

## STK 熊本DARC くまだらけ通信 Vol. 38



### 家族の力

熊本県精神保健福祉センター 宮本靖子

熊本県精神保健福祉センターでは、毎月依存症家族ミーティングを開催しています。そこには、長年通っておられる家族がおられます。「ここに来るのが楽しみで、毎回学びもあり、自分のために来ています」と言われます。その言葉を聞くと嬉しくて、頑張っけて続けなきゃと思います。

でも、どうしてそこまで話してくれるのか?ありがたいと言う気持ちと感謝しかありません。正直、私の方が毎回、家族皆さんの言葉、(教科書にはない家族の苦悩、怒り、悲しみ、迷い、恐怖など)いろんな思いを知ることができ、私が学ばせてもらっていると感じているからです。

「あの子は、家族や周りの人にどれだけ迷惑をかけたか!理不尽で、迷惑で、うそ付きで、借金つくって、自分勝手に、もう付き合いきれない!…」

しかし、その依存症者の背景には、家族がおられます。家族は、自分が悪いわけでもないのに、世話を焼き、心配し、脅されて、怖い思いをし、涙を流し、うつ状態になったり、死にたくなったり、心と身体がボロボロに傷ついています。「暗いくらいトンネルをやみくもに歩いているようです。」と言うぐらい、絶望しかないほどの大変な経験をされています。…… 私なら逃げているかもしれません。

私たち支援者には、何ができるのか?

家族の話聞き、共感し、一緒に涙することもありますが、決して魔法のようにすっかり解決することはできません。家族が自分を取り戻し、巻き込まれない生き方ができるようにそばにいて、一緒に考える事しかできません。それは、依存症者の回復と似ていて、家族も自分らしい生き方を手に入れることが回復には不可欠だと思います。

また、家族同士の交流も必要です。回復の過程はどの家族も共通しているように思います。依存症者の回復過程と同様に、家族の回復も変化していきます。だからこそ、先行く家族の話は暗いトンネルの中にいる家族の、一つの光になるように思います。私たちが「大丈夫」というよりも苦勞してきた家族から明るい顔で、「大丈夫!何とかなるのよ。」と言われた方が数倍安心しますよ。

そんな会話が飛び出すのが家族ミーティングなのです。

私はよく依存症の方に「いつでも自分を変えることができる!あきらめずに毎日を生きていけば、自分が自分で変わろうとすればきっと変わる!人間だから生き方は変えられるよ!」と話すことがあります。

これは家族にも、あてはまる事だと思います。是非、新しい生き方を掴まえてほしいと思います。

私も、依存症の家族の方の話聞き、我が家を振り返ることがあります。「大したことはない。気にすることではない。あなたがしなくても良いよ。」

私自身が救われる思いになるし、生き方と価値観が変わってきた思いです。

家族の皆さん、ありがとうございます。

## 正直に生きる

たまき

私は、8年程前から摂食障害(過食・嘔吐)があります。私は、4人兄弟の3番目で、家では祖父母によく甘えていました。幼いころから人見知りで、友達も少ない方でしたが、中学・高校時代は陸上部に入り、部活の友人にも恵まれたおかげでなんとか過ごすことができました。

高校を卒業後は、県外の看護大学へ進学し、一人暮らしを始めました。一人暮らしの不安は大きかったです。アパートの近かった子と仲良くなり、一緒に授業を受けて、大学ではほとんど一緒にいました。優しい友達に恵まれていたのですが、私は何か困ったことがあっても友達や家族に相談することが出来ませんでした。

いい恰好しいで頑固なところがあり、相談するのは、弱いこと、未熟なことと思っていました。不安なこと辛いことがあっても、それを感じている自分も無視していました。失敗が怖く、自分の理想とするいい人でいたくて無理をしていたと思います。その一方で、周りの友達を見回すとみんなが楽しそうでキラキラして見えて、劣等感もありました。体型も太っていて、ありのままの自分では他人に受け入れられない、と思い込んでイライラし、何かもっと頑張らないといけない、と焦っていた時に飲食店でアルバイトを始めました。

そのタイミングでダイエットも始め、アルバイトやダイエットにのめり込んでいきました。痩せれば全てうまくいくような気がしました。

しかし、現実には睡眠不足や昼夜逆転の生活になり、学校を休みがちになりました。アルバイトを頑張っているからいいじゃないか、と自分に都合のいい理由付けをして、心配してくれる友達や先生の言葉にも聞く耳を持たず、そのうちに学校に行くこと、人に会うことが怖くなっていき、ますます現実から逃げました。

アルバイト以外はアパートに籠って、過食と嘔吐を繰り返していました。過食嘔吐が唯一の楽しみで、一番手っ取り早いストレス解消の手段でしたが、食べることのコントロールができず、自分自身が食べ物にコントロールされているような怖さがありました。

