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

もし　あなたが　誰かに期待した
ほほえみが得られなかったら
不愉快になる代わりに　むしろ
あなたから　ほほえんでごらんなさい
実際　ほほえみを忘れた人ほど
あなたからのそれを
必要としている人はいないのだから

作者不明

飲まずに生きてみよう

自分自身の依存対象に目を向ける

M

私は昨年十二月、長年飲んでいた栄養ドリンクをやめました。いや、やめ始めました。

仕事を辞めたのは二年前。義母が脳梗塞で倒れて、いただいた半年の介護休暇の後でした。義母の介護と同時期に表面化したのが子どもの薬物の問題でした。パニック、混乱、私の頭の中はめちゃくちゃでした。

そんな中、一昨年の十二月、セルフ・サポート研究所を知り、心強いカウンセラーの加藤さんをはじめ、あたたかい仲間のみなさんと出会いました。依存症のこと、ＡＡ（アルコール依存症者の自助グループ）の十二ステップのこと、みなさんの様々な貴重な体験などを学ばせていただきました。

十二ステップの勉強ではアルコール依存症だというＳさんを講師に『自分の心の大掃除』ということを教えていただいています。

今思うと、私は、酒乱だった父の影響のアダルトチルドレンでした。日々の様々な問題と仕事の忙しさを理由に目を瞑っていたワーカホリックでした。そんな中、子どもは、機能不全の家庭で育ったアダルトチルドレン。そして、薬物にまで手を出してしまったのではないかと思います。自分の本心が自分でも分からず、父の機嫌をとるため、家庭の表面的な平和を守るため、自分の思い込みを信じて、夢中で生きてきたような気がしま

す。特に、仕事を始め結婚し家庭をもってからは・・・自分の本当の力以上がんばらねばならないために栄養ドリンクを飲みました。眠くて・・・疲れて・・・やる気が出なくて・・・もうだめだと思うと栄養ドリンクを飲みました。私には効きました。眠気がとび、仕事を仕上げることができました。疲れて座り込みたいのですが、掃除、洗濯、食事のしたくと家事をこなすことができました。誰もいないと、ゴロっと横になりテレビを見たり本を読んだりしかできないのに、家族の帰宅時間に合わせて食事の用意をすることができました。

飲み始めたのがいつだったのか覚えていません。はじめは〆切が迫る仕事の徹夜のために飲みました。そのうち、仕事を終えて帰宅し夕食のしたくに取り掛かる前に飲むようになりました。さらに、朝起きると飲まないでは仕事に行く元気が出なくなりました。仕事を辞めることになった二年前には、一日の始まりに一本、夜持ち帰った仕事をするのに一本。つまり、一日に二本飲む日も増えていました。

栄養ドリンクは健康に影響ないと言われます。しかし、一日に二本飲んで身体を壊した人がいるという噂も聞きます。本当のところは分かりませんが、ただ私が、何かをがんばるために栄養ドリンクの力を借りなければ動けなかったことは事実です。がんばるというより自分の力以上に無理をしていたようです。栄養ドリンクに依存していたようです。自分で意識しないうちに栄養ドリンクの力で生きている私がいました。薬に依存する子どもの気持ちもこんなものかしら・・・。

依存症の学習会で学んだことによれば、アレルギー体質的なもので、止めようと思っても自分の意志の力ではやめることができず、アルコールの場合十人に一人が依存症という病気になるということでした。栄養ドリンクをやめようなどと考えたことはありませんでしたが、ドリンク剤を常飲している自分に疑問を感じ、病気の理解が少し深まったかなと思った瞬間でした。

今私は栄養ドリンクをやめ、本当の自分の持っている力だけで生きていこうと思っています。できないことはできないと言ったり、やる気がおきない時は休養をとったり、無理せず生きていこうと思います。自分も無理せず、家族にも無理させず、周りのみなさんのお力を借りながら生きていこうと思います。

その一歩として栄養ドリンクをやめることを始めました。飲みたくなる事が今でもあります。今までだったら飲んでいただろうと思うような状況の毎日です。でも、飲むのをやめ続けたいと考えています。本当の私が、今できることの一つです。本当に自分ができることをきちんと見つけたいと思っています。

『飲むのをやめることを続ける』不思議な言い回しですが、今の私の思いの一つを言い表しています。

プログラムを機に「心の大掃除」を



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

家族のための教育プログラム

毎週木曜日[13:30－16:30]

★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

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。

主なプログラム

火曜日：回復の 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。
土曜日：サイコドラマ（第 1, 2, 3, 5）
当ロールプレーを使った家族の再構築
（第 4）萩原講師・プログラム
※時間 13：30－16：30

