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
http://www011.upp.so-net.ne.jp/ss-hamoni/

■暑気払い…三十名の方が参加され、最近の方やちょっと年数が経った方との分かち合いができました。

□ご家族の方の指導で、かな書きを毛筆で練習しています。集中することで、落ち着きを取り戻せています。

■月曜日は、資金づくりにバザー用の手作り品に挑戦しています。午後から、どなたでも参加をお待ちしております。



はあもにいのホッとコーナー





依存症者から手を離し、私の時間を大切に

かながきの手習い

左記の手習いの予定
10月15日（月）午後３時～５時
はあもにい（セルフ・サポート研）
講師：はあもにい会員伊澤さん
会費：５００円

セルフ・サポート研究所のプログラムの一環として 毎月第三土曜日の午後は当事者やご家族の体験談を予定しております。

今回8月18日は、女性の依存症者の体験を聞かせていただきました。

体験を話された方の感想と、同席されたお母様から当時を振り返っ

体験談を語って

―Mさん―

安心して話せる場所で 自分が素直になれた

八月十八日に私は薬物依存の体験を話した。

人前で話をするのが苦手なうえ、話の内容が人に話すべきことではないことだったので、とても緊張した。体験談を話しながら、昔のやんちゃだったころのこと、一人で意地を張っていたころのこと、辛かったことがよみがえってきた。話しているときの心の乱れはだいたい予測はしていたが、瞳がうるうるする自分がなんとも恥ずかしい気持ちだった。

今回集まった方のお話も聞かせていただいて、親の気持ちがわかった。それが大変嬉しかった。

現在私は、C型肝炎が完治し、社会人として働いている。二十代の嵐のような過去を振り返ってみて、次の私に向かいたかった。だから体験談を話してみようと思った。人に話してはいけない過去があるから、少し世の中に遠慮気味に生きてきたかもしれない。しかし、今回この場で、両親のありがたさや、大きな愛情を感じた。守られている安心感。私が大人になっても見続けていてくれる愛情。だからこれから、人として結婚して子供を育てることもいいんじゃないかと思った。自分にとても素直になれた一日だった。過去の私と向き合うのはまだ始まったばかりだ。

ただ、「ここなら話していいんだ」と思えて心がのびのびできた。過去の私も受け入れてあげよう、そう思えてきた。心がフラットになった感じがした。母との心の距離も少し狭まったかもしれない。これからも自分らしくやっていけそうな気がした。



この日、同席されていたお母様に、当時の様子と母としての思いを語っていただきました。

Mさんの母

娘はブロンから始まり、処方薬の依存を経て本格的な薬物依存へと進行した。ブロンをやっているとき、「風邪薬を飲んでいる」といわれたが、その意味は私にはまったく分からなかった。

大学の2年生になったとき、登校拒否が始まった。1年休学して翌年の1学期は学校に通う。やれやれこれで卒業まで一歩近づいた、と安堵したのもつかの間で、夏休みがあけて2学期が始まるとやっぱり学校には行かない。結局、3回留年を繰り返し、ついに大学は退学となってしまった。このあたりで娘が薬物依存であることを私たち両親は分かった。

退学後、娘は自殺未遂と入退院を繰り返し、私たち両親は途方にくれていた。ダルクの情報は入ってはいたが、娘はかえってヲルの仲間に入ってしまうから、と行こうとはしない。私は大学の図書館で見つけた冊子のなかに、「普通のカウンセリングは薬物依存には効果はない」と伊波先生が書かれた文を見つけ、先生に直接電話したことから、上野の精神保健福祉センターにつながった。ここで「セルフ・サポート研究所」の家族の体験談を聞き、こちらのプログラムと家族会につながった。そして加藤先生のカウンセリングを受けながら「愛情を持って手を離す」ことを実行していった。

それまでのやり方ではなく、違うやり方をすればよいのだ。「回復につながるお金は出すけれども、そのほかのお金は出しません。大事な話はお父さんにしなさい。」と、きっぱりといえばよいのだ。しかし頭ではよく分かっていても、そのことを徹底して行うことは難しい。実行には同じ思いをした仲間のサポートなしでは不可能だったと思う。

