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/

せなか

父は「俺の背中をみて 育ってほしい」
願いを込めて
一生懸命 背を向け
働きつづけていた

子には 父親の背中が
大きく まぶしすぎた

子の 背中をみた
小さく よわよわしく
悲しげだった

父は 背中の 力を抜いた
子に 胸を開け 眼を向けた

そして 肩を並べて歩く 父と子
父と子 並んだ背中が 笑っていた

寄り添う二人の背中に 光をみた

沖縄ＧＡＩＡ研修の日程がきまりました！！
12月 4，5，6日（土、日、月）です.
室内の掲示板にご注目
詳細は順次掲示してまいります.

都立松沢病院・梅野　充先生（精神科医師）の

家族教室　に参加してきました

H16. 9. 11（土）10：30～12：00

はあもにいのメッセージを
私たちの体験を通して

参加者
2名

体験の分かち合い

k

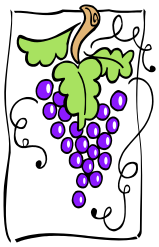
ある日、はあもにいの仲間Tさんに「九月十一日（土）松沢病院に行くけど行く?」と誘われました。梅野先生の講義が聞けるかな、と気軽に考え参加することにしました。

八幡山駅に降り駅から5分位の所に、広大な敷地と緑豊かで閑静な中に病院がありました。土曜日の午後とあってシーンと静まり返っていて、部屋に入ったところ家族の会の方々が集まっていましたが、これまた静かで、始まるのを待っていました。いよいよ梅野先生の講義「家族の対応」12通りの対応について説明していただきました。

その後、S・S研の家族会の私たちから話をすることになったのですが、私は講義を聴くだけと思い、こころの準備をしてなかったのでちょっと戸惑いました。本人の経過を話し、幻覚・妄想が出ている中で逮捕をされたので、脳の方は大丈夫か先生に伺う事ができ、思いがけず気になっていることが聞けてホッとしました。

出席されていた家族の会の方々も、依存症とかかわってまだ一～三ヶ月、長くても一年くらいの方々ばかりのようで、皆さん暗く沈んだ感じでした。私もS・S研に通い始めた、当時の不安でいっぱいだった頃をおもいだし、まだまだ私自身回復はしてないけれど、仲間の手助けで前向きにいられるのがとてもありがたく、S・S研の家族会「はあもにい」はもちろんのこと、他の家族の会とも交流を持ちながら同じ悩みを分かち合えるといいなあと思います。

初めての体験・・・
気軽に参加しました



新鮮な気持ちを取り戻しました



T

さわやかな秋風の早朝、ちょっぴり混雑した新宿駅構内で京王線に乗り換え、八幡山駅前にある都立松沢病院に行ってきました。

ここは、セルフ・サポート研究所で医療機関の立場から講義をしてくださっている梅野先生の勤務先です。

先生のご好意で、病院内で先生が担当されている薬物問題の家族の会に、わたしたちの体験談をとおして、はあもにいのメッセージをさせていただくことになりました。

家族の会には、アルコール依存症の問題の方と薬物問題の方が半々くらいで、十名の家族と病院の看護師の方が一人参加されていました。

こじんまりした部屋で、硬い表情のご家族を前に、深刻な雰囲気の中、初めての参加なのに私は自然体で安心してその場に身を置くことができました。

それは、セルフ・サポート研究所で何度か梅野先生の講座に出ていたことと、わたしたちのはあもにい活動を理解していただいている、という安心と信頼感があったからだと思います。

S・S研での先生の講義は、白板に３色のマーカーを使って、そのお人柄を表すかのようなほのぼのとしたイラストを描き説明をしてくださるので、楽しみながら（?）薬物のことや依存症について勉強できました。