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

他者の親から気づかされること

昨年の四月位に、薬物依存症者の自助グループ（ＮＡ）の運営委員会の書記のサービスが二年の任期とともに終了することをきっかけに、仲間のことばかりでなく、自分のこともやろうという思いから自分がお世話になった古巣の施設でも何かできることをと思い、ボランティアという名目で月に１回プログラムに参加させていただいています。そろそろ一年になります。

まず、家族の会に参加して改めて思うのは、その概念的な守備範囲の広さで、日々当事者の集まりにのみ参加している自分からみると、薬物依存からの回復ということをもっと広い観点で見ないといけないんだなということを改めて認識させられます。

「家族会のプログラムに参加して」

薬物依存症者Ａさんから感想をいただきました

自分の回復を信じ仲間へメッセージ

私は必ずしも当事者が自助グループにつながることが唯一の問題解決になるという考え方はしないようにしているのですが、このグループに参加している様々な立場のご家族、例えば当事者が刑務所に入っている方のご家族、本人との関係がうまくいっていないまま遠く離れてしまっているご家族、問題が発覚し、病気の真っただ中にあり戸惑っているご家族、とりあえず小康状態ながら家族の問題のケアとしてつながり続けているご家族等の姿を見つめると、改めて、家族の中で起こっている問題をきっかけとして自分の生き方を良くしようと、こういう場所にお金を払って参加している人たちの遠望さに頭が下がる思いがします。また、何とかしたいという気持ちがこみ上げて来たり、同時に無力感にさいなまれる思いもあったりします。

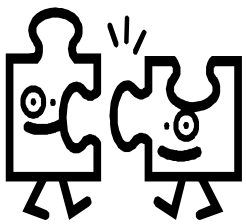
家族会に参加し続けるということはある種初めての経験ですし、私に何か

心理学的なスキルがあるというわけではありません。私は当事者ではあるものの、薬物依存症という病気の専門家やドクターではないので、基本的なグループの進行は加藤さんにお任せしながらやっています。このグループのメインテーマは「気づき」ということで、その事に沿いながら日常生活の変化について話をし、その時の時流や力さんのアンテナに引っ掛かったことを捉え、小グループに分かれてのロールプレーや、仲間の代表が行うロールプレーを見学したり、ボディワーク（皆はワークと呼んでいる）を行うという流れになっているように思います。

　このグループは薬物依存症当事者も参加しているので、その人たちを自助グループにつなげてゆくことも自分の一つの役割かなと思う面もあるのですが、僕の場合、自助グループに人を行かせようとすると自分の頭がだんだん変になってくるので、自分自身がどういう風に自助グループに行くかということを中心に考えています。またその人それぞれにタイミングということもあるので、加藤さんやスタッフと協働しながら焦らずにやっているというような状態です。



　せっかく、このような原稿を書く機会を与えられたのですから、このグループの中で自分の役割を見つけたり、提案をしてゆきたいなと思うのですが、ＮＡ（自助グループ）の文献であるベーシックテキストでは気づきということに関して、気づき、降伏、そして成長という一連の行動を途切れることなく続けるようにと書かれています。また、この本の最終章の第十章が“さらなる大きな気づきへ”というタイトルで、原文だとMore Will be Revealedとなっていて、その内容を読むと、「気づきというものは、集まりに参加し続け、プログラムを続けることで、自分の内側にあるものが明らかにされ、それはどんどん拡張されてゆく」ということが書かれています。グループの中での私の役割としては、だれかがこのプログラムを人生に導入するうえで、最初に感じる痛みや違和感のようなものを和らげるためにそばにいること、そして、皆さんの気づきを促してゆくために、私の少しばかりの経験をこれからも分かち合ってゆければと思っています。



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。

祈り

最近のわたし

古き良き幼なじみとの再会。それは例えば異国の地で、背後からいきなり声をかけられたかのような衝撃だった。信じ難かった。しかし、息子から来た手紙にはそんな奇跡的再会が綴られていた。

五年前、私は法務省矯正局の作成した再犯防止用の薬物依存離脱教育ビデオに協力した。全五巻の三巻目に、セルフ・サポート研究所の加藤先生(臨床心理士)と家族の会「はあもにい」が出演している。私自身の体験を語っている場面もある。服役中の薬物事犯の人たちが、「自分も依存症かも?」と過去を振り返り、断薬の意欲を引き出す機会になることを願った。

