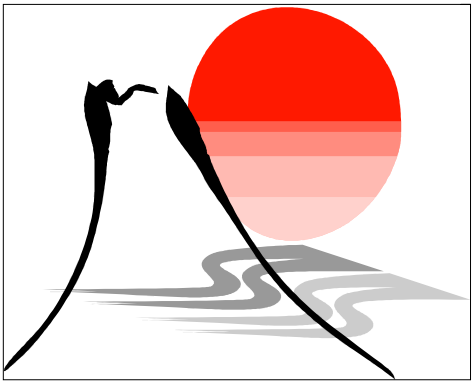
はあもにい

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/



２００７ NEW YEAR

目に見えない大いなる流れを
受け入れる
心を空にして　受け入れる
空を見上げ、時には空を見下ろす
空と自分が一体になっている

巣鴨地蔵通り商店街に
造花アレンジメントの教室と**お店＆カフェ**を開きます

家族の居場所つくり 夢の実現に・・・

前号のセルフ・サポート通信にも記載されていましたが、薬物依存症者をもつ家族が集える場所つくりを目指して、このたび「はあもにい」の会員の中から造花のアレンジメントとカフェのお店をオープンに向けて準備中です。

個人事業でのスタートですが、依存症者をもつ家族の居場所として機能し、安心して悩みや経験を分かち合い、互いに助け合える場所として様々な方向に成長発展していけるよう、多くの会員の皆様のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

お問い合わせはセルフ・サポート研究所または、はあもにいにご連絡ください。

Mさん家族の体験談



十月十八日・都立精神保健福祉センター（上野・下谷）の「薬物家族教育プログラム」に家族からのメッセージを依頼されて、はあもにいの会員が体験をお話してくださいました。
Mさん家族の体験談とその時参加された方の感想をお届けいたします。

娘の問題から

娘の薬物問題が発覚したのは九年前のことです。

高校卒業後、家を出て四年後に我が家に帰ってきました。

時々来る電話での話し方や、訪ねてきた時の落ち着かない様子で不安には思っていましたが、そのときは回復に何年もかかるとは夢にも思っていませんでした。娘は、私たちには最後まで知られたくないと、必死で隠していたようです。娘は、兄には自分の身体の様子や状況を話していたようです。

その息子が、セルフ・サポート研究所をさがしてくれて、発覚二ヵ月後に相談することができたのです。

娘と父親は、小さい頃から仲の良くない親子でした。父は娘の薬物問題には逃げ腰で、見て見ぬ振りをしていました。研究所の加藤先生からは、「気がついた人が動いたほうがいいしその方が回復も早いでしょう」と言われました。

私もそれまでは気づかない振りをしていましたが、母親として、いまこそ娘のために何とかしなくてはと思いました。

最初は娘のために通っていたプログラムや、ミーティングでしたが、本当は私のためのものだとすぐに気が付きました。週に二回のプログラムと一ヶ月に一回のカウンセリングで家を留守にすることが多くなったために、夫から経済的にやっていけないとまで言われてしまいました。娘のことでなぜ私が通わなければならないのかと、問い詰められた時、とても穏やかに正直な気持ちで「自分のために、私に必要だから行かせてほしい」と、お願いしました。夫は、私の気持ちを汲んでくれたのか許してくれました。

私が、当研究所につながってすぐに娘もカウンセリングに通うようになり、ダルクの女性ハウスに入寮できました。娘がプログラムにつながったことで、離れていた親子関係も距離が縮まり、少しずつ話し合いができるようになってきました。

体験を聞かれた方の感想を、次ページでどうぞ

□娘がA病院に三ヶ月入院していた時は、毎週ケーキを差し入れに行きました。

その後、女性ハウスに通所をしていましたが、働けるまではなりませんでした。

六年前に結婚してその年に子どもが生れましたが、相手も依存症者だったことで、また、我が家に荒波が押し寄せることになりました。

娘の夫は働くことが嫌いだったことと、経営者としては向いていなかったこともあり、倒産したのです。その後、娘が社長になって、お店を引き継いだのですが、家庭と社長業が両立させられるはずもなく、離婚することになりました。離婚するまでの四年間、娘は頑張ったのですが、夫の暴言、暴力がひどく、私たちにまで被害が及ぶようになったので、娘は離婚を決意したようです。

□離婚してから二年たって、やっと娘も自分の人生が考えられるようになったようです。今は、父親の仕事を手伝っています。まだ、一人前に働けてはいないので、手伝いの段階です。

