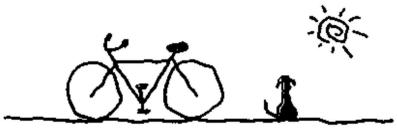
はあもにい

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　ＰＭ 1：00～8：30）
薬物ＳＯＳ電話　　Tel　**03-5628-2522**
URL http://www10.ocn.ne.jp/~hamoni/



総会

6月12日（月）
17年度はあもにい総会を開催しました。
おかげさまで誕生して、4周年になりました。

心にゆとりがもてないとき

私は私を責めます
そして
そんな私にした　何かを責めます

自分で自分を責めなくても
人が責めてくれます

せめて自分だけは
自分を責めないで

「ありのままの自分」と
「人に見せたい自分」との
はざまで苦しむとき

どちらを選ぶかは　私自身

弱い自分を　許してもらおう
等身大の自分で　いいじゃない

「私を責めない」私でいたい

自分を労わろう
人を責めない自分でいるために

幸

第4回　総会

平成１７年度　総会
６月１２日（月）
午後７時
出席者　１６名

【はあもにい】の始まり

セルフ・サポート研究所に相談に来て、出会った家族の方たちが癒され、支えあい少しずつ落ち着きと元気を取り戻し、依存症を理解していくなかで、子供たちの問題とは別に、母親自身の自立が家族の回復と成長につながるのではないかという視点になっていきました。

２００２年（平成１４年）６月、当研究所の総会に薬物依存症者をもつ家族の会が「家族のサポートシステム」として承認され誕生しました。

その活動の主なもの

☆そよかぜライン
　薬物ＳＯＳ電話を設置
☆家族の拠点をつくる
☆広報活動
☆依存症者の社会復帰のための就労支援

当初は加藤先生始め、萩原先生にサポートしていただき、また岩井先生からは電話の講習を受けたりと、よちよち歩きの赤ちゃんでしたが、その後、【はあもにい】という名称になり今日に至っております。



６月１２日（月）午後６時過ぎ、セルフ・サポート研究所の総会の後休憩を挟み（夕食・はあもにいお手製のおにぎり）、７時過ぎに総会が始まりました。

太田代表の挨拶中にそよかぜラインに電話の相談が入ったりしましたが、こんなときにもメンバーが躊躇せずに電話に対応できるようになったことに、ささやかながらもはあもにいの頼もしさを感じました。

こうして今日まで活動を続けてこられたことは、それぞれが問題を抱えながらもひとりひとり各自のプログラムを大切にし、お互いを思いやる気持ちを意識して前向きに取り組んできた仲間の心の結晶だと思います。そして、それは会員の皆様が影で支えて下さっているお陰、と感謝の気持ちを新たにした総会でした。

１７年度主な活動の報告

会員の皆様の温かい支えと協力で、活動を滞りなくやってこれました。ありがとうございました。

☆月曜日　薬物ＳＯＳ電話相談　１：00～８：30
　　ミーティング・情報交換他
☆メッセージ活動　都立精神保健福祉センター等7か所
　　（直接担当者の方にお逢いしてお話しました）
☆ニューズレター季刊発行
☆外部へ体験談
　　都内及び千葉県等の精神保健福祉センター
☆公判傍聴　　☆フリーマーケット、バザー
☆学習・研修会　☆当事者の施設沖縄ＧＡＩＡ訪問
☆新年、暑気、忘年会等の親睦を兼ねてミーティングその他

☆今年は、１００年ぶりに監獄法が改正されたという、薬物依存症の家族を持った私たちにとってほんとに嬉しい画期的な年になりました。【はあもにい】が家族の体験を通して今何を考えて生き、受刑者に語る場面に協力させていただきました。

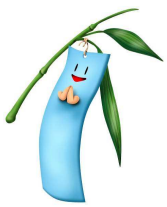
今年度は、こんな活動を中心に

―― 今年は、活動の活性化目指しています ――

★基本的に、昨年度の活動を引き続き行う予定でいます。
★既に実施しました（4/22、23）、ワークショップ。
★ニューズレターやパンフレット（そよかぜライン）等を持参して関係機関にメッセージに行きます。
★会員の方の作品展示会及び即売会
★ビデオ、ＤＶＤ鑑賞会
★はあもにい拠点作り及び回復者の就労支援
★父親参加を促すために、親睦会も考えています。
皆様のお知恵を結集させていただけると嬉しいです。

