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/

Spring come to me!



人生の創造への思いは、すべての人に平等に与えられた自由

今年もGAIAで一年の締めくくり

日程　2005．12．9～11(金、土、日)
参加　加藤先生ほか家族21名
主な行動
1日目　沖縄県立総合精神保健福祉センターにて
合同ミーティング(現地ゲスト7名)
2日目　合同面談、GAIAでのミーティング、
夕方・家族交流会（食事＆分かち合い）

沖縄GAIA施設見学訪問

沖縄GAIA
二〇〇二年五月設立
アルコール・薬物依存症者のリハビリ施設
［NPO法人セルフ・サポート研究所(s・s研)］
施設長　鈴木文一（リカバリングスタッフ）

GAIA施設見学訪問　はあもにい共催行事
目的：入寮者・通所者・滞在者等と家族が加藤先生（s・s研臨床心理士）や鈴木施設長等と合同面談
現地で参加家族全員で合同ミーティング
はあもにい活動のメッセージ
今年は、家族の交流会も実施

合同ミーティングのゲスト：
かいメンタルクリニックの稲田先生始め、保護司・與座さん、上原さん、糸満晴明病院・平田先生、田崎病院ケースワーカー・前原さん、天久台病院・尾崎さん、高安さんの方々でした。
ありがとうございました。

合同ミーティングに参加して

こうしてミーティングの場に人が集まるとそこで話す人は、正直になり聴く人の胸を打つ。そしてそれは水輪のように周りの人に波及していく。そこには、12ステップが根底にあるからだろうか。

今年も、稲田先生の話を最後に聞かせてもらえてよかった。ご自分の中の、本来あまり人に聞かせたくない恥ずかしい部分をこの場所で話されることにいつも感動を覚え、考えさせられる。

驕らず、謙虚な姿勢に、生きる指針をもらえる。

ＧＡＩＡ施設見学ツアーに参加した家族の感想

今回の合同ミーティングは、ゲストの皆さん含め５９名が参加。

また初めて企画した家族の交流会に、加藤先生、GAIAのスタッフ鈴木、岡田さん総勢２４名が沖縄の郷土料理を味わいながらそれぞれの思いを分かち合いました。そこには熱い思いがそれぞれ共有でき、また他の人にも分かち合えたらいいなと特集しました。



ほっとな感想特集

大きな収穫

はじめてのＧＡＩＡ体験でした。ほんとうに私にとって大きな大きな収穫でした。息子の沖縄生活を見たかったのが参加理由でしたけど・・ご一緒に生活しているすばらしい仲間に会えたことがうれしかったです。

その上に、そのご家族の大きな輪が広がっていったことがこれからの生き方にエネルギーを与えてくれました。このよいめぐり合いを大切にしていきたいと思っています。

Ｍ・Ｓ

那覇で合流して

今回はＧＡＩＡの施設見学と家族の方との交流を目的に初めて参加しました。地方に住んでいるため、那覇空港での合流となりましたが、初対面でも旧知の方と再会したような安心感、懐かしさがありました。

ＧＡＩＡでは、ミーティング等に参加させていただき本人たちが自分自身を内観し、皆の前で発言できる姿にひたむきさ、一生懸命さを痛感しました。

三日間でしたが何十倍もの充実した日々でした。皆さんと出会う機会をもらって、はじめて息子にちょっぴり感謝です。

Ｈ

「感動の輪」が「大きな波」に

センターでの「合同ミーティング」「家族交流会」では、沢山の感動をいただきました。

一年一年と「感動の輪」が大きく広がって「大きな波」に成長して欲しいと心から願いました。そして、沖縄の優しさに身も心も癒され、感謝の気持ちで一杯になって帰ってきました。

Ｔ

ほっとな感想特集

はあもにいは、薬物依存症の家族を持った家族で、会の趣旨に賛同する方によって構成されています。

自分自身を振り返る機会に

旅に参加させていただき精神保健福祉センターで仲間や家族の心の中の本音の話を伺い、自分自身を振り返って見つめなおすきっかけを頂戴した気がします。日々考えているつもりでも、毎日の生活に振り回されている自分を思い知らされました。

「今日一日」の振り出しに戻って足を地につけて歩んで行きたいと思います。

参加され、仲良くしてくださった皆様ありがとうございます。

感動と現実の実体験

初参加沖縄での三日間を複雑な思いで振り返っています。

ウワサの合同ミーティングでは想像をはるかに超えたメッセージに感動を覚えました。しかし、本人との合同面談では現実に引き戻されたり、一喜一憂でしたが、本人に会えて実態にふれられたことは本当に来て良かったと思いました。

