NEWS LETTER VOL. １７　　2004. 8月 発行

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（毎週・月・ｐｍ １：00～8：30）
Tel　03-5628-2522
URL　http://www10.ocn.ne.jp/~hamoni/

残暑お見舞い申し上げます

家族の体験談



J・H

問題の発覚と戸惑い

二〇〇〇年十月に、息子の約二年間にわたる覚せい剤依存が発覚し、私たち両親にとって、まさに青天の霹靂、これで私たちの人生は終わったと思ったものでした。今考えても、私が大学四年生のときに母親がガンであと数ヶ月の命という医者の宣告を聞いたときよりショックは大きかったと思います。

戸惑い、驚き、そして怒りの入り混じった感情の後には、すっかり力が抜けてしまったものの、「一体どうすれば？」という必死の思いで、夫が本屋で二十冊以上も薬物関係の本を買って来て、とりあえずかたっぱしから読みました。その結果、この問題に取り組んでいる人や機関は本当に数が限られているとの印象を受けました。というのは、どの本を読んでも専門家としての登場人物や機関は同じといってよいほどだったからです。しかし、どのカウンセリングの本を読んでも、「薬を捨ててはいけない」「決して、薬を止めなさいといってはいけない」、とあります。どうもこれは世間一般の常識とは違う、親だけで悶々としていても始まらない、相談先がほしい、と思ったのです。

電話での薬物問題の質問だけでも、露見して逮捕されてしまうのでは、とびくびくしながら、本で知った、千葉県の下総病院、赤城高原ホスピタルの先生、ダルクの主宰するアパリ、上野の精神保健福祉センター、原宿カウンセリング等々、電話や面談していくうち、相談で事実が発覚し





薬物に関する問題で困っていませんか？

薬物ＳＯＳ電話　　**そよかぜライン**

私たちも同じ悩みをもつ仲間です.
誰にもいえないあなたの心の声を聴かせてください.

０３－５６２８－２５２２

毎週月曜日　　午後　１：００　～　午後　８：３０

秘密厳守

て逮捕、ということもないということが分かってきました。（当時はこういうことも分かっていませんでした。）

セルフ・サポートとの出会い

結局、最初に本格的に相談をした先は、やはり本で調べた東京都の中部総合精神保健福祉センター（松沢病院の隣）の薬物問題相談部で、ここで2回相談し、私立の相談センターにいくことを薦められ、3つの機関を紹介して頂きました（どれも本に載っていたので名前は知っていました）。どの機関も依存症を扱う相談施設でしたが、その中で、根っこは依存症で同じでも、薬物問題は特殊だと感じ、この問題に専門に取り組んでいる唯一のカウンセリング施設である、加藤力先生の主催するセルフ・サポート研究所を選びました。そして、ここに十一月下旬からカウンセリングや教育プログラムに定期的に通うようになったのです。中部総合精神保健福祉センターで相談にのって下さったカウンセラーの方も、セルフ・サポート研究所で研修をしたことのある、専門家らしい落ち着きのある方で、戸惑っている私たちに道筋をつけて下さり、感謝しています。

セルフ・サポートで得たもの

二〇〇〇年十一月から夫婦で、木曜日の午後十二回の教育プログラムを二周り、その後は火曜日の加藤先生の心理研究インサイトグループに私だけしばらく出席し、息子の逮捕をきっかけに、土曜日午前のサンライズグループ（矯正施設と関わりのある家族の自主グループでリカバリングスタッフが相談役として参加して下さいます）に夫婦でできるだけ参加するようにしています。

それぞれのグループ



で、加藤先生、ゲスト講師の先生、リカバリングスタッフ、家族の仲間の方々から学んだことが沢山あります。長らく続けた薬物依存症は生活習慣病のような側面があるので、そんなに即効性を持って治癒するとは限らず、螺旋階段をゆっくり自分のペースで昇るようなものだから、周りでとやかくいうのは励みになるどころか妨げであることも序々に分かってきました。さらに、教育プログラムやインサイトグループでの心理テストや他の家族の方との話合いで、自分自身がかなり支配的な性格でありこれを修正しなければならないことも分かってきました。



当初受講した教育プログラムの講師の、松沢病院精神神経科医師・梅野先生が、しみじみと「回復を信ずることですよ。」とおっしゃったのが印象的で、今も時々思い出しています。本当に心

から回復を信じてゆったりした気分になれることが大切だと思います。そして、私にとって、回復者または回復過程にある方の体験談を伺ったりする機会やリカバリングスタッフの方々の存在は貴重です。彼らが今ここにいて家族の話を聞いてくれたりまた自分の経験を重ね合わせて話をしたりということが貴重なことと思えます。また、火曜日のインサイトグループで出会った方々は、もう回復した息子・娘を見守っているご家族が何人もおられ、なんとも落ち着きのある雰囲気をかもしだして、私も今にこのような心境になれるかな、と先行く仲間から一条の光を授けて頂くことができます。

