

コンコンとドアを

ノックして欲しいと願ひ

仲間と体験談をつづりました



息子の病気を受け入れて〜今の私

マリメッコ

我が家は長男が薬物依存症です。最初に問題が発覚してから十二年余り。当時の息子は二十歳代半ば。他の件から警察に捕まり、取り調べから薬物が絡んでいたことが判明しました。息子に何が起きているのか？諸問題を金銭で解決できることは、すべて尻ぬぐい。執行猶予後も息子を信じ以前と変わらぬ同居生活、それが親として当たり前だと思いでいる限りの援助をしていました。アルバイトしながらの生活が続き、その後友達で紹介で仕事に就きました。休みが続いた時は、長時間の睡眠、高いびき、夜中におやつ、のどか食、独り言など今思えばおかしい言動です。息子の勤務状況や生活ぶりがいつも気になり交通事故や事件に巻き込まれていないか、人様に危害を加えないかと睡眠をとるのが怖く毎日仮眠状態でした。息子が朝、仕事から帰ったのを確認し安堵して出勤。帰宅しない日は不安を抱きながら出勤で、息子の行動に一喜一憂の生活が続き、振り回されていました。

「仕事をする為に使っていた」のか「使うために仕事をしていた」のかわかりませんが、薬物に頼り仕事や日常生活を続けていました。仕事に出かける前に使用している決定的な証拠は一切無く、後で分かったことですが息子の使用スタイルは家族に分からないような巧妙な使い方で、仕事や生活状況を見計らって自分で量を調節できるタイプだそうです。質が悪いです。そのような状況が二年近く続いた頃、夫と私の不在時に息子が警察に連行されました。結果的に刑務所に収容され「これで人様に危害を加えることなく、事故にも巻き込まれず良かった」と心底思いました。

一回目の執行猶予後は「生まれ変わったつもりで一からやり直す」という言葉を信じて援助し見守っていました。再度の薬物所持使用で逮捕され刑務所への収容となった時の思いは言葉では言い表されません。本人も止めたくても止められなかったのだらうと思います。まさしく薬物依存症という病気に罹患していたということです。我が子が薬物で逮捕されて、調書、裁判、情状証人、判決、実刑、拘留所、拘留、刑務所、このような言葉が飛び交う生活で、薬物依存に陥り一生立ち直れない息子、犯罪者の我が子、恐ろしく不安で、目の前で起きている事実には苛まれました。

夫や私の仕事はどうなるのか、長女、次男の将来、家族が家族として機能できなくなる。もし世間に知れたら・・・住まいも替えなければと、どんどん妄想が膨らんでいきました。夫や次男は「俺らには関係のないことや」「本人がしでかしたと、そんなことで振り回されたくない」という言葉や態度が私をどん底に突き落としました。通院していた依存症専門病院の家族相談時、主治医の先生に「息子はこの病気を抱え刑務所から出てきた際は社会復帰できるでしょうか？」と尋ねました。主治医の先生は「出来ると思いますよ」と。この一言を聞いた時には涙が溢れ出したことを今でも鮮明に覚えています。これからどんな道があるかわからないが、息子は社会で生きていくことができるのだと受け取ることができて光が見えた一瞬でした。

「息子が刑務所に入っている期間に親は今、何をしておけばいいですか？」と尋ねると一枚のパンフレットを下さいました。回復施設の家族会の案内でした。毎月開催されており、

わらにもすがる思いで通い始めました。法的なことを相談し、同じ境遇の家族の話聞くことができました。依存症について家族の関わり方などの話はとても貴重で翌月が待ち遠しかったです。

その頃、保護司さんが決まり何と！主人の後輩で、私と次男の職場の間接的な上司の方で落ち込みました。私は複雑な思いでいるのにその時も夫と次男は冷静でした。「家族って何だろう？」と自問自答すると今までの私の生き方のすべてが否定的になり過去のことを悔やみ罪悪感に苛まれどんどん自分が壊れていきました。

後から理解できたことですが一見冷酷に見えるけれど巻き込まれない夫と次男は普通で私が強い共依存だったと。私も病気・・・しばらくして保護司さんから保護観察所主催の家族向け研修会の案内を紹介され参加しました。内容は精神科医から「薬物依存症とは」と自助グループからは「家族の立場から」のメッセージでした。その時の勉強会では依存症という病気が少し理解でき、体験談は本当に心に響くものがありました。

