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



古いことわざ

多くの人は、物を愛し、人を利用する。
私たちは、物を利用し、人を愛することを
学ばなくてはならない。

この“引き算のスピリチュアリティ（霊性）”について、14世紀の神秘主義者であるマイスター・エックハルトはうまく表現している。

「自然は真空を嫌うという。それは、神が真空を嫌い、地球上のいかなるところであろうと真空をゆるさないからである。それゆえ、あなたがたは、自我を取り除いて自らを空にすればよろしい。そうすれば、あなたがたは自ずと神で満たされる」

回復の「ステップ」
ジョー・マキュー【著】より

2012年 我が家に大きな転機



暗闇に一筋の光を見つけた

家族が許し合い、支え合うこと

Ｓ・Ｓ

２０１２年も残すところあとわずか、今年は私たち家族にとって、大きな転機の年となりました。

長男は現在31歳です。20代前半から、自分の精神状態が普通ではないと訴え、自らあちこちの病院へ行き、いろいろな薬を処方していただいていました。また一方で、クラブに通い、違法の薬にも手を出していました。仕事の面では、基本的には真面目ですが、ちょっとしたことで気まずさを感じると驚くほどあっさり辞め、何度も転職～退職～無職を繰り返していました。そんな状態に対して、私たちは非難はしながらも向き合わず、未納の公共料金、家賃を払い、時折の金の無心にも、全くしょうがないと言いながら応じていました。

七月のある日、長男はげっそり痩せ、目は虚ろ、会話もできない状態で庭にボーっと座っていました。それを見て私たち

は、このまま放っておいたら大変なことになると焦り、重苦しい気分で家族会議を開きました。そして、今の状態では小さな甥たちに会わすことはできない、家族を取るか、薬を取るか選択してほしいと言いました。長男は、「薬を辞める」と簡単に答えました。私たちは、そんなに容易にやめられるものではないと思い、ダルクに相談に行きました。代表の方のお話に納得し、本人がダルクしか行く場所がないと観念するまで、決してお金も食べ物も渡さないという方法を取ることにしました。

長男は、ふらふらになりながらもダルクを拒否し続けました。私たちにとってもとても辛い日々でした。と同時に、この方法が本当に最善なのか、他に方法はないのか考えるようになっていました。

連絡も取れなくなり、最悪のことまで頭をよぎり始めた頃、何十キロも離れた警察から電話がありました。息子がペットボトル一本を盗んで捕まったのです。その電話を受けたときは、生きていてよかったという気持ちと、かわいそうなことをしたという気持ちが交錯し、涙が止まりませんでした。



セルフ・サポート研究所につながったのはその直後でした。ネットで見つけてすぐに電話。その日のうちに面談の時間を取っていただき、翌日には森野弁護士にもお会いすることができました。視界が少しずつ開けていく感じで私にとって何よりの大きな助けになりました。



プログラムに通うようになってからは、霧が晴れるように自分自身の問題が浮き彫りになり、やるべきことが見えてきました。

「全て私のために起こる」
「過去と他人は変えられない」
「変えられないものを受け入れる落ち着きと　変えられるものを変えていく勇気」
「自分を知ることは時に痛みを伴う。真実は人を自由にするというが、最初は十中八九、真実は人をみじめにする」

これらの言葉が私の心の中にスーっと入ってきて、心の平穏を保つことが少しずつできるようになっていきました。

私は、長男のことをずっと悩みの種だと思っていましたが、見方を変えれば、私の固定観念や先入観に待ったをかけ続けてくれていたのだということに気づきました。また、私が息子との境界線を越えて余計なことをやり続けていたことにも気づきました。ですから、今回のことは決して息子のせいで巻き込まれたのではなく、私のために起こったこと、自分を見つめ直し変えられるところは変えていくために起こったことなのです。同じ事実でも、角度を変えて見るとこんなに学ぶべきことがあるということも驚きでした。



十一月になって半月以上、諸々の事情でＳＳ研に通えない期間がありました。仕方のないことでしたので、休むことにもさほど抵抗はありませんでしたが、その間徐々に陰性感情から降りるのが難しくなり、不安や恐れに囚われてしまっていることに気づきました。そして人はそうそう簡単には変われないということがよく分かりました。

ＳＳ研につながって約五ヶ月、皆様のお力を借りながら考え、言葉に表し、真実を見極めることの大切さは、私の心の中にしっかり刻み込まれたような気がします。この先、その芽が育つかどうかは自分次第だ

と実感しています。長年悶々としていたことが、パーっと鮮明になった快感を忘れないで、その力となったイメージや祈りの言葉を信じて、希望を持って進んで行きたいと思っています。

そんな中、十二月に入って長男は六ヶ月ぶりにハーブを始めました。新たな展開に、日々迷い反省しつつも、以前よりは落ち着いて対応ができているような気がします。長男ばかりを責めていた私たちが、このことがきっかけで絆が深まり、各々が自分を見つめ直すチャンスを得ました。このチャンスを活かせるように、まず私から厳しいことにも向き合って、変わるべきところは変えていきたいと思っています。

今年は、我が家の歴史に残る再生のきっかけの年。

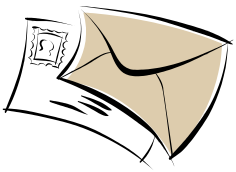
許しあい、支えあい、尊重しあっていける家族を目指して行きたいと思っています。



「愛」…

私たちは誕生し、出会いがあって今があります。私たちはどんな「～合い」(「愛」)を実現しに生まれてきたのでしょうか?

