NEWS LETTER　はあもにい

発行元：特定非営利活動法人　**セルフ・サポート研究所**
〒　136-0071 東京都江東区亀戸 3-61-22-201
Tel　03-3683-3231
電話受付（火～土）９：３０～１８：３０
http://www.selfss.jp
アルコール・薬物問題等で困っている家族の相談機関

あけましておめでとうございます。

セルフ・サポート研究所に集い、
共に回復の道を歩むみなさまにとって
さらなる回復と成長の年になりますよう
心よりお祈り申し上げます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

愛することは、相手から愛されない危険を冒すこと。
生きることは、死ぬ危険を冒すこと。
希望をもつことは失望の危険を冒すこと。
試みることは失敗の危険を冒すこと。
しかし、冒険はしなければならない。
なぜなら人生におけるもっとも大きな危険は
何も冒険しないことだから。

作者不明

依存症者と語り合う家族たち。そこには、優しい空気が…

久しぶりに、土曜のプログラムに参加しました。



最近、弁護士の森野先生の講座に参加した機会に、Tさんから、久しぶりに午後のプログラムも出てみないかと誘われました。加藤先生のプログラムに参加するのもほんとに久しぶりですし、こんな機会がまたいつ来るかわからないと思い、思い切って出席しました。

時間になると椅子が足りないほどの人が集まりました。親子で出席している方も何組かいました。あるご両親の話をもとに、それぞれの考えや思いを分かち合うという進め方でした。久しぶりに本人側からの話が聞け、また、自分の子、自分の親の前で話すという少し緊張した場面もあり、昔の自分たちのことも思い出しました。

息子の薬の問題が発覚し、SSに繋がってちょうど十年が経ちました。今は本人も沖縄で自活しているので、私は月一回のペースで自主グループのスカイブルーに出ています。

以前の雰囲気とはだいぶ違って、明るい感じと、本人の方たちの落ち着きが印象的でした。

最後に本人の方が「自分たちはいつも問題はないと言っているが、それが問題なのです。問題があるということは良いことです。」と言われたことにとても納得できました。

この頃忘れかけていた大切なことを思い出させていただき、良い時間を与えてくださった仲間に感謝します。

I

家族のための教育プログラム

毎週木曜日[13:30－16:00]

★臨床心理士、精神科医師、
弁護士など多方面の専門家による
講義です。

★わかりやすいテキストを用いて、
薬物依存症という障害を様々な
角度から理解し、家族としての
適切な対応の基本を学びます。

第 1 回……薬物依存症とは何か
第 2 回……薬物依存症の経過とその症状
第 3 回……薬物依存症者の心理
第 4 回……薬物依存症者とその家族
第 5 回……共依存症者と AC
第 6 回……医療での取り組み
第 7 回……事件としての薬物依存症
第 8 回……自助グループとリハビリ施設
第 9 回……薬物依存症者に対する対応
第 10 回……さまざまな依存症と社会状況
第 11 回……体験談に学ぶ
第 12 回……質疑応答・心理検査

主なプログラム

火曜日：12 ステップ

木曜日：教育プログラム

金曜日：

アサーティブ　トレーニング

自分の心の声に従って
勇気を持って伝えましょう。
Ｉ（私・愛）メッセージで。

※時間 13：30－16：30

土曜日（第 1，2，3，5）：
当事者や家族の体験談

（第 4）萩原講師・プログラム
※時間 13：30－16：00

詳細は巻末ページのスケジュール表をご覧ください。

初めて参加される方は、事前に電話連絡をお願いします。

☎ 03-3683-3231

NPO法人　セルフ・サポート研究所

☆薬物問題で困っていらっしゃ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知識・情報、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、当事者と家族等の合同面談などを通して、個々人に即した細やかな提案が提供されます。

☆回復していく当事者本人の体験談や、家族の体験談などが聞けて、希望や勇気、力をもらえます。

☆家族同士が安心して話せる場所が、ここにはあります。

☆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。

DVD発売中

「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。

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。

薬物問題に詳しい臨床心理士・精神科医師・弁護士ほか家族の実体験した生の声も入っています。

購入は、セルフ・サポート研究所にご連絡ください。

息子の薬物問題から学んだ宝物

今、母の介護に向き合って

今日一日を生きる

息子が覚せい剤の依存症になり、幻覚妄想に苛まれる姿を目の当たりにして過ごした地獄の日々。精神異常者になるよりは犯罪人にならせようと決心して、自らの手で警察に通報した日。自ら選択したこととはいえ、親が警察に突き出したという自責の念もあり苦しんだ日々。でも、それは間違いではなく正しい選択だったと、その後の経過において確信できました。

息子は、初犯ということで三カ月後執行猶予付き判決をもらい出てきました。しかし二週間足らずで再犯、再逮捕されました。二度目の執行猶予の判決をいただいて出てくるまでの、一年半にも及ぶ長い未決拘留の期間、私は親として依存症についてセルフ・サポート研究所（SS）で学ぶうちに、自分が機能不全家族の中で育ったACであること、私自身も依存症であることなど、息子の問題を離れて自分自身を見つめる勉強をすることができました。