以前は険悪だった父娘が、同じ机で向き合って仕事をしている姿や、娘が父親のアドバイザー役をつとめたりしているのを見て、本当に今は幸福です。

心から笑い、穏やかに毎日を過ごせるようになれたことは、研究所に通い、クローバー（娘さんを持つ親の自主グループ）の仲間やミーティングの中で、涙、涙を流せたことのお陰だと思っております。

自分の子どもは全てコントロールして来た私ですが、同居している孫には、「あなたはどうしたい？」と聞けるようになりました。

夫に対しても、いつも離婚したいと心の中で不平不満だった私ですが、娘の問題のお陰で、大事な人と思えるようになりました。

娘も、かつては父親のことを愛情表現が下手な人だと感じていましたが、自分の子どもを持ったことで、愛情深い父親と思えるようになったようです。

今は、何事にも感謝あるのみです。

M



Mさん家族の体験を聴いて

我が娘と共に笑える日を

先を行く家族の話は、自分とダブり体が熱くなり、流れ出る涙をこらえながら、子どもが幼い頃に言った「お母さんは、どんなに頑張っても褒めてくれないね」という言葉を思い出していました。

叱ることはできても、上手に褒めることができない親でした。たえず人の目を気にして、人が羨ましく思う言葉、目立った行動は避けていました。子どもが送ってくるメッセージをキャッチできず、自分の作った母親像に固執して、窮屈で重荷だったであろう子どもの心を置き去りにしていたことで、娘は次第に寂しさを覚えるようになっていったのだと気づきました。

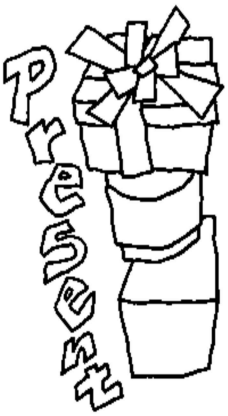
今では、SSで「薬物依存症」に関する知識を学び、受け止めて、正しい対応を身につけていくことによって、いつの日か、私たち家族にも心から笑える日が来るのだと思えるようになりました。焦ることなく見守っていこうと、温かな気持ちで会場を後にしました。

K

希望の光を心に

〇〇さんのお話を伺い、大きな「希望の光」をいただきました。我が家の娘は現在真っ最中です。出口の見えない迷路にいるように感じていましたが、私はSSにつながり、先生や先行く方々に助けられて、落ち着いた心を取り戻してきたところです。これからも娘のありのままを受け入れ、表面化してきた自分自身の問題に取り組んでいこうと、あらためて思いました。焦らず、あきらめず、いつか穏やかな日々が来ることを信じて。

M



広島へ

私たちの体験から メッセージを

１１月１６日（木）広島県立総合精神保健福祉センターに
午前１０時：家族向けに家族教室　参加者：家族９名他
午後１時半：専門職むけに研修会　参加者：１４名
午後の参加者：警察・刑務所（成人･少年）関係・少年鑑別所・保護観察官・保護司・県庁職員・保健師・看護師・センター職員等

メッセージの場を与えられて

午前は家族の前での体験談で、同じ問題を抱える家族ということでいつもどおりに話すことができましたが、午後は刑務所の薬物依存離脱教育指導係、少年鑑別所と少年院の教官、保護観察官、保護司、警察関係と麻薬取締官、保健所の職員、県庁の薬物担当係、病院の看護師など専門の方々を前に非常に緊張してしまいました。私は自分の体験したことしか話すことができずに、良い指導者と施設にめぐり合えたことが息子の回復につながり、私自身も、そこで仲間の家族に出会い問題を共有できたことで救われたことを話したつもりですが、専門の方へのメッセージとしては不十分だったと反省しています。

仲間のTさんは今までの勉強と豊富な体験から社会に向けてメッセージしたいことをしっかり持っておられるので、息子さんの依存の過程などはほとんど省き、彼女と家族がこ2～3年に経験したことから話を始め、家族がどんなに一生懸命子どもと向きあっても依存症という病気は治らないこと、依存症に対する社会全体の理解と治療が必要だということに重点をおいて話されました。この何年間胸にたまっていたものを心の底から全身全霊で話す姿は、水を得た魚のようにいきいきとして輝いて見えました。時には遠くにいる息子を思い、また夫との心温まる心の交流を思い出し涙ぐみ、また時には依存症を持つ人への理解を求めて熱っぽく語る姿に、心を打たれました。彼女の思い、メッセージは聞いていた人たちの心に届いたと確信しています。