今の私

それやこれやがあり、今の自分がいます。自分自身の変化はまだまだですが、少なくとも気分的に、薬アレルギーがなくなりました。私は元来薬嫌いで、風邪でも何でも医者で処方してもらった薬でも、なるべく薬を避けるほうです。そんな調子ですから、当初はドラッグがそこらへんに転がっていると想像するだけでも、気持が悪く気分が大変めいっていました。また薬物依存も愚かなこととしか思っていません

でした。今は、薬に対してそれほどまでには拒否反応がなく、また薬物依存も、本人にとっては自家治療的な意味があったのだろうと思えてきました。しかし、ふと気が付くと自立を支援するつもりが自己満足にすぎず、薬依存をサポートする結果になっていたりして、愕然とします。一歩一歩でよいから、自分が信念をもって行動や言葉にできることを、子供に伝えていけるようになりたいと思う今日この頃です。



はあもにいとわたし

依存症の家族をもっているという共通点でつながっている私たちです。

そんな家族が安心して集え、落ち着きを取り戻していける場所が、はあもにいです。

はあもにいの活動に参加するようになり一年半、裁判傍聴、メッセージ、電話相談、助成金申請活動など、今まで体験したことのない貴重な経験をさせていただきました。それまで息子の問題だけに目を向けがちだった私に、社会に目を向けるきっかけを与えて貰いました。

参加して一番良かったことは何といっても仲間との繋がりです。仕事をしながら、またお茶を飲みながらの仲間の何気ない話からも、沢山の気づきを貰いました。息子のことで落ち込んでいる時には多くの励ましや勇気を与えていただき、家を出るときと帰ってきた時では気持ちが全く違ったことも何回もありました。私が貰った力を今度は苦しんでいる他の人たちに伝えたいと思っています。

私の今の体力、気力、能力では大きなことはできませんが、仲間たちと力を合わせ、はあもにいの目標に向かって一歩でも前進できればと思っています。

助成金申請係を担当して

M・T

資金難のはあもにい。Aさんと私、勢い込んで助成金の係りとなったものの、助成金を受けることの難しさに気落ち致しました。

「そよかぜライン」の、薬物依存症をもつ家族の役に立ちたいと云う目的自体に価値があると思っていた私は、お金は無形のことには出さない（人の役に立つこと、運営費等）ということを知りました。形に残って、これは○○の助成金によって出来たものです。と宣伝？出来ることが必要なのです。パソコン・コピー機等と書いてみましたが却下。

でも、ここでメゲる訳には参りません。今年度はパンフレット・体験談等、形あるものを具体的に取り上げ、気を取り直して挑戦していきます。

ガンバレ!!助成金組！



ほっとコーナー

強さを求めたとき
与えられたのは　弱さだった

アテネオリンピックの
選手の試合を観て思う
そして、謙虚さや、感謝の心を思い起こさせてくれる
その試練を乗り越えたときの姿を楽しみにしたい

活動の原点に戻って

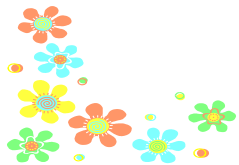
T・O

『だめ、ぜったい！』これは、覚せい剤乱用防止のおなじみのキャッチコピーである。これは私達家族には何の効果もなかった。その言葉を我が子に言いつづけて、事態は悪化していった。では薬物依存の問題で悩む家族にはどんなキャッチコピーならば効果的なのか、『はあもにい』の前身である『家族のサポートシステム』の集いでみんなに出してもらった言葉が次にある。

- 『ここは人に言えないことをいえる場所。』
- 『親兄弟にも誰にも相談できないことを相談できる場所。』
- 『こんなことになったのは、私の責任だと一人で悩んでいませんか。』
- 『息子や娘に尽くしても尽くしても、裏切られていませんか。』
- 『この子のためと思って、借金の肩代わりをして悲鳴をあげていませんか。』
- 『入院を何回しても効果はない、と思っていませんか。』

こんな言葉が並んだ。ナマの家族の思いが並んでいた。私達の胸の中にはいつもこれらのコピーがある。

「はあもにい」の活動は多様化している。いつも良い時ばかりとは限らない。意味を見失いがちな時もある。しかし活動の原点にこれらの言葉があることを思い起こすなら、違う意見も尊重しつつ、自分がなすべきことをし続けていくことができると思う。



今後のスケジュール

公判の傍聴
8月27日（金）
13：00～
霞ヶ関　東京地方裁判所
1階ロビー右側

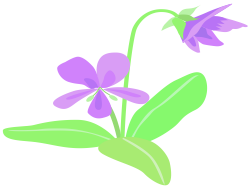
はあもにい　月例会
9月13日（月）
18：30～20：00
会員の方、
どなたでも参加できます







