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/

家族の体験談集



「回復をめざして
　依存症者を持つ家族の体験談」
編集：NPO法人セルフ･サポート研究所
購読ご希望の方は、
　上記研究所にご連絡ください
定価　2000円＋消費税
別に振り込み料金が必要になります

完成しました！

混乱の日々から、安心して相談できるところにめぐり合い、多くの人に支えられ元気を取り戻すことができました。
セルフ･サポート研究所による体験談集発行に、六名のメンバーがその機会をいただきました。
過去と現実にしっかり向き合い、新たな人生を、楽しみながら歩み始めるためにもこの体験談集が完成されてとても喜んでおります。
消したかった過去も今では、いとおしくさえ感じられます。
体験談集発行にあたり、関係者の方の温かいご支援に感謝申し上げます。

最近のメッセージ活動から

☆8月10日　千葉県精神保健福祉センター
☆8月30日　東京都庁　保健福祉局薬務課薬物対策担当係
★9月2日　秋元病院（千葉県）に体験談

伝えられることは・・・

T



東京都庁　保健福祉局・薬務課
薬物対策担当係りの方と麻薬担当係りの方にお会いしました。

今年から薬物対策担当の方が変わられたので、ぜひともはあもにいの活動をしっていただき、社会資源の一つとして連携できる事を願い、お忙しい中時間を空けていただきました。

簡単に自己紹介をし、セルフ・サポート研究所に相談に来て、それぞれが学んだこと、良かったこと気づいたことなどお話しました。

依存症者のリハビリ施設（GAIA）のこと、その特徴などをお話してきました。強制的ではなく、自分たちがプログラムを積極的に作っていくこと。入寮、通所にしてもカウンセラーやスタッフと家族と合同面談や電話相談などでお互いによく話し合い、決めていくこと。個々人によってそれぞれ、適切な提案がなされたりするので、安心して相談することができる。また、入寮、通所にかかわらず、家族が施設をいつでも見学できるし、年に一度、はあもにいがセルフ・サポート研究所と共催で沖縄の施設・GAIAを訪問し、その際カウンセラー（加藤先生）との合同面談ができる。

セルフ・サポート研究所にて、通常家族が受けている教育プログラム（薬物依存症についての基本的な知識と適切な対応など）やその他のプログラム・家族の体験談や依存症者の体験談（回復と成長）に、家族と当事者が合同で参加することによって、子どもの立場から、親からの立場からなど自分の家族に置き換えて見直す機会ができて、とてもいい時間が持てることなど、貴重な一時間に、手短にお話させていただきました。拙い私たちの話を熱心に聞いていただきありがとうございました。

□　□　□

★都立精神保健福祉センター
＊体験談集をお届けしました。
＊十月十八日（水）センターの家族教室のプルグラムに体験談を講演させていただきます。

★千葉県精神保健福祉センター
＊仲間四人でメッセージに行ってきました。あちらでの相談状況などもきかせていただきました。
＊センターの家族教室に、年に一度体験談を講演させていただいております。
今回の日程は来年一月十八日（木）の予定です。

★中部精神保健福祉センター
＊九月十五日、家族教室に体験談を話させていただきました。

□　□　□

今後も、各センターとの連携を深めていきたいと思っております。

メッセージを通して与えられるもの



やっぱり仲間が大切

T

九月早々の土曜日、Hさんと二人で秋元病院を訪問しました。

東武線鎌ヶ谷駅から専用送迎バスで十分程の豊かな緑に囲まれた静かな環境の中にあります。玄関ドアーを開けると,午後一時を過ぎているにもかかわらず、大勢の患者さんの姿が目に入りました。アットホームな、何か優しい雰囲気が漂っていました。

理事長の秋元先生にご挨拶をし、二階の休憩室で、患者さんのご家族（十四名）の前で私達二人の体験を話させて頂き、とても熱心に耳を傾けて聴いて頂きました。

それから全員車座になって、ご家族からの話を伺いました。

私は、ご家族各々の話を聴きながら、アルコールと薬物の違いは有るにせよ、私達家族が抱える、悩み、苦しみ、哀しみは、同じである事を改めて、再認識しました。

妻であったり、娘であったり、息子であったり、各々立場は異なるものの、私達家族は、お互いに分かち合い、支え合う、大切な仲間でありたい・・・と心から、そう思いました。

