はあもにい



発行元：NPO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
Tel　03-3683-3231
―薬物依存症者をもつ家族の会【はあもにい】―
そよかぜライン（毎週・月　Ｐｍ1：00～8：30）
薬物ＳＯＳ電話　　Tel　03-5628-2522
URL http://www10.ocn.ne.jp/~hamoni/

縁

縁あって　二人は出会いました
そして　あなたは生まれました
縁あって　親子になりました
そして　また　あなたも
縁あって　あなたも
共に生きる人と　出会いました
そして　あなたが　生まれました
私たちは　こうして
みんなつながっていたのです
あなたも　わたしも
その人の人生があります
それぞれ　わたしの人生に
責任が持てたら
それは　お互いに嬉しいこと
出会えたことに　感謝して
出会えたことに　感謝して

幸

はあもにいとセンターの交流

当日参加者の自己紹介と声

８月１日
加藤先生他
７名

●今は、自分が元気に働けて生きていけたらいいかなと思えています。それが自分にとっての回復かな・・

●５年前、下谷のセンター（都立精神保健福祉センター）経由で、こういう経験をし、今は自分の人生を歩んでいます。

●もちろん、問題、課題はありますが、全体としては居心地のいい、力をもらえる場所です。
　回復途上でも、あちこちにメッセージを運べる自分がいることが嬉しいです。

●職を離れても、ライフワークとしてはあもにいを支持、応援していただけるとうれしいですね。

阿部さん　暑い中
ありがとうございました

「はあもにいにお邪魔しました」

都立精神保健福祉センター

相談係
阿部幸枝

過日、日差しの強い夏日、はあもにいにお邪魔させて頂きました。到着した時、丁度相談電話があったとかで、誠実に対応しておられました。８名ほどの会員さんが手製の作品を持参されたり、久し振りの出席で再会を楽しんだりされていました。

会員さんや所長の加藤さんから、依存症の家族や薬物問題の課題についてお話を伺いました。皆さま感じる事は、ほぼ共通している様な印象を受けました。相談出来る場所が少ない事、これは皆さま感じておられたように思います。本人が薬物を使用していると解っても、通報されるかも知れないと思うと相談を躊躇したり、警察沙汰になる事が本人に悪影響になるのではと、家族で抱え込んで悩む方が未だ多いのではないでしょうか。

薬物問題に対して、相談できると看板を掲げている場所は決して多くないのが現状です。しかも、行政関係のキャンペーンでは今だに“ダメ絶対”傾向のアプローチが多く、相談することに家族が罪悪感を抱きがちです。

誤解から、問題を家族が抱え込むのを防ぐ意味でも、関係者も依存症について、正しい理解を深めていく事の必要性を改めて実感しました。

家族が相談できる場所がさらに増えるように、また先達として、はあもにいに教えていただく事が沢山あるように思います。今後とも、宜しくお願いします。

当日、家族の方々からまた沢山のエネルギーを頂いた様です。本当に有難うございました。

８月１日（月）午後

都立精神保健福祉センターから、薬物問題・相談係の阿部幸枝さんが
はあもにいの活動を見学に来て下さいました。
家族が家族を支援しあうのも限界がある中、
センターの方に家族の活動の実態をみていただいて、
理解ある協力と連携がより一層深まったことを心強く思いました。
その日の感想や、回復についての思いなどを書いていただきました。。



東京都立精神保健福祉センター　相談係　　阿部幸枝

自分にとって回復とは

依存症には、治癒は無くても回復はあると言われます。回復という言葉が、自分はとても好きです。考えてみると、どんな病気でも、完全にリセットして元通りでは無い様な気もするのです。だから生物であれば、病気から復帰すると言う事は、回復であるような気がしています。

何をもって回復と言うのか。元通りの就職が出来ることか。円満な家庭に戻る事か。友人を始めとした、人間関係が完璧に修復された事か。

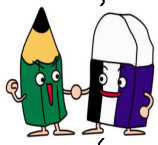
自分流の解釈は、それだけではない様に思うのです。生き辛さを感じたから、躓いたのではないのか。ならば、自分なりの生き易さを感じられるようになれば、それが回復であるような気がします。

自分自身を考えてみます。結構自信の無い性格の持ち主です。関わっている方々に変化がないと、何て自分は役立たずなんだと大変落ち込みます。自分が誰かを変える事など出来はしないのに、そこには大変傲慢な自分がいるのです。担当している方に必要とされなくて、何が援助職だと考えるような。

