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

旧年中は大変お世話になりました。
今年も、皆さまと共に回復の道を歩み、
さらなる成長と飛躍の年に導かれますように
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。

自信を持って、
自分の夢に向かって進みなさい。
あなたが思うとおりの、
人生を生きなさい。

人生を単純にしていくに従って、
自然の法則も、
どんどん単純になってゆきます。
孤独は孤独でなくなり、
貧しさは貧しさでなくなり、
弱さは弱さでなくなります。

ソロー

「魂に効く薬」

セルフ・サポート研究所スタッフ／伊東泰児

私がセルフ・サポート研究所にやってきて3か月が経とうとしています。

先日、ふとしたことから当時の私の記録に目を通す事がありました。当時の「私」についての記憶が次々と蘇ってきました。

かつて、私は「回復」という言葉が大嫌いでした・・・
自分にそれが必要だとは思いたくありませんでした
今は、自分の回復について考えるようになりました。

かつて、私は「ハイヤーパワー」という存在を言葉遊びだと感じていました・・・
そんなものに自分の人生が左右されるのが我慢なりませんでした。
今は、毎日ハイヤーパワーに祈りつつ苦情を申し立てしています。

かつて、私の周りには人がいませんでした・・・
友人と呼べる人は、一人もいなくなっていました。
今は「仲間」と呼べる人が沢山います。



かつて、私の口から出る言葉はほとんどが嘘でした・・・
自分を守るために必死でした。
今は、嘘をつかずにいるほうが楽だと思っています。

かつて、私は人と関わるのが苦痛でした・・・
一人、部屋の中にこもり誰とも出会わずに生きることが理想でした。
今は、人と関わることを仕事としています。

かつて、私は笑えませんでした・・・
「楽しい・嬉しい」と感じることが出来ませんでした。
今は、楽しいことには笑います、誰かが笑ってくれると嬉しいと感じます。

かつて、私はお天気が嫌いでした・・・
明るすぎる世界には自分の居場所は無いように感じていました。
今は、昼の日差しが気持ちよく感じます。

かつて、私は生きていることが苦しかった・・・
自分に生きるだけの価値があるとは思えませんでした。
早く楽になりたいと思っていました。
今は、かつてほど苦しくありません。
今は、できれば自分が回復者だと名乗れる年齢まで生きていたいと思っています。



記録に書かれていた当時の自分と、今の自分との違いを改めて考えてみたときに、少し考えこみました。私の実感では、「私」という存在の本質は全く変わっていないように感じています。相変わらずに、人見知りで緊張しやすく、そのくせ他人の評価を恐れて臆病になってしまい、いい子を演じようとしてしまう所など「痛み」の場所は変わっていません。

ですが、当時と比べて、明らかに私は変わっているのです。

依存症とは「肉体」と「精神・思考」と「魂」の病だと言われます。薬物使用が止まっている私は「肉体的」には回復をしています。では、「精神・思考的」な回復について考えると、明らかに現在の私はいまだに、かつての「精神・思考的」な反応を引きずっていることが多く、それが私の「痛み」を誘発しています。

12 STEP のプログラムは魂を癒すプログラムであると言われています。そして、それ以外の心理療法も究極的には魂の回復を指向するものであると考えます。

「一人は寂しい」「信頼し合えることは心地よい」「笑顔があるところは楽しい」「晴れた日は気持ちよい」「生きていたい」など当たり前のことを当たり前に感じ考えることが出来ること。

それが、魂が健康になる事だと思います。

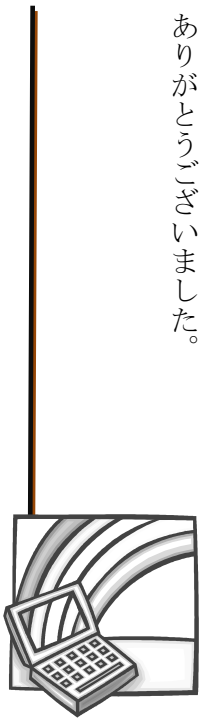
私は以前よりスピリチュアル的に健康になっているようです。

８年前に私の「回復」が始まった場所で、かつての「私」に出会うことが出来、現在の自分を見つめなおすことが出来ました、これもハイヤーパワーの計画なのかなと考えたりしています。

「プログラムは魂に効く」

図らずも、今回その言葉を実感することができました。

ありがとうございました。



火曜日のプログラムは、12ステップ（回復のプログラム）の第4ステップの作業（自分自身の生き方・個人的な習慣、行動、そして反応等についての棚卸し）を取り組みやすくするために有効です。
受講者の感想を紹介します。