早速、自宅から一番近い自助グループに行きました。対応してもらった方から「色々なグループがありますから、あちらこちらのグループに参加されると良いですよ」とアドバイスを受け数か所のグループに参加しました。当事者の壮絶な体験談を聞く機会もあり、私にはシヨッキングな内容でした。回復されている当事者の体験談から希望をもらうことができました。

どこのグループに参加しても私の話に耳を傾けてくださり、「ミーティングに参加し続けることで何か変化が起きてくるよ、私達みんな同じ道たどってきているのよ」と言われ心地よ

かったです。自分を偽らずに正直に話せる不思議な感覚をたくさん経験しました。

自助グループのミーティングでは「自分以外変えることはできない、相手を変えるのではなく自分自身が変わることで相手が変わる」「私たちは今を生きている」「過去は取り戻せないが未来は今から変えていくことができる」「気持ちの持ち方で前向きになれる」「先のこととは誰にもわからない」等いつも仲間の体験談から聞きます。

私は頭で十分理解していても行動が伴っていません。「頭・行動・心」がばらばらでした。この不一致な状態をまとめていくためには行動しなければと！私は自助グループに通い続け、仲間の話の中から自分に当てはまるものを真似していく行動で、点と点であった考え方や事柄が繋がっていきました。

私は自分自身が嫌いでした。変えたくてしかたありませんでした。それには理由が二つあります。

一つは、勉強会や家族会、自助グループに通い「依存症は家族の病気です」ということが理解できてきた頃、家族を客観視できない、俯瞰して物事を観にくい、物事の考え方に歪なところがあるようだと感じるようになりました。自分が気づかないところで家族をコントロールしているところが多分にあり、子育てや仕事、友達関係にもあてはまることに気がつきました。

もう一つの理由は、私自身AC（アダルトチルドレン）かな？と。自己肯定感の低さや、まわりの目を気にしすぎる感が強く、今まで自分が抱えていた嫌いな性格の一部分が成育歴に

関係しているのではと思っただけです。そして、念願の※回復の十二ステッププログラムを受け入れることになりました。無力を受け入れることから始まり一つのステップを※スポンサーと共に進めてもらいました。今の私になるために影響を与えてもらえたのはステップ4の棚卸しの作業でした。一人では絶対できないこと、自助グループの仲間だからこそ進めてもらえたのだと思うと自助グループに繋がれて本当に良かったと感謝しています。

※回復のプログラムには、目から鱗という感覚をたくさんもらえました。

それを今、日々の生活の中に取り入れると物事の考え方、処理の仕方が楽になったような実感があります。自分では分かりにくい時は客観的に見てもらえ生き方の伴走をしてくれる

※スポンサーがいてくれることで私に必要なものを必要な時に受け取ることができています。息子の問題は解決したわけではありませんが、今は職に就き、職場に近い所で一人暮らしをしています。仲間の集う施設でアルバイトもして、色々あったけれど今は社会復帰できています。先のことには誰にもわかりません。

今、私のできることは、「息子の回復の邪魔をしないこと」「何もしないこと」です。そしてこれからも自助グループに通い続け仲間から学んでいきます。息子の問題を何とかしなくてはいけないと疲労困憊し、自分の人生も家族も崩壊する危険性があった時期から思うと今の生活は本当に平安です。

今、家族は一人ひとり課題を持ちつつも健康でそれぞれの人生を歩んでいます。

私は、少しの仕事をこなし、趣味を楽しみ、自分ができる範囲の社会貢献をしながら日々を送っています。この生活が充実しており今、私は自分が好きです！

このような気持ちに至るまで色々と寄り添ってくれた仲間の方々に感謝します。

用語の説明

ハイヤーパワー

自分自身を超えた、自分よりも偉大だと認められる「力」。
薬物依存に無力であるからこそ、自分を超えた大きな力に自分をゆだねている。
その力についてどう解釈するかはまったく各人に自由に任されている。

スポンサー／スポンサーシップ

回復の十二ステッププログラムを実践するにあたり、メンバーはより経験のあるメンバーに相談し、助言や提案を示してもらう。その助言者をスポンサー、その関わりをスポンサーシップと呼んでいる。

回復の十二ステッププログラム

回復のプログラムとして提案されている十二のステップは、スピリチュアル（霊的）な特徴を持つ生きかたの原理。

フェローシップ

本来は仲間の集合体を指すが、ミーティングを離れた仲間同士の交流の意味で使われることが多い。