ここではプリント数枚を前にして先生の講義が二十分ほどありました。

基本的な家族の対応については、まず、

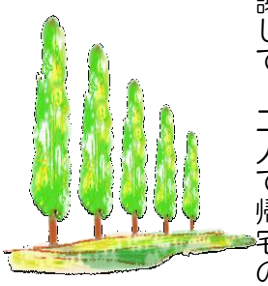
1．本人に関する一切の思い込みを捨て、白紙にかえる（**本人のことは本人にしかわからない**）。

例えば、本人が部屋でごろごろしていたとする。親は、「ごろごろしてないで仕事でもしたら」と、親は世間体を気にして言う場合が多い。これは我々の思い込みで本人に勝手に期待していることにつながる（よくない例）。

改めて、新鮮な気持ちで講義を聴くことができて、ほんとによかった。

子供の薬物問題を身近に体験し、依存症・共依存症という私自身の問題を確認して、家族の回復を目指していることや、仲間の家族たちと、自分ができることを前向きに小さなことから取り組んでいることをお話しさせていただくことができました。

梅野先生に感謝して、二人で帰宅の途につきました。



ーサンライズー

家族によるＳＳの自主グループ

毎週土曜日１０：３０～１２：３０

今回は、Ｓ・Ｓ研のリカバリングスタッフ・唯根さん（**サンライズ**の司会進行）に親の会を担当しての感想をお聞きしました。

こんにちは、スタッフの唯根です。

５月中旬より毎週土曜日午前中のグループ〈サンライズ〉を担当させていただいております。

本来、サンライズグループの主旨は、〈矯正施設にかかわりのある家族の会〉ということもあり、そういったかかわりの経験のない私はグループを担当したことはなく、今までは他のスタッフが担当していました。しかし、５月中旬でアライブが一時閉鎖したことでスタッフの業務がＧＡＩＡ(沖縄のリハビリ施設)中心となったことと、私の個人的な都合で東京を離れられない状況が出来たことが重なり、今回グループを担当させていただくに至りました。

始めた当初は矯正施設の経験のないことや、当事者ではなく親の会を担当することもはじめてだったため、ハンデやプレッシャーを感じることも多少ありましたが、約四ヶ月が経過した今では、それ以上の気づきや学びが与えられているような気がします。

グループを担当してから、メンバーの方々の経過や現況をそれぞれ聞かせていただいているうちに、先ず、はじめに感じたことは、我々が薬物依存という問題で苦しんでいるのと同様に、**家族も共依存という問題**を抱えているのだなと、改めて認識させられたことでした。

なかでも共通の問題として感じられたのが**距離感の難しさ**でした。我々当事者がクスリを止めようとしていくとき、クスリそれ自体や周りを取り囲む人間関係、環境等と距離をとっていくことが簡単ではないように、メンバーの方々もわれわれとの距離のとり方に

難しさを感じておられるように感じました。

✦ ✦ ✦

留置、拘留中、服役中、釈放中など様々な場面、機会が与えられていく中で、その時々の対応が求められたりするのも含め、特に出所後の対応は、当事者の居場所の問題や仕事の問題、経済的な問題など、山積する問題の中でその都度、適度な距離をとらなければならないのは大変なことです。

わたしの経験からも親子関係はもともと一番身近な人間関係で、それだけに**感情のコントロール**もとりづらく、依存、共依存の関係で長年家族が成り立ってしまっていたりすると、そこからすぐに改善、回復していくのは無理で、ましてや当事者が矯正施設にいて、依存症に対する知識やプログラムを受けることが出来なければ、双方が同じペースで回復をしていくということは不可能です。

しかし、双方一緒の問題として捉えるのではなく、問題を切り離して考え、**自分自身の問題として受け止める**ことで、自分自身が回復し、楽になっていくことは可能なことだと思います。そしてそうする事で、**手を離された我々当事者も、自分自身の問題と直面**せざるをえない状況が与えられてくるのかもしれません。いずれにしても、回復の過程ではトラブルやそれに伴う迷いや痛みは避けられないもので、それを**分かち合える仲間**がわれわれ同様、**家族の方々にも必要**なのだと、より強く思うようになりました。

