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

再度の執行猶予
弁護士が
医師が
カウンセラーが
家族が　会社が
仲間が　**ページ2**

―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://www.hamoni-sos.com/

薬物依存・視覚教材
【薬物依存症　回復への道】
ＤＶＤ・VHS　全3巻発売中
家族・友人の薬物依存の問題でお困りの方々
薬物乱用防止のための教材をお探しの方へ

本当に助けを必要としていて、
しかも、助けてもらう用意のできた人しか、
あなたは助けてあげられないと知りなさい。

まだ用意のできていない人には、
ただ愛、そして、もっと多くの愛を送りなさい。

静かにそっと待ちなさい。
そして、その人が助けを求めて来る時、
そこにいてあげなさい。

アイリーン・キャディ

薬物依存症者に　リハビリ、治療のチャンスが！　再び

再度の執行猶予獲得

昨年八月、執行猶予中で、薬物事件再犯のMさんに対して、横浜地裁で再度の執行猶予の判決が出ました。

これに対し、検察側はこれを不服として控訴しておりました。

高裁に持ち越されたこの事例は、今年一月、東京高裁において控訴審が開かれました。そして、二月五日、高裁の法廷にて裁判長（山崎　学判事）は、控訴棄却の判決を下しました。

薬物事犯の当事者が、**断薬維持のためにリハビリ、治療を優先することの有効性が認められた画期的な裁判でした。。**

Mさんは保釈中にセルフ・サポート研究所（SS）につながり、家族も協力し、依存症についてプログラムを受けていました。

ご本人の弁護士さんは、薬物依存症の家族プログラムに参加され、薬物依存症について理解を深められ、弁護士さん自ら本人の尿検を実施されたり、SSと連携している都立松沢病院の梅野先生も、尿検に協力してくださって、現在に至っております。

日本の法廷で、裁判官・弁護士・カウンセラー・医師等が集って、まさにアメリカで行われている**ドラッグコートのような場面**でした。

本人が断薬を決意し、治療とリハビリを希望するなら、量刑を増やすのみでなく、社会生活を維持しながらの回復プログラムに取り組んでほしい、という願いがかなった瞬間でした。しかし、これはある意味、服役することより、厳しいことかもしれません。

本人を取り巻く、周囲の人が依存症という「病気」について正しい知識と対応法を学んでいることがとても重要だと思います。

会社の上司が病気を理解し、残業等仕事量を減らしても、当事者に自助グループの参加を促したり、家族がプログラムを続けることで、様々なネットワークの重要性を痛感しました。

