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/

いのち

細胞が身震いした
細胞が目を覚ました

肌に
ほほに
突き刺すような
寒風がやってきた

川を渡り
野原を駆け
寒風がやってきた

細胞が笑っている
細胞が踊っている

生きている確かな手ごたえ
体の中を寒風が走る

私は生きている
自然とともに

荘厳な輝きを放って
白く光る秩父連峰

幸



研修報告

今回、法務省・矯正局が主体です参何に対にを修研症存依のらお話法療治さんか剤せい覚たっ行、メリカアの唯根加さ加れいました。

講　師　：唯根 大護（ＳＳ．スタッフ）
報告会実施日：2008年2月18日（月）

依存症治療 マトリックス・モデル

彼は現在、ＳＳの事務業務と、日中このマトリックス・モデルプログラムを実際に活用し、当事者に向けてプログラムを担当しておられます。

今回、貴重なお話を紙面の都合で一部分しか記載できませんが、当日参加された方に好評でした。報告会の続編・家族教育についてを予定しております。

一人になってもやめつづける習慣を、新しい生き方に

現在、全世界において三五〇〇万人を超える人が覚せい剤を濫用しているといわれています。（ちなみにコカインが一〇〇〇万人、ヘロインが一五〇〇万人）覚せい剤は日本国内では以前から一番問題になっている薬物ですが、この数字からみても、現在世界的にも大麻に次いで最も広く濫用されている違法薬物が覚せい剤なのです。

アメリカにおいても例外ではなく、覚せい剤の濫用が広がりをみせるなかで、それに伴い有効な対応、治療法の必要性が求められてきました。一九八〇年代の中頃より様々な治療法が模索されてきたなか、実証結果の比較検証から、投薬や解毒入院などの医学的治療は渇望感の抑制や幻覚・妄想、抑うつなどの精神症状の緩和や改善には有効だけれども、依存症の治療においては、むしろ行動療法的な治療法が効果的だということがわかってきました。

行動療法という治療法は、要約すると、依存症者自身が自分の行動を変えていけるようにアプローチする治療法で、今までの行動を振り返り、自分の行動が自分にとって悪い影響を与えていることを確認することで、少しずつ行動を改善し問題を解決できる力を身につけていってもらうという治療法です。

今回研修に参加させてもらい、今日ご報告させていただくマトリックス・モデルという治療法は、このような（認知）行動療法をはじめ、他にも動機付け面接、家族向けのプログラム、自助グループへの参加の推奨、随伴性マネイジメント（望ましい行動変容に対して強化をするプログラム）などといった、これまでの治療経過のなかで有効だと立証されてきた治療法を、柔軟性をもって採り入れ構造化されていることが特徴的なプログラムです。治療の期間は少なくても三～四ヶ月で、週三日のプログラムを、外来型（通所）のプログラムで行います。

今日は自分自身の経験も交えて、研修で得られたことや、マトリックス・モデルの特徴などを一部紹介させていただきます。

マトリックス・モデルの特徴、そして依存症を抱えているから言えること

薬を止めたての頃は、脳の状態が普通の人の状態と違って、学習能力が落ちる。思考をそれほど必要としないシンプルなものがわかりやすくていい。まず断薬することが脳の状態を自然に戻すのに大切。しかし、深い問題にふれ、原因を追究されるとそれが引き金になって薬物を使ってしまうことになりかねない。自分もそうだったが、入院中に生い立ちのことを話すように言われ、母親との関係で寂しい思いをしたことを思い出し、具合が悪くなったことがある。

また、そういうことをきっかけに薬物をつかってしまうという例が、女性に多いですね。自分はかわいそうな人だから、薬物を使って、自分を救済している意識になる。自己処方しているっていうか…その女性にすると、私には必要なんだと。そういうことは置いといて、まずは断薬。トラウマになっていることには触れない。

