# 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/

目を閉じて
光が　とおくに　かすかに
しかし　それは　確かに
わたしを見つめている
わたしを見つめている

わたしを見つめている光が
そこにある

光は　ちいさく　とおくに
しかし　それは　確かに
わたしを照らしている
わたしを照らしている

照らし出されたわたしが
ここにいる

目を開けた時　見えない光が
そこに確かに見える
わたしは見えない光に包まれている

見えない光を　思い出そう

幸

28号の主な内容
２～４Ｐ…薬物依存症者でスタッフとして
５～８Ｐ…都立精神保健福祉センター、千葉県精神保健福祉センターに家族の体験談
９Ｐ　…千葉県精神保健福祉センターで、参加された専門職、看護学生、ご家族の感想
10P…はあもにい5周年　他　　11P…　今後のスケジュール

# 今、リカバリングスタッフとして

## 薬物依存症その回復と成長
## そして共に生きる

現在、セルフ・サポート研究所付属のリハビリ施設（アルコール・薬物依存症者本人のための）・沖縄GAIAでリカバリングスタッフをしている山村さんに最近の体験を通して感じたことをまとめていただきました。

### スタッフ研修そして、スタッフに

山村

スタッフ研修からスタッフになって一年七ヶ月になりますが、その中で自分にとって大切なものは、自分のことを正直に話せる場（ＧＡＩＡのミーティングやＮＡ、セルフ・サポートに研修にきた際に参加する家族のグループ等）と「仲間」です。

自分は、入寮や仕事プログラムを二年七ヶ月やり、スタッフ研修に入ったのですが、やる前の自分の考え方の中には、スタッフという仕事は、今までの入寮していた時と同じことをやって、その上お金まで貰えて楽なイメージがありました。しかし、当時のスタッフの話や、自分が「先行く仲間」という立場になっていく中で、考えが変わっていきました。

そして、自分が施設に入って経験してきたことを、仲間に伝えることは、自分自身にとってとても必要なことだと感じるようになりました。一方では、自分の中に、将来自分が何かやりたいことができた時のために、お金を稼ぎに行こうかという考えもあって、悩んでいた時もありました。だけどそんな時、周りには仲間がいて、その仲間に相談することができました。

そして相談して感じたことは、どちらを選んでも自分が成長できると思ったし、自分の思っていることを仲間に話せることは大切なことなのだと感じました。そう考えたら自分はもっと仲間の中にいて自分の経験を伝える以上に、仲間にいろんな面で気づかせてもらえることが自分に必要なことだと思い、研修を選ぶことにしました。

## 家族のプログラムから勇気と力を

そして、研修からスタッフになってから今まで、とてもいい経験をさせてもらっています。その一つに、東京に帰ったときにセルフ・サポート研究所でやっている家族のグループのプログラムに出させてもらうことです。

自分はほとんどが沖縄での生活で、年に2～3回東京に研修で戻った時に、3～4日実家に戻ることができるのですが、親には、なかなか恥ずかしくて自分の方から薬物を使っていた時のことや施設につながってからの気持ちを話すことが少なかったのです。家族の気持ちはなんとなくわかっていて、だけどそれは、本当になんとなくでした。

SS研の家族のグループに出させてもらって、いろんな人の話を聞いていると、自分の家族の気持ちがわかるし、グループの中で自分の体験談を話す機会などがあると、直接親に話せないことも話せて、そこで自分の気持ちを再確認することもできるので自分にとっては大切な場所が与えられていると思いました。そして、何度か家に帰って家族と話す中で少しずつ昔の話や、今の自分の思っていることを話せるようになってきました。それはやっぱり、セルフ・サポート研究所の家族のグループに出させてもらっていたお陰だと思っています。また、研修に参加させてもらっている時に、沢山の家族の方から、いろんな言葉を掛けてもらっているのですが、例えば「変わったね」というなんでもない一言が、すごく嬉しいし、自信にもなっています。

## 「仲間」によって原点に返り、正直に

そして「仲間」という部分では、自分は研修からスタッフという立場になってすごく自分自身の状態が悪くなる事が目立つようになって来ました。



沖縄GAIAのリカバリングスタッフは時折交代で、東京のセルフ・サポート研究所にも研修で上京し、家族のプログラムに依存症者本人とも合同でプログラムを受講する場面があります。






それは自分が言いたくないことや言いにくいことを仲間に言わなければいけなかったり、「もっとこうしたほうがいいですよ」と言っているうちに、自分の中でいつの間にか「失敗できない、有力な自分」を作り上げていました。そういうことに気づけたのも、東京に戻った時に自分のことを正直に話せる場が与えられ、その中で自分は無力なんだと言うことに気づかされたからだと思います。肩の力が抜けて状態が良くなってくると、沖縄やＧＡＩＡでの自分の欠点や、どうすればもっと楽になれるのかという部分が見えてきます。

