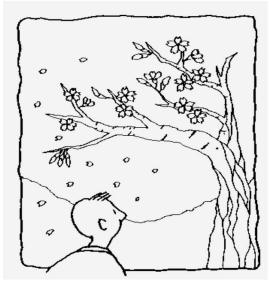
はあもにい



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/

くれない族

ああしてくれない
こうしてくれない
わかってくれない

もともと別々の人格なのに
すべてを私の思いどおりにしたい
欲求のかたまりでした

相手が変わってくれることだけを
願っていました

変えられないことを
変えようとしていたとき

「くれない」「くれない」が
心の平安を乱していたのです

幸

再犯防止向け　法務省矯正局
教材ビデオ作成に協力

いよいよ
薬物事犯の人たちに**薬物の教育プログラム**が・・・
全国の刑務所に5月から義務付けられます

初めての試みのこのビデオ教育が、行刑に関わる職員の方はじめ、また、今後法廷に携わっておられる方々にも目に触れられ、「依存症」が「病気」、そして治療が必要という認識を広めていただけることを願ってやみません。



ビデオ撮影中

昨年の十二月から数回、法務省矯正局の方が、セルフサポート研究所のプログラムとはあもにいの活動などを見学に来られました。

法務省矯正局側は

「薬物は『やめられなくて当然』という発想で治療すべきだ」「グループの中で自分が薬物依存であることを認知させ、一人でコントロールできないことを認識させることが大切」という姿勢で考えていました。

家族の立場で

服役している薬物依存症者の人たちに、どんなメッセージができるのでしょうか。

また、はあもにいの活動を広く理解していただく機会にもなりました。



家族の思いを語り
活動を紹介

処罰のみならず
すべての人に希望を

とうとう今日という日が来た。

薬物事件の再犯防止、そして治療や自助グループ、施設などにつなげて、断薬を維持するために、法務省矯正局が今年度手がけている薬物事犯受刑者への教材作りの一環に協力できる。

息子も、服役しているが、なかなか自分が「依存症」だという認識がない。出所してくるたびに、「もう大丈夫だろう」という思いなのだろう。

せめて、中で依存症についての教育プログラムが組まれていたらどんなにいいだろうか。と強く思っていたのは私一人ではないのではないでしょうか。

「もしかしたら、自分も依存症かもしれない」と本人が頭の片隅において出てきて欲しいな。という思いを持っていました。かすかな希望が見えてきたと言ってもいいのでしょう。



はあもにい作業中

インタビュー当日は、何度かはあもにいにも見学に来られ、お話をした事のある方との対談とは言え自然に話せたことは、意外でした。

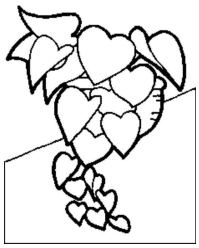
以下は、主な内容です。

この相談機関にたどり着くまでの絶望感の中の家族の状況から、専門家のカウンセリングとプログラムを受けてからは、今までの考え方を一八〇度変えて取り組むことになったこと。

悩んでいたのは我が家だけではなかった。同じような家族に出会えたことは我が家にも希望と勇気が持てたこと。本人たちも一人で抱え込まないで、やめ続けている仲間に出会って、生きていって欲しいこと。

子どもの問題を通して、私自身の生き方に目を向けることができたことは、息子からのかけがえのない贈り物だと感謝しています。

T



家族の体験談

最近の私と息子

K・H

依存症の息子（現在ある施設でスタッフをしている）の書いたニューズレターが送られてくる度にいつも感じることは、どうして、こんなにも感じ方、考え方が似ているのだろうと、自分を見せられているようで、ちょっと切ない思いになります。これはまた、自分を振り返り、私自身の考え方を変えていかなくては、という良い材料になります。

私が落ち込んでいたり、疲れが心身に溜まってきているとき、必ずと言ってよいほど息子も同じ状態でいるのです。超空間伝導というそうです。息子のそれを見せられたとき、私は明るく、柔軟で強い心を持たなくてはと思うのです。

薬物を使っている最中のころから比べると本人も変わったし、今はお嫁さんに託したんだから「おまかせ」と思いつつも、いつも心の隅に存在があるのです。

六年くらい、ほとんど交流がなく、良い状態も悪い状態も知らずに過ごせていたことはとても幸せなことだったんだと思います。当初、彼の仲間から風の噂で少しの情報が入っただけで、ドキドキしたものですが、今、息子の心境や生活の様子が分かるけれど、前のように不安感や何かしてやりたいという思いからは少しずつ遠のいてきているかなという気がします。



息子のところに子どもができたと電報で知らされたときは、嬉し涙があふれ、こんなにも嬉しいものかと自分でも驚くほどでした。結婚もしないだろう。孫も見られないと思っていたときに、結婚と妊娠と二つもの喜びをもらい、手放しで喜んでよいのか分かりませんが、今はこの幸せを心からかみしめようと思います。