家族教育の必要性、家族も、今本人がどういう状態にいて、どういう対応が必要なのかちゃんと認識してもらう。通所も同居も同居してない場合にも、やはり状況的に今を知っておくことが重要。家族も教育に参加してもらう。

マトリックス・モデル

依存症治療においてこれまで効果があると立証されている治療法法のエッセンスを取り入れたパッケージプログラム

- 認知行動療法
- 動機付け面接
- 12ステップ
- 随伴性マネジメント
- 家族療法

特　徴

●実績に裏付けられたマニュアルに基づいたシンプルかつ充分に構造化されたプログラム
●断薬に焦点をあてる
●対決を避ける
（入寮の場合、事情によりあり）
●批判しない態度が関係性の基本
●セラピストは絶えず、動機付けの低いクライアントをサポートする（常にモチベーションが高くない。波があるので、個別のカウンセリングを入れる）
●家族教育を行う
今の状況を知っておいてもらう
●現在に焦点をあてる
●深い問題はひとまず置いておく
●個別性の差異を重視する
●回復を焦らせない
●科学的データに基づいて治療スタイルに柔軟性をもたせる
●行動が重要であり、その背後に

動機付け面接とは

- 人が変化の方向へ動くように援助する
- 自主性を尊重し行動の変容を引き出す
- 結果を求める・・断薬
- 行動に焦点を当てる
- 誰もが変わるのには恐れがあるが変わりたい方向にモチベーションを高めていく　などなど

一緒に止めてる仲間が重要
本音で話せる仲間が必要
回復した人を演じて、苦しい気持ちを吐けなかった時、再使用
唯根談

三月十五日（土）、親子の体験談があった。加藤先生が進行係。依存症からの回復と成長に十二ステップが欠かせなかったお話など、クリーン十三年の体験談に重みが。

体験談

母と娘

二十一歳の時に底つき。

病院には、半年。薬物の人は少なく、閉鎖的な気分だった。でも、アルコール病棟は開放的だった。病院に入院中にＮＡ（自助グループ）や某施設をすすめられた。そのときの自分は、薬を通しての人間関係に対して、「もう、うんざり」していた。それが、ＮＡとの出会いだった。進められた施設にも通った。「な～に、ここ？　おじさんばかり」というのが第一印象。

当時の私は、母と妹に連れられて、自分で決められず、言われるままで先が見えなかった。

退院後、女性ハウスを勧められたが、「冗談じゃない」と思った。しかし、しぶしぶ入寮し、最初嫌だったが、次第に楽しくなった。五人くらいで、もめごともあったが、薬の話で盛り上がったりした。一日三回のミーティング。バイトを探す。スタッフに「アパートを探したら?」と言われ、出たいと思っていたのに、いざ言われるとどうしようかなと思った。結局、アパート探しをした。一緒にいたスタッフ任せにしていたら「あなた自身のことなんだからね」といわれ、これまで、自分で考え、自分で決めることがなかったことに気が付いた。

四万円、風呂なしアパートに入居。自立の第一歩が始まる。仲間から離れて寂しいという反面、しかし、やっと自由になれた気がした。

クリーン二年の時、スタッフから電車内で「お母さんが、『お金がないから、フルタイムで働いてほしい』と言っている」と言われ、大泣きをした。「親に援助を切られた。家にお金が無くなったのか。もう自分でやるしかないかな」と、このとき思った。先に進むしかなかった。職安に行って昼間の仕事でフルタイムのものを探し、何とか仕事に就けた。毎夜ミーティングに行っていた（ＮＡ）。

その後、ＮＡメンバーと結婚して四年目。同じ病気で、分かり合える時もあり、腹の立つこともあるが、今の生活を大切にしている。今も、ＮＡのホームグループに大体週に一回行っている。

母親の立場として　当時を振り返り

東京で彼女は一人暮らしをしていた。その当時私は、娘を病院に入れれば何とかなると思っていた。しかし、病院からは、「薬物依存症は直ることはなく、回復は、長い時間がかかり、四～十年と思っていいでしょ」と言われて、頭の中が真っ白になった。