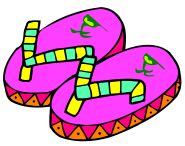












ー 外部に体験談をもって ー

私たちだからできることを



T・O 記

七月三十一日土曜日、TさんとHさんが、カウンセリングルーム「楽」にて家族の体験談を話してくださった。

カウンセリングルーム「楽」は、私の知人、白旗さんと松田さんがルーテル学院大学でカウンセリング学科を卒業したあと立ち上げた相談室である。

この日、出席した援助職の方々は9名。それぞれ学校カウンセラー、親子相談室、高齢者の施設やNPO法人などにかかわって相談業務に携わっている。

Tさんの話： 平成七年息子さんが「盗聴器しかけられている」と母親に訴えたことから始まった。常識を逸脱する行為を注意したが、母親への暴力に発展し、ついに警察に助けを求めた。そこから息子さんは東京ダルクにつながった。Tさん自身はセルフ・サポート研究所を紹介され、親のカウンセリングとグループワークを受けた。そこで彼女は自分が共依存の性格であること、その共依存が自分の母から続いている世代間連鎖のなかで起きていることを知った。そして子供の自立のために共依存から抜け出て子どもと距離をおいていったことを話した。

★参加者の方の感想

Cさん・・・集いの場に来ている若い母親もまた同じ屋根の下に母親祖母とともに住み「世代の連鎖」の中にあって抜けられないで困っている。いろい

ろ具体的にアドバイスをするがいったいどうやったらその連鎖を断ち切れるのだろうか。

Mさん・・・子供も底をつく、同時に親もまた底をつく必要がある。

Tさん：学校でダルクに入所した人の体験談を聞いた。依存症に陥って最後は友人や親戚まで失ってしまったという話だった。普通の生徒は「あんなドラマが家にあるわけがない」と思っている。しかし、普通の子がある日ひょんと薬物にはまってしまう怖さが今ある。相談を通して見える家庭は子供が孤食したりして家庭の体をなしていない。虐待を受けている子もいるが、こういう子は親を責めない。しかし親を真似ていけば決して幸福にはなれないと思っている。

★親が子どもから手を切ったとき、子どもは誰か他の人から助けられたかという質問が出た。

Hさん、Tさんともに、息子の友人が親に代わって関わってくれたことを話した。

このことから、

Sさんは「HさんもTさんも、息子さんは友人に恵まれていた。引きこもりのケースでは友人がないことがある。友人はインフォーマルなサポートをしてくれる大切な存在だ。」と述べた。



Hさんがセルフ・サポート研究所で母親同士仲間になった話をした。

「お茶飲み話のように、明るく拘置所に入った話ができる」とTさんが話した。

Iさんは、自分と母との関係がもつれた時は、とにかくその場から離れたいと思って友人のところを渡り歩いた話をした。

★ いい子はいつもいい子をやってがんばってしまうという話題が出た。

Sさんの場合、自分自身はがんばっているという意識もなくいい子をやっていたそうである。



★印象に残った言葉：

「世間では薬物の問題は自分のうちとは違う、特殊な問題だと自分の家庭とは切り離して考える。しかし今回のように膝を交えて話し合うと、家族の体験がまざまざと伝わってくる。しみじみと家族関係のあり方を教えてもらった。」

外に向けてメッセージすることは、さまざまな立場の方から、多くの反応を得るとともに、自分自身にとっても、忘れていたことに気づくいい機会にもなります。

秋元病院へ　体験談を・・・

８月７日（土）

新たな気づき

M・O

八月七日、蝉時雨の午後、千葉県鎌ヶ谷にある秋元病院へお仲間のＩさんと訪ねました。

案内された部屋は、まだ昼食の香りが残っている明るい食堂兼ミーティングルームで、六十名ほどの方々が集まっていらっしゃいました。

今回、声をかけて下さった病院の精神保健福祉士・光宗さんに伺うと、大多数がアルコール依存症の患者さんと家族の方々ということで、いつものＳ・Ｓ研の薬物当事者、家族の方々より年齢が高くしかも男性が多く、ほんの十人前後の方々に、と思っていた私にはあまりにも想像の違いで頭がボーッとなってしまいました。

先に話されたＩさんの体験談は何も耳に入らず、私の番になり息子の経過を中心に私の心境を話したつもりでしたが、終わってみると反省することばかり……。息子と私、そして家族がＳ・Ｓ研に関わって五年近くの間に何を学びどのように変化し、そして「はあもにい」で活動している様子をもう少し詳しく話せたら、と……。後半は参加者のミーティングに参加し、ご本人や家族の近況や心境を聞かせて