そんな中、私は心の中で、「手から放して神に預ける」そして「自分を変えられるのは、自分自身だけ」を思い浮かべていました。

久しぶりに光宗さんにもお会いすることも出来ましたし、理事長の秋元先生に私達の家族会はあもにい活動の話も聞いて頂くこともできました。

秋元先生に、「家族会が発足して四年目に入ればもう大丈夫。でも頑張り過ぎちゃ駄目ですよ。肩に力が入り過ぎないようにね」などと温かいご支援の言葉も頂くことができました。

ドキドキの体験でしたが、私にとってとても有意義な大切な時間となりました。

司法研修所へメッセージに

薬物事犯の裁判において、再犯のたびに量刑が増し、リハビリや治療の機会が遠のいていくのがとても残念でした。
今回、裁判官に直接、そんな思いを聞いていただく機会がありました。
同席した仲間の感想をお聞きください。

私はセルフサポート研究所に繋がってまだ半年です。
二人のどら息子が薬物に巻き込まれてほぼ十年間あらゆる悲しい経験をし、涙する事と祈る事しか出来ないどん底の状況で加藤先生や【はあもにい】のお母様方と出会いました。こんな不幸な人生を歩んでいるのは私一人、と思っておりました。しかしここに集う多くの方が判で押したように同じ苦悩の体験をお持ちでした。全てを包み隠さず話しても許されるプログラムやカウンセリング、自主グループに参加し、私は心から生き返りました。
現在は、引きこもっている二人の息子たちに日々どんな対応が望ましいか、【はあもにい】のお母様方に相談したり、またプログラムやカウンセリングで学びつつ、前向きに過ごせるようになりました。
そんな中、【はあもにい】の責任者に同伴して司法研修所へメッセージに行くチャンスが与えられました。訪れた○先生はかつて長男の裁判を担当した裁判官でありました。私にとっても初めての法廷で、証人として尋問され、筋書き通りの即ち、

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

〝両親でしっかり見守ります〟とドラマの一シーンのように発言をして閉廷したのを想い出します。今の私なら、〝回復のプログラムに繋がる事を希求します〟と言えたと思います。このように司法関係者が薬物依存について真に理解していない事が悔やまれるケースが多いように思われます。

しかしこの五月より、薬物事犯の人たちに教育プログラムが全国の刑務所で行われるようになったり、また薬物依存症者の集う民間グループと協力して、薬物犯罪の受刑者が自ら体験などを語り合い、離脱に取り組むグループミーティングが広がってきているということも報道されています。つまり薬物依存症は〝病気〟であり、刑罰だけでは回復に繋がらないことが明らかになってきています。【はあもにい】ではこの切なるメッセージを、特に司法に携わる多くの人々に伝え理解していただく為に、裁判傍聴等に参加し努力を重ねています。今回の司法研修所訪問はその意味で、大いに期待に胸膨らませるものでした。



研修所教官の○先生は私たちのメッセージを静かに、穏やかな態度で聴いて下さいました。そして日々、後進の指導に当たっておられる先生がこのメッセージを将来の裁判官や弁護士達に力強く伝えて下さることの手ごたえを感じて帰途につきました。

初めての【はあもにい】の活動への参加でしたが、この多方面へのメッセージ活動の〝小さな種〟は必ずや発芽し、成長していくことを確信した一日でした。

M

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
小さな一歩が
大きな愛に



保護司さん見学に

北区の保護司さんが八月十九日（土）朝から夕方までのプログラムを見学。家族との質疑応答の時間を共有されました。
今後、関係機関の方々と密な連携が取れていくことに期待を。

セルフ・サポートを訪問して

保護司　木下　崇子

初めてセルフ・サポート研究所に伺うことになって、難しいことを聞かれるのではないかと心配でしたが、午前、午後とも十人余の話しやすい人数だったことと、既によく知り合っている方たちのリラックスした良い雰囲気が感じられてホッとしました。

午前中の会では、現在、お子さんが矯正施設に収容されている方たちもいらして、施設を通しての親子間の交流程度も様々でしたが、他の人の話を聞くことによって自分の対応の仕方をじっくり考えることができるのではないかと思いました。

家族同士が互いに近況を報告する中で、回復をして結婚、こどもの誕生が近いという話を聞いたり、結婚式の写真を見せてもらったりすることは励みにもなり、共に喜ぶ幸せが感じられました。

「子どもは、いろんな要求を出して親を試している」というのも、興味深い話でした。求職できる状態にまで回復している方もいて、良い雇用主にめぐり合えるようにと祈らずにはおられませんでした。