そうではないだろうと、考え直すのです。結局回復とは自分で行なう作業であって、自分はそれを支援しているだけではないか。選ぶのは本人であって、必要とされる必要はないのだ、一緒に考える事で、自分自身も成長できる事が、自分にとっての回復ではないのだろうかと考えています。

以前医学生と一緒に、当事者の方のミーティングに参加したことがありました。一人の学生がミーティング終了後、「感情を開放するって、快感ですよね。」と感想を述べていました。ああいい言葉だな、感情を開放するって、と思ったのです。誰にでも憂鬱なときがありますが、そんな時は感情を自分の中に押し込めて居るのではないでしょうか。どうにもならない事を思い悩んだり、誰にも相談出来ずに抱え込んだり。そんなもやもやした想いを頭の中で整理して、表現できる様になる事もまた、回復だと思うのです。

回復に向け努力を続けている方々から、自分は本当に沢山の力を頂いていると思います。これを少しでも還元したい、その為にも、自分自身の生き易さについて考える事を続ける事は、大事な事だと思っています。



関係機関にメッセージを持っていきました

埼玉へ

7月13日

埼玉県精神医療センターにメッセージを届けてきました。周り木々の緑で、とても環境のよい所にありました。今年4月の異動で現在の任務に就かれたというAさんは、現在色々勉強中とのことで、私たちの体験やはあもにい活動の趣旨を熱心に聞いてくださいました。

同じ建物のなかにある精神保健福祉センターや、さいたま市心の健康センター、埼玉ダルク等との連携など、今後の課題はいろいろあるようでした。

精神保健福祉センターでは、1クール4回の教育プログラムを実施しているようですが、東京のほうが充実しているようで参考にしたいとおっしゃっていました。そして、はあもにい活動のように、家族としての当事者運動は説得力があるので、是非頑張ってくださいと元気付けられて帰ってきました。

都庁へ

7月27日

東京保健福祉局　健康安全室薬務課にメッセージを届けに行って来ました。都側からは、薬務課長さん、薬物対策担当係長さんをはじめ、麻薬・向精神薬の指導監督にあたる方3名が参加してくださいました。

今まで、はあもにいからは定期的にニューズレターをお送りしていたのですが、それを毎回ファイルして、担当者間でまわし読みしてくださっているとのことでした。

薬務課は、薬物乱用防止に関する啓発事業と、医療用麻薬・向精神薬取締り扱いに関する指導監督が主な業務になるので、薬物乱用に関する個別の電話があると、精神保健福祉センターを紹介するのがほとんどだそうです。

啓発教育のあり方について意見交換をした後、お一人の方がご自分の経験から、リハビリ施設を紹介する際は、その施設（その人）の考え方に共感でき、信頼関係が築けることが重要と話されました。

今後、精神保健福祉センターとの連携を大事にすること、私たちも、信頼される人として、はあもにい活動を続けなければと再認識しました。

埼玉へ

7月15日

仲間と二人で埼玉県北与野にある**新都心苑クリニック**に行ってきました。

ここは以前、埼玉県立精神保健福祉センターで依存症を専門に担当していた精神科医師と精神保健福祉士と看護師の三人が立ち上げたクリニックで、そこのパンフレットにも「お酒の飲み方に問題を持つ方やその家族の援助が中心」と書いてあるように、アルコール専門のデイケアや家族教室も運営しています。

以前、県の福祉センターにメッセージに行った時お会いした高沢さんがこちらに移ったと伺い、高沢さんは東京ダルクや埼玉ダルクとも関係が深く、依存症について理解ある方なので、はあもにいの活動を伝えたいと思いました。

とても打ち解けた雰囲気の中で、クリニックを立ち上げた動機、現在の状況、県の依存症への取り組みなどを伺い、デイケアをしているクリニックの中も案内していただいた。

また、はあもにいの現在の活動や私たち個人の経験もお話しすることができました。

ここはアルコール専門で薬物関係の患者さんは県立精神保健福祉センターかダルクに回しているそうですが、依存症そのものに理解がある専門のクリニックが若い医師と精神保健福祉士によってできたことに心強い思いがしました。

新しくできたさいたま市心の健康センターの責任者の岡崎さんにも電話をしてくださりそちらにもメッセージに行かれるよう取り計らってくださった。私たちのメッセージの輪が少しでも広がっていくチャンスになればよいと思います。

