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/

依存症者とその家族へのご理解、回復と成長のためのプログラムの充実、就労先の提供にご協力をお願いいたします。

経済同友会シンポジウム／見本市（メッセ）

『企業とＮＰＯ：社会変革（ソーシャル・イノベーション）への挑戦』

―社会的課題に対する企業とＮＰＯとの連携に向けて―

経済同友会が主催したシンポジウムとＮＰＯの見本市、企業とＮＰＯとの協力・連携の可能性を前向きに建設的に考えていく試みがなされました。

５月２２日（火）

帝国ホテルにて、ＮＰＯ法人セルフ･サポート研究所とＧＡＩＡ・はあもにいの活動を紹介する機会になりました。

企業の社会貢献プログラムが一般的になってきた現在、ＮＰＯの活動の実態を知っていただき、その機能を十全に発揮できるようお互いに協力・連携しあえたら、私たちの目指す活動も光が見えてくるでしょう。



パンフレット・冊子・書籍を展示紹介



説明中のNPO法人セルフサポート（研）加藤代表

発足、5年を経て

１８年度　総会

ＮＰＯ法人セルフサポート（研）の総会と
はあもにいの総会そしてGAIAの独立説明

6月11日（月）

はあもにいの総会に先駆けて，ＮＰＯ法人･セルフ･サポート研究所の総会が６時から開催されました。

会計報告が金田会計士さんから、事業報告は加藤代表からそれぞれありました。

久しぶりに、２０２号室は大勢の会員の顔があつまり、セルフ･サポート研究所そして施設への熱い思いがあふれていました。

私たち（家族に薬物依存症者をもつ家族）だからこそできること」を念頭に、新しいサポート体制つくりを目指して発足した【はあもにい】は、発足して五年の歳月が経ちました。

ＧＡＩＡの独立を機に、はあもにいも先行く仲間の活躍を参考にさせていただき、必要なものが準備できる体制にしていきたいと考えております。

一期一会の縁を、皆様で大きな輪にしていきましょう。

一人の力は、小さくても、
その　ちいさな
ひとりの力が大切

「はあもにい」って？

薬物依存症の家族を持ち、セルフ･サポート研究所で出会った家族によって構成されています。

＿ようやく辿り着いた相談場所で、自分だけが悩んでいたのではなかったという安心感と、この安全な場所でどれだけ私たちは癒され、元気になれたかと思うと、この助けられた思いをまだどこかで苦しんでいるご家族に届けたい。

★【薬物SOS電話】で電話相談活動
★広報活動　･･･行政･医療機関などへの働きかけ・ニューズレターの発行
★家族のための拠点・シェルターの必要性
★依存症者の就労支援
★依存症者の家族が社会資源の一部になることを目指しています。

沖縄ＧＡＩＡ

アルコール・薬物依存症リハビリセンター

琉球ＧＡＩＡに

リカバリースタッフによる、依存症者の回復施設が、また一歩前進しようとしています。多くの方々のご協力とご支援をお願いいたします。

２００７．４．１

独立

新たな旅立ちを

平成十四年（〇二年）、はあもにいの設立と同時に、セルフ・サポート研究所にかかわる家族を通して依存症者のリハビリ施設として、沖縄に設立された沖縄ＧＡＩＡでした。

それぞれの総会の後、ＮＰＯ法人セルフ・サポート研究所の理事で森野先生（弁護士）も参加され、ＧＡＩＡの施設長・鈴木文一さんから独立の経過報告がありました。

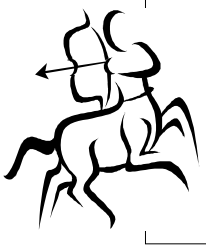
名称も、「アルコール・薬物依存症リハビリセンター琉球ＧＡＩＡ」にリニューアルし、静かな中にもスタッフの意気込みが感じられました。

