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/

自立支援ハウスの運営維持にご協力とご支援を

はあもにいの活動の一環として、今回自立支援ハウスの運営維持に積極的に協力することになりました。

当事者活動として、薬物依存症者をもつ家族自身が回復するためにも、同じ仲間の手助けをしていくことが欠かせません。問題縁でつながった私たちだからこそ、理解し合うことができるのではないかと思います。

ひとりは　みんなのために
みんなは　ひとりのために

現在の、活動資金ははあもにい活動をご理解いただいた皆さまの会費が主です。そのほか、フリーマーケットなどの収入です。これもまた皆さまのご好意により成り立っております。

これまで、セルフ・サポート研究所の支援で運営していただいたハウスの運営を、今後ははあもにい自体でやっていけるように考えております。

しかし、当面は運営資金不足のため部分的な協力体制でスタートになります。

運営維持のため献金をよろしくお願い致します。

なお、振込先など別紙にてお知らせ致します。

はあもにい 代表　田端

明けましておめでとうございます

「はあもにい」は、依存症の家族をもち、ともに回復したいと願う家族の会です。
同じように悩み苦しんでいる家族や依存症者本人のためのサポート体制つくりをめざしております。
今年も『回復と成長の今日一日』を過ごせますようお祈り申し上げます。



○○さんへ

先日は、お手紙ありがとう。

この手紙が届く頃には、満三十四歳の誕生日を迎えていることでしょう。

“おめでとう”

この問題を通して、私たちは信頼できる場所に相談できて、いろんなご家族とも出会いました。そして、落ち着き元気になりました。そこで、次第に私自身の生き方や、これまでの性格上の欠点などを見直す機会にもなり、新たな生き方を手にすることができました。

こんなことは、時折書いていたので繰り返すことになるかもしれませんが、薬物問題で苦しむご家族と一緒に「依存症」について学ぶことができたことは、大きな収穫でした。きっと、あなたが思うほど、また心配するほど、私たちは暗い、沈んだ気持ちで生活していないと思っています。　正しい知識と情報、そして適切な対応などを身につけることで、お互いにいい関係でいられることを知りましたから、大丈夫です。あまり、「自分のせいで」と自分を責めないでください。

これまで、あなたにも辛い思いをさせてきたことも沢山あったことでしょう。親の期待、思いが強すぎて、あなたを苦しめたかと思います。自分が良かれと思ったことが、相手にとってどうだろうかなんて考えもしないで、ホントにごめんね。「わるかったなぁ」と思っています。

これからは、あなたの思い通り、私たちのことは気にしないで、生きてほしいと願っております。

六月末には、出られそうですね。どのような予定になっているのでしょうか。あなた自身考えていることがありましたら、教えてください。何か力になれることがあるかもしれません。

この頃、手紙は月に数回は書けるようになっているらしいので、決めていることがありましたらお手紙待っています。

四月二十六日

母より



服役中の息子にあてた母の思い

そして、贈られたもの

再々の逮捕で、施設を選ばずに一人でもう一度やり直そうとしている息子は身元引き受けも頼まずに満期まで服役していた。もうすぐ社会に出られる時期、私が息子にあてた今回最後の手紙となった。

その後、息子から、「心配しないで、出てから連絡するから待っててくれよ」といった内容の返事が届いた。

＊＊＊　＊＊＊

それから二か月ほど経った夜、電話口の向こうで、「ああ、俺、俺」と聞きなれた息子の声がした。こんな口調、以前にもよく聞いたっけ。「おれおれ詐欺」じゃないけど、あんまりいい感じがしなかったときもあったなと、ふと、過ぎた昔を一瞬思い出した。

この日の午後は、たまたま、下谷の精神保健福祉センターで加藤先生の薬物家族教室が開かれていた。そこに参加して、二人組みのロールプレーで、私が息子になって電話で母親に何か頼むところを練習したのだった。その時、出し合った改善点から参考に心がけようと思ったことがあった。相手に対して第一声は、「どう、元気そうじゃない?」「声が聞けて嬉しかった」など、肯定的な言葉掛けをすることだった。

ところが、まさか勉強してきたその当日に実際に電話がかかるとは・・・。これぞハイヤーパワーか。しかし、とっさに、そんな言葉が私の口から出ることはなかった。しかし、息子の電話は、私に練習させてくれるかのように、翌日も昼前にかかってきた。今度は、『元気でいるの?いつ出てきたの?』などと話し方にちょっと余裕を持つことができた。



居場所も告げずに終わった電話から二ヶ月、どこにいるかもわからない状態だった。夫と私は、それでも心穏やかに生活できた。何とか息子の明るい声を聞いただけだが、今回は彼のやり方を信じて見守ろう、そして何か頼まれて、応援できることならその時考えようと決めていたから。私たちの力の及ばないことを心配しても仕方がない。