その他、メッセージにいったところ

6月29日　都立精神保健福祉センター（下谷センター）
7月28日　多摩総合精神保健福祉センター
7月29日　中部総合精神保健福祉センター

皆様、私たちのメッセージのために貴重な時間を作ってくださってありがとうございました。

はあもにい　そよかぜライン
毎週月曜日
薬物SOS電話　午後1時～8時半
電話番号　03-5628-2522
月曜日のこの時間、はあもにい会員が集まっています。



いつでも
やれることから
小さな一歩が
大きな愛に
わたしの
ペースで
あなたの
ペースで

家族の体験談



娘の人生・・・

K・H

娘が二十歳の秋、おかしな行動から覚せい剤使用が発覚しました。主人と私はこの事が今後の娘の人生に多大な悪影響を及ぼす事になるとは考えが及ばず、二度と使わないと約束をさせました。

暢気にもそれでこの事は終わっていると思っておりました。狂気の間に訪れる束の間の正気に期待を寄せ、例えば性格異常のような別なところに問題があると思い込み、私たちの手で何とかまともにさせたいと無駄な努力を重ねておりました。でも一方では約束を守っているだろうかと時折不安に駆られる事はありました。

そして六年前抱き続けた漠然とした不安が的中し、目の当たりにした現実に口も聞けぬほどの衝撃を受けました。私たちは覚悟を決め自首することを促したものの、当然本人は強い拒否をしました。もはやどうにも出来ない所まで来ている事、三年間も溺れ続けていたのに何もしてやれなかった事に、暗澹たる思いが募り、ついに警察以外で相談できる場所セルフ・サポート研究所に繋がったのです。



平安の祈り

神様　私にお与えください
自分に変えられないものを　受け入れる落ち着きを
変えられるものは　変えていく勇気を
そして　二つのものを　見分ける賢さを

セルフ・サポート研究所は対処方法を教えてくださる所という程度の知識しかないまま面接を受けました。加藤先生にお会いして、お話の内に経験が滲み出ていて信頼できる先生との印象を受けました。通報されるかもしれない不安も消え、お願いすることになりました。

同時にプログラムも受け苦しみは少し軽くなったものの、問題の本質に変わりはなく不安な日を過ごしておりました。そんな中、クローバー（娘さんを持つ家族の自主グループ）への参加を勧められました。

同じ問題を抱えた人の集まりへの参加は気が重く勇気がいることでした。冊子「依存者から家族への手紙」を読み、不可解な行動に振り回されて娘を悪くしていった原因がよくわかりました。先行く仲間のお話からは、依存者には色々なケースがあり回復に決った処方箋がない事も実践で学ぶことが出来、とても参考になりました。



参加していくうち我が家の幾つかの方針も決め、その内の一つは、一年先を目標とした本人の自立でした。しかし結果として半年後に家を出すことになりました。それからの二年間は共依存を断つために、胸の痛みを伴う決断でしたが、娘からのアプローチを全て拒絶しました。依存せずに自立して欲しい。

私にしてやれる事は回復を祈り待ってやる事。お互いにこれを乗り越えない限りこの先の明るい未来はないとの思いでした。

こんな状況の中、クローバーに参加し心の平静も取り戻し苦しみも楽になっていました。私には大切な「平安の祈り」もあ

クローバー

セルフ・サポート研究所が主催：
娘さんを薬物依存症にもつ家族の自主グループ
第一、第三火曜日　午後六時半～八時半





ります。

手を繋ぎ隣の二人、そして仲間の心地よい手の温もりに、安堵と勇気と励ましをもらい祈ります。こうして重く辛い苦しみ不安も、仲間の力を借り少しずつ軽くなっていきました。主人に「クローバーから帰ると明るくなり嬉しい」と言われるまでに回復していけたのです。

娘は昨年の二月に、家を出てから支えてくれた同棲相手と結婚をしました。涙ながらの謝罪と感謝の言葉を残し、彼の実家の米子へ嫁いで行きました。今、生まれて初めて正社員として働ける喜びを噛み締めて働いています。忙しい会社で大変ですが、何よりもこの仕事が好きで辞められないというのが本音のようです。

一方私は共依存ともお別れし、娘との良い関係が取れるようになった今、適度な距離は守り続けたいと思っております。その為にもクローバーで仲間と一緒に、「平安の祈り」を祈っていけたらと思っています。