（文責・T）

薬物・教育プログラムで学び

弁護士・医師が尿検に協力

セルフ・サポート研究所　各種プログラム

土曜の午後もプログラム　有

火曜インサイト・グループ　毎週火曜日（13：30～16：00）

講師：加藤　力
受講料
１回　4000円

●回復に役立つグループ・カウンセリング
●様々な心理療法・心理検査を使ったグループ・ワーク
●適切なコミュニケーション技術を身につけるグループ・ワーク

それぞれ都合により、予告なく講師が変更になることがあります。

薬物依存症者を持つ家族のための教育プログラム　毎週木曜日（13：30～16：00）

●回復への第一歩である、病気に対する適切な理解を深める基本的な講座です。

講師：加藤　力
受講料
１回　4000円

金曜アサーティブ・トレーニング　毎週金曜日（13：30～16：30）

講師：加藤　力
受講料
１回　4000円

●コミュニケーションスキルトレーニングを行うグループ
●相手を傷つけずに自己主張したり、思いを伝えることができるようになるためのグループ・ワーク

専門家による講演
『医療』・『法律』相談

薬物依存症に詳しい精神科医師と弁護士の先生が、それぞれ『医療』・『法律』の立場から実際に役立つ様々な知識や対応法についてお話してくれます。

１回　4000円　はあもにい会員は半額

精神科医師による講演

4月18日（土）14：00～16：00
5月11日（月）19：00～21：00

弁護士による講演

4月 9日（木）13：30～16：00
4月18日（土）10：30～12：30
5月18日（月）18：30～20：30

NPO法人　セルフ・サポート研究所とは

★**薬物問題で困っている家族の相談機関**です。教育プログラム・薬物に対する正しい情報・知識、そして依存症者の心理その対応などを学べます。
★家族のカウンセリングや、当事者と家族などの合同面談などを通して、個々人に対しての提案が提供されます。
★回復していく**本人たちの体験談**や、**家族の体験談**を聴いて、希望と光が見えてきます。
★同じような悩みをもつ家族同士が、**安心して話せる場所**です。
★専門の臨床心理士、薬物依存症に詳しい弁護士・精神科医師が連携しております。

春のワークショップ

3月21,22日（土、日）
於：ホリスティックスペース「水輪」
参加者：家族・当事者＝15名
講　師：加藤　先生（SS研・代表）

ワークの魅力

昨秋の宿泊ワークショップに続き、急遽、春のワークショップが開催されました。初めて参加される方が半数くらいいらっしゃいました。

ワークショップは、現場では勿論、会場までの行き帰りも、仲間と親睦を深めるのにとても良い機会になっています。

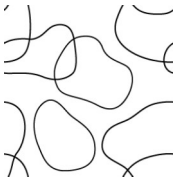
ひととき、日常の生活を離れ、非日常的なワークをすると、自分自身の内面・無意識部分が意識化され、思わず、はっとすることもあります。

自分の姿や内面に気づくのには、勇気が要ります。しかし、仲間のチャレンジ精神に触れることで、何とか乗りこえられる気がしてきます。

今回も、いろいろなワークをして、笑える場面もたくさんありました。

楽しみながら、いつの間にか、これまでの苦しみも大したことないかな、と思える自分になっているのが不思議です。

会場は、前回と同じ「水輪」を利用させていただきました。



私たちはどこから・・・
そしてどこへ
いま ここに

ワークショップのプログラム

1日目

＊部屋のグループから、リーダーを決める
＊上から目線　（上下関係・支配関係の感覚を味わう）
＊3つのお願い
　（この場ですぐにできること・お願い上手になれるか）
＊誕生から成人に成長する場面
　・胎児の形になる
　・苦しみの中から誕生（出産）
　・ハイハイからヨチヨチ歩き
　・言葉を発する　「ほしい」「イヤ」
　・両親のどちらかを選び、親になって
　　現在までの成長ぶりを語る

＊仰向けになって、子ども返り
　・駄々をこねる
　・大声で「おかあさ～ん」「おとうさ～ん」
＊自分のお葬式

2日目

＊座禅　自由参加
＊散策
＊犬になる　吠える
＊二足歩行　人間
＊ロボット（コントロールされている）
＊まぬけ(コントロールされない)
＊自分の名前を、体で表現（踊ってみる）
＊人間知恵の輪　　知恵の輪をほぐす
＊自分の性格のパターン（くせ）を8つ書き出す
　洋服ダンスにしまう(性格の衣装)
　気に入った性格から、その衣装を着て外出する
＊仮面の告白
　輪になる　隣の人と同じ顔をする
　そして反対側の人に別の顔を。　　自分が選んだ顔は・・・
＊全体の振り返り

次ページに参加者の感想

ワークの感想

部屋のリーダー選び

★仲間に感謝のイメージが湧き、リーダーのお願いを言葉にしてみたら、私の気持ちを受け取ってリーダーになって下さった。しかし、そこに影のリーダー、私が存在しておりました。　I

★自分の考えはリーダーを避けて通りたいところ。でも、結局ジャンケンで決まり、あたってしまった。ジャンケンもイヤだったが…　T



親になって自分を語る

★母がこう思っていてくれたらいいなあという願望も込めて、自分のここまでの生き方を肯定的にとらえられたと思う。父が私のことを語る場面は、初め想像がつかなかったが、語り始めたら父の思いが溢れてきて両親の思いを再確認した。　A