加藤先生に相談できるようになり、一年後に女性ハウスに入れた。ハウスに入る時、親のやれることはもうここまで、もう二度と娘に会うことはないだろうという思いだった

その間加藤先生の面談やグループに通い続けた。。

二年後、再会した時、今まで見たことのない娘の姿がそこにあった。薬物は止め続け、自立（会社勤め）していた。離れていてもお互い元気でいればそれでいい。

これまでの子育てで一番反省しているのは子どもを私物化していたことだ。自分自身が、親から指図されなかったのに、自分の子にはそれをやった。この場を借りて謝りたい。

※クリーン：薬物を止めている期間

ＮＡ…ナルコテクスアノニマス

十二ステップがどう役立ちましたか？

つながった時が第一ステップ（自分の力の限界）。止め続けるのに必要。薬物依存症者になったのは、自分自身、他者とのコミュニケーションが下手。濃い人間関係を作り、逃げ出す。なぜ、そうなるかを考える。第四ステップで、自分のパターンを知る。欠点のどこが息苦しくしているか。ステップを使う＝目を向ける。それをしないと、生きづらくなる。

何で怒っているのか、自分でもよくわからないとき、「自分を良く見つめなさい」と言われ、ステップを思い出す。

止め続けてきた気持ちは？

入院生活の苦しかったことや辛かったことを良く思い出す。最悪の時期を忘れない。失わないと気づけない。

今までは失うものがあっても平気だった。

今の生活を続けていくには、手放すと失うものが大きすぎる。

ストレス解消は？

仲間に聞いてもらう。カラオケやサーフィン。ＮＡで出会った仲間と共有して努力。

この日、家族二十二名、当事者が八名参加。
クリーン十三年の女性の体験談とその母親のお話を聞かせていただきました。
淡々と昔を懐かしむかのように語るその姿勢が、計り知れない彼女たちの歴史を思い浮かべさせるのでした。

参加者の感想

お母さんは絶対子供と会わないと決心。子供は無からの努力で築いた現在の生活。

親子体験談を初めて経験し、勇気を感じました。

私は逆で、子供を離せず近くにいて欲しいと思う方です。でも底に流れる親の思いは同じ、子供は命です。

現在、私の子供は知人一人いず、危険と背中合わせの外国で学び、生活しております。

一生懸命頑張り、努力している姿を思うと胸が熱くなり、より一層子供を信頼することを覚えました。

皆さんの正直で心のこもった優しさが伝わった質疑応答でした。

その中で“今の生活を無くす怖さ、失う物の大きさを思うと乗り越えられる”という言葉がとても心に残りました。

心の安らぎ、エネルギーをいっぱい頂き有難うございました。

H

足とアサーティブ？

自宅療養中の家族から　近況報告

A

三ヶ月ほど前、昔手術したアキレス腱が急に悪くなり、ギブスと松葉杖での生活を余儀なくされた。この間、足の痛みや松葉杖での片足の日常生活は不便この上もなかったが、一番向き合わざるをえなかったのは、自分の性格上の欠点、長年のクセ、考え方などからくる生きにくさであった。

夫との関係は何事もないときは対等にものが言えるようになり、コミュニケーションもとれていると思っていたが、いざ私が日常生活の諸々ができなくなると初めのうちはそう簡単にはいかなかった。元来私は、自分が我慢してでもなるべく人に頼まず、自分でしてしまう頑張りすぎという悪い癖がある。その上、夫は人から命令されたり、何か言われるのが何より嫌いで、会社を辞めたくらいの人である。今回は、私はプログラムを勉強していたので、できないことはアサーティブに頼もうと思い、ずいぶん努力をしたのだが、イヤな顔をされたり、無視されたり、怒りをあらわにされたり、無視されたり（と私は感じてしまったのだが）で、だんだん頼むのも嫌になり、身体がつらいのに自分でやっては、恨みがどんどん溜まるという昔の悪いパターンに逆戻りし、ストレスは溜まる一方だった。何を言っても無駄だという諦めの気分になっていた。夫は、「気合さえあれば、人間なんでもできるはず」と言って、外での買い物以外は手伝う気はなかったようである。何か頼むと、私の甘えととり拒否していたようである。そんな毎日の中で、見舞いに来てくれる人に夫の悪口を言っては、相手を悪者にし、自分を可哀想な人にして自己憐憫になり、それにより自己嫌悪に陥った。