いろいろな方面で実際に薬物の問題と関わっている現場の人たちが一同に集まる中で話す機会が与えられたことに心から感謝しています。

刑務所の離脱教育指導係の方からビデオを見ているとのこと、しかも3巻（注）を見た受刑者からの感想を聞くことができたことも大きな励みとなりました。

Ａ

注・薬物依存離脱教育教材のビデオ五巻までであり、三巻は、家族が出演

体験をとおしてメッセージ

遠くの家族との出会いを楽しみに

「次の停車駅は広島です」という車内放送に私たち二人は、われに返った感じでした。

新幹線の中で間食することも無く、座席の前のネットに挟んでおいたペットボトルの水やお茶に時折手を伸ばすくらいで話し続けていました。まるで明日の体験談の予行演習をしていたかのように。

センターでは、早朝から夕方までの参加なので、前泊のスケジュールとなりました。

担当の長迫さん、三郎丸さんの二人の女性とは連絡を取り合っていたので初対面でも親近感を持てて安心できました。

今日のこの会が、それぞれお互いにとってほんとにいい分かち合いができる場になったらどんなにうれしいだろう、と意識して出かけてきたので、会の進行について双方で希望を出し合えてよかったです。

仲間のAさんから体験談が語られました。

これまでの何年間の苦しみを短時間で淡々と語る彼女への尊敬とそして最後には平安の心と感謝のことばに、私自身が安らかな気持ちになりました。

午後もこのようなスタイルで始まり、彼女の話に、「う～ん、そうよ、そうよね、今はほんとに感謝の気持ちよね」という気持ちになっていたので、自分の順番になった時には「そうですね。以下同文です。それではこれでおしまいです。ありがとうございます」なんてなぜかそんな気持ちになり、第一声をそんな言葉で始めてしまいました。お陰で空気が緩やかになり私も緊張が取れました。



自己紹介をしていただいてびっくり、息子のことで経験していなかったら、あんまり好んで会いたいとは思わなかっただろうと思われる関係の役職の方々でしたから緊張感が充満していました。

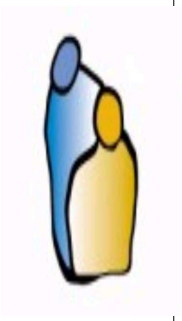
現在薬物依存症の息子が二度目の服役中、という我が家の体験をこの場で話す機会を与えられたのも何かの縁で私の使命かもしれない、とその時感じました。

長い経過の中、息子の問題をきっかけに私が安心して生活でき、そして自身を見つめなおす時間と場所をご家族の提供してくださったシェルターで維持できたことは、

夫の理解と支えがあったからでした。夫が本気で息子と向き合い、そして息子が単身赴任中の父親とワンルームマンションで生活して、徐々に落ち着いた生活を取り戻していった中で、どこにもつながらずにいた息子の限界、そして家族が関われることの限界を感じました。そこには薬物依存症に詳しい専門家の手助けがどんなに心強かったことでしょう。

しかし、そんな中で再度の逮捕、薬物を一時的にやめることができても、ひとりでやめ続ける事が如何に難しいかということです。また、依存症は次々に移行していく可能性があることなど、「依存症」という病気を理解し治療していかないかぎり、進行していくことでしょう。

息子の三度目の裁判の時、この場に薬物依存症に詳しい専門家がいたらどうだっただろうかと思える場面がありました。



しかし、そういった専門家が如何に少ないか、様々な立場の専門職の方に、もっともっと「依存症」という病気と「依存症者の心理」「その家族の取り組みの実態」などをご理解していただき、サポート体制を連携していけたら嬉しく思います。

今年度から法が改正され、矯正局で薬物依存離脱指導教育用のビデオを作成し、研究所やはあもにいも協力させていただいていました。思いがけず、実際に現場の状況を聞かせていただけて興奮しました。

この機会を作ってくださった方々、ほんとにありがとうございました。

T

次ページに、専門職の方の感想を原文のまま記載させていただいています。

この度の、広島へのメッセージ活動が実現できたのは、あるご家族の働きかけが始まりでした。

数年間はあもにいのニューズレターなどお送りしながら連携を保ってきました。

ありがとうございました。

また、広島のセンターでは、午後の研修会に参加された専門職の方からアンケートを取ってくださっていたので、ぜひ参考にさせてほしいと頼みましたら、快く承知してくださって送っていただきました。