★母が私のことを心配していたこと、兄の亡くなった後、お互いが寂しさを抱えて生活したことを語っていた。　I

★父の思いと私の思いとは少し違ったかもしれませんが、父の気持ちを再び思い起こすことができました。　K

シーツ・シンフォニー

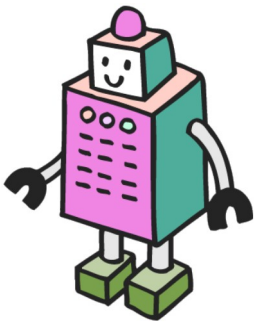
★シーツの中で一人の世界は、手のひらに赤い霊を抱えている私がおりました。シーツをかぶって四つんばいは、私は熊になりました。楽しかった！言葉は要りません。スリスリスリスリ。

　子宮の中は、なんて居心地が良いのでしょう。確実に私は父と母の子どもでした。父からもらった命でした。「ホシイ」「イヤ」は、同意語でした。子どもたちに「イヤ」と言われた時、なんてかたくなに怒ってしまったのだろう。「ホシイ」も「イヤ」大人に甘えたい気持ちがありました。　I

★うつぶせに寝てシーツを全身に覆い、先生の誘導に従い動いているうちに、「母親のお腹にいる自分になってください」と。エッー、そんな私になるのー、身体を丸め、目を閉じ、しばらくすると懐かしい母の声や私をなでる手、母の目に映る周りの山々の景色（最近、私が生まれた母の故郷に行って来たばかり・・偶然にも）が、ゆったり、優しく母の私への慈しみの思いも込めて私に伝わってきました。とても嬉しかったです。

　今は亡き母ですが、私はかつて母親の前では小学生の頃から、「母に心配かけたくない」という気持ちが強く、いつもいつも幸せの振りをしていました。　S

他者の目や世間体が気になっていた（特に薬物問題を誰にも言えない）時を思うと随分気にならなくなったもの。しかし、ワークをやると、まだまだ、何か気になる部分があることに気づけるのです。



犬、二足歩行（人間）、ロボット、まぬけ

★シーツをかぶらずに犬をやろうとしたら、シャイな犬になってしまうのです。ロボットにもおかしな人にもなりきれません。頭のスイッチOFFになりたいものです。　I

★犬や動物になるワークでは、いつもはあまり人と触れ合うことが好きではないのですが、今回は心地よさを感じていました。温かかったです。　M

★犬の挨拶は、自分の鳴き声に「なんて上手いんだろう、本物そっくりだな」と感心して、鳴き声を発するたびに、気持ちが高揚して行ったのを覚えています。とても気持ちよく、面白かった。猫の鳴き声も好きで、やりたいです。　M

★ロボットとまぬけを繰り返す場面。他者の目が気になる。でも、まぬけのとき、コントロールされない生き方を感じ心地よかった。　T

苦手だったこと

駄々っ子

★常識の枠を取り外すのには勇気・エネルギーが必要で、大声で母を呼んだり、駄々っ子をするのは、私にとっては少し難しかった。　A

ちょっと恥ずかしかった

★みんなの輪の中で、自分の名前を身体で表現する（踊って）時、思いついたのは、田植えをするイメージだった。名前を「文字」で表そうとした自分。

他の人が優雅に踊っていたので、田植えをして端っこを歩いただけのパフォーマンスが、恥ずかしかった。　T

自分のお葬式

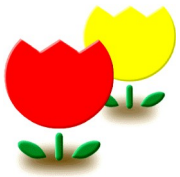
★興味深かったのは、「自分のお葬式」です。時間的に眠い時でもあったのか、意識が薄らいでいって、本当に死ぬ時ってこんな感覚なんじゃないかなと思いました。周りの事は何も気にならず、自分の意識が薄らいでいきました。このまま本当に死んでもいいかな～という思いさえ持ちました。　M