その後も娘はアルコールにはまるなど、いくつかの波はありましたが、何とか乗り越えて、本人の体験談の日を迎えました。このような日が来るとは夢のようです。生きている限り、大波小波は押し寄せるでしょう。でも今は一人ではありません。仲間がいれば苦しみも喜びも分かち合うことができます。

このような場を作ってくださった加藤先生に感謝します。そしていつもサポートをしてくださった家族の皆様、ありがとうございました。

母と娘の旅路　そのI

依存症者Nさんと その家族の体験談

九月一日（土） セルフ・サポート（研）にて

快感・苦悩そして平穏

―Nさん―

私は覚せい剤依存症者です。二十歳から二十四歳までの四年間覚せい剤を使い続けましたが、今日に至るまでの七年間使用することなく生活しています。

なぜ、使用をせずに七年間いられるか?といいますと、使用中の四年間の苦しみと、使用せずに生活する喜びを知っているからです。

使用中の苦しみは三つあります。第一に肉体的な苦しみ、第二に精神的な苦しみ、最後に大切な家族の苦しみです。これらの苦しみを二度と味わいたくないのです。両親、家族との今の関係を壊したくありません。そんなわけで、これからも使用することなく、生きていきたいです。

わたしはとても厳格な家庭で育ちました。十五分の座禅から一日が始まる。そんな家でした。教育熱心な両親の努力とは裏腹に、高校を卒業する頃には立派な不良になっていました。タバコから始まり、クラブ遊び、マリファナなど・・・。このあたりでは、親への反抗や当てつけだったかもしれません。覚せい剤もその延長だと思っていましたが、現実は違いました。私にとって、覚せい剤は一度使ってしまうと、理由もなく身体が欲してしまうのです。

初めて使用したとき、吸った瞬間にとてもからだが軽くなり、なんともいえない気分になりました。しかも体重が驚くほど減ったのです。あれほど効果的なダイエット薬は他にないでしょう。今でも太ると、「アレがあれば速攻やせるのにな・・・?」なんて思ってしまいます。まだ何も知らない当時のぽっちゃり体型の母は、「最近とってもスリムになって、いいわねぇ」なんて言っていました。それだけでなく、体はテキパキ動くし、瞳孔が開いてオメメがぱっちりするし、それはそれは幸せな薬でした。しかし一年も経つと、吸わない日はとても落ち込み、吸うまでは何もしたくないという、立派な依存症者になっていました。

そんなある日、ついに両親に見つかってしまったのです。ただ見つかっただけでなく、使用後のアルミホイルとストローを「これは何でしょう?娘の部屋にありましたが」と、警察に持って行かれてしまったのです。







この頃から、「そろそろ止めないと、やばいな」と思うようになりました。が、薬が切れると、「止めるのは来月からでいいや」と買いに出かけ、自己嫌悪。そんなことの繰り返しで、二年が過ぎました。

その二年間に、借金も増えました。親の財布からお金を盗めなくなり（私が盗めないよう、親はお金を隠すようになっていました）、キャッシングをしてクスリを買うようになったからです。勿論仕事もできなくなり、覚せい剤以外の問題もどんどん増えていきました。何事も思い通りにいかない、苦しみの日々でした。

そんな日々に、ついに終わりが来ました。借金取りが取り立てをしに私を訪ねてきました。こんな悲惨な状況だから、母親がきっと立て替えてくれるだろう。とタカをくくっていたのに、追っ払うどころか、「どうぞ、娘は二階にいますから」と借金取りを家に入れたのです。借金をするようになって、幾度となく私の代わりに払ってくれていた母親なのに・・・。父より優しいはずの母親までもが・・・。私はこのとき「親からも見放された」ことをはっきり知りました。お金もない。仕事も辞めてしまった。親からも見放された。

本気で止めなければ。と初めて思いました。覚せい剤を使わずに生活することは、とても恐ろしいことでしたが、そうするより道がなかったのです。

それから二週間後、「出て行くように」と運命の宣告を受けました。（両親がSSに通い始めて半年のある日だったそうです）

借金事件後、いつかそう言われるとわかっていましたから、とりあえず住むところは確保してありました（恋人のアパート）。準備が整ったのを察知しての宣告だったのかはわかりませんが。