いただきました。アルコールは法に触れないだけに薬物とは違ったところで根が深く重い印象を受けました。

後日、このような機会を下さったお礼とお詫びを兼ねて光宗さんに電話をしたところ、患者さんの感想として、家族の話には関心がなかったが、苦しいのは当事者だけではなく家族も大変な思いをしていること、また、アルコールも薬物も共通の問題点があることがわかった等を話してくださり、少しは私たちの気持ちも伝わり、何か気づいて下さったかしらと思いました。

もし、再度このような機会がありましたら、今回の苦い経験を生かして、もう一度させていただきたいと思いました。



素敵な時間が与えられました



Y・I

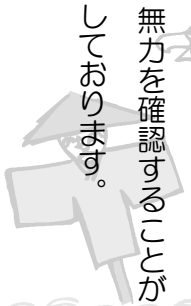
はあもにいの会員なのに何も活動に参加せずにきておりました。そこへ、秋元病院へのメッセージの依頼があり、与えられたと思え、引き受けました。

当日、仲間のOさんと二人で出向き、以前S・S研にいらした光宗さんに迎えられ、緊張していた私は、光宗さんが息子を知っていると聞き、何だか心が軽くなりました。

自分に正直であることを心がけ話させて頂きましたが、後からあれもこれも話し伝えたかった、という思いがわきあがっております。この事は次回につなげていこうと思います。

私たちの体験談の後、病院の家族会の本人や家族のお話がありました。依存、共依存の構造は薬物もアルコールも同じですが、司法的に問題のないアルコール依存症の家族、本人の底つきは果てしなく深く、毎日繰り返されるであろう家族の行動パターンから抜けだす視点を与えられることは、難しいらしいと思いました。無力という言葉を今一度、自分自身の心に焼き付けました。

人見知りの私が、仲間のOさんと色々ゆっくり語り合うことができ、共有する思いを分かち合い、Oさんの考え方、その人となりを深く知ることができ、暖かで素敵な時間を持てました。また、体験談を通して、自分を振り返らせて頂き、無力を確認することが与えられ、感謝しております。



ミニ・バザー

田園調布教会にて

7月11日（日）

はあもにいとして初めての出店でした。

教会の店の他、川崎いのちの電話や知的障害者のホーム運営をするNPOノア等、沢山の方が来て下さり、売り上げも約四万円程ありました。

フリーマーケットで普段から品物があった上に、バザーの為に献品して下さった方、シェルターでも手芸品作りをして下さったり、その他値段付け、また前日の荷物運びなど大勢の方の力強い支えが合って出店できました。

当日はお客様としても参加してくださった方など、多くの方々の御協力があり、無事に楽しく終ることが出来ました。

ありがとうございました。

今後は、何かの機会にこういう場においても、薬物依存症についてメッセージすることが出来ればと思っています。

参加して下さった方々の感想

「場所もよく、とても楽しかった。機会があったら又参加したい」

Hさん





田園調布の駅を上がるとバラの花壇があり、道路に続くイチョウ並木は、素敵なお家とバランスよく、教会まで車で通り抜けていくのがもったいない感じでした。今回のバザーでは、はあもにいのパンフを机の上に並べることができました。今までのバザーでは考えられないことでしたのでとても嬉しかったです。場所も教会とあって落ち着いた風情で、庭にあるマリアさまの像を眺めては、私たちは良き場所へと導かれたのだと、（実際に導いてくれたのは、教会関係者の仲間です。）充実した一日でした。

Rさん



◆とても楽しかったです。（たくさん手作り品を作ってくれた方）

Kさん

◆田園調布の教会でのフリーマーケットなんて、聞いただけでリッチな気分になりそうで、是非行って見たいと思いました。駅前に降りたとき銀杏並木が何ともいえずお屋敷町を伺わせる。あぁーと溜め息が出る気分でした。今日は一日お金持ちになった気分で過ごそう！（エプロンをかけたおばさんが思ったことです）。どっと押し寄せる人に初めて参加してくれた仲間が思いがけない面を発揮！売り上げがのびました。楽しい雰囲気の中で私も素敵な物を買って来ました。お買い得です！神様がくれたのかな？！楽しい一日を過ごすことができました。

（フリーマーケットの達人）

Hさん







◆久しぶりのフリーマーケットでした。

田園調布カトリック教会の天井が高く、厳かなホールが会場でした。午前十時から午後一時半頃までの短い時間でしたが、品物もほとんど売れ高い収益を上げることができました。全員（参加７名）で拍手、お茶で乾杯し終了となりました。本当に有意義なすがすがしい一日となりました。仲間の皆様に大変お世話になりました。

次回もまた是非参加させていただきたいと思っています。

（フリーマー大好きな人）

Tさん