あたたかあ～い	***つめたあ～い***
愛し合い	けなし合い
許し合い	軽蔑し合い
分かち合い	奪い合い
支え合い	馬鹿にし合い
助け合い	責め合い
ゆずり合い	戦い合い
信頼し合い	ののしり合い
集い合い	裁き合い
慈しみ合い	憎しみ合い
微笑み合い	・
理解し合い	・
和み合い	・
喜び合い	
話し合い	
協力し合い	



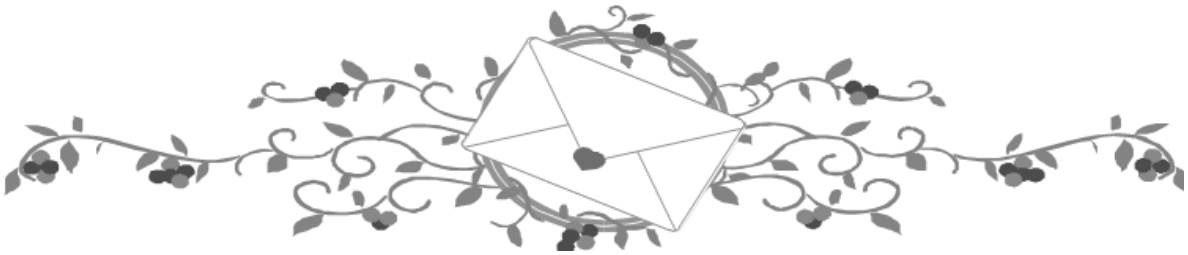
11月8日　木曜・教育プログラムに埼玉県開智高校1年生Kさんがフィールドワーク学習のため見学参加されました。
その日の感想がお手紙にて寄せられました。

先日は、お忙しい中お時間をとっていただきありがとうございました。

また、グループカウンセリングに参加させていただき、大変よい経験となりました。

依存症における心理カウンセリングについて調べ始めた際に、わたしは依存症について調査している研究所の方々の本ばかり読んでいたので、依存症体験者の苦労の経験談は記載されているものの、依存症体験者を家族に持つ方々の辛さなどの経験談は載っておらず、今回はその話を伺うことができ「依存症」というものを当事者の立場ではなく、関係者の立場から考え、違う角度から感じることができたと思います。

グループのカウンセリングに参加させていただく前、正直、依存症についてまだ調査し始めたばかりの私を受け入れてもらえるのか不安でした。ですが部屋に入った際、私が想像していた雰囲気と全く異なっていて驚きました。



本当に失礼だと思いますが、依存症というものに対面している方々であるので、暗い雰囲気をもっていらっしゃるのだろうと思っていました。

しかし実際は、依存症に対面していない人々よりも余程、明るく穏やかな印象を持っていらっしゃるなと感じました。

また休憩時間も、皆さんに話しかけて頂いて、最初は緊張していたのですが、話を伺っているうちに徐々に肩の力を抜くことができました。

このとき、グループカウンセリングで伺った「マイナスの出来事をプラスに変化させる」「つらい出来事から何かを学ぶ」という心の持ち方を皆さんが実践して、前向きに生活なさっているのだと感じました。

グループカウンセリングを体験することによって、心理カウンセリングを行うことの重要性を体感しました。

私にとって今回の訪問は非常に有意義な時間となりました。

本当にありがとうございました。機会があれば、またお伺いできればと思います。



親になる
親になる　ということは
折れること
だまること
見守ること
祈ること
そして
抱きしめること
そのために
辛い涙を　流すこと

萩原　春代
ＳＳ非常勤講師

親心は尊い

ピンチはチャンス

ＳＳ研（第４土）プログラム担当
非常勤講師　萩原　春代



我が子が一生幸せに生きていくために、一番大切なものを手渡したいと思うのが親心というものらしい。

私が十代の頃に、母はある新興宗教に入った。そして四人の子供たちに入信するようにと言い続けた。心優しい弟や妹は入信した。しかし、そのことが子供たちに不信と警戒心を持たせ自分自身から遠ざけていることに、ついに気づかないまま母は逝った。そして、長男は葬式にも現れなかった。