皆さん熱心に、真剣に私たちの拙い話を聞いてくださったこと感謝申し上げます。

センターの担当の方には大変お世話になりました。

皆様、ありがとうございました。

薬物関連問題相談（スタッフ）研修会参加者の感想

◆普段聞くことのない薬物依存の御家族の声を聞く事が出来た。薬物依存の本人と接する事は多々あるが，御家族の声は聞く機会がなかったから有益であった。（教）

◆依存症者を見守る家族の大変さがとてもよく分かりました。本人から聞く話よりも，別の視点での話としてとても参考になりました。ありがとうございました。どうしたらリカバリーストーリーを見ることができるでしょうか。（保）

◆真に迫った親の声を聞かせてもらった。自分自身の生き方を見つめなおしていくという姿勢にとても感動しました。プラス指向に考えていくことなど，すごいことです。お母さんの真剣な生き方は，きっと息子さんに届くと信じています。今日の話を，今後の相談に役立てていきたいと思います。（保）

◆当事者とは違った家族の思いや希望を聞いていく中で，依存症という病気の難しさを感じた。ものすごく心に響く講演でした。（保）

◆家族の声や周囲のサポートの大切さを直接聞けた事が大変良かった。自分は家族から相談を受ける立場ですが，話しながら自分の確信と言うものを，まだまだ持てていません。私達の話している事は，本や他者からの受け売りだからかもしれない。本日はありがとうございました。（医）

◆とても貴重な体験を聞かせてくださりありがとうございました。時には声を詰まらせながら語られる姿が，大変印象的で感動しました。〝経過報告〟ということで，まだ今後も何か起こるかもしれませんが，向き合う姿勢，問題点への気づきを得られたのを見て，心強く思いました。（司）

◆自分達のやっている事が、どう受け取られ，どう見られているのかが，少しだが意識できてとても良かった。家族の方の生の声を聞くことは大変新鮮で，励みになった。ありがとうございました。依存という視点を持つことは，これからも意識し続けます。（司）

◆薬物依存者に対する対処は，①刑務所②病院というのが今までの連想だった。最近は③自助グループがクローズアップされるようになり，何かと言えばダルクと言う発想があったが，全ての対象者を受け入れられるか疑問があった。今日④家族（の会）が視野に入ってきた。（司）

◆家族の本音，苦しみが分かった。今後の指導の参考としたい。我々の職務の重要性を再確認できた。（司）

◆薬物依存症は病気であるということを再認識できた。以前の薬害教育はＶＴＲや作文中心であったが，本年５月からはミーティングを中心とし，ダルクの方にも来て頂いており，リカバリーストーリーで，家族の話も視聴しているが，大変参考になっています。（司）

◆薬物依存の方の家族の話を聞くのは始めてでした。家族の方の苦労されている様子を具体的に聞けたことで，今後薬物依存の方に会う時に参考になると思います。（司）

◆個人的には参考になったが，仕事として今日のお話をどのように生かせばいいのか，よく分からないまま時が過ぎていきました。（警）

◆家族の方の本音が聞けて良かった。もっと多くの方に聴ける機会があればなお良い。親が「子どもの薬物を止めさせたい」という思いから，家族会等を通して「親自身の生き方を変えるようになった」ことはすごいことである。家族が成長することの難しさもまた感じた。（その他）

◆薬物の家族会の人の話を聞けたのは初めてであり，色々考えさせられること，感じることがあり，とても勉強になった。イネイブラーをやめ，尻拭いをやめることの難しさ，苦労，心に残りました。（その他）

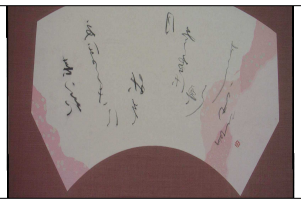
作品展示会とビデオ鑑賞会・苦しみを乗り越えて

■それまで楽しんでいた趣味のものは、封印したり、ただ苦しみから逃れるために気分を紛らせるだけの手段でしかなく、楽しむことを忘れていました。
■いま、私たちはセルフサポートで元気になり、仲間と楽しかったこと苦しかったことなど作品を鑑賞しながら思い出話をしてみたいと計画しました。
■お茶を飲みながら、作品つくりのことを話す皆さんの目が輝いていました。