✦ ✦ ✦

また、私自身もグループに参加させていただいてから、自分の問題を違った側面からみる機会が与えられたり、スタッフとしても、ドラッグコート（米で行われている薬物にかかわる犯罪者を対象とした「裁き」より「治療」を重視した特殊な司法システム）などの研修にもより興味深く参加させていただいたりと、自分の視野を広げることにも役立っています。

✦ ✦ ✦

スタッフのローテーションで担当は替わったりしていきますが、担当させていただく間は、わたしも**自分の問題を見つめる場所**として、グループに参加させていただきますので、これからもよろしくお願いします。

参加している家族として

- ○当事者の生の声、心境、心理が、本音で聴けてとても参考になります。
- ○依存症者の心理など、家族の対応に即して変化する微妙な気持ちを実感できます。
- ○子供の問題と親の問題をを切り離して考えるきっかけになっています。

いつでも
やれるとき
やれることから
あなたのペースで
私のペースで
ちいさな一歩が
大きな愛に



毎週月曜日午後一時から、そよ風ライン「薬物ＳＯＳ電話」を、家族の電話相談窓口として開設しています。この時間を「はあもにい」の時間として、薬物問題をかかえている方どなたでも参加できるようになっています。

はあもにいコーナー

月曜日のはあもにいに初参加しての感想







最近のはあもにい会員の方が、月曜のはあもにいの時間に参加されて、こんな感想を寄せてくださいました。

図らずも頂いた楽しい夕食のひととき

T

はあもにいの活動の一つとして、月曜日の活動があります。

フルタイムで働いている私にとって、月曜日だからとずっと失礼していました。

九月二十日（月）、図らずも敬老の日で休日、初めて参加させていただきました。どういう活動をしているのか、親として何がそこで私にできるのか、電話相談をしているが経験者の方の対応を聞くことができるのか、どういう方がいらしているのかしら等々・・・

いろいろな思いを持って参加させていただきました。その日、伺った時もうすでに知っている方でしたが、お二人いらして、パソコンで不燃・可燃のゴミ箱の表示を作っていらっしゃいました。そこへ、私も入れてもらいました。何もお手伝いするでもなく、そこにいらっしゃる方と、子供の話をお互

いに話したり、そんなこんなするうちに、その場にいる私の心に「あゝ、来てよかった」というゆったりした気持ちが湧き上がっていました。

しかし、それだけではありませんでした。４時過ぎ頃になると、

「今日、ごはん何合炊きましょうか?」

という声が聞こえてきました。

「えっ、どういうこと?」と思い、キョトンとしていると、

「６時頃までにもう何人かいらして、いつもお夕食をここで食べるのよ。おにぎり１ヶ１００円、お味噌汁１杯５０円、献金できるようになっているのよ」と説明がありました。

私もおにぎりつくりに参加させていただき、６時過ぎには持ち寄りのおかずと共に７人での夕食が始まりました。そのにぎやかで楽しいお食事、何ともいえませんでした。

つい２ヶ月前から初めて一人暮らしとなった私にとって、必ず誰かと一緒に生活してきた者にとっての一人の食事は、なかなか慣れません。おかずを作っても同じ物を続けて食べたり、すぐお腹いっぱいになったり、楽しいはずの食事が少しも楽しくありません。きっとキット、いつの日かワイワイガヤガヤ言いながらの三人で食卓を囲める日が来ることを、目標に頑張りたいと願っています。また、これからの自分の勉強と成長の場が、ここＳ・Ｓ研とはあもにいの場を通して培われるものと更に実感させていただきました。

ともすると、暗く、寂しい穴の中に落ち込みそうになる私も、会った瞬間に温かく仲間に迎えて下さったはあもにいの皆さんとこの雰囲気に、心から救われる思いがいたしました。