また、加藤先生との連携もより一層綿密に、これまでどおり、毎月一度はＳＳのプログラム等に参加されます。

沖縄においても、連携していたクリニックの稲田先生をはじめ、専門職の方々の協力を得て、プログラムの充実と独自性を出していこうと準備中とのことでした。

「セルフ・サポート研究所と琉球ＧＡＩＡともに、ご家族とご本人の回復支援のため、より円滑で質の高い支援体制を作っていきたいと考えています。今後ともご家族によるご支援とご協力を切にお願い致します」との言葉がありました。

今後、利用者はじめご理解のある方の支援をより一層強く応援したいと思います。



12ステップのミーティングだけではない。そこにはスポーツのみならず文化的なプログラムも、精神的なプログラムも含めて、依存症体質からの回復と成長をめざしています。

春のワークショップ

春のワークショップ

春のワークショップ

深く、激しく息を吐く
もっと　もっと　深く深く吐く
ただただ　深く　深く息を吐く

新しい空気が入る
新しい空気に　浄化される
うもれていたふるい思いを
一枚ずつ　剥ぎ取るように

アップテンポの曲に身をまかせて
誰かが踊っている
わたしをさそっている
はなれてみているわたし

おなかが波打つように
激しく　ふくらみ　へこむ
身体の中に電流がはしる
体中を洗い流すように

いつか　わたしはいない
どこにも私はいない

あたたかいものが
わたしをつつむ

私はまた生まれた気がした

幸

感じたこと あれこれ

心に栄養が

私は今回、初めてワークショップに参加させていただきました。

この頃の私は、自分の生活の変化と依存症者の娘の心配で、いつも心が重苦しく、曇ったような状態でした。

でも、信州の清々しい空気と古民家を移築したような懐かしい趣の素敵な宿、様々なワークの体験により、癒されていくのを感じました。

特にブレスワークでは、今まで、後ろ向きな考えが頭の中に渦巻いていた私ですが、静寂の中に身を任せ、その中に響き渡る音楽に耳を傾けることにより、雑念を振り切り、無の境地に浸ることができました。

帰宅後、かなり落ち着きを取り戻すことができ、前向きさも自覚できてきました。行き詰っていた私にとって、大変貴重な経験になりました。

機会がありましたら、次回もぜひ参加してみたいと思います。企画していただいた皆様お世話になりました。

O

ワークのプログラム

１日目　昼食後

＊自己紹介・二人で始め、相手を変えて全員と。自分の好きな言葉やテーマなど。

＊音楽を聴きながら、目を閉じ、感謝する人を思い浮かべる。

＊ブラインド・ウォーク

二人組、一人は目隠し、もう一人が支える。手は軽く触れる程度。ステップ１，２，３を思い出す。

夕食は、山菜タップリのおいしい食事でした。

夕食後：

＊タロット

テーブルに並べたカードを見て、第一印象で選ぶ。選んだカードは何を表現しているか。

二班に分かれてそのカードで、物語をつくる。紙芝居のよう。

＊「もし、あなたが２４時間だけしか生きられないとしたら」

一人が横になり、両脇に座っている人がお互いにその時どうするかを話していて、寝ている人も聞きながら考える。

それぞれ、先生、仲間とシェアしながら、進めるので充足感がありました。



実施日：5月26，27日

場　所：松本・薬師平

春のワークショップ

気づいたこと　あれこれ

初めてワークショップに参加して

自分の病気が深くてワークショップに参加できなかった時期が過ぎ、参加しようとすると不思議なことに親戚の行事にぶつかり、今回は何だか流れるように参加できました。

色々なプログラムを通して自分の内面を見つめ、気づき反省したり励まされたり癒されたりし、今までの生活がそこに収束し新たな流れとなりつながっていく。これからどう生きようか?使命を受けた気分です。I am happy.