親心は尊いと言われているがそうだろうか。私にはその親心が子供たちを虐待してしまったり、社会の混乱を招いているように思う。



今、子育て中の母親たちは世間の目に脅え、後ろ指を差されたくないという「保身」から子どもを躾けようとする。

小学校に入る前に基本的な生活習慣をつけさせて周囲に迷惑をかけないようにしようと一生懸命なのだ。そのために母親である自分の言いなりになる素直でよい子であれ、頑張って出来る子であれと、抜け駆

けを目指させる。

しかしわが子は自分の思い通りにはならない。こうして大切なわが子への躾が虐待になってしまう。そしてそれはまた自分の老後において娘や息子から虐待を受ける状況を招いてしまうことにもなるのだ。最近私の身近でも良く聞く、年老いた父母への虐待が痛ましいし、人ごととも思えない。



「これって虐待？子育ての悩みを話し合いませんか」の連続講座を十月に開催した。幼児を連れた母親たち六人が参加してくれた。そして口々に語ってくれる母と子の日常に、とっても心が痛んだ

「今日も出かける前に、サッサと歯を磨こうとしない長女（三歳半）に腹が立って手を出してはいけないと思っていたら足が出てしまった。」と。そして言う。「二人目（生後六ヶ月）が生まれるまで、上の子を憎く思い、手を出すなんて思いもしなかった。」

聞けば「保健師さんからの指示通りに一日三回歯を磨かせている」とのこと。（私は一回磨かせるだけでも虐待ものだったのに）

また、食べさせるのが苦痛という母親は「母子手帳の体重身長の折れ線グラフの“正常”に入っていないわが子に一口でも食べさせようと、ときには三時間も食卓に座らせている」という。（それが一日に三回もくりかえされるのだ）便りの夫は「家に居ないし、居ても手伝おうとはしないし、かえって居ないほうが楽で良い」とか。こんな状態に母親を置いているのは社会から母親への虐待ではないだろうか。



こうして逃げ場もなく追い詰められた母の育児によって子は表情を失い、保身と抜け駆けの日本社会の病を受け継いで大人になってゆく。

その中から選ばれたリーダーたちは、当然のように置かれ

た立場での保身と抜け駆けを目指す。そして与えられた任務を果たす奴隷となる。だから都合の悪い批判の声には耳を貸さない。このことが日本社会の全ての問題点の根底にあると思う。原発事故は典型的な例だ。だから、被災者や国民への事故の責任を果たそうとはしない。



この状況をすぐに変えることは難しい。しかし困難な育児環境に置かれている母親たちが目覚め、自分や子ども、社会に対する見方を変えていくことにチャンスがあると思う。それは、セルフ・サポート研究所での薬物依存症の本人やその家族との出会いで確かめてきたこと。

これが今の時代に生きる私の希望であり人生の夢。だから今回出会った若い母親たちを大切にしていきたいし、今ひそかに苦しんでいる母親たちとも出会っていきたい。

ウーン。忙しくなりそう。



NPO法人セルフ・サポート研究所　書籍の紹介

『家族を依存症から救う本』(著)加藤　力(河出書房新社 2012)



ほかの心身の病気と同様に、薬物依存症も、家族が病気を正しく理解し、適切な対応法を学び、本人に適宜、働きかけていくことで回復の場に導くことが可能になってくるのです。

本書は、こうした家族や身近な周囲の方々のためにまとめたものです。

価格:1,575円(税込)
全国の書店、インターネットでは、アマゾン等で発売中です。
内容についてのご質問、お問い合わせは下記までどうぞ。
電話:03-3683-3231

われは草なり

高見　順

われは草なり
伸びんとす
伸びられるとき
伸びんとす
伸びられぬ日は
伸びぬなり
伸びられる日は
伸びるなり

われは草なり　緑なり
全身すべて　緑なり
毎年かはらず　緑なり
緑のおのれに　あきぬなり

われは草なり　緑なり
緑の深きを　願ふなり

ああ　生きる日の
美しき
ああ　生きる日の
楽しさよ

われは草なり
生きんとす
草のいのちを
生きんとす

講演会のお知らせ

平成２５年 ３月１６日（土）　セルフ・サポート研究所 202

１０：３０～１２：３０

◇ 弁護士による講演会

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おります。
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下さっています。

本人の借金問題、遺産相続、家族関係のトラブルなど
早めに専門家に相談することをおすすめします。

平成２５年 ３月１６日（土）　セルフ・サポート研究所 202

１４：００～１６：３０

◇ 精神科医師による講演会

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ます。
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下さっています。

通院、入院等で気がかりなことがありましたら、
ぜひこの機会をご利用ください。

参加ご希望の方は,NPO 法人セルフ・サポート研究所までご連絡ください。

電話受付　03-3683-3231（火～土・9:30～18:30）

講演受講料は、各 4,000 円となります。

家族のためのプログラム

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。

※時間　13：30－16：30
講師：臨床心理士　加藤　力
（但し 第 4 土）講師：萩原春代

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。

適切な対応の基本を学びましょう

★薬物依存症という障害を様々な角度から理解すること。
★依存症者と良いコミュニケーションを身につけること。

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

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。