ある日、終にこらえきれなくなり爆発し、私は大声で、自分の思い、つらさ、怒り、願望等を夫にぶつけた。（大声ではあったが、冷静に！）普段そういうことをしない私のそんな態度にびっくりしたのか、その後少し手伝ってくれるようになった。

そんな時、ハイヤーパワーの助けか、森田汐生さんの「ことばに出そう、自分の気持ち」「アサーティブネスへようこそ」の二冊の

パンフレットが目に留まり、読んでいるうちに心にストンと落ちる言葉が沢山あり救われる思いがした。「時には、ドッカンして『あんたが悪い』と言っていいんです。大事なことは、どこに戻ってくるか自分の主軸をはっきりさせておくことです。どんな時の自分もOKだ」「今までに自分でも良くがんばったと思うことを卑下しないで、『よくやってきたね』とほめてあげましょう」等々。パンフレットを読んで気がついて、アサーティブな言動をもう一度とるよう努力することにより、軌道修正できたことは、その後の日常生活を楽にしてくれた。

三ヶ月を振り返ってみて、やはり私のアサーティブネスが不十分だったと思う。私は足が悪くて歩けないのだから、こんな時だから夫に手伝ってほしい。手伝ってくれて当然という思いが私の心の中にあったためイライラしたのだ。相手は変えられないのだから、まず自分が変わらなければならないという基本中の基本を忘れかけていた。相手がどんな態度をとろうと、なんと言おうと「出来ないものは出来ない」「これをして欲しい」と具体的にはっきり伝える私の姿勢が求められていたのだ。今まで勉強してきたことが試され、実施されるよいチャンスだった。今後夫婦二人きりでの生活への良い準備期間が与えられたのだろう。『今でも、「あっ、しまった」「もっとはっきり言えたらいいのに」と思うことはしょっちゅうあります』と、森田さん自身も書いているが、私もまだまだそんな状態であるが、でも今度こそきちんと伝えよう、ちゃんと言おうという主軸は、諦めずに持ち続けようと思う。誠実で、率直に「イエス」「ノー」が言え、対等で、人も自分も責めないでアサーティブな人間関係を築くことが、私の今までの、そしてこれからも大きな課題であることがはっきりわかった三ヶ月だった。



アサーティブであることは、自分の意見を押し通すことではありません。

自分の要求や意見を、相手の権利を侵害することなく、誠実に、率直に、対等に表現することを意味します。

人と向き合いコミュニケーションを取るときの大事な四つの柱、

「誠実」「率直」

「対等」「自己責任」

特定非営利活動法人

アサーティブジャパンから

（代表理事　森田汐生）

家族のグループと『はあもにい』から学んだこと

ＮＰＯ法人　セルフ・サポート研究所
非常勤スタッフ
近藤あゆみ　　精神保健福祉士
（適正飲酒のグループ担当）



平成二十年一月十四日、とても久しぶりに『はあもにい』に参加させていただきました。私が今年の春から新潟医療福祉大学に転勤することになり、東京を離れるということもあって、久しぶりに意見交換なんかもできればいいですね、という感じで声をかけていただきました。