＊＊＊　＊＊＊

その後、二ヶ月ぶりに息子から連絡が入った。ついに自分の力の限界を感じたのか、私たちに助けを求めてきたのだった。一旦は、自分の知人の世話になって自分でやり直そうと考えた彼が、その場所が安心できない居場所だということに気がつき始めたようだった。私は、夫の言葉「彼の思いどおりにさせてみてよかったな」という一言が印象的だった。夫は、まだまだ心配で今回も、こうやってああやって、と夫が先に設定しそうに考えていた部分もあったので、わたしは、息子と夫とそれぞれ二人のやり方を見守る機会を与えられたのだった。

再会

数日して、私は、息子と夫が会っているところに後から顔を出すことになった。東京で面会してから、その後遠く北海道で過ごすことになった息子に面会することもなく、二年ぶりくらいになるだろうか。彼の顔を見て、すぐに「あ～、元気そうだね。良かったぁ」といって私は彼に握手を求めたのだった。彼もいきなりの私の行動に意表を就かれた表情だった。後に、夫は「彼はあの時ちょっとウルウルとなって、少し目を瞬いていたよ」と私に話すのだった。

わたしにとって、あの電話のロールプレーの学習と、最近のイメージで彼をハグしたいくらいの気持ちから、自然にこんな行動が取れたのだった。とても、いい気分だった。





これまでの経過

私たちの経過を語るには、かなりの紙面が必要になるので、部分的に書いてみよう。二度目の逮捕を機会にこのセルフ・サポート研究所（以下SS）の加藤先生に相談することができたのが始まりだった。まさに、神の救いだった。

しかし、その間さまざまなことがあった。

今回、三度目の逮捕の直前は、単身赴任をしていた父親とアパート一室で共に生活をするような状況から、彼一人の生活に変わり、なかなか自助グループや施設につながらず、仕事にもつけない状態で、一人の限界、家族も、（夫は毎月加藤先生にカウンセリングを入れていた）家族の限界を感じていた時だった。ちょっとした大金が手に入った彼は、上京して再使用して、今回のような結果になったのだった。



その裁判では、証人喚問に立った夫に対して弁護士の森野先生は、公平な立場での質問をされた。数人の見知らぬ傍聴者がどのように受け止めたかは分からないが、単身赴任中の父と子が、一緒に自炊をしたり散歩したり、息子の話をじっくり聴いたりと、少なくとも父親は息子の更生に向かって一日一日を丁寧に大切にしてきたことが証言から汲み取れたのではないかと思った。にもかかわらず検察側は「家族が監督すると誓ったはずなのに、何もしてこないでこのような再犯に結びついた．…よって三年の求刑をする」と、一枚の紙を読み上げるのだったそれも、当初の書類には二年だったところを修正して三年に直してのことだった。

判決の時、裁判官は「あなたは、これだけ家族や回りの人たちがあなたのためにと関わってくれていますが、あなたは、誰かにレールを敷かれるのはいやですか?私もあまり好きではないけれど・・・」といったような言葉を息子にかけていた。そして、求刑の三年に対して二年の実刑を言い渡したのだった。

初めの頃は、そんな検察官の意地悪さに怒りもあった。が、全てどうにもならないことを受け入れるしかなかった。

ところが、息子との手紙のやり取りが二年の満期に近づくにつれて、ああ、これでよかった。と思える私がいるのだった。SSの加藤先生に相談に来て七年を迎えようとしている。薬物問題の基礎知識と適切な対応を学ぶうちに、自分自身の生き方に目を向けざるを得なくなった。これまで、自分自身が自分のことを大切にしてこなかったこと、まさに共依存症だったことがはっきりした。

SSのプログラムに専念

服役中は、じっくり安心してSSに通うことができた。

今春、はあもにいの仲間の協力（宿泊場所の提供・信州）を得て、一泊二日ののワークショップ（講師・加藤先生）に参加した。このワークは、いつもと違って自然の中で体を使ったプログラムだ。自分以外の人や物を「信じて、ゆだねて」とステップの学習につながり、仲間との信頼関係を一層深められる素敵な時間だった。



その中の一つ、ブレスワークで、私はこれまでにない経験をした。横になって、目を閉じ、深い呼吸、特に吐くことに意識する。音楽を聴きながら深い呼吸を続けることで、自分の中の無意識層に触れることができた。手足のしびれや痛みを感じ、それを突き抜けると今度は体中に電流が走る。その状態でもなお常に深い呼吸を意識し続ける。自分の体が小さな塊のようになり、母の子宮の中にいるような体験をした。いつか自然に温かい涙があふれ、至福の時とともに、天上には菩薩のような微笑の母に、深い愛で見守られてるような安心感を得られた。時間の感覚が全くなかったこの体験は、今の私に母からのメッセージだったのかもしれない。母となった私に息子を見守るように勇気と愛の力を与えてくれたのだと実感した。