ブループリントに取り組んで

M

城間さんとAさんによるブループリントでの棚卸しを始めて半年が経ちました。

ブループリントは、12ステップのステップ4に当たる棚卸し作業です。家で質問に回答し、火曜日の時間に一人ずつ自分の答えを発表していくというやり方で進めています。

テーマ別に取り組んでいますが、それぞれのテーマごとに気づきがあります。質問に正直に答えることで、自分がどういう性格でどういう傾向（癖など…）があるのかなどが分かってきます。

例えば、④の「怒り」の質問に答えた結果、自分の頑固さ、潔癖症、こだわりがある、正義感も少しある、いい加減でない、こんなことが分かりました。このような私の性格が原因で、相手の怒りを惹き出してしまったり、またその反対に相手の言動に私が反応して怒りを覚えてしまったのかもしれません。そのところを私が認識していれば、きっと怒りも少なくなることでしょう。

また、過去を振り返ることができる質問もあります。⑧「態度」の習慣と感情の質問で「家族から学んだ健康的な態度は何か？」私の答えは、父は穏やかで、真面目に正直に生きることを教えてくれた。母は、美味しい手作りの食事を作ってくれた。祖母は、孫三人を優しく見守ってくれた。こういう質問に答えることで、改めて家族への感謝の気持ちが湧きました。

26個のテーマがあり、まだ半分以上残っていますが、これからも正直に棚卸しに取り組み、良い面はそのまま維持して、悪い面は少しでも改善できるように努力していこうと思います。

棚卸ししたことを意識することで、身近な人との関係も思いやりのあるものになってきているようです。

まだこの先、残された人生を前向きに、より生き易くしていくための棚卸し作業に出合えて、本当に幸運だと思っています。

息子の薬物問題から始まり、親の力ではどうしようもないことから、SSに出合いました（インターネットから）。そして、息子の問題で通っていたSSで、長年の問題も、棚卸し作業で解決に至りました。きっと、ハイヤーパワーのおかげで、12ステップ・ブループリントに出合えたのでしょう。

感謝です！



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

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）等、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

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。

家族の中の私
私の中の家族



ありのままの自分でいい

M

次男の薬物の問題が発覚したのは、二〇〇六年夏のこと。その後、次男は統合失調症の治療を始めました。私は、次男の主治医の勧めで都立精神保健福祉センターの薬物家族教室に半年通い、セルフ・サポート研究所（ＳＳ）に繋がったのは、今から三年半ほどまえのことです。

当時のことを思い出すとき、なんとも不思議な感覚にとらわれます。過去のどの私も、私に違いないのですが、あの頃の私は、最も辛く苦しい私、絶望の中でもがき苦しんでいた私です。あまりの苦しさを感じないように、感情がこぼれ落ちないように、手当たり次第に心にふたをして、世界中を敵に回しても我が子を何とかしなければ…と精一杯強がっていた私でした。

ＳＳに繋がって、依存症について学んでいくうちに、自分自身の問題（生きづらさ）が、次々と見えてきました。

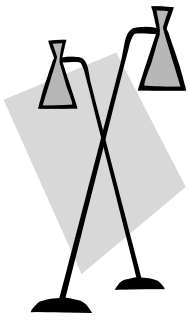
同じ悩みを抱えるお母さん方と出会い、加藤先生のカウンセリングやプログラムに導かれて、少しずつ自分の内側に目を向け、本当の自分の気持ちと対話するようになっていきました。

今年初めに、次男の逮捕と長男の結婚という大きな出来事が重なりました。そのことが私に勇気をくれて、加藤先生に以前から提案されていた「家を出て家族と距離をとる」ことを実現しました。

あっという間の八ヶ月。いろいろなことがありました。不安でたまらない日々の中で、依存症の回復にもっとも有効であると言われる「12ステッププログラム」を学び、スポンサーとめぐり合いました。

七月に12ステップの〈棚卸し〉（ステップ4～5）を終えた時、私の欠点が浮かび上がってきました。私は、恐怖心がとても強く、自分の気持ちを言葉にするのが苦手だったため、殆ど全ての項目で、「不正直」と「身勝手な恐れ」にマルがつきました。