★*昨年度の活動の中の、**公判の傍聴はおやすみ**します。*

7／9（日）のバザーに日用品等の提供品のご協力をお願いいたします。



ワークショップ

清里・清泉寮にて

自然の中で心をリラックスさせ、日頃の緊張をほぐし会員の親睦を計りましょう、と計画されたこのプログラムです。
加藤先生（セルフ・サポート研究所）を講師に、二日間お天気にも恵まれて無事終えることができました。

仲間の存在、プログラムの必要性を強く感じた、とてもいい機会になりました。
特に、ステップの1，2，3が基本でした。

参加された方の感想や最後に形容詞の連想から創った歌も掲載させていただきました。



4／22、23
（土、日）
参加者　１５名
講　師　加藤先生

愛しく　富士のすそので　鳴く小鳥
さわやかな　きずな確かに　永遠に
花畑　楽しい笑い　人間模様
旅の夜　月の明かりに　祈りかな
淋しさの　心境いやす　自然界
白樺の　木々のこぼれび　ここちよい
凛とした　山の空気や　小鳥の声
小鳥鳴く　清里の春　すがすがし
春日和　楽しい散歩　ストレス解消
山脈に　小鳥の声や　のどかなり
　高原の春の　雪はまぶし

感想それぞれ

大いなる者への感謝を感じて

元気一杯の母たち一五名を加藤先生が練り鍛える。楽しく、少し苦しく、充実した二日間であった。

全てが初めての体験であったが、自分自身を試し、見つめ直すよい機会となった。都会の喧騒を離れ、大自然の澄み切った空気の中に存在するだけで、大いなる者への感謝の気持ちが湧いてきた。

お手製の漬物を味わいつつメンバー同志がゆったりとした交わりの時を持ち、プログラムで心身の修練を受け、その緩急、間合いが心地よかった。多くのプログラムを全身全霊で導いて下さった加藤先生に感謝である。そしてワークショップ最後までお世話して下さった方々に心からありがとうございました。

M

1日目 (後2：45 ～10：30)	＊ブラインドウォーク （目隠し歩き） ＊信頼の輪 ＊持ち上げ *夕食* ＊タロット・紙芝居 ＊お葬式
2日目 (前9：00 ～後1：00)	＊声明 ＊身体ほぐし *休憩* ＊形容詞から連想するもの

ごちそうと　笑顔で写真　家族会

手作りの　ごちそう持ち寄り　家族会

アルプスに　向かいて祈る　清々し

道なくて　なお道なくも　われたのし

友の手ふれて　春日のシャワー



ゆだねて　風を楽しみ

一番印象に残ったのは、ブラインド・ウォークでした。前回に経験した人たちの話や実際にコテージへのでこぼこ道を歩いてみて、ここを目隠しして歩くなんてと不安がいっぱいでした。けれども目隠しして手をつながれて歩き出したとたんに何の不安もなく、相手にゆだねて歩けたことは、驚きと感動でした。足の裏の感触も小鳥の声も風も楽しめました。

二日目の身体ほぐしのマッサージはされるのも、するのも私には苦手で少し気分が悪くなりました。

A



心から笑えて　楽しみました

涙が出るほど、笑いました。悲しくてではありません。清里ワークショップです。ここ以外の場所、ここ以外の人たちの場で、私は心の底から笑いあったり、語り合うことはあまりないかもしれません。

この雄大な、自然の中でのワークで、私たちは小鳥の声に耳を傾け、風のささやきを肌で感じ、仲間の方たちと集う楽しさ・・・何もかも有意義な一泊二日のワークショップであったと思います。

T



興奮と驚き　自分の「葬式」に

初めての参加させていただきました。加藤先生のご指導の下で二日間、心身一体となった中身の濃い内容のプログラムの数々。そのひとつひとつが私にとって驚きと興奮の連続でした。普段経験することのできない貴重な体験をすることができました。特に「葬式」と称するプログラムは印象に残りました。

仲間との連帯感、心の充足を得て帰路につけましたことに感謝申し上げます。

お世話いただきました方々や同行された会員の皆様ほんとうにありがとうございました。

また、次回を楽しみにしております。

A

ワークショップから得たものを使って



自分のお葬式を体験するのは初めてのことでした。「人は二度死ぬ」と私の愛読書（トーマの心臓という漫画）に書いてありました。一つ目の死は体と心の死。そして二つ目の人々に忘れ去られる死なのだそうです。