★このワークで、誘導の中穏やかに昇天し、穏やかに生き返りました。

まさに、生かされていることを実感しました。　S

★辿り着いたところは、自由で開放感のある場所、快適だった。　T

残雪の山々、広がる農園



★いのちの森での水輪において、加藤先生のプログラムの基に自分を振り返る。このように時間をかけて、己を深く考えることが少ない中、きつくもあり、楽しくもあり、分かち合いあり、その中で気づきがあり、絆が生まれたように思う。

水輪の理念を持って、スタッフの方々から我々に心のこもったおもてなしを戴き感謝です。このような経験をしてこれからの自分が楽しみです。　O

自分の性格のパターン

着こなし上手に　着方しだい
性格も見方を変えてみたら・・

★自分の性格を八つ書き出し、それを着るものと考えて洋服ダンスから出し、気に入った順に着ていくワーク。その八つというのは、私にとっては全部嫌な性格を書き出したものですが、それを見てふと気づいた時にSSに通い出してからは、五つまでなんとかまあまあ良い方向へ向かったものと思っております。後の三つは、やはりそのままでほぼ変わることはありませんでしたが、これからも学習していくことによって少しは心も軽くなってゆくのではないかと思っております。　T

★お気に入りの洋服（性格）も、時と場合によるし、古いこれまでのパターンは、手放してもいい。きっとリフォームをしている最中なのかもしれない。一枚の紙を八枚に切るときも自由に切った私。その時のパターンもお気に入りだ。面白いワークだった。　T

様々な思い

★自分の性格が次々に浮き彫りになって、多くの気づきをもらいました（自分で気がつかないうちに行動や表現に現れている）。それにしても、私は、なかなか自分の性格が好きなんだなぁ～　A

★普段できない課題を仲間と行うことで、新しい発見と自分を客観的に思い起こすきっかけになりました。

二回目の「水輪」、窓からみえる景色が私たちを見守っているようです。

たくさんのパフォーマンスにびっくり！　H

★初めての参加でした。外泊はあまりしたことがなく、まして、他人との泊りなどできないと思っていました。様々なワークで人と接して自分の心が開いていくのを感じた時、ここに来る前の私と今の私が会話できるようになりました。こんなおおくの人と接し、共にいられたことは一生の宝物になると思います。　K

★これらのワークは人間の誕生から死までのプロセスという感じで、人はどこから来てどこへ行くのだろう、とあらためて考えました。

亡くなった母と父のところへ私もいけるのだろうか？昔は死者の国など信じられなかったのに、両親がいなくなって（はじめて）この宇宙のどこかに、この世を離れた人が行くところがあるに違いないと思うようになりました。

個人個人としてのいのちは一定の寿命で消えていっても、種として全体の命はずうっとずっとつながってゆくのを感じました。　K

最近のSS研プログラムから

「ピンチはチャンス」

萩原先生の“土曜アウエアネス”に息子と共に参加して

地動説的、天動説的な考え方と生き方

生き方2つのパターンを勉強して、今現在、うちは息子も私もピンチの最中です。そして、まさにピンチ脱皮の時です。自分の生き方が試されている時です。

息子はしっかり依存症に気づき、ピンチを生かす生き方に毎日一歩一歩踏み出し、今日の自分自身に「OK」が出せるように努力しているようにみえます。私も、先生の提案されたプリント（イラスト）に書かれたピンチを活かす生き方を獲得し、創造する生き方を意識的に取り入れていこうと努力する次第です。

息子が以前に私にどうしても渡したいものがあると言って、私が出席しなかった時に先生の講義で頂いたプリント（イラスト）を示して説明をしてくれて、「いつもハンドバッグにでもいれて持っていてよ」とそのプリントを渡されたことがありました。

息子が萩原先生の授業を全面的に納得、受け入れている理由がよくわかりました。

セルフ・サポート研究所に通ってこのような機会、出会いに恵まれて本当に良かったと感謝をしております。

M

萩原先生の講座・土曜アウェアネス・グループは
毎月第4土曜日・13:30～16:00
当事者と合同で受講しています。

いつでも
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

【はあもにい】は、家族の相談機関・セルフ・サポート研究所で出会った家族が体験を通して、薬物問題を抱えた「家族の、家族による、家族のための」活動をしています。家族同士の親睦・回復。メッセージ・啓蒙活動。そよかぜライン等。