一緒に参加した仲間、参加できなかった仲間、茜宿、塩尻の自然、ありがとう。

感謝です。

I

＊つくづく自分勝手な自分に気づいた

＊今このときを大事にしよう

＊生かされていることを深く感じた

＊一人じゃない

＊分かち合えるすばらしさ

＊温泉で癒された

今回は、「心と身体の癒し」と自分のテーマとして参加させていただきました。

温泉には、夕、朝と入ったり、ワークでは「感謝」ということについて、皆さんの話を聞くうちに自分自身日々の生活の中で忘れていることに気づき、もう一度原点に戻り、家族（特に夫）、職場の人たちと、意識的に触れ合ってみようと思いました。

次回のワークショップもまた、参加させてもらい、特にブレスワークをしっかり体験したいと思います。

O

春のワークショップ

春のワークショップ

今回で二度目となる、ワークショップでした。

二回目となる、ブラインドウォークでは前回と同じゆだねること、信頼関係の大切さを学びました。加えて、今回は自分の気持ちに気づきました。道を間違えた時、「あぁ、間違えた！」とガッカリ、悔しい気持ちが起こりました。しかし、すぐに「戻って、またやり直せばいいんや」という気持ちがすぐに私の中に起こりました。気持ちの切り替えがずいぶんとできるようになったもんだと、嬉しくなりました。

初体験のブレス・ワークは、身体の変化には気づきましたが、心の変化には至りませんでした。また、経験したいです。

温泉にお料理も満足。沢山の気づきを得たワークショップでした。

K

ワークのプログラム

２日目　朝食後

＊声明・

輪になって、相手の左手から受けて、相手の右手に伝える。
高い吹き抜けに音が響き、心が洗われる感じ。

＊ブレスワーク・

二人組む。一人が横になる。もう一人は寝ている人の横にいてケアをする。
寝ている人は呼吸と音楽に集中。
深く息を吐き、鼻から吸う。
一人が済んだら、シェアをして交代する。

あさ９時～午後３時過ぎ
今回、一番のプログラム。

感じたこと

あれこれ

＊忘れてた感謝の心を、思い出した

＊やっぱり、主人は大切な人

＊愛が大切、実生活とちがいすぎるが、ブレスでひとつになった

＊母の愛情の深さをあらためて感じた

＊いろんなメッセージをもらえた



体験談を聴いて

親子関係の修復の場がここにあった

この場が、これまで断絶していた親子関係の修復の場になっている。親子だけではなかなか難しいやり取りを、第三者（この場では加藤先生）が介入することで、お互いの立場を思いやれる心境に導かれていく。

「薬物依存症」を「病気」だなど、本人も周りの家族も理解できないまま、家族中が混乱に巻き込まれ、本人を悪者扱いにし、またそのことによって、家族も罪悪感や自責の念に捉われどんどん家族関係が悪化してしまった。この相談機関につながらなかったら、と思うとゾッとすると感じていたのは我が家だけではなかった。

セルフ・サポート研究所では、毎月土曜日には依存症者の体験談を聴くことができる。

最近では、当事者の体験談のときそのご家族も同席していて、司会進行してくださる加藤先生が、それぞれのそのときの思いなどを確認されたりする場面もあり、公開合同面談を見せていただいているようで、とても参考になっている。

本人への過干渉と一言では片付けられない、そのときのその子の環境や状況があって、親としてはそれが最善という思いで、してあげられることだったであろう。我が家も同じ。

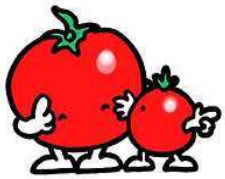
薬に出会う機会があり、そしてその時、その薬によって子どもたちは生き延びることができたのだ。ということも体験談を通して理解できてくると、ハンドブックを読むことと、カウンセラーの先生の講義を受けるだけでなく、当事者の体験談はわが身に置き換えて聴くことができ、依存症者への理解が深まる。