昨日、初めて家族の会に出席

H

さしい雰囲気だ。そして年かさも増していることも気になった。

今まで、このような苦しみは「ひとごと」と思っていた。今そんな思い違いを反省させられている。こんな苦しみは誰にもさせたくない。たとえ見ず知らずの人にも。

神様からの試練なのか、自分への重荷で本当に良かったと思っている。そして、一番苦しんでいるのは薬物依存症で苦しんでいる本人、人の業を背負ってくれて。

でも、凍りついた心はとけることはない。本人と家族の力だけでは到底向き合えることのできない「病」との日々、そして無力感。

二重三重に、そして幾重にも薬物依存者と家族への社会的サポート体制が求められている。

「自らの苦しみは自らで脱する以外にない」ことをここＳ・Ｓ研と家族会で学んでいる。自分にとって大切な隠れ家。

（ある日の日記から）

手作りのおにぎり・みそ汁・お新香・トマトなどを150円でいただく、バウンドケーキも。

みんな苦しみを生きてきたためかや

お知らせ

専門家による講演会

１１月１５日（月）森野先生
１８：３０～２０：３０
１１月２２日（月）梅野先生
１９：００～２１：００
はあもにいの時間帯です。会員の皆様の参加をお待ちしています



会員のＳさんが江東区の保護司会の依頼により、富岡区民館で体験談をお話します。
１０月　７日（木）
１８：３０～２０：３０

ある日の公判傍聴から



T

証人台に立つそのお父様の後姿は、自分の息子の裁判のときを思い出した。

判事「ほんとに監督できますか？本人の仕事を紹介してくれるその知人の話は、信頼できるんですか？」と矢継ぎ早に質問を浴びせられ、

「はい、信じるしかありません」と苦渋の言葉を発しておられたお父様。

検事が、本人に「使いたくなったときはどうしますか？」と質問。

「我慢します。我慢するしかないでしょう」と、強い口調で答える本人。

それを、納得しなくちゃならないことにはがゆさを隠せない検事や判事の様子が、伝わってくる雰囲気だった。

検事「・・・薬物に対して、親和性、依存性がみられるので、本件は極刑に処すことを望みます。・・・」

という、検事の論告はいつもどおりだ。

依存性、親和性が見られ、依存症の疑いが感じられるものはそのための治療が必要という発想につなげていくようにするためには、この国においては時間がかかるのだろう。その場に傍聴していた私は、そんなことやまた、もしも自分が情状証人としてその場に立っていたら、どのように話すことができるのだろうか、などを考えていた。

つらい体験を他人に見せたくない気持ちは、同じような体験をした家族だからこそ理解できる部分もあり、その場にいることに申し訳ない気持ちもいっぱいだった。

「困ったときにはこんな場所もありますよ」。という気持ちで、公判を終えた家族の方に、はあもにいのそよかぜラインやセルフ・サポート研究所のパンフレットをお渡しできたことがせめてもの私たちができることと思ってその場を去った。

家族の体験

―混乱の時期―　T

息子の言動がおかしくなったのは平成7年6月頃でしょうか。車の中に盗聴器が仕掛けられていると言うのです。その頃彼は毛皮と革の衣料品のセールスをしておりました。私も保険のセールスの経験があり、競争の激しい世界で成績を挙げていると足を引っ張られることがあるかもしれないと思っておりました。ある日珍しく夜の早い時間に帰って来て「俺、会社クビになっちゃった」と言います。「エッどうして」「クスリ使ってるような奴は使っていられないって言うんだ」その時私はクスリと言われてもそれが何だか判りませんでした。彼は「一生懸命働いているのに何で辞めさせられなくちゃならないんだ」と言っておりました。「使えないって言われたものは仕方がないじゃない。お母さんは昼も夜も働いているあなたの体が心配だから辞めても良いとおもうよ。まあご飯でも食べなさいよ」と私は言いましたが食事はいらないと言って隣の部屋に行ってしまいました。