家を出てからしばらくは、生きていくのに必死で、止めるのは辛かったけれど、正直、覚せい剤どころではありませんでした。過食に苦しんだこともありますが、自立を始めて三年で、やっと親と交流が持てるようになりました。

私が覚せい剤を七年間断つことができた最大の理由。自立しなければならなかった。ということにつきます。勿論、生活はとても苦しかったです。覚せい剤を止めてからというもの、過食症になり、莫大な食費がかかったからです。スーパーに買い物に行き、これだけあれば一週間は持つだろうと思っても、二日で食べ

尽してしまうのです。エンゲル係数はほぼ百パーセント。同棲相手の両親（今の主人の両親）に援助してもらうこともしばしば。それでも、私の両親には電話もかけられません。何度か電話をしましたが（それがたとえ、援助を期待した電話でなくても、拒絶されていましたから）。

そのときのことを父がくれた手紙にこう書いてあります。父が六十歳の誕生日と、定年をねぎらう電話をしたときのことです。

『私（父）にとって一番悲しいのは、両親と、子どもの別れです。前から覚悟をしていましたので、別れの朝は平然と、少なくとも心の大きな動揺はありませんでした。二番目に悲しい出来事は、六十歳の誕生日のあなたからの電話のときでした。回復まで絶対会わないと心に誓っていただけに、せっかくあなたから「長い間ご苦労様でした。お誕生日おめでとう」と言われたとき、「ああ」と言っただけで、言葉の接ぎ穂を失ったあなたの「それだけ?」と言う言葉を残して電話が切れた時です。

誕生日、定年のねぎらいの言葉にも充分に応えてやれず、また、応えてはいけないのだと心を鬼にしていた当時の親子関係が悲しく、同時に何も応えてくれない父親をさぞ寂しく思ったことだろう、とそのときのあなたの気持ちを察すると今でも不憫に思います』

この手紙の通り、両親と私の間には大きな壁がありました。しかし、働いても働いても（その頃は週四日ほどのアルバイトでしたから）、食べ物に消えていく状況で、ついには家賃を三ヶ月も滞納してしまい、いよいよ追い出される、ということになり、家を出て二年経って初めて助けを求めました。この日が、私たちの初めての再会でした。この再会も不動産屋へ家賃を払い終えて終わりでした。感動的な再会とはほど遠く、少し寂しかったのを覚えています。お金を私たちに渡すのではなく、不動産屋へ支払いを済ませたことを、見届ける徹底した態度でした。

しかしこのような徹底した姿勢、私が甘えてもSSに通うことで、使用しているかしていないかの知識を持ってくれていたおかげで、私は助かりました。親が私を外に出す決意をしてくれたおかげで、今があります。そしてこの離れた年月があったからこそ、今こうして両親、兄弟と同じ目線で話しができることがとても愛しく思うのです。

結婚して、そろそろ子どもがほしいと思うようになり始めて、自分たちが大切に育てた子どもが、覚せい剤の魔力に犯されていくのはとても恐ろしく悲しいことだと判ります。本当に親に悲しい思いをさせてしまいました。私が苦しんだ以上に親が苦しんだことでしょう。

しかし、私と距離を置いてくれたおかげで、自立ができ、仕事をする喜びまで知ることができました。一瞬の苦しみはありましたが、おかげで、これからの人生に希望を持つことができました。愛があったからこそ、私を家から出すという選択をしたのだと、今は理解できます。そしてそのことに感謝しています。

覚せい剤を使っていると、嘘をつくことがとても多くなります。その場しのぎをするためにいろいろな嘘を、自分にも人にもつきます。しかし、その嘘の中に、自分の希望や理想が含まれています。それは依存症で苦しむ者のある種サインです。全てを嘘だと決め付けず、そのサインを見抜く目を持って接してくれた両親に感謝するばかりです。

お願いです。私のような依存症で苦しむ家族のために、時には心を鬼にして、距離を持って助けてあげてください。

最後に、SSで両親がいろいろな方々の体験談や、覚せい剤についての知識を勉強したおかげで気が狂っていた私に両親は冷静に対処してくれました。SSの皆さんのおかげで今の私があると思います。本当にありがとうございました。

