹介したいということでした。当事者の家族が中心になって女性だけで立ち上げたことにも大変驚かれ、また、その必要性を強く感じる、と語って下さいました。

お仲間の一人が以前、センターへ通っていらしたのを高橋さんは覚えておられ、このような形で再会されたことをとても喜んでいらっしゃいました。

息子のことが発覚した時は、ただ恐ろしくこれから何をどうしていけば良いのかと、日夜、身体が震え続けていた私が、力強いお仲間と一緒ではありましたが、メッセージを届けられるようになり、現在そして今後は、以前の私のような立場に立たされた方々の為にもたくさんの関係機関へのメッセージを届けたいと思いました。

帰りは、日だまりを選びながら、バードウォッチングをしたり、往きには気がつかなかった紅や白の梅の花と香りを楽しみつつ駅へ向かいました。

### お知らせ

電話相談活動　そよかぜラインの時間帯が以下のように変更になります。

*ご協力お願いいたします。*

毎月　月曜日　pm１３：００～
pm２０：３０

メッセージ活動
その2

## 北区保健所へ

M・T

五月十九日雨に濡れて美しいハナミズキの並木道を通って、北区保健所を訪問してまいりました。先方は保健予防課精神保健係・高木係長と保健婦の佐野様他一名。当方は三名でした。

まず、薬物依存症の家族は本人の薬物使用を止めさせようと必死に動くものの、かえって薬物使用を助長させているところがあること。また、自分の手に余って相談したいと思っても、どこへ行ったらよいか分からないことが多いし、薬物によって犯罪になるので相談も出来ないと思い込んでしまい、孤立した中で苦しんでいると思うことをお話しいたしました。

そして、そんな家族の為にも少しでもお役に立ちたく、今、回復に向かっている家族の仲間が集まり「はあもにい」を立ち上げたことをお聞きいただきました。

本人の回復には本人に対する家族の対応が大切なこと、私たちの現在に至るまでの体験等々、大変熱心にお聴きくださいました。最後に「ダルクとアライブの違いはどんなところですか?」との質問がありました。アライブでは、体力づくりの為に、サーフィンをしたり、スポーツジムと契約して其処を利用できるようにしていて、それらを本人たちが自主的に選べ、また家族も共に回復のプログラムに取り組めることなど、私たちそれぞれが感じているままをお話しいたしました。私たちも保健所ではどのような取り組みをしていらっしゃるかと質問したところ、今のところはアルコール依存症の方を中心に、研修プログラムを組んでいられることなど、お答えいただきました。気がつけば一時間十分ほどお邪魔していて、大変充実した時間を過ごしてまいりました。



## ルーテル学院大
## カウンセリング研究所
## サック教授に

S・T

六月四日　武蔵野の自然がいっぱいの中にその大学はありました。

都心から三十分くらいの所にこんなに静かな場所があるなんて、今日はメッセージに来て良かった!なんて、「はあもにい活動」のことなど一瞬忘れて、小雨が降り、樹木の緑がいっそう生き生きとしている中をわくわくしながら歩いていました。

仲間の一人のお知り合いのサック教授にお会いすると、数日前に聞いていたのに、うっかり屋の私は、訪問してお相手が外国人だったことにびっくり、「えっ、この方に?言葉が通じるのかしら?」と私は内心あせっていました。

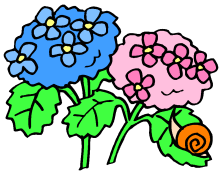
初めから、「時間は、この時間までなら大丈夫ですから」と面会時間を、はっきりとした日本語で口を開かれたことに私はびっくり。やはりそれに、さすがにアサーティブ的でした。

お渡ししたパンフレットを机の上に並べ、丁寧に納得のいくまで質問をされ、熱心でした。

でも、私は時折、変な気がしました。なぜなら、外国人特有のあいづち、「フフン、フフン」という言葉。そんなに簡単そうに声を出されると、日本語で話している私たちのこと本当に理解してもらっているのかしら?なんて疑心暗鬼になりそうでした。しかし、あちらは依存症については、日本より何十年も進んでいるアメリカのこと、私が心配することは何もない。ということがすぐにわかりました。

「日本の現状は、これ今すぐどうすることもできないのは確かですよね。ですから、アメリカと比較して嘆いていても何も変わりません。」と毅然とした態度で私たちに話されました。私は、この言葉がその時しっかり自分の胸に響いたのを感じました。

加藤先生が、いつも、当事者運動を促してくださっていました。専門家じゃなく、私たちがこういった活動をすることがどれほど、社会に対するメッセージになるか、と常に声を掛けて励ましてくださっていたことを思い出しました。これこそ、誰かに変わってもらうことより、自分ができることから始めること。外国との違いに嘆いていないで行動しなくっちゃ～。何十年遅れもなかなか縮まらないことになる。



今、こうして、私たちが小さな一歩としてメッセージ活動をしている、このことの意味、本当に大切なんだ、と再確認できました。

今日もまた多くのメッセージと勇気を頂き、武蔵野の地を離れました。



## お 願 い

### 献金・献品

はあもにいの活動をご理解の上、ご協力をよろしくお願いいたします。

### ニューズレター原稿

「はあもにい」へのご意見、感想または、俳句・詩・エッセイなどもお待ちしております。