１０月２２日
日曜日



＊息子の問題が始まってから休んでいたおけいこが再開でき、初めての書道展に出した作品です。記念すべき思い出深いものです。



＊かつては、何もする気力を失ってた時がありましたが、今は新たな気持ちで取り組める、楽しめる自分がいます。お母さん方のいろいろな想いが詰まった大作にびっくり。

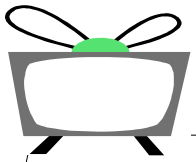
思い出

＊一枚の和紙から扇子が完成するまでのなかで、新たな発見や気づきがあって楽しいです。他の人の作品からもヒントが得られました。今日はいつものプログラムとは違う何かがありました。

＊出品した作品のそれぞれの思いを知り、またひとしお。私も二度と作ろうと思わなかったはずのウサギのぬいぐるみ、だんだん制作してゆくにつれ、楽しくおもしろく、二つもつくることができた。これも自分が元気になったあかしです。ありがとう！

＊私のキルトテーマ
長女が結婚の時にウェディングキルトをプレゼント。それを見ていた妹（依存症者）が「私にも作って・・・」「どんなのがいいの？」と聞くと、「回復キルト」という娘のことば。まだ薬の止まっていない娘がポツリと言った言葉に私のイメージを重ねて作りました。
真っ白な布にいっぱいのハート（家族の気持ち）、周りは娘の大好きなネコが走り、四隅にはリボンのキルト。娘がいつか薬物から解放されて精神的自由に生きることを願って作りました。

感想が一杯で載せきれませんでした。ごめんなさい。



作品展示会とビデオ鑑賞会に参加して

ビデオ鑑賞会にて

地球交響曲第三番を観ました

やっと出会えた。と思いました。私は息子の薬物の支え手にはならないと自分にした約束があり、共に住むことでぬるま湯の生活を提供し支えていた現実を知った時、もう一緒には生活できないと思いました。そのことを息子に伝えた時、「そんなに僕のこと嫌いですか?」と問われ、「大好きですよ」と答えたものの、これは言葉で伝わるものではないと感じました。

息子の言葉が心に刺さっています。

一年も過ぎた頃、写真家の故星野道夫の「ラブ・ストーリー」という本に出会い、その中の

「たとえ親であっても、子どもの心の痛みさえ本当に分かち合うことは、できないのではないか。ただひとつできることは、いつまでも見守ってあげるということだけだ。その限界を知ったときなぜかたまらなく子どもが愛おしくなってくる」

この文を読み私の心境そのままだと、心が落ち着いたのです。そして、今日、地球交響曲（ドキュメンタリー映画）に出ている星野道夫を観て、道夫の点と、彼とであった人たちの点が結ばれ愛が広がってゆく。

私の選択も変わってゆく。

うれしい、ありがとう。と思いました。

この時を与えてくれた仲間、映画を共に鑑賞し、分かち合った仲間、感謝です。　I

お知らせ

はあもにい初ミーティング

1月3日（水）
午後　1時～3時
セルフ･サポート研究所にて



１ページに記載してあります、事業に皆様の温かいご支援をよろしくお願いいたします。

基金・献金の振込先

三菱東京UFJ銀行亀戸支店
普通口座　３９４９９９９
口座名義：特定非営利活動法人
セルフ･サポート研究所
代表　加藤　カ
連絡先＞セルフ･サポート研究所
０３－３６８３－３２３１

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）にご連絡して下さい。

	森野先生（弁護士）	梅野先生（松沢病院・精神科医師）
1月	22日（月）18：30～20：30	15日（月）19：00～21：00
2月	15日（木）13：30～16：00	
3月	12日（月）18：30～20：30	19日（月）19：00～21：00
4月	14日（土）10：30～12：30	14日（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？

１月 22 日（月）
午前 9 時 50 分
東京地裁（霞ヶ関）
1階　ロビー集合

家族の体験談



１月 20 日（土）
家族の体験を通して、
自分の回復と成長を
振り返ってみます

「回復をめざして　依存症者をもつ家族の体験談」販売しております

編集後記

★体験談集を読んでくださった方からの感想が届いています。
「おおよそ人生の中で、最も過酷で、壮絶な体験であるにもかかわらず、このような表現は不適切かもしれませんが、清々しく、さわやかな、そして力強く、希望に満ちた文章が読み終えた後に、なぜでしょう。言葉には表現し難い「癒し」と「やすらぎ」を感じました。
本書は、共通の問題を抱える方にとっては、希望に導き、勇気を与えるものとなるものと思います」
（矯正局のビデオ制作を共にされた方から）

★先日のはあもにいの望年会に、３３名の方が参加。これまで培ってきたものを活かして新しい年に向けてのチャレンジなど、みんなで分かち合いました。

★ニューズレターへの原稿をおまちしております。



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