注　SS：：セルフ・サポート研究所

王様がある変わり者で評判
の乞食にいいました
「何か欲しいものはないか
なんなりというがよい」
乞食は答えました
「そこをどいてくれないか
影になる
わたしは光が欲しいんだ」

「天竺」

母と娘の旅路 そのⅡ

その時 母は

―Nさんの母―

娘の問題

やっとSSに繋がり、加藤先生と初めての面談に漕ぎ着けたのは、娘の覚せい剤使用発覚から三年近く経った平成十一年八月のことでした。そのときはまさか八年後に体験談を話すほど回復するなどとは夢のまた夢でした。

目にしたくない自堕落な生活態度を我慢した日々、家を追い出し金銭的援助や電話さえも拒絶し続けた辛い時期、回復の光を遠くに見つけ、回復に繋がる援助を開始した時期、同棲関係にあった相手と結婚し彼の故郷のY市に移り住んだ時期、そのY市で運良く正社員として働き始めた時期、そして今年五月彼の転職で我が家の近所へ越してきた今、その全ての時期を一言では言い表せません。

絶望、期待、覚悟、遠い希望等の連続でした。今はその空白の八年間を取り返すが如く、しかし過度の干渉やちかすぎる関係にならぬよう注意しつつ普通の親子関係を楽しんでおります。

そんな中、回復の切っ掛けが何か、そして回復後の楽しさ等をかつての自分と同じように苦しんでいる人たちに話してみたいと娘が申していました。偶然にも【はあもにい】からの体験談のお誘いがあり、娘も喜んでお引き受けすることとなりました。

家から出してからは、隙あらば擦り寄りたい娘を拒絶し、親から見放されたことを自覚させる為にも二年間の完全拒否期間を貫き通しました。その間の辛さ、苦しさ、悲しさは今でも語るたびに涙が出ます。

当日体験談を聴いた感想とQ&A

参加者：『親が覚悟を決めて家を出してくれたことが、回復できた』という言葉を聞いて、私はまだまだ娘を手放せないなと感じました。手放すとまた飛んでいってしまうような気がして。ついお金がないというと援助してしまうんですよね。今、薬物を使っているというわけではないですけれど。

親：家から出すと覚悟を決めた時、やはり同居しているとつい手を出してしまうし、子どもも、自立しなくてはと思いながら、つい甘えてしまうという構造になってしまう。この私たちの関係では、一度親に見放された、と感じるような状況を作らないとこのままだめになってしまうと感じたんです。私たちがいる限り、この子は決して立ち直れないと。うちの場合はそれがうまくいったんだと思います。全てのうちがそれでうまくいくかどうかわかりませんが。

加藤先生：ステップ（※）でいうと第一ステップの話ですね。回復の見通しが立たなくなって、

いつでも最終的には親が何とかしてくれると思っていた母親が厳しく変わったことが、もがき苦しみながらも回復できたポイントだったと体験談で言っておりました。強硬手段ではありましたが、娘の場合この方法が間違いではなかったなと実感しております。

このような事情で娘自身は直接SSに繋がりませんでしたが、親が教育プログラム、面談を受け加藤先生とのご指導を戴き、さらに同じ問題を抱える仲間に支えられながら今日を迎えられたことを心より感謝いたしております。

娘は薬のない生活が如何に居心地良く素晴らしいものかを今のところ満喫しているようです。そして正しいと信じたことをズバッと、しかもぶれることなく言う父親を嫌っていましたが、今は人生のよき相談相手として一目もにもくも置くようになりました。

娘が薬を使っていた地獄の時期が終わり私達親にも本人にも平穏で平凡な日々がずっと続くことを天に祈る毎日です。

依存症は
家族を巻き込む病気

落ち着きは
素晴らしい友

落ち着きの源泉から
知恵をもらう
勇気をもらう

注：ＡＡ（アルコホーリクス・アノニマス）の１２のステップ

援助を絶つことが救いにつながるかもしれないと感じるようになったんですね。

お金を要求するから回復や、自立していない、ということではなく、また、親もつい援助してしまうから共依存だという結論に至るのでもなく、援助関係が親子間だけで成り立って固着してしまっているのを、困ったときには、誰か他の人の力も借りられるようにできないか、そういう方法を考えいくのも回復のプロセスということですね。