回復してから、今、自分に目が向き苦しいという息子ですが、一つずつ乗り越えてよいお父さんになってね、と応援する気持ちです。

施設にいるので仲間が、時には辛かったり、助けになったりしているようです。仕事に疲れきって体調を崩したときにも、違う施設でリフレッシュさせてもらえたりするのも大勢の仲間がいて、そうさせてもらえる環境にあることと、自分の苦しい心も話せ、理解してもらえる妻がいたことが良かったなと思います。

私に仲間が必要なように息子にも施設、ＮＡの仲間がいて悩んだり、助けられたり、少しずつ成長して行かれることに感謝です！

時々、ほんの小さなことに感謝し涙することが多くなりました。年取ってきたせいもあるかな？

家庭にのどかな光が

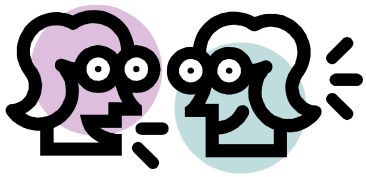
最近、私の嬉しいことは、二年近くも互いに無視し言葉を交わすことのない夫と娘の二人が、ちょっとしたきっかけで話をするようになったこと。以前、二人の冷戦が度々ありましたが、そんなことを繰り返す二人に私はもう、中に入り込まないぞと決めたものの、二人の心のすれ違いを見ていると切なく悲しい思いをしていました。そんな二人が、話しているのを台所で聞いていて、思わず私は笑みがこぼれます。似たもの親子ですから、また口を利かなくなるときもあるかもしれないけれど、じっと見守っていこうと思っています。

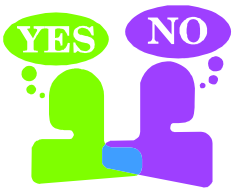
リビングにやわらかな空気が流れているって、温かいなぁ―

私　今　幸せ～とひとり心を温かくしています。



アサーティブ・トレーニングに参加して





挑戦しています 自分も相手も大切に

F・O

人前で話すことが大の苦手な私、できるだけ手短に終わらせようといつも思っていました。感情的になり、言いたいことの半分も言えず悔しい思いをしたり、またあの時ああ言えばよかったと後で後悔したりもしていました。

アサーティブ・トレーニングを始めるということで、今まで避けてきたことにあえて挑戦することにしました。より良いコミュニケーションができるようになりたいために。

自己主張するにあたり、自分や相手に対して誠実であり、言いたいことや伝えたい気持ちが相手にきちんと伝わるように率直であることや、自分を卑下したり、相手を見下さない。相手も自分も尊重して対等に向き合うということ、そして言ったことには責任を持つということを学びました。

そして、ロールプレーを繰り返しながら、良かった所、改善したほうがいい所を出し合います。今まで、我が家で起こったいろいろな場面がよぎり、とても勉強になります。そして人から批判を受けたときでもただ攻撃的になったり、無視したり、避けたりせず、しっかり批判の言葉を聴き、それが正当か正当でないかを判断し、そのときの気持ちを適切に表現し話し合って問題解決にもっていくことも学びました。なかなか実践には時間が掛かると思いますが、事あるごとに少しずつ身につけ実行してゆけたらと思っています。

時々、いいようもない淋しさや打ちのめされそうな気持ちになる中で、自分を大事に思い、人を思いやる気持ちを持ち、いい形で周囲の人たちとコミュニケーションが計れたらと思っています。

最近、近隣の人ともいい関係でいられるのも、その人の話を集中して聴けるようになったことです。トレーニングの効果がでているのかもしれません。うれしいことです。



プログラムを受講して



薬物に対して正しい知識、情報を得て。
より好い人間関係のトレーニングの場に。
Ａ・Ｏ

私は息子の件でセルフ・サポート研究所へつながることになりました。幅の広い、細やかなプログラムが組まれ、専門家の方々から薬物に対する正しい知識、情報等得ることができて、それぞれが選択して学ぶことのできる心強い場所です。私もここへ訪ねることができたことを感謝しております。

その中の一つの**教育プログラム**に参加して思ったことです。先につながっていらっしゃる家族の方々が自然にとても温かく迎え入れてくださり、状況、立場は違うものであってもいろいろ語り合い、一緒に学び合えることは、落ち込んでいた気持ちの元気付けになり分かり合え、支えあうお仲間にめぐり合えたことは幸せです。

「薬物依存症は病気です」と聞いたときは何も知識のないことを思い知らされ、病気が回復するよう祈りました。家族として本人とどう向き合うべきか、真の愛情表現とは、親も人間としてどのように生きてゆくべきか気づかされ、奥の深い勉強です。これからの人生に役に立つことです。