当初は、何か家族介入や支援に関するお話をさせていただくということで、欧米の最近の家族支援の動向についてお話をさせていただこうかと考えていたのですが、久しぶりに参加させていただいたこともあり、また、初めてお目にかかるご家族のお顔もあったりして、ご家族の方の近況をうかがったり、私がセルフ・サポート研究所（以下、ＳＳ）に関わることになったいきさつなどをお話しているうちに、あっというまに時間が過ぎてしまって、肝心のお話をする時間がほとんどありませんでした。家族支援のお話は、また何かの機会にぜひさせていただきたいと思います。



私が始めてＳＳを訪れたのは、平成十三年の初夏だったと思います。当時、精神保健関係の大学院の博士課程に進学したばかりで、アディクションについてもっと勉強したいと感じていたのですが、大学内には専門の先生がいらっしゃらなくて、もっと勉強するには自分でその道を開拓するしかないと思って、インターネットの情報をもとにＳＳを訪れました。そのとき初めて加藤先生にお目にかかって、少しお話をしていただいたように思いますが、なにしろ、まだその頃の私はあまりにいろんなことがわからなすぎて、先生がなにをおっしゃっているのかほとんど理解できませんでした（今でも時々わかりませんが・・・）。

その後、家族のグループに参加してご家族の話をうかがったり、『はあもにい』の活動に関わらせていただいたり、また、SSのちょっとした仕事をお手伝いさせていただきながら、先生やスタッフの方々からいろんなことを教えていただきました。この時期に、SSで薬物依存症の人の回復だけではなく、そこに関わるご家族の存在、ご家族が抱える様々な葛藤や苦悩、ご家族の回復に触れることができたのは、私にとってとても貴重な財産です。平成十七年春からは、現職の精神保健研究所薬物依存研究部で、薬物依存症に関する調査や啓発活動の仕事をするようになりましたが、SSでの経験は、今の仕事にもとても役立っています。

SSでは、当然ながら、薬物依存症からの回復において家族は非常に重要な存在として位置づけられているわけですが、一般的にみると、ご家族に対する啓蒙教育の必要性ですとか、ご家族の回復ということに対しては、まだまだ意識が低いと思います。それでも、SSで学び得た視点で、薬物依存症の回復における家族の役割について、いろんな方とお話をする中で、やはり同じように感じておられる方もたくさんいらっしゃることがわかりました。また、本当に少しずつですが、家族支援の意義が理解されつつあるようにも感じています。

これからは、SSで学んだことを基盤として、新潟でも、薬物依存症関連の啓蒙活動や、薬物依存症者の方やそのご家族の回復を支える社会資源の充実に向けて、自分にできることを地道に続けていきたいと思います。これまで温かい関係の中で、いろんなことを教えてくださった皆さまには、たくさんの思いがあって、お礼の言葉ではとても十分に言い表すことができませんが、今まで本当にありがとうございました。距離は少し遠くなりますが、同じ思いをもつ者として、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

近藤さんには、【はあもにい】の立ち上げの時からお世話になってきました。パンフレット、ニューズレター、ホームページの作成に大変な協力をしていただきました。ほんとにありがとうございました。
遠くに行かれても【はあもにい】を忘れずに、いつまでも応援してくださることを願っております。
転勤先でもご活躍されることをお祈りしております。



はあもにい活動報告

自立支援ハウスへの献金ありがとうございます。

昨年十二月、自立支援ハウスの設立に伴い、はあもにい活動の一旦として運営維持に協力することになりました。

そのため、献金等のお願いを致しましたところ、三月末現在、四十名の会員の方から総額百六万一千円の温かい献金と家具、寝具等献品が届けられました。

ありがとうございました。

お知らせ　新年度・会員募集

今年度も会員の皆様には、日頃から様々な活動、またフリーマーケット等の提供品や献品などご協力ありがとうございます。

四月からまた、新しい年度に入ります。はあもにいは、基本的な理念はこれまでと変わらず皆様とともに活動を続けたいと思っております。

依存症者とその家族の回復・成長のために、親睦を深めながら少しずつでも着実に続けてまいりたいと思っております。活動に賛同されます方は、この機会に入会をお申込み下さい。なお、継続される方も改めてお申込みをお願いいたします。