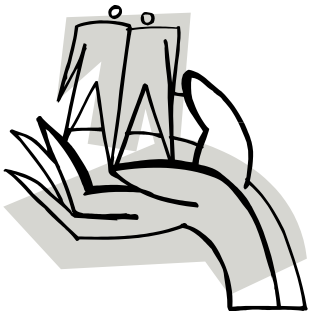
そして得た宝物が、三つあります。「自分の気持ちに正直に生きる」「ありのままを受け入れる」という一生の課題、「アラノンで今日一日」という本を読み合わせ、書かれていることに自分を照らし合わせて自分を顧みる。三つ目は、本から離れて日常起こった出来事に対する自分の身の処し方、気持ちを掘り下げて考え、自分を見つめ直してみる

「伽羅」という自主グループに参加できていることです。「伽羅」は、思考錯誤しながらも、いかに心穏やかに、安らかに生きていけるかを目標としております。今まで随分助けていただきました。

今、息子はクリーン（薬物を使わない生活）になって、十二、三年になります。

でも、だからと云って、再発が気にならなくなったわけではありません。「自分は自分自身に生き、他の人は他の人自身に生かしめよ」という言葉を、自分への戒めとして心に持つようにしております。





今私は、九十七歳になる母の介護をして五年目に入りました。歩けないので家の中でも車椅子。認知症が進み、今自分が食べた物も憶えていない。排便・排尿の感覚も無くなってしまっているので、お下の世話も大変。でも身体的な介助よりも、訳のわからない言動を執拗に一時間、一時間半と繰り返す捉えようのない「認知症」という病気に対応する精神的なことの方がはるかに疲れます。私自身パニック状態になってヒステリーを起こしたことが何回もあります。

そこでこんな一人問答

質問＝そんな私を支えてくれたのはなんでしょう?

答え＝それは、薬物依存症者と葛藤した過去の経験です。

まず、「認知症」に対しては無力（思い通りにできない、変えられないもの）。ありのままを受け入れる。愛情を持って見守る。『スローモーション映画を見ているような動きにも、焦らずにじっと待つ。心の中はイライラ、イライラでも表に出さずにじっと待つ。対象は違いますが、「待つこと」は、依存症者の回復を信じ、自分のやるべきことをやりながら希望を持って待つことだと、学ばされました。』

先の見えない介護生活は、時として空しい蟻地獄に墜ちこみます。その時には、「今日一日だけ・今日一日だけ」と自分に言い聞かせます。一生ではない、二十四時間だけなら我慢が出来る、今日だけを見つめて

生きていこう！と、すると気持ちが楽になり、何とか絶望から這いあがれます。ありがたいことです。息子よ！よくぞ薬物依存症になってくれました。と、時折思うのは真実です。

それから、最近仲間のアドバイスで気づいたこと。それは本人（認知症の母）の気持ちの中に入り込んで考えてあげる。本人の気持ちを汲んで介護するということです。これは難しいことで、私にとっては至難の業です。でも、優しい気持ちで介護できることは、自分のストレスも少なくすることですし、神は乗り越えられない試練はお与えにならないと信じ、修行いたします。とはいえ、介護だけの生活は私自身が、賞味期限どころか消費期限切れの人間になっていくような思いになりました。

そこで、母のディーサービスの日に短歌の講座を受け、短歌を作ってみることにいたしました。拙い歌ですが、お汲みとりいただければ幸いです。

揺れ動く
介護の心を
歌にしました。



汁椀に指を突っ込み豆腐喰う
　母の姿に　滂沱(ボウダ)の涙

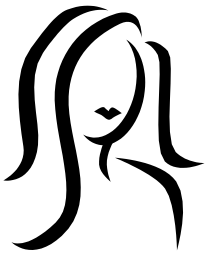
チクタクと母の寝息の二重奏
　夜半の静寂(シジマ)に心和みぬ

幼な児の如き笑顔の母なれば
　命いとおし長きを祈らむ

歌ひとつ詠めぬ心の日々ありき
　恨み悲しみ怒りの焔(ホムラ)

しているをさせて戴くと思ふれば
　心鎮まる言の葉の不思議

最近思うこと…



小さな気づきを行動に

H

死にたいというメール。もう何もかも終わりにしたいという娘のつぶやき。私は、時々娘の死という恐怖に巻き込まれていた。

でも、セルフ・サポート研究所(依存症等家族の相談機関：SS)に出会い、薬物依存症という病気について学んだり、「看取り」をはじめとする様々なワークを体験したりする中で、死ぬより辛いと感じる状況や、安らかな死、などについて考えさせていただいた。

薬に取り込まれている娘の状況は、生きることが死ぬより苦しいのかもしれないと気づかされた。娘がどうなってもいいと諦めたわけではないのだ。娘が選ぶのであれば、それも良しとしなければならないのかもしれない。それが、神の計画というか運命ならば、恐れるものではないのではないだろうか。