観光では異国情緒たっぷりの気分を味わい、また、次に続けたいと思いました。

お母様たちとも一瞬のうちに打ち解けられて本当にありがいたい旅となりました。

T

再生していく手ごたえ

GAIAにいる子は言った。

「薬を止めても苦しみは残った。しかし、プログラムにつながって、いろいろなことを楽しいと思える時間が多くなった」

親自身も自分の楽しみはそっちのけで、我が子をただすことばかり考えていたのではないだろうか。

ドクター稲田の言葉が心に残った。

「――― 離れて住んでいた親と子が再び出会って、お互いに語ることにより、自分の内面を見ることが自然にできる――ここはそんな場です」

私も新しく変わっていく自分を感じた。

O

娘に会って

はじめて沖縄に来ましたが、本当に来て良かったと思います。

皆さんの温かい心と気持ちをいただきました。娘も話はしませんが感じていると思います。娘もまだ、もう少しこちらに居ようかなと思い始めたようです。

B

ほっとな感想特集

私一人じゃない　よかった！

沖縄旅行、行く前からすごーく楽しみ、Hが半分だけ自立している。考えるだけでも嘘のよう、私の人生五十六年の中最近の最悪状態が、頭の上の暗雲がパーと少しずつでも晴れたようだ。皆々と会って、私一人じゃない。いっぱいのお母さんがいる。私の体のこともみんな忘れて、今回はめいっぱい楽しむぞ！

少し南国の沖縄。ＧＡＩＡも町もとってもよかった。ミーティングもよかった。

合同面談でＨも細かいこと言っていた、でもよかった。関係者もＨのことを考えてくれていた。みんなよかった。

いつか息子も仲間に

沖縄は今回が初めてですが、ＧＡＩＡのミーティングに参加できてほんとに良かったと思います。子どもたちが過去を振り返り、自分の“回復と成長”について、正直に言葉にしていく姿に感動しました。息子が仲間に入れたらどんなに嬉しいことでしょう。

このような施設を立ち上げ、子どもたちや私たちの問題に親身になって相談にのってくださる加藤先生、鈴木さん、スタッフの方々に心から感謝です。

Ｓ

新たな親子関係のスタート

三度目のＧＡＩＡ訪問でしたが、今年もいつもと同じように子ども達との合同ミーティング、また初めて参加させていただいたＧＡＩＡでの本人のミーティングが一番心に残りました。

自分を見つめ正直に話す子どもの姿勢、それを見て語る親の気持ち、多少のずれはあってもここが新しい親子関係のスタートなのではと感動しました。このようなチャンスを与えて下さるＳＳ、ＧＡＩＡに感謝です。

初めての体験のグラスボート、美ら海水族館、沖縄の海の美しさ、豊かさ（ニモを見つけました！）に感激でした。

Ａ

家族の交流会が実現

ガイアを訪れることができたことに心から感謝します。今回は、家族の交流会ができたことが嬉しかったです。

来年もまた、訪れることを願ってプログラムを私なりに続ける決意をしました。

Ｓ



はあもにいの目的は、薬物依存症者の　することにより、薬物依存症者とその家族が集い、癒され、学び、諸活動を　家族の回復、自立を支援することです。



はあもにいは、「私たちだからこそできること」を念頭に、新しいサポート体制づくりを目指し、回復のステップとして始めました。

ほっとな感想特集

大切な援助の場と息子の回復

ＧＡＩＡの施設を見学できたこと、本人たちとの合同のミーティング等私どもにはとても有意義な時間を過ごさせていただきました。

ＧＡＩＡに息子を送り出してから毎月鈴木さんが上京される「美ら」（ＳＳの家族の自主グループ）の会にてのお話やビデオで一応は理解していたとは故、一抹の不安は隠しきれませんでしたが、元気な息子の様子からＧＡＩＡの生活が如何に大切な回復の援助の場であったかと実感し、息子と久しぶりに話し穏やかな一時を共有できましたこと喜びで一杯です。

今後のことは全く予想はできませんが、私どもの無力を認め彼自身のことは彼自身に任せて、私どもは私どものために学びながら一日一日を大切に生きていきたく思っております。

尚、ホテルも上々で家族の皆さんとも一段と親近感を持てましたこと、今回参加して幸いに思っております。誠にありがとうございました。

沢山の共感を得て

ＧＡＩＡには今回初めて参加させていただきましたが、ご本人や家族の皆様が本音で話をしているのを伺って、自分にも当てはまること、共感できることが沢山あり、とても勉強になりました。

ＧＡＩＡでの生活の様子も写真などで拝見して、皆とても仲良くオープンな雰囲気でいいなぁと思いました。

日常の生活を見学

同じ目的を持って集団生活をしている日常を見学することができてよかったです。また、ＳＳのお母さんとの生活も良かったです。

ありがとうございました。

共同生活の大変さを実感

大変有意義なＧＡＩＡ訪問の旅でした。ＧＡＩＡの施設での共同生活、それはとても大変なことで、回復を目指しクリーンを続けていく。人間関係、多面の自立すべて、ミーティング、屋外スポーツ等々こなす中で本当にいろいろ力を頂いた旅でした。