その状況を自分で家族に話すことも出来ず、大学の先生から家族に連絡していただき、熊本の実家に戻り休学することになりました。休学中は、過食を我慢できているときは調子がいいのですが、食べ過ぎてしまうと気分が落ち込んで、イライラを家族にぶつけることがたくさんありました。

その後、復学しましたが、また学校に行かず、過食嘔吐も止まらず、退学して実家に戻りました。将来が見えず自分に何ができるのか何も自信がありませんでしたが、祖父母は何か資格を持っていた方がいい、学校に行ってほしいと言ってきて、実家から通える福祉の専門学校に入ることが出来ました。専門学校の三年間も、学校を休んで先生や家族、友達に何度も迷惑を掛けました。

三年生の卒業前に、学校の先生の紹介でダルクのミーティングに繋げていただき、参加させてもらうようになりました。人前で自分の話をするとはとても緊張しましたが、自分が嘘をついてしまったことを話した時に、仲間が温かく笑ってくれたことが嬉しかったです。福祉施設に就職後も少しミーティングに参加しましたが、仕事に慣れてきたころミーティングへ行くよりも自分のやりたいことを優先するようになり、二年限離れてしまいました。最近、仕事で自分の失敗を隠したり、嘘をついてしまって後悔したときに、自分はこのままではいけないと思い、またミーティングに出て仲間に話したいと思いました。ダルクの方に連絡すると、快く受け入れていただき、感謝しています。

久しぶりにミーティングに参加した帰り道、過食のための食べ物を買いたいと思わず、家に帰っても過食せずにゆっくり眠ることが出来ました。仲間がいること居場所を感じられることがとてもありがたいです。これからミーティングに参加し続けて、嘘をつかず正直に生きることを意識していきたいです。

## 手から放す

ミー

2013年の秋、次男の薬物問題が起き突然、平穏だった日常が変わってしまいました。依存症という病気だなんて知る由もなく、「優しくてまじめな息子がなぜ?」私たちの育て方が悪かったのだろうか、私の何がよくなかったのかと自責の念に駆られ、苦悩する日々でした。

次第に壊れてゆく息子の姿に私たちはどうにもならなくなり、恥を忍んで熊本市の家族教室に行きました。

そして、そこで熊本ダルクにたどり着きました。

田邊施設長さんから「とにかく家族は勉強してください。お母さんも病気です。」と言われ、なぜ私が病気?と受け入れる事が出来ませんでした。私は共依存という病気になっていることに気が付きませんでした。

息子はますます薬物に依存していき、私は息子に依存して問題が大きくなりました。

とうとう、息子は危険ドラッグを使用後、事故を起こし私が最も恐れていた逮捕となり、それを回復のきっかけにしてほしいと願う私たちの気持ちもむなしく、家に帰ってからは自分の問題を否認し、鬱の状態で部屋に引きこもり、先の見えない苦しい日々が続きました。

息子が引きこもっている間も、対応の仕方を学ぶため、気持ちを楽にするために夫婦で熊本県や熊本市の家族教室、ダルクの家族会、医療機関、そしてナラノンに毎週通い続け、先行く仲間と分かち合う事で沢山の経験、力、希望を戴き、学ぶことにエネルギーを注ぎました。

息子にとらわれないように生活を続けていると、次第に夫婦二人で息子を気にしないで外出できるようになっていきました。

2016年4月・・・熊本地震が起き、自宅は半壊となり再建のめどもつかないで私たちが毎日、本当に大変だった時に息子は大麻所持で2度目の逮捕となりました。

リラプスも回復の一過程、とわかっていたものの私は心の中で『降参!』と叫びました。

自然災害に人間が無力であるように、親も息子の薬物問題には無力だと認める事が出来ました。

すぐに田邊施設長さんと恵さんに相談すると「今までと方法を変える事、手を放すチャンスですよ」とアドバイスを頂いたお陰で、留置所等の面会も行かず、手紙の返事も書かず、裁判の情状証人も引受人も断わり、2年前の逮捕の時とは全く違う方法で対応する事が出来ました。

一切、世話を焼かなくなり、今までと態度が違う私たちに息子は苛立っていましたが、徐々に彼の気持ちが落ち着いてきた頃、私から手紙を初めて出しました。

『私たちは何もできないが、回復に対しては支援をしていくという事。息子の人生は息子に任せる、という事。』

あなたは私たちの大切な宝だから、何処にいても幸せを願っているという事。』

この手紙で息子の問題を息子に返し、私は愛を持って手を放す事がやっとできたのです。

そして、裁判が近づいてきたころ、ダルクで治療することを提案すると、釈放後そのままダルクに入寮することを、息子は自分で決めました。その後、服役中の手紙は、「私たちは受け取れない、あなたはダルクにお世話になるのだからダルクに手紙を出しなさい」と伝えていたのですが、手紙が自宅に届いたのです。