＊＊＊　＊＊＊

最近のSSでは、当事者と家族が同席してのプログラムが多くなっている。これまでの親子関係を修復するためには、それぞれの立場を心から理解しようと努めることが大切だと思うので、ほんとにいいトレーニングの場所を提供していただいて感謝している。

こうして、後半の二年間をプログラムに専念できたのは、先述の検察官のおかげかもしれない。

彼のやり方を、ほんとに見守ろうという気持ちが私に根付いてきたのも、SSに通い他の家族のお話や、当事者の体験を聞かせてもらったり、同席のプログラムから沢山の気づきと勇気をもらえたからだと思う。

息子の変化

彼自身も二年間という服役期間で、おまけに満期タップリとなると、中途半端な気持ちがなくなっていったのを彼の手紙からも見受けられたこと。今までのような、何か頼んだらすぐにやってくれないと文句を言っていたわがままは、次第に取れてきたことは大きな変化だった。共依存的な関係が薄れてきたことは収穫だった。また、恨みに思っていた検察官に感謝できる気持ちになれたのも、プログラムのおかげだ。全ての恐れを勇気に変えられるように祈りの必要性も教えられた。

＊＊＊　＊＊＊

今息子は、一人安アパートで生活している。期間を決めて援助しているが、案外正直に言い合える親子関係と、コミュニケーションがまずまずという現在の状態は、心地よいものだ。

これからも彼なりのやり方を、見守り、手助けが必要な時を待つことしかないのだろうと思う。そして、いつか親以外の人たちから助けていただき、私たち自身はわが子以外の、助けを必要としている人に何か役に立てたら嬉しいと思う。

この問題が、私たちの人生の転換期になったと、あらゆることに感謝したい気持ちでいっぱいだ。

ありがとうございました。

S・T



みえないもの

あなたのやり方を
変えたかった時
信じられなかった時
苦しさが私を縛った
そして
あなたをも縛っていた

待つことに意識を向けたとき
待つことの苦しさが
私を縛っていた
そして
あなたをも縛っていた

長い道程を経て

古い思いを　手放した
わたしは　私から解放された

待つことを忘れた時
待っていたものが届けられた
いつでも　全てが贈り物

こんな望年会でした



12月4日（火）SSにて

はあもにいの仲間で、手作りした夕食のお弁当を皆さんで共にいただきました。そして、久しぶりの仲間をはじめ四人の方の最近の心境などを含めて体験を語っていただきました。

振り返って、シェルターに仲間のご家族と一緒に経験したこと、子どものことが大変だったのに案外楽しくシェルター生活をしたこと。集中的に、カウンセリングやプログラムに参加したことが良かったとも話しておられました。現在のお子さんの状況は、仕事をしながら趣味の海外旅行をやり充実しているようでした。NAとのつながりやまた、海外のNAなども経験していることなどを語っていただきました。

その他、つながって数年の人や最近の人などからも、近況と心境など語っていただきました。

・＊しばらくぶりで、ちょっと敷居が高かったのですが、やっぱり来れて良かったです！

＊初めてお会いする人の、体験が聴けて、よかったです。シェルターでの経験など。

＊体験談の後は、席を移動したりして、いろいろな人とおしゃべりができて、この部屋が暖かい空気に包まれてとてもいい感じでした。

＊普段活動にも参加できなかったが、今回お弁当つくりを一緒にできたことが楽しかったです。

＊共通の問題が縁で、こうして集っていますが、仲間の体験を聞かせていただくと、あらためて初心にかえり、身が引きしまる感じがしました。

今度、ご本人の体験も聴きたくなりました。

10月29日（月）「はあもにい」で一日ワークショップを開催しました。

加藤先生のナレーション、
いろいろなリズムの音楽・・・
普段の緊張した自分から、
解放されて
新鮮な私を発見できそう

仲間との親睦も兼ねて
自分を客観的に見るチャンス

初めての体験

信じて・ゆだねて・・・

様々な経過を経て最近、八月末に離れていた子どもと一ヶ月生活することになりました。

大丈夫と思っていた共依存の病気を嫌っというほど思い知らされ、学んでいたことなどすべて忘れて以前の私に戻ってしまっていました。自分のことは二の次にするなど、イネーブラーをしていたのでした。

このことがきっかけで、自分のことに目を向けるチャンスが訪れました。言い訳をして外に出ることをためらい、正当化させていた生活を止め、毎日ミーティングや勉強会に足を運ぶようになりました。