五月に精神保健福祉センターで体験談をさせてもらい、七月に棚卸しをする中で、子どものときからの自



分の性格―恐れが強くて、自分の気持ちを言葉にできずに、相手の気持ちを自分の都合のいいように推し量ってしまう思い込みやとらわれのパターンが浮かび上がってきました。

両親との家族関係の中で、自分の気持ちが言えなかった子どもの時の性格のまま、今の家族とも適切なコミュニケーションが出来ず、ひたすら自分が頑張れば家族を支えられると思い込んでいたのです。

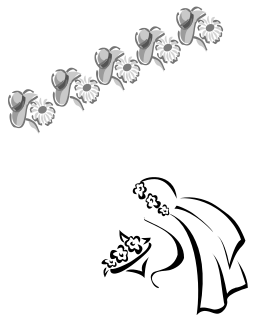
アパートで一人暮らしを始め、家族に対するとらわれから一時的に解放されても、自分がいつも寂しくて不安になり、いつも何かに強迫的にとらわれていないといられなかったのだと判りました。

スポンサーと一緒に棚卸しで取り上げた出来事を吟味していくと、私が過剰に家族に気を遣って自分を責めていたことや、相手に対する配慮が足りなかったところ、夫を信頼していなかったことなど、今までの自分では気づかなかったことに気づかされました。〈感情的に巻き込まれていないもう一人の人〉の判断で（先行く仲間の慈愛に満ちた）指摘をしていただきました。

そして、長い間、心配をかけまいと遠ざけていた母へ、感謝とお詫びの手紙を書いたり、「不正直」になれるよう、SSのプログラムを集中的に受けながら、自分の感情を丁寧に扱うように心がけました。

自宅を出たために、思うように介護できなくなった老柴犬のそら君も、息子や夫や犬の介護ケアの専門家の職員の方々にたくさんお世話になって、八月に旅立ちました。

三年前に骨折して、一度は車椅子になるといわれた義母も、デイケアに通ったり、ヘルパーさんやリハビリの先生のお世話になり、私がいた頃はあまり関わらなかった夫の弟や甥も様子を見てくれるようになりました。



今年二月にカンボジアで結婚した長男夫妻が、この秋初めて帰国しました。カンボジアの人の若いお嫁さんにとっては、初めての日本です。別居中の私は、長男を温かく迎えたいと思ったのですが、このまま自宅に戻らない選択をしました。家族の家事や食事作りをしない、今のありのままの私を見てもらおうと思ったのです。長男は黙って話を聞いてくれ、「お母さんの好きなようにしたらいい」と言ってくれました。何だか少し弱気になった私は、長く生きられないような気がして、加藤先生に会ってもらいました。息子は結婚式の挨拶のとき、日本を離れてたくさんの人にお世話にな

って、今の自分がある姿を両親に見せたかったと言ってくれたので、私も自宅を出てＳＳの皆さんにお世話になり、元気になった姿を見てほしいと紹介したのですが、本音は、長男に何かあったとき、私が亡くなっても、今後依存症の次男と兄弟としてどのように付き合うか、人としてどう生きていくか―とにかく加藤先生につなげたいと祈るような気持ちでした。

　たまたま長男の滞在中に、北九州の私の実家近くに住む長姉の長女（私の姪）の結婚式があったため、日本で式を挙げなかった長男夫婦のお披露目のつもりで、長男夫婦と夫と私の四人で、福岡まで行きました。

　私はその話がきた時から、別居中の今の自分が、どんな顔で、実家の親族が集まる結婚式に出られるのか、不安で不安でたまりませんでした。最近感情の起伏が激しくなっていて、またパニックにならないか心配でした。

　ただ灼熱のカンボジアから、はるばる日本に来てくれた可愛いお嫁さんが、見知らぬ親戚のたくさんいる結婚式に出てくれると思うと、いくら正直でいた私でも、自分のことばかり考えていることが情けなくなりました。彼女のサポートは息子の役目だけれど、せめてわたしは迷惑かけないようにしようと思いました。

　結婚披露宴はとても和やかで、温かい会でした。一年前に東京で甥の結婚式があった時は、私はまだ自分の悲しみの中にいて、次男のことを話せない罪悪感や後ろめたい気持ちでいっぱいでした。正直になれないので、人の幸せを心から楽しむ気持ちになれませんでした。

　今回は、なぜかわかりませんが、安心してその場にいられました。自分はここにいていいんだという安心感がありました。私の家族のテーブルの誰もがわたしを愛してくれていて、わたしも彼らを愛している。そんな自分が不思議でした。