ありがとう。感謝の気持ちで一杯です。来年も参加できたらいいなと思いました。



ほっとな感想特集

多くのことを体験

今回の行事参加でき、数多くのことを体験し本当に良かったと思います。

初日の合同ミーティングは大いに参考になりました。

娘の寝顔に安心して

とても楽しい時間を娘と過ごせ、何年かぶりに一緒に子どもと眠れました（寝顔を見て安心できました）。

沖縄の青い空のようにいつも心は晴れませんが、それでも今回の旅行の楽しさを思い出せば元気になれます。

また、次回も参加させてもらいたいと思います。　Y

すてき、沖縄

娘が沖縄で生活して、一年九ヶ月、ＧＡＩＡの近くにアパートを借りて生活をしています。

今回は、娘の部屋に泊まりました。荒れた生活をしていた頃は、部屋も荒れ放題。今回、娘の部屋を訪ねて、きちんと整理して女の子らしく花や家族の写真を飾っている部屋に入り、こんな生活憶えていたのだ、と胸が熱くなりました。

今年は、観光はしないで、娘の日常の生活をいっしょに楽しみました。歩いてＧＡＩＡに行ったり、娘がいつも食べているお弁当を食べ（おごってくれました）のんびりと親子の良い時間を過ごしました。

精神保健福祉センターでの合同ミーティング、そして家族の交流会。その内容は、深く、心がブルブル震える感動を覚えました。加藤先生の夢の実現。私も、このこどもたちが、社会から、特別な存在ではなく、受け入れてもらえるような社会、そして、Ｓ・Ｓのような活動が増えて理解してもらえるように、活動をしていきたいと強く感じました。

今、沖縄で生活をしているこどもたち、他の地で生きている子どもたち、亡くなったこどもたち。みんなのことを考えて、今私のできることをやれたらいいなと思いました。

私自身、自分の内面を見つめ、気づきの多い旅行でした。



はあもにいの　望（忘）年会
十二月二十日（火）六時半～八時半

家族の体験談



六年が経って

F・S

六年前の十二月初め、はじめて私はS・S研に繋がりました。その時はすでに息子は私の通報により警察に逮捕してもらった直後のことでした。

当時息子は二十六歳。覚せい剤の依存でした。家族は私たち夫婦、本人、五つ下の弟、夫の両親でした。夫は結婚当初から仕事漬けで出張も多く留守がちでした。この時も地方へ単身赴任中でした。本人が五年生になった時から夫の両親と同居しました。この同居は私が言い出したことで、なんとか良い嫁をやっていこうと思った結果でした。父は静かな人でしたが母は気難しく私にとってはやりにくい人でした。私は以前から父の仕事を手伝い、同居したことでますます忙しくなりました。自分から言い出してこのようになったのに、現実は大変で私の愚痴が多くなりそれを聞いてくれるのが息子でした。

数年間何かおかしいと思っていたのですが、それがどうにもならなくなったのが一九九九年の秋でした。会社をクビになり、付き合っていた彼女から別れ話を切り出され別れたくないと追い回していました。私にはストーカー状態に見えました。この事が私にとっては とても辛かったのです。もし事件を起こしてしまったら、という不安も通報する原因でした。

金融会社からも頻繁に電話がくるようになりました。清算するようにと三十万円を渡しましたがそれを薬に使い、更にひどい状態になりました。本人をなだめて精神科に連れて行き、そこではじめて覚せい剤使用だということがわかりました。私にとっては青天の霹靂でした。

その医師にどうしたらいいかと相談したところ警察かS病院に入るかだと言われ、家族と相談し警察に通報することに決めました。そうしなければこの子は立ち直れないと強い思いがその時の私にはありました。

本人が逮捕された直後、次男が見つけてきた本でS・S研を知り繋がることができました。電話を入れて四、五日後の面談でしたがその時間がとても待ち遠しく感じられました。

最初の面談で加藤先生から「息子さんは薬物依存症という病気です。お母さんも病気です。」と言われた時はなぜかほっとしました。それまでは私の育て方が悪かったのだという罪悪感でいっぱいでしたから。家族も病気だから私たちが回復しなければ息子も回復しないと言われ、それからは教育プログラムや体験談、自主グループなど時間が許す限り通いました。

このころは、S・S研にいる時だけが私の平安な時間だったので す。自主グループの仲間には勇気と笑顔をもらいました。本人が家に戻るまでの短い時間にできる限り依存症に関しての理解や対応を勉強しなければという焦りもありました。