先日、はあもにい主催の一日ワークショップの話を聞いて、期待に胸躍らせて参加しました。当日は、ドキドキしながら、この教室でどんなことができるのかしら・・・?などと思いました。加藤先生の言葉に導かれて、背中合わせの触れ合い体験に心地よい温もりと、相手の力強さを感じました。次に「委ねる」をテーマにして、六人の人の輪の中に適当な距離で真ん中に入った人は、周囲の人に身を委ねて力を抜き倒れ、受け止めた人は目的の人に向けて送り返してあげる、ということをやりました。支え手を信じて委ねることがどんなに大変かを、体験しました。

午後は、自分の「お葬式」でした。二人組みになって、死を目前にして、看取る人看取られる人を設定し、最後の言葉掛けをするなどお別れの儀式をします。そして、お別れの後は、加藤先生のナレーションと音楽に誘導されていきます。目を閉じて真っ暗の中、普段音楽を楽しむ生活など無かったので、太鼓のリズム音に酔いしれ、送り手の言葉に、子どもや主人の顔が浮かび胸が熱くなるのを感じていました。そのうち、お経が流れ始めると、大勢のお坊さんに囲まれた住職の顔が見えてきました。それは、母親の葬儀を幼い私が天空より眺めている姿でした。今までのことが頭の中を駆け回り始めてきました。負けん気の強さで、寂しさを内に秘め、人の目を気にして明るい良い子になり、自分で考えて行動する生活が身についていた私の姿。

母親となり、求めていた温かい家庭ができて、良妻賢母の中に自己中心的考えで、夫や子どもをコントロールしていることに気づかされました。生き方を見つめなおすことを学び、生まれ変わっても女の人に、そして母親に再びなろうと思えたことに感謝しています。

K

スケジュール

SSに
新プログラム
誕生！

子育てセミナーを開始します！

2008. 1. 9 （水）
AM 10：00～PM 12：00
講師：萩原春代先生
子育て中、孫のお世話中などで
ちょっと悩んでいらっしゃる方
知恵を出し合いませんか。





1月14日（月）はあもにい
PM 3:00～5:00

近藤あゆみさんのセミナー
（セルフ・サポート研究所非常勤スタッフ）

海外のリハビリ施設等の視察研修された経験をお話していただきます。
また、他機関で、家族の相談なども担当されており、私たち家族にとっても身近なお話が聞けると楽しみにしております。
どうぞ、皆さまお誘い合わせてご参加お待ちしております。

※　上記、有料になります。

新年初ミーティング

1月4日　（金）
PM 1：00～3：00
SS 202室

献金のみで行います。

分かち合いをしましょう！

最近のSSプログラムに家族たちと一緒に参加しているディケアメンバーたちの声

他の家族の話を聞いていると、自分の親がどのくらいの位置にいるのかわかってきました。

僕ら当事者側と家族側双方の意見が聞けて、非常に良いと思います。

やはり、親のほうが先につながり、その後に子どもがつながるパターンが多いせいか、子どもより親の回復のほうが進んでいるんだなと感じました。現在、自分の親との同席は少ないが、ここでの経験は今後自分が親になった時に生かされるような気がします。

※　家族の相談機関・SS（セルフ・サポート研究所）は、に重点を置き、家族とともに参加する場面で親子関係の見薬物問題で破綻した家族関係を修復させていくプログラム　直しができるように内容に考慮していただいてます。

月曜のはあもにい活動

共依存症から回復するのに、案外役立っています。



電話相談受付の合間に、活動資金の源、フリーマーケットが中心になっています。

そのため、手作りで売れるものなどアイディアを出し合い作業しています。何点か、ボランティアセンターにて販売させていただいております。最近、ティッシュケースやハンガードレスタオルなど好評で売れています。

仲間と作品づくりなど、手を進めていると夢中になって、いつの間にか子どもたちのことも忘れていることに気がつきます。

時には、ミーティングになっていたりします。そんな自分だけの時間を楽しむ小さな積み重ねが、私たち自身を落ち着かせ、余裕を持たせてくれるのでした。

あなたも、作品つくりに参加してみませんか。ともに平穏な日々を取り戻し、仲間とともに支えあう豊かな心を得るために。



おしらせ

■一月以降の、森野先生（弁護士）、梅野先生（精神科医師）の講演予定が現在調整中です。決まり次第掲示板等にてお知らせいたします。

参加予定の方には、もうしばらくお待ちください。

よろしくお願い致します。

後記

今年も一年、ご愛読ありがとうございました。

はあもにいへの声や、皆様の近況など、ご寄稿お待ちしております。

いつでも
とこでも
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

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