家族による自主グループ — SS研

クローバー	薬物依存症の娘をもつ親の会	第1、第3火曜日（18：30～20：30）
スカイブルー	三世代を語る家族の会	毎週木曜日（19：00～20：30）
美ら	GAIAの利用者とその家族を中心としたグループ。GAIAスタッフとのすり合わせを行う。	第1、第3土曜日（変更する場合があるので、確認して）（16：30～18：
伽羅（きゃら）	「アラノンで今日一日」を読むグループ	第2、第4、第5土曜日（変更あり）（16：30～18：
サンライズ	矯正施設（刑務所や少年院）に関わりのある家族の会/情報交換の場	毎週土曜日（10：30～12：30）

自主グループの紹介

美ら（ちゅ）

ＧＡＩＡに関わりある家族が対象の自主グループ（美ら）が発足して８ヶ月になります。鈴木さん（施設長）が出席してくださる日は、ＧＡＩＡの近況と、現在関わっている個人個人についても様子が聞けるということで家族の参加も多いのですが、第一（土）のミーティングでは極端に少人数になってしまうのはなぜでしょうか。

理由はいろいろあるかとは思いますが、本人と離れている今こそ、落ち着いてカウンセリングや教育プログラム、自主グループ等に参加し、今までの自分の生き方を振り返り、今後、家族（本人）とどう向き合ったらよいか等考えるうえで、貴重な期間ともいえるのではないでしょうか。

本人は本人のプログラムを、家族は家族のプログラムを経てそれぞれの回復に結びついていることを、先行く仲間が教えてくれているような気がします。

10月は
1日
15日

4:30
～
6:30



ＧＡＩＡに施設見学と、合同面談

今年の予定

11月中旬の週末か、
12月第2週目の週末かを予定しています。
決まり次第掲示板に掲載いたします。

ＧＡＩＡにご本人が、入寮中、または通所中のご家族の方は、加藤先生との合同面談を予定しております。それぞれすり合わせができるいい機会になると思います。
また、はあもにいも一年に一度、沖縄へメッセージも大切な仕事です。



ＧＡＩＡとは

アルコール・薬物依存症のリハビリ施設です。
（セルフ・サポート研究所）
住所：〒902-0078
沖縄県那覇市識名1102-16
URL
http://www.gaia@or.jp
電話　098-831-2174

詳細は、
セルフ・サポート研究所にどうぞ
03-3683-3231

はあもにいからのお願い

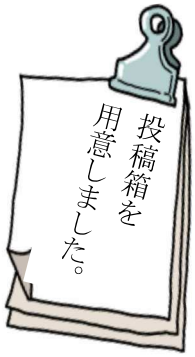
就労先を探しています



薬物依存症から回復していく彼らが、社会復帰を目指し働く場所を求めています。
会員の皆様、また知人の方のなかで仕事先の紹介や、職場の見学や研修などさせていただけらと願っています。
ご理解あるご協力をお願いいたします。

原稿の募集

★日常の気づきや、ミニ体験談などそれぞれの思いを原稿用紙４００字くらいでお願いします。
☆短歌・俳句・詩なども自由に投稿をお待ちしております。



―公判傍聴から―

薬物依存症
・・・本人の決意・決心だけではもはや止められない・・・

悲痛な叫び
「助けてほしかった」

防衛庁にバイクで突入した若者は、警察に措置入院させられた。一ヵ月半の入院の後逮捕され、今この法廷に立って供述していた。
本人は、「こんなに苦しい思いをしたのだから、やめられます」と誓い。
司法行政関係者とも、「ほんとにこんなに苦しい思いをしたのですから今度はやめられますね」と。
この入院、留置、家族を証人にしての裁判の経験が、本当に**彼を助けたこと**になってくれることを祈りたい。
初犯の事件。
私の胸は、鉄の枠をはめられたように苦しかった。

T

今後のスケジュール
＆
ＳＳのプログラム

家族による体験談

１０月１５日（土）
午後　１：３０～４：００

依存症者本人の体験談

１０月２９日（土）
午後　１：３０～４：００

森野先生を囲む会
（弁護士）

１０月　８日（土）
１０：３０～１２：３０

１１月１４日（月）
１８：３０～２０：３０

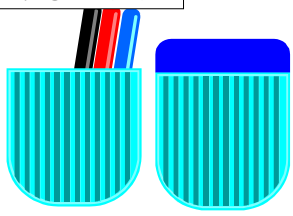
１２月１７日（土）
１０：３０～１２：３０

梅野先生を囲む会
（精神科医師）

１０月　８日（土）
１４：００～１６：００

１１月２８日（月）
１８：３０～２０：３０

１２月１７日（土）
１４：００～１６：００



専門家の講演です。有料になります。
初めての参加の方は、ＳＳに連絡してください。

はあもにい