　ワインのボトルを次々空にして、真っ赤な大きい顔をして、わたしの実家の人々に気を遣い笑わせる、楽しそうな夫の姿を見て、私は以前、実家の母や兄弟たちが夫に優しくしてくれるのは、私のことが大切だからと思っていたのですが、夫はとてもいい人だから、みんなが彼のことを好きなんだと思いました。



　新婦である姪の子どもの時の写真が披露されました。亡くなった父の初孫だった彼女が生まれたときの写真、

七五三の写真、卒業式の写真…ほとんど私が知っている懐かしいシーンで、亡き父や両親にどんなに愛されて育ってきたか、過去と今と未来が繋がっていて、お婿さんになった彼にも同じように人生があり、その会場にいる見知らぬ人々のすべてに人生があり、誰も皆、生命いっぱい生きて愛されているんだと思いました。

「家族っていいなあ…」今まで苦しいことや悲しいことがたくさんあったはずなのに、そこにいる私には思い出せないほど、私は幸せでした。息子の依存症の話をしても、しなくても、何も気にならないし、私を今、こんなに温かい気持ちのさせてくれた息子の依存症と息子に感謝しているし、私はこの家族でよかったと思いました。



家族の形がどんなものでも、どこにいても、誰が何と言っても、明日バラバラになっても、今この幸せをもらったのだから、もう何も怖くないと思いました。何でそんな気持ちになったのか、自分でもわかりません。はるばるカンボジアから来てくれた可愛いお嫁さんをほんの少し気遣い、年老いても人の心配ばかりする母を気遣い、長女を嫁がせ寂しさを味わっている姉夫婦を気遣い、幼い長男を亡くし、二人の娘も問題を抱える兄夫婦を気遣う私。小さい頃から、周りの人がいつも幸せでいてくれたらいい…そんな風に思っていました。私に足りなかったのは、弱くて小さい、ありのままの自分を愛すること。ゆるすこと。受け入れること。それができて初めて、他者への思いやりや慈しみの気持ちが生まれるのだということが、何となくわかりかけてきました。

自分の幸せだけじゃない、自分と他の人の幸せが重なっていればいい―私は、そんな風に祈りながら生きたいと、この頃とても思います。

依存症と出合って、本当の自分と向き合って、人生の意味や目的が見えてきた今、そろそろ次のステップ（自分の人生に責任を持つ生き方）に歩みを進めていいと思いました。

息子が帰国するプレッシャーで、今月は何度も、感情のコントロールが出来なくなり、たくさんの人に支えられました。自己受容がテーマの講座のとき、自己批判する自分と和解するプログラムのとき、きっかけは何気ない日常の出来事ですが、どれも今までの自分を受け入れることに強く反応しました。母として、今までしてきたように長男を迎えられない寂しさ、家族に何の役にも立てない自分

を責める気持ち、温かい家で幸せそうに家族と暮らしている仲間への嫉妬…いろんなものが、絡みあって、頭の中の回路が、ピーと音をたてて動かなくなってしまいました。

　自分の持っている生命の糸を、ひとつひとつ手繰り寄せるように、つながった見えない糸をたどりました。その時かけていただいた言葉は、

・人と話すこと。
（できればいつも微笑んでいるような人と）
・祈ること。
・外に出ること。

その日，うす暗いアパートに差し込む光は眩しすぎて、「あんまり眩しい光を私に当てないで」と私は言ったような気がします。その電話を切って、この二年、毎日続けてきた祈りの言葉を丁寧に心を込めて繰り返して、外に出ました。秋の空は静かに青く澄みわたり、光は大気に吸い込まれてやわらかく、心地よく、身体を包みました。

　その日久しぶりに観た映画は「一〇〇歳の少年と12通の手紙」というエリック・エマニエル・シュミッツの名作です。たくさん心温まるシーンがあるのですが、ほんの少しだけご紹介します。