矯正施設の中では、いやおうなく断薬できますが、施設外ではそうはいきません。本人はもちろん家族のためにも、このような場があることは、ありがたいことだと思います。

保護司の対応の仕方、面接場所等の問題も出たので、保護司あるいは保護観察所とのパイプ役も果たせるよう努めたいと思います。

午後は、体験談でしたが、保護観察対象者を担当するときの参考になりました。親の一方的な愛情が子どもを追い詰めたり、薬物に

対する知識がなくてそれほど悪いものとも思わないではまってしまい、親に薬物使用の話をしたとき、「うそでしょう?」という感じで本気で聞いてもらえず、叱ってほしかったという気持ちもよくわかりました。

私は、常に自分が一方的に話すのではなく、保護観察対象者の話をとにかくよく聞いて、まず心を開いてもらえるようにして、信頼関係を築いた上ではじめてこちらの言うことも本心から聞いてもらえるのだと思っています。それも言葉だけでなく、自分の表情や行動等が重要な役割を担っていると思うので、日頃から自分を磨いておかなければならないと考えています。それは、あらゆる人間関係に通じるものではないかと思います。

また、子どものために、今、やっとスタート台に立ったところだというご夫婦の話にもいろいろ考えさせられました。薬物問題に限らずいろんな問題で政治、行政をはじめ社会を構成している大人の責任はありますが、すぐに変えることができません。誰が悪い彼が悪いと人や自分を責めるだけでは解決できないので、まず身近な者から冷静に今までを省みて、素直な気持ちで先を歩む人たちから学び、子どもさんたちが心を開けられるようにすることが最初の一歩になるのではないでしょうか。特効薬はないので、時間がかかっても決してあせらず、あきらめずに、いつの日か「そんなこともあったなあ」といえるときを迎えられますように。

帰りに思ったことは、このような場に出てこられる方は「恵まれている」ということでした。



矯正施設に関係すると、保護観察所や保護司さんとの関わりは必然的に生じてきます。

関係する人に、依存症を真に理解していただきたいという親の切なる願い、今回こうして保護司さんが積極的に家族の相談機関を見学してくださって、家族や当事者の生の声を聞いてくださったことはとても嬉しいことです。

これからも、継続的に見学していただけると、尚一層理解が深まりお互いに連携しやすくなるのではないかと考えます。

保護観察官の方にも見学を願っております。

今回、保護司さんの立場も理解できよかったです。

1、してもらったこと
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



この四月、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。

前号に続き第二部をお届けします

一週間の集中内観の参加者は最終的には私も含め四人であった。ほかの三人は一家族で、茶髪の二十歳前後の男性と彼の母と祖母である。茶髪の若者ははじめは我慢していたようだが、すぐ帰ったようだ。

一日に八回ほど、潤子先生か善彦先生が面接に見える。私の場合、ほぼ八年を一区切りにし、どの人に対して内観したか、①してもらったこと　②して差し上げたこと　③迷惑をかけたこと　をのべる。特に、③の『迷惑をかけたこと』をしっかり思い出すように、とのことだった。

まず母からはじめた。ゼロ歳から小学三年までの子供時代に母にしてもらったことは、当時めずらしかったクッキーをたくさんもらった、セーターや靴下を編んでもらった、昔話をしてもらった、読み方を教えてもらった、などぽつんぽつんと思い出していった。しかし、『して返したこと』はほとんどない。③の『迷惑をかけたこと』にいたっては戸惑うばかりで、なかなか思い出せない。泣いたことや騒いだことが迷惑をかけたことになるのかもしれないが、それは子供として当然ではないか。むしろ泣いたとき外に出されたり、物置に入れられたことはよく覚えている。これは親に迷惑をかけられたことで自分がゆがめられたのだから、そこに焦点を当てて話すべきではないのか。そんなことを潤子先生に言ったら、潤子先生は「それは今まであなたがたがやってきて、得意とすることでしょう。でも今はただ『してもらったこと』をあげていってください。してもらったことを忘れて、迷惑をかけられたことだけを覚えていることが、バランスを欠いているのです。」とおっしゃった。

潤子先生は、○○がトラウマだ、とするとそこにはまってしまい、そこから抜けるのが難しくなる、という。だからトラウマとなったことについてはまず置いておき、その人にしてもらったことだけを数え、悪いことは数えないのである。考えてみれば単純である。いったいこんなことで本当に問題は改善するのか、と思ったが、潤子先生の「だまされたと思ってやってみてください」という関西弁に、「ほな、やりましょか」という気になり、来たからにはやるしかない。