親に援助を求めるだけで、他の提案は一切受け入れないという状況では、親のほうでも苦しいので、そんなあなたとは一緒にやっていかれない、ということがあるかと思いますが、本人に回復の動機が育って、これから回復の過程を歩いていこうという気持ちがある段階では、一切の援助を絶つというよりは、ともに考えながら、回復に必要な援助をしていく、という姿勢がよいと思います。

スケジュール・活動あれこれ

森野先生（弁護士）を囲む会
１０/２５（木）13：30～16：00（教プロ）
１１/１２（月）18：30～20：30
１２/１５（土）10：30～12：30

★薬物など「依存症」という病気を抱えていると、背景に多重債務、ヤミ金等の借金など社会的に問題が生じてきたりします。
　依存症という病気に対して理解ある弁護士さんに、今、困っていることを相談してみませんか?
★また、医療関係では、梅野先生に様々の医療の疑問点なども相談できます。

梅野先生（精神科医師）を囲む会
１１/１９（月）19：00～21：00
１２/１５（土）14：00～16：00

※　会員の方は、半額になります。



暑気払いをしました（8/30）
…30名の熱気の中で…



今まで、知らなかったご家族と共に一緒に語らいが持て、ゆとりのある楽しい時間を過ごせた。

同じ悩みを持つ家族として、いろいろと励まされた。

沢山の話を聞いて、今、これから自分のすること、しなくていいことがわかってきた。

自分だけが苦しいと感じていたが仲間がいたことで気が楽になった。

一つの自主グループに参加しているだけなので、初めてお会いする方が多くてよかった。

最近、落ち込んでいたが、普段のプログラムより、沢山の皆様に会えて元気をもらえた。

こんなに沢山の方々が困難を乗り越えて、頑張っている様子に勇気付けられた。

これからもまた、頑張って自分もグループに出席しようと感じた。

古いものにとっては初心に帰ることができた。新しい方にも良いチャンスだったと思う。

とても楽しい時間が持てた。久しぶりの仲間に会えてよかった。



最近のわたし

H・T

穏やかな日々を手にして

毎朝、まず小さな電気ポットで湯を沸かしコーヒーを入れる。そして昨晩も安心して眠れたことを感謝して一日が始まる。

自宅を離れシェルターともいえる場所で暮らし始めてもうひと月になる。自分が家から逃げ出すことになるとは想像もしてなかったが、息子の一挙一動に振り回されていた日常から離れてみると、そこには当たり前の静かな落ち着いた暮らしがあった。驚きだった。

セルフ・サポート研究所に出会ったのはインターネットを通じてだった。七月中旬の連休の日、息子が出かけるときに初めて「大麻」という言葉を口に出した。「奈落の底」があるならまさに私たちはそこに落ちたのだ。頭の中は真っ白で考える力さえ失っていた。でも何かを始めなければと「薬物依存症」を片っ端から調べた。恐ろしい言葉ばかりがならんで、ますます不安は高まった。

そんな時にSS研のホームページの家族の会【はあもにい】に「薬物SOS電話」の文字。しかも「休日も受付けます」と書いてある。次の瞬間に受話器を取った。電話から返ってきた声はとても穏やかに「私たちも同じ立場の母親ですよ」と言った。私は受話器を握ったまま泣き崩れた。

それからの展開はあまりにも速かった。二九歳という年齢、十年以上の常習、大麻を中心とした依存症。息子が病気であることを否応なしに知らされる日々だった。

そしてある日、払えないクレジットカードのことで息子に暴力をふるわれ、自宅に警察を呼んだのだ。まさか母親の私が・・・だがSS研で勉強したことがすぐに役立った。そしてそれをキッカケに家を離れたのだ。

今、夫と息子の同居が少し煮詰まってきているようだ。どうしても息子を手放したくない夫がまだいる。私たちは三者三様に依存しあっていたことを知った。私の気づいたことを夫に伝え、夫は自分の体で感じたことを言葉にし始めている。ここがスタートラインだ。

【はあもにい】から勇気をもらう。

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