東京ボランティアセンター

二月九日（土）

ふれあい満点市場

バザーに参加（手作り品のみ）

売上・・一万五千五十円



多摩小平保健所に体験談とメッセージ

一月二十九日（火）

「薬物乱用防止北多摩五市関係者連絡会」に出席。

家族の体験として、「混乱から落ち着きへ」をテーマにお話させていただきました。

公判傍聴

二月二十七日（水）　東京地裁（霞ヶ関）

弁護士・森野先生とともにSSのプログラムに通っている当事者の皆さんとはあもにいのメンバーで傍聴見学し、見学してきた感想などを家族グループのプログラムなどで分かち合っています。また、森野先生からも解説などをしていただいています。見学した当事者から、「臨場感があり抑止力にもなる」という声もありました。

次回は、四月十八日・金
午前九時五十分集合

東京精神保健福祉センター（下谷）

三月五日（水）

家族の体験談

発表者の感想

十二、三名のご家族を前に久しぶりの体験談でした。今、現在混乱の真っ最中の方、不安で一杯の方、少し落ち着きを取り戻してきている方など、そのご家族のその思いが手に取るように伝わって胸が一杯になる場面も多々ありました。

私の今までの体験が、多少なりとも何かしら参考になる事があればと…心から願って帰ってきました。

T

★私たち、依存症者をもつ家族は、セルフ・サポート研究所で、個別のカウンセリングの他に様々なプログラムを受けています。グループ形式でのプログラムや体験談など。また、現在家族は当事者の方と一緒に受講しています。それは、実際の親子ではなかなか難しい対話も、素直に語り合え、いいトレーニングの場所になっています。
実際の親子の場合は、この機会に親子関係を修復する機会にもなっています。

★最近のプログラムは、初めて参加されてみんなの前で話しにくい方でも、小グループでテーマを持ってワークをするので、気軽に話しやすく誰もが必ず言葉を発する、ということで満足感がもてます。

★いつの間にか、子どもたちは薬以外に、そして親たちは、わが子に集中していた思いを、自分自身のために生きようと、新たな生き方を模索し始めています。

今号から、セルフ・サポート通信が休刊することにより、プログラムカレンダーは〔はあもにい〕に折り込まれます。

プログラム紹介

火曜インサイトグループ
火曜日
午後1：30～4：00

現在、テキストは
「ライフレッスン」

ほんものの自己のレッスン
怒りのレッスン
喪失のレッスン
愛のレッスン
感謝のレッスン
・・・・・



各プログラムは有料です。

アサーティブ・トレーニング
金曜日
午後1：30～4：30

自分の気持ちにふたをしていませんか？
「ノー」と言えることは、相手といい関係でいたいから

誠実・率直・対等・自己責任

第1土曜日の講師・御法川先生は、ご病気療養中のため加藤講師が代講します。復帰次第、お知らせいたします。

土曜日
午後1：30～4：00
第1，2，4，5土曜日
薬物・アルコール依存症者本人が語る病気と回復の体験談

第3土曜日
家族による家族のための体験談
以上　講師　加藤　力

第4土曜日
家族とディケアメンバーの合同プログラム　講師　萩原　春代

子育てセミナー
毎月第一水曜日
午前十時半～午後十二時半
本人や、配偶者が依存症者で、子育て中の方が主体です。ちびチャンも同伴で参加できます。
講師：萩原　春代

教育プログラム
木曜日
午後1：30～4：00

依存症について基本的な学習
依存症者の心理やその対応
自分のクセや性格的な傾向を知る機会に

いつでも
どこでも
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　**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。
０３－５６２８－２５２２
毎週月曜日　午後　１：００～午後　８：３０
秘密厳守