そのうちにだんだん変になってまいりました。「誰々さんが死んじゃったんだよ。殺されちゃったんだよ。いい人だったのに」とその人から戴いたというイッセイ三宅のスーツを抱きしめながら泣くのです。「誰なのその人」と聞くと「六本木に住んでるヤクザの幹部だけどとても良い人で【若いのによく働いて感心だね】って言ってこのスーツ呉れたんだよ」と言いながらメンメンと泣くのです。私は寝ることも出来ずに一緒に起きていました。1時頃になると今度は急にコーラを買って来いとか外に誰か居るから見てきてくれと言います。見ても誰も居ないので、「居ないよ。」と言っても「いや、居る。」「では自分で見てみたら」「俺が外に出ると殺されるんだよ。」などと言います。かと思うと、又スーツを抱きしめて泣き出したり、結局一晩中大騒ぎでした。

それでも私はまだ息子が覚せい剤を使っているとは思いもよりませんでした。「収入の多い仕事を辞めさせられてパニックになっているのかな」と思っておりました。翌日、私が仕事から帰ってくると息子は部屋の隅で沢山の名詞をカードを並べるように一枚々々並べています。母の言うには「食事もしないで、ああやって一日中居るんだよ。」とのことです。仕事を辞めさせられてうつ病になってしまったのかな?と思いました。そんな事が3～4日続き、私は心配で病院に行かなくてはと思いましたが、母に「貴女そんなに心配しなくてもクスリを止めれば元に戻るんだから大丈夫よ。」と言われ初めて何か麻薬を使っているのかと気がつきました。

まもなく当時新築中だった家に引越しました。息子は3階・母は2階・私は1階、集まるのは2階のリビングと、それぞれ独立しているので一緒になってもクスリは自由に使えたと思います。息子を何とかしなければ……と思いましたが、どうしてよいか分かりません。最初は弟妹に話すこともはばかられて一人で悶々と悩み続けました。出かける彼を引き止めようとしたり、誰と

つき合っているのかと、彼にかかってくる電話を盗み聞きしてみたり、親がこんなに心配しているぞと知らせたら止めてくれるかと、彼が出かけた後、毛布にくるまって一晩中震えながら玄関で帰りを待ち続けてみたり致しましたが、何の効果もありません。どうしようもなく弟妹に集まってもらい相談致しました。そして弟が探してくれたのが東京ダルクでした。その頃には私の体調が悪くなり、毎日下痢をするようになりましたが、自分のことなど考えては居られません。

取り敢えず親の私が相談に行きました。その時の話で覚えているのはカウンセラーの先生から「貴女の生きがいは何ですか」と聞かれ「息子がクスリを止めてくれることです」と言った事と、最後に先生が「家族の集まりが毎週土曜日にありますので少なくとも一〇週は続けて来てください」と言われたことだけです。今にして思えば自分というものが、まったく無い超共依存症の私がいたのですが、当時はそれが当然の事と思っておりました。一〇回通えば息子がクスリを止めてくれるのかな等と、今から思えば馬鹿なことを思いながら、必死の思いで通い続けました。

家族会で出る話は、刑務所に入っている子供の話、子供の身体に刺青を発見して、ショックを抑えきれず、それなら自分もとシンナーを吸ってしまった話など、その頃の私にすれば身の毛のよだつような話ばかりでした。そこで言われていたのは、本人が底つきにならなければ回復しないということです。このことは私の頭にしっかりと入り込みましたが、底つきとは、生きることも死ぬこともできなくなった状態と説明されても私には理解できませんでした。