次ページへ

両親にしてもらったことを数えてみると、かなりある。なのに、してもらわなかったという不満感がなぜ滓のように消えずにあるのか。それでも「ただあげていってください。」との言葉で、ひたすら『してもらったこと』を思い出す作業を続ける。

両親に対する内観が終わって、夫に対する内観が始まった。してもらったことをあげていくうちに、夫は細かく気を遣う人だとあらためて分かった。ここでは両親のときと違い、『して返したこと』が、料理、洗濯、掃除など具体的にあげられた。『迷惑をかけたこと』を述べていたとき、『私が夫に迷惑をかけたこと』に焦点を当てずに、夫から迷惑をかけられた思いを形を変えて言っていたことを指摘された。「もう一度お母さんにたいしての内観に戻ってください。」といわれ、振り出しに戻った。

娘に対する内観では、私が母からしてもらったことの数に比べ、娘が私にしてもらったことの数が少なかった。

内観が終わって帰る日の朝、いま抱えている問題についてアドバイスをいただいた。娘とのことでは片付けや料理など日常的なことをいっしょに具体的にやっていく、夫に対しては、一日十回以上「ありがとう」を言うことが宿題として出された。

帰ってから早速夫に一つ一つ感謝の言葉を言うと、「急にありがとうも何回もいうとおかしい。奈良でなんかやれ、といわれたのとちがうか。」
実は三木先生から宿題をもらったので実行している、と言った。

内観の研修を終えて、さて何が変わったか。私については、具体的には睡眠剤を使わなくても寝られるようになった。鬱的な感じが薄れた。頭痛が減った。ガムをかまなくてもすむようになった。（コーヒーについては変化なかった。）夫に対し、緊張感が薄れ、すぐに反論しなくなった。娘がパニックになっても、なんとか落ち込まずにすんでいる。恨みとともにある悲しみが減ったように思う。

三木先生の書かれた『内観ワーク』には、内観の目的は心の病や問題行動、あるいは人生の悩みを解消することが内観の最終目的ではないと書かれてある。内観の創始者である吉本伊信先生は「何のために内観するのか」という問いに対し、「**どんな逆境にあっても喜んで生きていけるような心境をつくるため**」とおっしゃっている。

次ページへ

そこまでは行かないものの、私の中になんとない暖か感が生まれたのは気のせいだろうか。人に対する緊張感や不安感が薄れたように思う。感謝の気持ちについては前より増したわけではないが、世話になったことは忘れやすいから、つとめて「ありがとう」をいうようにしている。

イソップの北風と太陽の話を思い出した。家族のなかで一人が太陽になれば、周りの人たちもだんだん暖かくなるのかもしれない。モチベーションのある人なら、かなりの効果を上げる療法だと思う。

加藤先生、いい時期に内観療法と三木先生を紹介していただきありがとうございました。

完

作品展示会とビデオ鑑賞会

10月22日（日）

１０：３０～１６：００



あなたの趣味、私の趣味みなさんと団欒しながら分かち合いの時間を、過ごしましょう。

作品の展示に、みなさまのご協力をお待ちしております。

パッチワーク、写真、絵手紙、写生、書、どんなものでも結構です。後ほど詳細のお知らせを掲示します。



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）
10月	19（木）13：30～16：00	
11月	13（月）18：30～20：30	
11月	30（木）13：30～16：00	20（月） 19：00～21：00
12月	16（土）10：30～12：30	16（土）14：00～16：00

弁護士 森野先生と一緒に
公 判 の 傍 聴 にいきませんか？

10月23日（月）
午前 9 時 50 分
東京地裁（霞ヶ関）
1階　ロビー集合

地方にもメッセージを！

広島県立総合精神保健福祉センター

11月16日（木）
薬物問題の家族教室に出席

編集後記

▼メッセージをさせていただくたびに、体験を通して何を学び取れているのか確認をする機会が与えられている気がします。私自身の回復と成長の場にもなっているような気がします。。依存症者を抱えて体験した経験も無駄にしたくないですね。

▼26 号も、大勢の皆様のご協力により無事発行するところまできました。個人的には、大きな挑戦の旅に出かけてたので、予定の発行に間に合ってよかったです。



はあもにい