「薬物依存症　回復への道」

第1巻　薬物依存症とは何か

薬物依存症は様々な問題を抱えた病気です。その様子をドラマで再現し、具体的に解説しています。

身体的症状や家庭的問題、社会的問題を取り上げながら“薬物依存症とは何か”に答えています。

第２巻　薬物依存症とその家族

薬物依存症は、依存症者が起こす問題行動によって家族をもむしばむ病気です。

その様子をドラマで再現し、具体的に解説しています。

依存症者が家族に与える影響、家族関係の悪循環、依存症者のために家族ができること等を取り上げながら薬物依存症とその家族を分析しています。

第３巻　薬物依存症　回復への道

薬物依存症は、きちんと治療を受けて薬物の使用を止め続ければ通常の社会生活を送ることができる病気です。依存症者の回復を支える機関や自助活動、そして家族を支える活動等を取り上げながら薬物依存症からの回復の過程を紹介しています。



解説者プロフィール

加藤　力　臨床心理士
特定非営利活動法人セルフ・サポート研究所代表。
セルフ・サポート研究所では、主に薬物依存症者の家族を対象に、カウンセリング(個人、グループ)や教育プログラム等の活動を行っている。

梅野　充　精神科医師
都立松沢病院で、依存症の治療に積極的に取り組んでいる。
家族を対象にした講演、精神医学的相談等でセルフ・サポート研究所の活動をサポートしている。

森野　嘉郎　弁護士
薬物依存症者を治療につなげるための弁護活動を精力的におこなっている。
講演、法律問題に関する相談等でセルフ・サポート研究所の活動をサポートしている。

視覚教材・ＤＶＤ

全国少年院矯正教育担当・先生方の感想

「薬物依存症者　回復への道」
ご覧になって

○今後の職務の参考になった

＊保護者への取り組みの中で、薬物事犯者の保護者に対しては適切な情報提供など率先して行う必要があると思った。

＊少年院の改善更生プログラムで、集団のモデリング効果は何より自分一人ではないと感じさせる工夫が大事と思った。

＊勉強になるＤＶＤでした。生徒に処遇する上で、家族関係も含めた指導も必要と感じた。

＊薬物依存者を持つ**家族への指導を少年院でも**視野に入れていく必要があると感じた。

＊我が施設は、少年に対する支援サポートはあるものの、薬物依存に対する親への働きかけが不十分であるので、試みを行っていきたいと思います。

＊依存症の恐ろしさと家族の苦悩を学べた。指導職員として、この切実さが理解できるかが指導力の分かれ目だと感じた。

○視聴したＤＶＤは有効な教材であると思った

＊これまでも薬物離脱に関する視聴覚教材はいくつも見てきたが、今日見せていただいた**ＤＶＤは内容的にわかりやすいものであった。**家族の絆に焦点を合わせており、**有効な教材**であると思った。

＊保護者に対する働きかけに活かせると思った。

＊授業の教材として、「家族」という視点が入っている点が良いと思った。

○新たな知見を得ることができた

＊イネイブリング行動について学ぶことができた。

＊薬物依存について、施設内では対処することは難しいが、**依存症について対応してくれるところ**を我々も知っておくべきだと思った。

＊**病気としての薬物依存**という考え方について多くの発見があった。

＊**家族の回復が本人の回復に大きく関係する**ことを学んだ。公的なリハビリ施設の拡充の必要性を感じた。

＊家族の大変さがよくわかった。また、止めたいと思いながら止められないという病気ということもわかった。

＊親や家族の責任だと思っていたが、実は親も苦しんでいるということを知った。薬物依存に限らず、そういう目を持っていきたい。

＊本人だけ家族だけの力では回復が無　理

貴重なご感想
ありがとうございました。

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