当時服役中の息子にも、このメッセージはきっと届くと信じていた。矯正局の画期的な取り組みに感謝した。しかし、あの時の彼は残念ながらビデオと出会うことなく出所した。

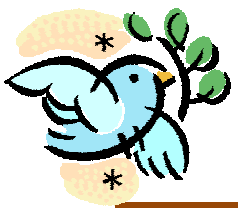
たび重なる服役の今回、彼はこのビデオに対面したのだった。奇しくも私の登場した「三巻」に。それ以来遠くにいる息子がいつも私の背後にいるような気がする(ビデオで私は背中の部分だけが画面に映し出されているせいかも)。私の信じていた奇跡的な再会を聞いてから、祈りに変化が起こった。祈ると余分な力が抜けていく。**信じて、ゆだねる。**確かな安心に満たされるあたたかな気持ちが湧いてくる。

ここのところ折に触れて祈る。その時々に必要な祈りがある。

毎朝仏壇の前で祈る、今お気に入りの言葉。なんだか和洋折衷のお祈りみたいだけど・・・。

T

主よ　あなたがあの人のことを
引き受けてくださいますから、
一切をおまかせします。
私の力ではなく、あなたの力で、
私の愛ではなく、あなたの愛で、
私の知恵ではなく、あなたの知恵で、
お守りください。
主よ、抱きしめてください。
私の代わりに。



広島のHさんから
感激のメッセージが届きました！



広島でウォンさんのコンサートを

2月1日広島アルソック　ホールでウォンさんに会えて感激しました。

以前から加藤先生より紹介され、仕事（エステティックサロン）でウォンさんの曲をBGMとして使っていました。私自身が癒されるのはもちろん、精神的なダメージの大きい方や、心身ともに疲労がひどい方がとても心休まるようでした。〝眠れない〟という方でも10分くらいでぐっすり休まれ、何か独特なものが感じられました。

東京では加藤先生のもと、家族会でウォンさんを囲んでのプログラムなどがあると聞いていましたが、広島からはなかなか参加のタイミングがなく、「一度、生演奏を聞きたい！」と切望していました。ところが、1月の半ば、広島でコンサートがあるということをテレビで知り、すぐ加藤先生にお聞きして、本当にウォンさんが広島へ来られることを知りました。せっかくの機会なのでと思い、他の家族にも声をかけ、一緒にコンサートへ行きました。

コンサートはウォンさんのトークを交えて、2曲ずつ演奏され、犯罪被害者の子どもたちへ向けて作られた曲や、親として子どもの回復を願う立場として、どんなことがあってもあきらめてはいけないというメッセージに聞こえ、とても勇気をいただけました。

最後は、ステージ上へ観客の方を上げて、近くで聞いてほしいというウォンさんの要望で演奏するなど、ウォンさんの人柄を感じさせるアットホームなコンサートでした。終了後、加藤先生のご配慮で楽屋を訪ね、直接ウォンさんにお会いすることができました。広島でもようやく家族の仲間ができ、いろいろなことを話したり、苦労を分かち合うことができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。



http://www.satowa-music.com/
ウォン・ウィンツァン
　ピアニスト、作曲家、即興演奏家。1949 年神戸生まれ。NHK スペシャル「九寨溝」、「にっぽん紀行」、教育テレビ「こころの時代」の音楽でも知られている。最新盤「光の華」。全国各地でコンサート活動。
　加藤先生の古くからの知人。
'09 年 10 月「水輪」にて、SS はあもにい家族と共にワークショップ実施。ピアノ瞑想で魂の浄化。



簡単！

レンジパンつくってみましょう



やさしい甘さが
気に入りました
♪



基本材料：

♪　市販のホットケーキミックス　小袋２００ｇ
♪　かたくり粉　大さじ山盛り１　（コーンスターチ、上新粉、白玉粉など可）
　　（ボリュームと弾力をつけるため。　入れなくても可）
♪　レーズン　５０ｇ（ドライフルーツは甘味料で砂糖代わり）
♪　水　カップ１　２００cc　（豆乳、人参、野菜、果物ジュースでも可）
　　（中に追加する粉類やドライフルーツなどの分量に応じて追加）

作り方：

♪　ボールに上記の材料を入れ、よくかきまぜる。
　　（練り具合は固すぎず緩すぎない程度に）
♪　陶器または耐熱性の底の深い容器にサランラップを敷き、材料を流し込む。
　　（サランラップの代わりに容器に食用油を塗っても可）
♪　電子レンジ（５００ｗ）で最低６分加熱。（焼け具合を見ながら、
　　およそ２０秒単位で加熱。加熱しすぎに注意）
♪　焼けたら、金網のような上下共通気性の良い器具の上に
　　パンを逆さに取り出し、蒸気を飛ばす。
♪　ある程度冷めたら、逆さにしたまま切り分ける。