二ヵ月の勉強で拘置所から出てきた息子に対し「いっしょには暮らしたくない。」とはっきり伝えることができました。

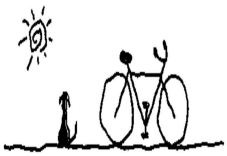
息子もS・S研に繋がり沖縄ダルク、アライブで一年半のリハビリを経て現在沖縄で自立しています。リハビリ期間中もいろいろな問題が起こりましたが、それは本人にとっても回復途中の必要なプログラムだったのだと今はつくづく思います。

本人が落ち着いたころから同居の父の認知症の介護が始まりました。妄想、幻覚、性格の変化など症状が薬物依存症と同じですから対応も同じです。この父の介護のお陰で母は私に感謝してくれました。「Kのこともこんなことで役に立ったね。」と言われたときは胸が熱くなりました。このことを息子に伝えたら「俺も役に立ったのか。」と電話の向こうで笑っていました。

これからどんな人生が待っているかわかりませんが、今は六年前よりもずっと穏やかな毎日です。たぶん息子もそうだろうと思います。

すべてのものに感謝。

s・s研では
十二月二十九日（木）一時半～四時
教プロの時間、一年間の総括をします。
今年を振り返り、そして来年に希望を



自主グループの紹介



クローバー

薬物依存症の娘を持つ家族のグループ

第１、３火曜日　＝　午後６：３０～８：３０

六年目のバースディ

クローバーは、薬物依存症の娘を持つ家族の自主グループで、毎月第一、三火曜日の夜にミーティングをおこなっています。一九九九年二月に発足して今年で六年目になります。今年はすっかりバースディーを忘れてしまい。忘年会も兼ねて12月6日（火）におこないました。

当日は、遠方から来られる方や親の介護、仕事の都合を付けて参加者は16名。クローバーを立ち上げてくださった方、そしてグループに繋がったばかりの方。同じ悩みを持つ家族は、集まるとすぐに気持ちを分かち合うことができます。お弁当や持ち寄ったものをつまみながら会食。身体も心も温かくなったところで、加藤先生にも参加してもらいミーティングをおこないました。

結婚、子育て

クローバーの家族の中には、娘が結婚をしている方、子育てをしている方も増えてきて、その方々に体験を話してもらいました。皆さん、年齢と共に世界を広げ、たくましく生活をしています。それぞれに結婚や子育ての時期を一生懸命に生きていることに感動しました。

私自身、この問題が発覚してから、、もうどうしようもない、心が押しつぶされるような辛い思いをして、ここにたどり着きました。そこには、温かな笑顔で迎えてくれる家族の姿がありました。今私も、心から笑い、この子がいたから素敵な出会いがあったと娘に感謝している自分がいます。

分かち合い、伝え続けて

娘のために生きていた自分より、私自身の生き方を考えることができるようになりました。そして、気がつくと、依存症の娘も自分の生き方を探し始めているのです。

ミーティングの中で、一人ひとり母親が話すと先生から適切なアドバイスがあり、今、私たちが学んでいるプログラムは、娘のためではなく、私自身の生き方であることを感じました。

今後も、クローバーが分かち合いの場、娘との関わりを学ぶ場として継続し、伝え続けていける場であることを家族の皆で思いを確かめ合うことができました。

スケジュール



セルフ・サポート研究所は、１２月３０日～１月４日までお休みです。

★ **教育プログラム**開始（加藤先生）**１月　５日（木）**　PM１：３０～４：００
★ **教育プログラム・森野先生**（弁護士）**１月１２日　（木）**PM１：３０～４：００

★ **梅野先生（都立松沢病院精神科医師）を囲む会**
１月２３日　**（月）**　PM７：００～９：００
３月２０日　**（月）**　PM７：００～９：００

★ **弁護士・森野先生を囲む会**
１月３０日（月）　PM　６：３０～８：３０
３月１３日（月）　PM　６：３０～８：３０

専門家の講師により、有料です。初めての方はs・s研にお問い合わせして下さい

NPO法人セルフ・サポート研究所とは

★専門の臨床心理士、弁護士、精神科医師が連携しています。
★薬物問題で困っている家族の相談機関です。
教育プログラム：薬物に対する正しい情報・知識、そして依存症者の心理その対応などを学びます。
★家族のカウンセリングや、合同面談などをとおして個々人に対しての提案が提供されます。
★回復していく本人たちの体験談や、家族の体験談を聴いて、希望と光が見えてきます。
★同じような悩みを持つ家族同士が、安心して話せる場所です。

家族による体験談

１月２１日（土）
午後１：３０～４：００

セルフ・サポート研究所にたどり着き、様々な経過を経て落ち着きを取り戻し、今、語れるときがきました。
それぞれにとっての
回復と成長とは・・・

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

毎週月曜日　午後1：00～午後8：30

03－5628－2522　　**秘密厳守**

はあもにい