そして今回の東京研修で気づいたことは、東京には自分が入寮していた時の仲間が何人かいて、その仲間の中では普通の会話から自分の気持ちや考えや悩みなどを話せて楽になっている自分がいました。そうしたら、入寮していた当時の自分は失敗もするし、恥ずかしいこともいっぱいするし、似たようなことを仲間がする姿を見て、自分は楽になっていたことに気づき、それと同じことを沖縄やＧＡＩＡの仲間ともできるんだと思いました。そう思ったら仲間が近くにいるのに、一人で悩んで状態が悪くなっている一日も、仲間の中で自分のありのままの姿で、悩みを話せて過ごす一日も、同じ一日だったら、後者の方が断然いいなと思えて、やっぱり自分にとって大切なのは、自分のことを正直に話せる場や「仲間」なんだなと思いました。

そして、研修に入る時の気持ちを思い出すことができて、一人ではなく仲間がいたから経験できたことを、また違う仲間に伝えることでその仲間から気づかせてもらうことは沢山あるし、それができるスタッフという自分に与えられている環境に感謝したいです。

☆

その後彼は、アメリカの治療共同体などのリハビリ施設見学に出かけました。

☆

## 彼の体験を聴いて

薬物を断つことさえ難しい状況を、多くの薬物依存症者から聴いてきた私は、今それを断った後、素面で生きることに挑戦し、自分の内面を正直に自己洞察して、多くの人の前で話される姿に、深く感動し、人として考えさせられました。

T

# 都立精神保健福祉センター

2月14日（水）薬物教育プログラムに、家族の体験をお話しする機会をいただきました。

## 息子の回復と成長そして　わたしの心の平安

都立精神保健福祉センターの薬物教育プログラムに講演を依頼されました。

不安な状態で初めて参加された方や、混乱の最中にいる方などさまざまな方が来られていました。私の話で、参加されたご家族が少しでも楽になられたらと思いました。

息子が薬物にかかわって十年の歳月が過ぎました。こんな風になったのは、私の育て方が悪かったのだと自責の念に駆られ相談する人もいず、だんだんと孤立していった辛い時期もありました。もし、このセルフ・サポート研究所に繋がらなかったならば、今頃どういう風になっていたことだろうと思うと本当に感謝の念に耐えません。

薬物さえ止まればそれで解決するものだと思っていました。ところが、家族のための教育プログラムを受けていくうちに、「依存症は病気」なんだ。薬物を取り上げても、「やめなさい」と説教しても何の効果もないことを知り、本人の監視、干渉をやめてから長い時間が経ったのを覚えます。そして、この病気が家族を巻き込んで進行してゆくことも学びました。

先行く家族の方々のお話を聴き、我が家はいつになったら回復に繋がるんだろう。とずっと先のことのように思っていました。回復に導くために家族がどんな対応をしていくのが良いか沢山学ばせていただきました。病気が進行していく中で、私は共依存症者にならないように、本人が薬物を使い続けるための支え手にならないよう、子どもとの対応を変えてゆきました。本人の問題は本人にかえす、ということを実行しました。すると息子はその後、自分自身で、「このままではいけない、何とかしなくては」と思うようになったようです。

息子は、セルフ・サポート研究所につながり、今は、沖縄にある当事者のリハビリ施設ＧＡＩＡで、プログラムを受けた後、現在沖縄で働きながら回復のプログラムをして

います。本当に有難いことです。先日も、短い日程での帰郷でしたが、家族が一つになれた至福の時間を過ごすことが出来ました。その時息子が「回復だけでは駄目なんだ。そこに成長が伴わないと」といっていた言葉が、今も私の心にいい余韻として残っています。

自分に目を向け、変えられるものは、変えてゆくことを実践しているようです。職場ではいつも謙虚にしていると言っていました。施設につながり、仲間の皆さんと一緒にプログラムに取り組んできたからこそ今日があるんだなあと思いました。

沖縄に行き、早一年を迎えようとする中で、息子は息子でいろいろ考えることがあると思います。私は今「手から放して、神にあずける」ことにしています。先取り不安はしない、その時その時考えればいいと思っています。

夜は、「平安の祈り」を唱え、今日一日無事に過ごせたことや、いつも私を支えてくれている夫に感謝し眠りにつきます。

今は、初孫の成長と桜の開花が楽しみでなりません。

－0－

体験談を聴かれた仲間の感想です。

家族自身も仲間を通して気づけることがあるようですね。

☆☆☆☆☆　★★★★★

ご本人の生い立ちや薬物に関わり始めての話しから、家族が巻き込まれていく過程を、一つ一つ心の整理をされて話してくださる様子は、まさに手から放して心の平安を掴んだ姿を見て、自分が共感し、癒されているのだと思っていました。ところが「『回復は成長なくしては成り立たないんだよ』と本人が言っているのよ」。と家族の方が話した言葉の重みを今まさに感じずにはいられない私の心境状況です。