私は、さらに三つ目の死のことを考えました。それは自らを葬ってしまう死です。今まで、自分の弱さ、傲慢さ、自己中心的な考え方等々、格好悪い生き方をしてきた自分にさよならをいうのです。そして今度は、むずかしいとは思いますが、心の素敵な大人に、そして母になれるよう自分を育てていこうと思うのです。

お経や美しい曲や、加藤先生のナレーションを聞きながらこれまで知り合えた大勢の人たちのことを思い浮かべました。この作業はこれからもやっていこうと考えています。いつ訪れるかわからない死の直前に誰かに謝罪したり、感謝の気持ちを伝えたりすることは、場合によっては不可能かもしれないからです。別居中の夫にも、少しずつですが、私にしてくれた多くのことに感謝の気持ちを伝えようと思います。父母や身内やあまり身近ではない人たちにも同じことをしようと思います。

お葬式を体験したことによって、私は少しずつ勇気を使ってみようという気持ちになってきました。

ワークショップに参加して、先生や仲間の皆さんの暖かい手を感じることができました。一生の思い出です。

K



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

【はあもにい】会員の仲間が今年、精神保健福祉士の国家試験に合格されました。



私の挑戦

K

私が藁をもつかむ気持ちで、セルフ・サポート研究所を訪れてから約2年がたったころ息子はアライブを経て仕事ができるまでに回復していました。しかしその頃、私は言いようのない葛藤の中にいました。親としての拭い去れない自責の念と自分自身の精神面における〝自立〟という自らが抱える問題に気づかされていたからです。

そんな時、雑誌で精神保健福祉士という国家資格があることを知りました。何かに挑戦することで自分自身が変わるかもしれない……そんな気持ちで通信制の福祉教育専門学校に受験しました。学校に入学すると、両手を広げるほどの13科目の教科書が送られてきました。それには本当に驚きました。果たして私にこんなに膨大な勉強ができるのかしら??? 不安になりましたが、大学生の娘に励まされて頑張ってみることにしました。

毎回送られてくるレポートの課題も私には難しく、図書館へ頻繁に通いましたが、卒業までになんとか27レポートを提出することができました。また精神病院の閉鎖病棟での2週間の実習は、私の人生観が変わるほどの良い経験となりました。さらに夏ごとに行われた2度のスクーリングは毎日テストがあるため、かなりハードなものでしたが、志を同じくする若い友人たちができ、本当に楽しい思い出となりました。

私は中学から大学までエスカレーター式で進学してしまったため、今回の国家試験へのチャレンジが生まれて初めての本格的な受験勉強でした。最初は戸惑いましたが、繰り返しマイペースで続けていくうちに、目標に向けて勉強することが心地良い時間となり、受験勉強は決して辛いだけのものではなくなりました。今回は合格することができたので、一層そう思うのかもしれませんが、何かに挑戦することは素敵なことだと思います。新しい出会いや発見がたくさんあります。私の場合は、自分の知識や技量について意識化し、自分のことをはっきりすることができるようになったと思います。それに今はかつての悩みも薄れ、自分自身を好きになれたように感じています。

私の挑戦した2年の間、息子は家に年に3回程度帰ってくるだけで、自分の仕事を真面目に続けてくれました。お互いにこのように回復できたことを嬉しく思います。

〝わたしはわたし〟、〝あなたはあなた〟そんな生活が実現した2年間だったように思います。

1、お世話になったこと
2、して差し上げたこと
3、迷惑をかけたこと

内観ワークを受けて



この４月、セルフ・サポートの加藤先生から『内観』のことを伺い、奈良内観研修所で一週間集中内観ワークを受けた。娘がうつ状態となり、もう一年以上たったのに状態は好転せず、私自身が鬱々とする毎日だった。

内観法は浄土真宗の一派に伝わる「身調べ」という求道法から生まれた日本独自の心理療法である。奈良県の吉本伊信が、宗教色を除き、一般の人用に開発した。

オリエンテーションで、起床と就寝の時間、掃除の仕方、トイレとお風呂に行くとき以外は部屋で内観を続けること、食事ができたというアナウンスが流れたら、速やかに階下に取りにいくこと、出された食事以外は原則として食べないこと、など諸注意を受けた。私はガムをよくかむので、ガムはどうかと尋ねたら、それも依存とみなされるからいけないとのこと。タバコは、どうしてもやめられないという人はベランダに出て吸うこと。携帯電話も、内観の集中の妨げになるから、ということで、全員取り上げられた。お風呂は２０分以内で入らなければいけない。