やめてよかったこと、

「今の平穏な日々、両親、家族、仲間を手放したくない、最も今の自分を手放したくない」としっかりと言い切る若者の姿が清々しかった。

彼ら若者の回復・成長している姿から、わが子の回復と成長のイメージが湧いてきて穏やかな自分でいられるのがとても嬉しい。

T



メッセージ活動

6月17日（日）
ルーテル大学教授・前田ケイ先生
新潟少年学院法務教官・品田氏
横浜刑務所・教育部看守長・阿部氏

薬物依存症者の服役中・服役後のケアについて、
関係機関の連携と家族の教育・支援
また、処罰より治療を考えるには

今月末からSSTの先駆者である前田先生が、米国に研修に行かれるに当たり、私たちの体験を聴かせてほしいということで出かけました。

医療に関係する家族と、刑事事件に関わりのある家族が行ってきました。

特に今回は、刑事施設内処遇及び保護観察と更生保護事業の改善策について研修されてこられるというので興味深くいきました。

研修参加者も、家裁・矯正・保護・福祉専門教育の関係者が日本における各領域の相互連携のあり方を考えること、その情報を必要なところに提供することを目的にされているので、関係家族としても大変嬉しく思います。

私たちが当日お会いした方は、上記の方々です。

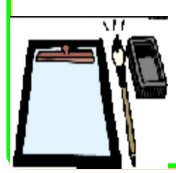
阿部氏は、服役した薬物依存症者が、理解のない家族のもとに戻ることの不安を語っていました。

当事者については、少しずつ教育プログラムや回復者のメッセージが届けられるように改善されてきている状態ですが、入り口、出口の段階でまだまだ、改善する余地は沢山あります。

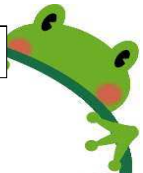
常々話題にしていたことがこの場で、初めてお話しする方と共有できて、とてもいい出会いになりました。

今回、研修に行かれる前田先生と品田教官の研修報告を楽しみにしております。

注・SSTとは、ソーシャル・スキル・トレーニングの略　「社会生活技能訓練」　「生活技能訓練」。認知行動療法の一つに位置づけられている。



家族によるカルチャー教室
7月23日
仮名書き練習



薬物問題で困っていませんか

毎週　月曜日
PM 1:30 ～ 8:30
03-5628-2522
そよかぜラインで受付ます

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）
7月	9日（月）18：30～20：30	16日（月）19：00～21：00
8月	2日（木）13：30～16：00	
8月	11日（土）10：30～12：30	11日（土）14：00～16：00
9月	10日（月）18：30～20：30	17日（月）19：00～21：00

萩原先生の土曜日のプログラム

7月はお休みです。
8月25日（土）13:30～16:00
9月22日（土）13:30～16:00

女性の先生です。当事者と親の合同のプログラム
室内には温かな空気が漂ういい時間です

体験談の日程

依存症者の体験談は　6月30日、7月7日、7月28日
家族の体験談は　　7月14日です
いずれも、土曜日　１３：３０～１６：００です
司会進行　：　加藤先生



様々な表現方法や気づきを対人関係に役立てることができます。

御法川先生の土曜日のプログラム

7月21日（土）13:30～16:00
8月 4日（土）13:30～16:00
9月15日（土）13:30～16:00

森野弁護士を囲む会に
加藤先生（臨床心理士）が
同席します。





7月9日　月

pm6:30～8:30

服役中、面会は？、差し入れは？
本人の借金は？
心配なこと、悩んでいること
ありませんか？

ダルク以来のお二人が
それぞれの立場から
どんなお話が・・・
楽しみです

バザーにご協力を！

セルフ・サポート研究所の２０２号室に、常設させていただいております【はあもにい】のフリーマーケットコーナーには、会員のみなさまからいつも温かいご支援をいただいております。

ありがとうございます。

これから、飛び入り参加のバザーのために、タオル、シーツ、せっけん、お茶、海苔等日用品雑貨類など、ご家庭で眠っているものがありましたら、是非ご提供して頂けると嬉しいです。

はあもにい活動の資金に是非ご協力をお願いいたします。

7月8日（日）・田園調布教会にてバザーの予定

7月23日（月）はあもにいの時間・仮名書き練習

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