ナラノンの教えの中にあるように、机上の空論になってしまい、一喜一憂して気がつけば振り回されている私、理解しているつもりでも、焦ったり、落ち込んだりしています。理解と忍耐に告ぐ忍耐が必要だと書かれていることも、成功した仲間の体験談から感じるパワーこそが、その言葉の持つ意味を表しているのだと、また少し気づき始めました。

K

# 千葉県

## 精神保健福祉センター

## 薬物乱用問題を考える会

一月十七日（水）、家族の体験を講演依頼され、二人の仲間がそれぞれの体験を語り、関係機関の方々と質疑応答の場面があり、場所を変えて他のご家族との家族会にも参加させていただき、有意義な一日でした。

### 地方から亀戸に通って
### 今、小さな命のかたわらで

先行く仲間に「女性の体験談」を依頼され、そんなことできない・・・とためらいました。でも、「体験発表するのもプログラムの一つですよ」。といわれた時、あ、そうなんだ。と思い、人には話せない辛く苦しかったこと、また世間の人には絶対に話せないみっともないこと（逮捕、服役）等を赤裸々に話しました。これも地元ではなく遠く離れた県外だったのでできたと思います。

約十八年前にさかのぼり、シンナーから覚せい剤と、混乱の渦中、家族みんなが振り回され惨たんたる日々の中、ダルクのテレビ放映がきっかけでセルフ・サポート研究所に辿り着きました。

ここに来たら娘の薬物問題が直るのだと思い、主人と二人田舎から亀戸へやってきました。カウンセラーに「今一番困っていることは何ですか？」。「・・・・・・」。「今あなたがやってみたいことは何ですか？」。「・・・・・・」。私は、ただただ娘が薬物を使っていることのみで、私のことなんて・・・考えられなく、カウンセラーの言っていることが正直わかりませんでした。

それでも、家族のミーティング、教育プログラム等、私なりに参加し細々と約十一年近く通い続けました。遠方のため当初、月2～3回通うのがやっとでした。その間にもいろいろ問題はありましたが、フリッツ・パールズの

わたしはわたし
あなたはあなた

中略

の詩を、何かことあるごとに自分に言い聞かせ、「なるようにしかならない・・」と前向きな気持ちで日々過ごしてきました。

現在娘は、十一ヶ月の男児の育児に日々忙しく過ごしているようです。

この掘り起こし作業で、感謝ということを忘れていた自分に気づき、今年は自分の足元を見つめるためにも、アサーティブ・トレーニングに参加し、自分の人生、時間を大切に、上手にまた楽に生きていけるよう、少しがんばろうと思います。

# メッセージ活動は私自身の棚卸しに



会場となる講堂には、看護学生、研修生、保護司、専門職の方、それにご家族の方々など５、６０名ほど参加されていました。思いのほか人数の多さに驚かされ、あらためてメッセージを届けることの重大さを感じ、身の引き締まる思いでいっぱいになりました。

最初の体験談を話された仲間のメッセージは、経験豊かなＯさんでした。Ｏさんは、娘さんとの辛かった頃の体験を切々と涙ぐみながら話されていました。私も自分のことと重なって思わず目頭が熱くなり、涙をこらえることができませんでした。自分の話す番が来たときには、鼻をぐずぐずさせながら体験談を話し始めたことを思い出します。

まず息子の育った環境、家族構成。自営業で３世代の大家族の中、息子の薬物使用に気づき、数年間の間身内だけで息子の問題に関わってきた辛く、苦しかった思いの数々。そして、家族の相談機関であるセルフ・サポート研究所につながり、そこで出会った臨床心理士の加藤先生、また、同じ悩みを分かち合うことのできるすばらしい仲間を得て、どれほど勇気付けられ、救われたかをお話ししました。

今、現在息子は、セルフ・サポート研究所のリハビリ施設沖縄ＧＡＩＡに入寮中です。回復に向けての第一歩を踏み出しています。その道程は険しく厳しいものです。これからもいろいろな困難が立ちはだかることでしょう。でも大丈夫、息子にも私にも心強いスタッフがいます。仲間がいます。みんなの支えを得て回復というゴールを目指して歩む勇気を与えてもらっています。力を養っています。だからこそどんな困難に出会っても負けずに乗りこえていける、と話しながら今一度、自分自身の心に刻み、メッセージを終えました。

初めは、家族の会―はあもにい―で行っているメッセージ活動のお手伝いになるならばと、受けたお話でしたが、ここに来て今一度、私の棚卸しの作業にもなり、有意義で貴重な経験をさせていただきましたこと感謝いたします。