私はダルクに入れば直ると思い込み、沖縄ダルクの話をしたのですが、聞く耳持たずで取り合ってもらえません。私は何故こんなことになってしまったのか、私が仕事にのめりこんで子育てを放棄していたからかしらと、日夜自分を責めておりました。そのうちにも、どんどんクスリの量が増えたのでしょう。常識では考えられない行動をとるようになりました。近所の材木置き場の前に車を止めてしまい材料が取り出せないので、朝5時頃にブーブーとクラクションをならされたり、工場の入り口に車を止めて其の侭帰ってきてしまい、交番から呼び出しを受けたり、T字型道路の入り口に車を止めて１１０番されたり、その都度私は私のやった事として尻拭いをしておりました。そのうちに、妄想と幻覚が激しくなってゆきました。一緒に食事をしていても頭の右上のほうで誰かが話しかけているらしく、「イイエ、そうではありません。」「そんな筈はありません」とか「そうですねえ。僕もそう思います、ケラケラケラ。」と笑ったりします。または、靴を履いたまま家に上がってリビングルームに坐っていたり、新築仕立ての家の天井や壁にサインペンでいたずら書きをしたり、ある時は２階で坐って居る私の目の前で、訳の分からないことを言いながらケラケラと笑い、右に左にと転げ回るのです。それから、３階の彼の部屋に上がっていったらダンボール

に入っていたCDの山が燃えかすになっており、びっくりした事があります。火をつけたようですが、さすがに自分で消したようで私はまったく気が付きませんでした。覚せい剤の影響とは思いませんでしたので、本当に気が狂ったのかと心配でしたが、取り敢えずクスリを止めさせなくては、何とかしなくてはと私は彼の友人・先輩、彼が信頼していそうな人々に彼にクスリを止めるように説得してくれるよう頼み廻っておりました。警察官の友人にも相談しましたが、使っている現場とか、持っている時とか証拠が無ければ何とも仕様が無いと言われました。でも、自分では本人と直接話すことはしませんでした。狂気の彼と話すことが怖かったのです。情けない親です。

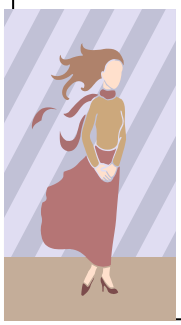
彼が１５～６歳の頃からおつき合いしていた女の子が居たのですが、彼がそんな風になっても心配して、よく家に来てくれておりました。そのうちに彼が私に暴言を吐くようになり、私に手は出さなくても家具に当たったりしだしました。その頃のことで忘れられない事があります。その夜も彼女は来てくれていました。私は会社の帰りに花でも飾ったら彼の心も少しは和むのではないかと思い、花を買って帰りましたが、それを取り上げてむしって捨ててしまったのです。そして居間に座った私を残った花で叩こうとしたので、自分の部屋に行こうと思い、立ち上がって歩き出しました。そんな私を彼が追おうとしたので彼女が「やめて」と彼と私の間に立ちはだかってくれました。すると彼は大粒の涙を流しながら「俺がお前を殴るわけにはいかないんだよ。だからこいつを殴らせてくれ」と言ったのです。

今思えば、親の私にも自分自身にも怒りが有って、どこにぶつけてよいか判らなくて暴れていたのだと思います。そのうち彼は手も足も震えがくるようになって参りました。

そんな或る日彼の友人が一人の先輩を連れて来てくれました。彼はその日も手足が震え、立っていることがやっとの状態でした。その方が「おばさん。Ｔ何とかしないとヤバイですよ。俺の友達で覚せい剤使ってた奴がいるのですけど、止めて４年もたつのに未だに頭のおかしいのが直らないんですよ。そいつがクスリ止める前と同じ状態です」と言うのです。私はその時に警察に逮捕してもらおうと決心いたしました。

それまでにも、カウンセラーの先生からは、「刑務所に行くのも悪いことばかりではない。その間クスリは使えないし、規則正しい生活が身に付きますよ」と言われていたのですが、息子を犯罪者にしたくない一心でそれは避けたいと思っておりました。でも狂人になるよりは、と自分で警察に通報しました。そう丁度１階のトイレにビニールの袋に入った白い粉を見つけましたので……、

次号につづきます



はあもにい

薬物に関する問題で困っていませんか？

薬物ＳＯＳ電話（家族を対象）**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