こんな私の考えの変化を、夫は「冷たい」と言う。娘を大事に思い心配する夫と、私も思いは同じだ。「冷たい」という夫の気持ちも理解できる。でも、心配のあまりパニックになっていた私が、少しずつ落ち着きを取り戻せたのは、この気づきのおかげだ。

小さな気づきを求め、SSに通っている。小さな気づきを重ね、娘をもっと理解できるよう自分が変われることを願い、一日一日を過ごしていきたい。



夫との雑談が優先順位一番

急ぎの仕事をしていたある晩、会社の若い人と夕食を共にして、ちょっとお酒が入った夫が帰宅。そんな時は決まって、早寝早起きの彼がなかなか床に就かず、話の続きをしたくて私の周りをうろうろしながら話し始めるのだった。

そうだ、久しぶりだ。

夫との雑談に切り替えることに覚悟を決める。

夫は幸い、仕事に使命感を持って関わっている（リタイアしている方が殆どだといえる夫の年齢で）。しかし、微妙な立場になって、ストレスを感じることも多いようだ。

「たまには『大変だね』と言ってよ」なんて、夫は何とはなしに要求してきた。「甘えてるんじゃない？」笑いながら、茶化してしまう。それに何かと指示してしまう。

結婚当初から仕事の話を愚痴ることがなかった夫も、年をとった。５０年近く勤務しているんだから仕方ない…。きっと、ただ聴いてもらいたい、愚痴りたいだけだったのかもしれない。

そういえば、私は夫の話をじっくり傾聴することが少ないかもしれない。つい、私の話を優先にし、夫の話をジャッジしてしまう傾向がある。どこかで優位に立とうとしているのだろう。ＳＳでのトレーニングのおかげで自己主張ができるようになったからと云って、過剰になってはいけない。身近な家族だとついなおざりになり、優しさに欠ける私はまだまだだ。

「依存症の子に限らず、子どもたちはいずれ離れていきます。残された親たちが年老いていく時、どんな夫婦でありたいですか」と加藤先生に問われたことを思い出す。

夫との雑談が優先順位一番。

やっぱり、これでよかった。ありがとう。

T



日常断食セミナーに参加してきました



M

五月に主人の父が亡くなった頃、「水輪」（昨秋と今春、ワークショップの会場）から今年のセミナーのお知らせが届き、その中の一つに日常断食がありました。若いころ断食に興味を持ったことがあったのですが、体験には及びませんでした。今回このお知らせを見て、その時の関心がよみがえったようです。講師は高野山の修行僧の方なので少し堅苦しそうだなと思いましたが、参加することにしました。

普段の私は、アルコールを毎日飲んでいました。ビールであったりワインであったり、日本酒があったりと。日本酒は特に大好きです。コーヒーも毎日二杯は飲んでいました。そんな私が、アルコールもコーヒーも飲まずに我慢できるかな？という不安を抱えての出発でした。知り合いと二人で前日は小布施に泊まり、久しぶりの気ままな旅を楽しもうと思っていたのですが、断食の前日の夕食はアルコールを控えて軽めにし、当日の朝は水かお茶だけで出席するようにと勧告があったのを思い出しました。えー？まあ大丈夫、ほどほどにすればと勝手な解釈をしてちょっぴり飲んだお酒の美味しかったこと！

「水輪」の食事は酵素玄米のご飯と無農薬、自然農法で作られた野菜を、本当においしくいただけるように考えて作られた献立です。

しかし、断食の日の夜は重湯とお茶だけ。翌日翌々日は復食期間で、お粥、梅干し、味噌汁、野菜のみの料理が少しずつ増えていきました。断食中何らかの辛い思いを耐えなければならないかと覚悟はしていたのですが、殆ど苦痛を感じることはありませんでした。目の前に食べ物もなく、頭の中は食べ物のことを考える暇もなく、難解な経典の解釈でいっぱいでした。

断食をする意味は、現代人は食においても情報においても過剰に摂取しているので鈍くなって、体や心の要求が分からなくなってきている。我々が心身ともに元気になっていくには本当は何が必要なのか？人それぞれに違いはあるでしょうが、先ず食を減らすことによってそのことに気が付いていく。自分には何が必要なのか？自分の体は何を喜ぶのか？など、奥深いものがあるようです。

「水輪」に居る間、食事を減らしても、アルコールもコーヒーも飲まなくても何の不自由も感じないでいられたのは何故だろう？断食期間が短いからなのか？それともここでは、売店もなく勝手に飲み食いができないからその部分を諦めているからなのだろうか？と不思議に思いつつ、結構簡単にやれるじゃないかと考えていました。

自宅に帰った当初は、体も心もすっきりした感じでいましたが、徐々に日常の垢にまみれはじめ、現実に引き戻されがちな私、そう簡単じゃないです。

でも運よく、毎週受講しているＳＳ（セルフ・サポート研究所）のプログラムの中にも断食の意味する「少欲知足」との共通点がありそうです。そのプログラムで初心に帰る機会を得ています。





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