　その日、私は映画を観て、生きようと思い、夜はミーティングに出ました。たくさんの人と家族の愛、そして見えない導きに支えられて、今日一日生きています。

　私の周りの人々はいつも輝いているから、私はその光を浴びて、亀戸の歩道橋の上で見上げる白い月や、この美しい星（地球）のように光を浴びて今日も生きています。

（十歳で余命宣告されたオスカーだが、ただ一人心を開く話し相手は、デリバリーピザ屋のローズさんです）

オスカー「何で神さまに手紙書くの？」

ローズ　「いると思えば，神さまは少しずついるようになる。それをずっとつづけていれば、完全にいるようになる。そうすれば、いいことがあるよ。」

オスカー「ローズ、君みたいな最強のプロレスラーが、十字架にかけられて弱々しい神さまを信じるなんて、がっかりだよ。」

ローズ　「なにも感じい神さまより、弱くて苦しんでいる神さまの方が、信じられるでしょ。」

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
わたしのペースで
小さな一歩が
大きな愛に

お知らせ

薬物 sos 電話の受付時間と
連絡先が変更になりました。

- 電話番号　090-5402-8677

- 月～土　10:00～12:00
　　13:00～17:00

もう　ひとりではありません

体験した家族だからこそ、あなたの言葉にならない苦しみを
ともに共有したいと思っております。

秘 密 厳 守

※なお、月曜午後の「はあもにい」活動はいったん休止します。長い間共にしてきた仲間の集える場所でした。ありがとうございました。ご不明の点は、℡ 09054028677 または SS 研究所 03 - 3683 - 3231 にお問い合わせください。よろしくお願いいたします。

☆ 最近のプログラムを体験して気づいたこと ★

かつての人間関係で起きたことを想起してみた。

監督　（加害者・相手を攻撃）

「この間の試合は、Tさんが出られなくて、負けました」

（**あなたのせいで**試合は負けた、と他のメンバーに話す）

私=T　（被害者・私は非難された）

（全面的に相手の言葉を受け入れる）

「まさにあなたのおっしゃるとおりです」

試合前日、なんの理由説明もなく（確認していない）試合に来なくていいと言われ、ショックだった私の立場は・・・？
また、私が行っても行かなくても勝敗は時の運かもしれないのに・・・

そんな事情はともかく、そのまま相手の言葉を、しっかり受け止める。

そして役割を交代した。すると、理不尽な監督に対して被害者意識をもっていた自己憐憫は小さくなり、監督なりの事情や理由があって説明不足だったのかもしれない、と相手への配慮に変った。先ほどの自分の立場を別の人が、全面的に受け入れてくれたことで、加害者になった私(監督の立場)も、こんな言い方をして申し訳なかった。もしかしたらあの時の監督の気持ちは、こんなだったのだろうか。加害者の監督の気持ちを理解しようとする前向きな私がいる。

現場では、うまくいかないことも、ワークだからできるし、その感覚を味わうことができるのが嬉しい。そして、気持ちがいいものだ。もしかして、本番でもやれるかもしれないという気持ちにさせてもらえて勇気がでます。

私たちは、非難されると弱いものです。でもこのワークを通して、
「恨み」「怒り」の対象が感謝に変わる回復の 12 ステップ・ステップ４～５の棚卸しと 8～9 の埋め合わせを一気に体感できた気がしました。

また、誉められることにも弱いのが人間なのかもしれない。
そんな時有効なワークも経験できました。いつか実践できた体験を、皆さんと分かち合いたいと思います。お楽しみに！

ありがとうございました。　T

恥

恥という字は　耳を心に近づけて　聴く・・・ということなんですね
なんて　素晴らしいことでしょう
私の心に　寄り添う　もう一人の自分がいるなんて

でも　人はいろいろなクセを持って　生きていますから
心と耳が　良い関係を持つのは　とっても　難しいような気がします
例えば　世間や他人の目を気にするクセで　生きているとしたら
常に自分を見張っているもう一人の自分に　叱られ　ののしられ　苦しくなりそうです
また　完璧でないと　気が済まないクセの人は　かっこ悪い自分が
恥ずかしくて　赦せなくて　休みなく自分を追い立てて　疲れてしまいそうです
もし　その両方を持っていたとしたら　とっても大変そう

でも　それで良いのだと思います
苦しくなったり　疲れてしまい　時には　死んでしまいたくなることで
私たちは　やっと自分のクセに　気づいて　いつか脱皮できるのですから

こうして　世間や　完璧へのとらわれから自由になり　楽に生きることができます
そして　時々ですが　必要な時に　もう一人の自分が近づいて　聴いてくれます
人間として　どうなのですか　恥ずかしくないのですか・・・と

萩原　春代

（注）萩原春代：プロフィール
SS 研究所のプログラム・毎月第四土曜日 pm１：３０～４・３０を担当しています。
：「ピンチをチャンスに」アルコール・薬物依存症者本人や家族の体験談、家族と本人の合同ミーティングなどを通し様々な気付きを学ぶことができます。　ｐ６参考