屏風の中で早速自分の部屋にいき、まず母についての内観からスタート。一部屋の隅に１・５メートルほどの高さの屏風をたて、中の籐製の座椅子に座布団を敷き、その上に電気座布団を重ねて座る。約１メートル四方の空間である。腰周りを暖めるためのものか、電気屏風（？）もあり、スイッチを入れたがじっとしていると寒い。毛布に包まって、母のことを思い出そうとするが、鳥の声や外の明るさが気になり、集中できない。思い切って、カーテンを閉めた。時間がたつにしたがって足、腰が痛くなる。旅の疲れもありうとうと居眠りしがちだ。面接のとき潤子先生にこのことをいうと、眠気覚ましにベランダに出て体を動かしていいとおっしゃった。朝６時から夜９時まで決まった課題を内観する。

ほっとするときは、狭い屏風から出て食事をする間と２０分間のお風呂の時間である。家ではお風呂は週に一回か二回だが、ここではリラックスできるのはこのときばかりなので、毎日入った。食事のとき、内観を体験して前向きに生きるようになった人のテープが各部屋に流れる。果たして自分は一週間たったらこのように生まれ変わっているのだろうか。大枚をはたいてきたのに何も変わらなければどうしよう、などと雑念が生まれる。しかし東京を離れ、静かな奈良の空気を吸っているだけでも身も心もリフレッシュでき、ありがたい。

第一部終わり、次回に続

スケジュール

専門家の講師をお招きして学習・研修会日程

有料になります。初めての方はセルフサポート（研）に連絡してください。

	森野先生（弁護士）	梅野先生（松沢病院・精神科医師）
7月	10（月）18：30～20：30	24（月）19：00～21：00
8月	19（土）10：30～12：30	19（土）14：00～16：00
9月	11（月）18：30～20：00	18（月）19：00～21：00

家族の体験談

7月15日（土）13：３０～
１６：００

薬物依存症の家族を持ったご家族が体験をとおして、ご自分自身の回復と成長を、お話してくださいます。　　加藤先生・指導
有料になります。

バザー

７月９日（日）

お願いしま～す！
日用品等の提供品など、詳細は202号室のポスターをご覧ください

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

コラム　依存症を理解して

生きていながら、手の届かないところに行ってしまった息子。薬物使用の結果、再三、国立の施設に入っている。依存症について何も知識がなく、意志が弱いせいだと責めていた頃とは違い、「依存症」というメカニズムを理解してくるに従って、いまではその息子に同情こそしても、もう責めることはできなくなった私。その「依存症という病気」が恨めしく思えるときがある。

今、息子との手紙のやり取りが唯一のコミュニケーションだ。月一度くらいだけれども本人に、自分が「依存症」という自覚があるかどうかわからない。しかし、現在正気の息子との会話（手紙による）を楽しんでいる私がいる。

「ワールドカップ（サッカー）の試合をリアルタイムでみた～い」

「この時代ものの読み物を読んでから、京都散歩（父親との）をしたらよかったかも」

など、ほんのわずかー、二行に書かれている文章に息子の多くの心情がくみとれて、胸が熱くなる。無償の愛はこんなものじゃないだろうかと実感させてくれているようだ。

これは、「依存症」を理解してこれたから、与えられたもの。

今年の5月に、薬物依存離脱指導用教材ができて薬物事犯の人たちに 教育が義務付けられるようになった。多少は本人たちが 自分の問題を客観視でき、もしや自分は「依存症」かもしれない。リハビリの必要性を感じる人も中にはいるかもしれない。とても、 画期的なことがようやく始まった。息子は何を選択するかわからない。

息子の経験を通して感じたのは、 勿論、法に触れる違法の薬物を 使ったことについては、刑は免れない。 が本人は公判で「今度こそほんとに自分のカでやめないと 周りに申し訳ない。 だから施設などに行って親に負担をかけたくない」とでもいいたげな真剣な様子を私は感じた。それだけに その場に、 薬物の 専門家や医師がいて「依存症」 により、 リハビリが必要だと診断されたらどんなによかっただろうと思う。

日本の裁判でも、アメリカのようなドラッグコートが 始められるのを期待したい。 そして、依存症者が理解され、回復していくことを支援していくことも再犯防止につながることを考えてほしい。また、声を出していきたい。

T

はあもにい