アサーティブ・トレーニングは、よりよい人間関係を作るための自己トレーニングで、私には苦手な分野です。

半年ほど前に幼稚園児の孫に「ゆうき」という絵本をプレゼントしましたら、後日、孫が「ゆうきを出したらできなかった鉄棒ができた」と喜んでいたのを思い出し、私も勇気を出して参加しました。

相手に考え、思い、感じたことを態度や言葉で表現して伝えるのは簡単なようで実に難しいが、参加してものの見方、考え方、感じ方、言い方も意識していると今までの私にプラスされたのが少しだが感じられるこの頃です。

今までと違う環境を、息子が与えてくれたのでしょう。





◎肯定的に取れない自分を、そのまま受け止めてやれたとき。

◎葛藤し、苦しんだ中から得るものがあることと、心の平静を取り戻せたとき、「自分が好き」という実感を味わえたこと。

◎アサーティブ・トレーニングに参加し始めてから、人の話を「よく聴く」ことに意識集中することによって、まず、相手のいいところを見るように習慣になりかかってきました。それが、とても気持ちいいのです。

◎依存症について知識がなかったとき、逮捕された息子に、宛てた手紙を最近読んで、いかに自分が支配的だったかに気づけ、初心に返れたこと。

ちょっと うれしかったこと

◎最近、息子にだす夫の手紙が、「こうでなければ」という意識が薄れ、息子に寄り添うように変化してきているらしいこと。

◎はあもにいの活動の一つとして行っている薬物事件の公判傍聴の際、そのときの弁護士さんに、はあもにいを紹介できました。いつもよりゆっくりお話でき、また良く聴いてくださったことに感激。

家族の相談機関があることにも驚いていて、また家族自身が支えあい、学びながらも、社会資源の一つとして動いていることにも共感していただきました。

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



自主グループの紹介

毎週第2，4，5土曜日　午後4：30～6：30

予定が変更する場合もあります。S・S研にて。

伽羅（きゃら）のグループとは



誰がクスリを使っていようがいまいが、人に振り回されずに自分の人生を大切に生きる。いつも心穏やかに安らかに生きたい。そのためにはどうしたら良いのかを「アラノンで今日一日」という本を教材に学んでいます。

自分たちの日常生活の出来事に、自分がどう思い、どう行動したかを話し合い、その中から自分が「なるほど」と思う事柄を拾って身につけていくというグループです。

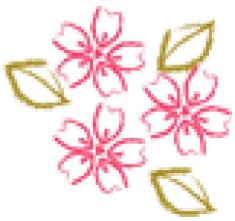
自分がどう思ったかということは、自分を見つめることになり、どう行動したかを考えることは良いにつけ、悪いにつけ反省することになります。とはいえ、人の話の中から良いと思ったことを身につけようと思っても、ノリで貼るようにはくっ付きません。でも、遅々とした歩みであっても、ミーティングに出て人の話しを聞き「ああそうか。今度そんなことがあったらそうしよう」と思える度にチョコッと成長したように思います。

自分を大切に幸せにしてあげる。それができて初めて、人に指示・コントロールの偽りの愛でなく、誠の愛を伝えられると思うのです。「子どもは親の愛に満足してはじめて自立して行く」との精神科の先生の言葉は真実だと思います。親が自立回復すると、子どもも回復するようです。

どうぞお出掛けください。ご一緒に成長しませんか。

手のひらに　さくら舞い散る　いとおしさ

志





会員の皆様へ
日頃、日用品などの提供や室内に常設しておりますフリーマーケットなどへのご協力ありがとうございます。



はあもにいの構成

薬物依存症者を家族にもち、セルフ・サポート研究所で出会って、共に回復したいと願う家族によって構成されています。

はあもにいの目的

家族が集い、癒され、共に学び、諸活動をすることにより、薬物依存症者とその家族の回復、自立を支援することです。

はあもにい

発足の動機

今日薬物問題は、ますます深刻化しているにもかかわらず、依存症者とその家族に対する周囲の理解は決して充分とはいえません。極めて限定したサポート得られないという厳しい現実があります。「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、家族自身の回復のステップとして始めました。

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

スケジュール

参加しませんか？

ワークショップ

4月22、23日（土、日））

場所　　清里清泉寮

講師　　加藤先生



弁護士 **森野先生**の講演予定

5月15日（月）
午後6：30～8：30
6月22日（木）
午後1：30～4：00
7月10日（月）
午後6：30～8：30
8月19日（土）
午前10：30～12：30

はあもにい会員の親睦

3月21日（火）午後
4：30～6：00
3月30日（木）午後
4：30～6：00

折り紙を使ってきれいな箱を作ってみませんか。
また、あなたのアイデアを持ち寄って分かち合いをお待ちしています。

依存症に詳しい精神科の医師

梅野先生の講演予定

5月22日（月）
7月24日（月）
午後7：00～9：00

8月19日（土）
午後2：00～4：00

はあもにい