ありがとうございました。

Ａ






＊千葉県精神保健福祉センターで、家族の体験を聴かれたご家族や関係機関出席者の感想をいただきました。
＊ここに感想の一部ですが掲載させていただきました。
＊アンケート集計して送ってくださったセンターの職員の方にお礼申し上げます。

## □ご家族・関係機関

＊実際に体験されている方々の話は、とても伝わるものがあると実感しました。

＊実際の経験談を聞くことができて、ドラッグの問題を身近に感じることができました。これからの人生で何が起こるかわからないが、悩んだ時に適切な機関を訪れることが大事なのだと感じました。

＊改めて”回復できる”ということを思いました。

＊必ず回復はするとの話の中に、心が落ち着きました。

＊体験談はすばらしい。体験は個々の経験でありながら、普遍的な力を持つ。多くの人に伝えることによって確かな力を持つと思いました。

## ■看護学生の感想

＊実際に地域で生活している、薬物依存症を持つ方を支えるご家族の声を聴くことができ、今後学んでいく保健師等の支援について対応について考えて生きたいと思いました。

＊ご家族の歴史を聞くことで、薬物依存が与える影響はとても大きく、本人が回復するためにはまず、家族が立ち直り回復することが大切であることを学びました。このような会（はあもにい）や、ミーティングが家族の大きな支えとなっていることを知ることができました。

＊看護師になった時、本人のみならず家族をも含めてサポートしていく必要性を感じました。

＊専門職者となった時、適切なサポートの情報や知識の提供が必要。



# はあもにい五年目を迎えて

T

はあもにいが掲げる3つの目標に向かって、中心になって活動しているメンバーは、支えてくださる会員の皆様の温かいご支援のお陰で今日まで活動を続けてこられました。ありがとうございます。

当初の中心メンバー8人から、現在5～6人になり、そのメンバーも常時月曜に集まることも難しくなってきています。それぞれ家庭内の事情もあることでやむをえないことですが、

いつでも、やれることから
あなたのペースで
わたしのペースで
ちいさなことから

と、このスローガンに助けられて仲間意識を育んできました。

同じような悩みを持った仲間と言いつつも、全く違った体験を通して、ここセルフ・サポート研究所で出会った私たちです。まずは、薬物依存症について基本的な学習をするのが先決、その一方で活動を実施するためにはメンバーが心から信頼関係を築くことは欠かせないことでした。プログラムや12ステップを学び、ミーティングを通して培ってきたものです。

その信頼関係は強いきずなになって、私を支えてくれています。実際、現在息子は遠いところにいますが、その絆、支えがあるから今のわたしが存在していると思っています。

活動目標のひとつ、家族の拠点として常時仲間が集える場所作りがなかなか進展していません。しかし、その初心は常に変わらず持ち続けております。まだまだ、セルフ・サポート研究所に間借り中ですが、多くのはあもにい会員の方と分かち合いができると嬉しいです。

また、会員の皆様と親睦を兼ねて活動を支えていただけるととても助かります。イベントや広報活動などに積極的にお手伝いできる方を募っております。

南極探検隊隊長シャクルトンの言葉

世の中には素晴らしいものが沢山あるが、
仲間意識、つまり
仲間に何かしてあげられること以上に
素晴らしいものを知らない

はあもにいの目標
1　家族が集える拠点
2　広報活動・メッセージ
3　依存症者の就労支援
　これらについても、多くの人のご理解や提案を切に願っております。

今後の主な予定
◎　5月連休後に，ワークショップ。
◎　6月　18年度はあもにいの総会

　日程についてはこれから調整し、決定次第お知らせいたします。お楽しみに！

# 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） |
|---|---|---|
| **4月** | 14日（土）10：30～12：30 | 14日（土）14：00～16：00 |
| **5月** | 14日（月）18：30～20：30 | 21日（月）19：00～21：00 |
| **6月** | 21日（木）13：30～16：00 | |

**MEMO**

3月13日（火）飯田橋ボランティアセンターにおける手作り品のバザー　に際して、出品、準備、当日のお手伝いありがとうございました。

**弁護士 森野先生と一緒に**
**公 判 の 傍 聴 にいきませんか？**

４ 月 １３ 日（金）
午後 12 時 50 分
東京地裁（霞ヶ関）
1階　ロビー集合

**家族の体験談**



５ 月 １２ 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

**おしらせ**

前号でご案内いたしました、はあもにい会員による造花アレンジメントの教室とお店＆カフェの計画実施は現在、調整見直しなどで開店は未定です。また、新しい情報が入りましたらお知らせいたします。
皆様の、ご支援、今後ともよろしくお願いいたします。

**編集後記**

▽年齢を重ねることに、自分を縛っているものから解き放たれたいと思いつつ、まだまだむずかしい。
何かに執着する力が残っていることは、生きる活力があることかもしれない。
▽なにやら、考える習慣が身についてきた。いいのかどうか。（幸）



# 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**