しかし、もう息子はダルクに委ねましたので、心を鬼にして、読めない理由を一言添え、封を切らず、そのまま息子に送り返しました。

勇気が必要でしたが手を放し続ける事で子供の生き方が変わると確信していたので、できた事だと思います。

現在32歳になった息子は関東のダルクに入寮して4カ月が過ぎました。今息子が同じプログラムを学び互いに回復を目指していることに心から感謝です。

病気の親の手で病気の子供を治療することは不可能です。ダルクという回復支援施設が存在するおかげで回復のレールに乗ることができました。

今から考えると心の痛みは体の痛みより辛く、心が痛ければ同じように痛み止めが必要で

生きづらさを抱えていた息子にとって、心の痛み止めというのは薬物だったのでしょうか。

生き延びるために必要だったのかなと、今の私にはわかります。

いくつになっても子ども扱いして、一人の大人として尊重できず息子の自立の邪魔をしていました。

息子は自分の心や体を傷つけることで、私たち夫婦に(生き方や考え方を変えて人として成長できる様)

ダルクやナラノンという学びの場所を与えてくれたように感じています。

苦しかったあの頃に戻らない為には、完治はしない私の共依存が芽を出さないように、自分自身にだけ目を向け、学び続け、実践して行くことが私の役目だと思っています。息子のことはダルクで使わない生き方を仲間と共に学びとって、今日一日を積み重ねながら、新しい生き方ができますように、と祈ることしかできません。

親子で回復のスタートラインに立てたのは、田邊施設長さんと恵さんが常に寄り添い、時には厳しく的確なアドバイスを、していただいたお陰だと感謝しております。

また公的機関や医療の方々にもいつも温かいご支援を戴き、そのおかげで平穏な日常を取り戻すことができ、有難く思っております。

ここに通えば何とかなる、と信じてナラノン、ダルクの家族会、家族教室に通い続けることで、第二の家族とも思える最高の仲間と最強のプログラムに出会い、人生を切り開くことができました。そのおかげで、今では夫婦で旅行したり、止めていた趣味をまた楽しんだり、辛い出来事も笑い飛ばせる自分がいます。

でも、長い旅は始まったばかり。お互い自立して大人同士の関係を作り、家族が再構築できるよう、そして人生で起きるどんなことも楽しめる豊かな心を持ち続けていきたいと思えます。

社会で薬物の供給がある以上、末端消費者はなくならず司法で罰して社会から排除、というスタンスがまだ残っているような気がします。

家族がこの問題を経験してみて、当事者も家族も被害者なのでは？と感じるようになりました。

依存は罰するより医療が必要という観点を広めて、支援していただける方が増え続ける事を願ってやみません。



- 熊本市こころの健康センター 家族教室 (第1(火)は熊本ダルクスタッフが担当)  
毎月 第1火曜日午後6:30~/第3火曜日午後1時30分~  
熊本市保健所ウエルパルにて家族相談を行っています。  
(秘密厳守です。安心してご参加ください。)

- 熊本県精神保健福祉センター 依存症家族ミーティング  
毎月 第3金曜日 午後1時30分~

- 熊本ダルク家族会  
毎月第3日曜日午後1:00~  
熊本DARCにて家族会を行っています。  
(講師の都合により日程の変更があります。お問い合わせ下さい)

お問い合わせ 096-202-4699 (熊本ダルク)

ホームページのカレンダーにも予定を更新しておりますのでご覧ください。

編集後記

風薫る季節、皆様いかがお過ごしでしょうか。新年度が始まり早や、ひと月。温かいご支援いつも本当にありがとうございます。今年度は本当に資金不足をどうしたらよいか、頭を悩ませるところからのスタートです。熊本でダルクを始めて今年で15年。本当に必要ならきつと、なくなることはないだろう、と信じてなんとかその小さなともしびを消さないように、私どもも、頑張るつもりでございます。厚かましいお願いではありますが、どうか、よろしければ献金の方を今回もよろしくお願ひできませんでしょうか。各関係機関が事業を増やして頂いたり、また削られる事業があったりで年々マイナス傾向です。どうぞ、よろしくお願ひいたします。また、5月20日日曜日には熊本ダルク家族会が佐賀医療センターの福田貴博先生をお呼びいたしまして『依存症の理解と対応』をテーマに講演会と家族会を「熊本県立こころの医療センター」で、させて頂きます。時間は10時から16時です。どうか皆様、ご参加の方、宜しくお願ひ致します。

地域活動支援センター熊本ダルク センター長 田邊忠司

編集

熊本ダルク

〒862-0971 熊本県熊本市中央区大江2-14-14  
Tel/fax 096-202-4699 ☎ zebraDub\_104@yahoo.co.jp

発行所

鹿児島心身障害者団体定期刊行物協会

鹿児島市川上町680-3 コーポラティブセンターあゆみ内

一部100円(会費に含む)