この冊子には愛があります

～　依存症の問題に悩んでいる家族のための冊子　～

制作

香川ダルク家族会「メリーゲート」

メリーゲートからのメッセージ

香川ダルク家族会「メリーゲート」のメンバーが、それぞれの体験談を寄稿し、冊子を制作しました。

あらゆる依存症の問題に苦しみ、一人で悩んでいる家族（仲間）に、希望と勇気を、この冊子を通して届けることが、私たちの思いです。

もし、この冊子を読んで「私も仲間に悩みを相談したい」と思われた方、ぜひ私たちに連絡をください。

メリーゲートは、いつでも仲間を歓迎します。

K生 の体験談

タイトル「ダルクによって救われた　わたしたち親子」

わたしは間もなく83歳になる薬物依存から回復した息子の父親です。
これまで親と子は互いに依存しあって生きていることは承知していましたが、それはいま考えると漠とした観念的なものであったことに気づきました。
わが子が回復して帰ってきてから、わたしたち親は子どもに対して強く依存していたことを改めて実感しているからです。

わたしの場合は、息子が帰ってきてから「自分は前を向いて生きている」という感慨を覚えながら、生活することができるようになりました。
言い換えれば毎日が元気よく生活できるようになったのです。

また、妻の場合は、それまで長年にわたって放置していた不具合のある多くの歯の治療や視力の回復の治療などに取り組みはじめたのです。妻はその理由を「これまではどうでもよいと思っていたけれども、これからは元気で長生きをしたいし、そうしていてあげなければいけないと思うようになったから」というのです。

こうしたわたしたちの生き方の変化のなかで、本誌の編集者から親としてのこれまでの思いなどについて寄稿して欲しいという依頼がありました。
ダルクによってわたしたち親子は救われたので、応えることにしました。
でも、いざ書き始めようとしてみると、ことの起こりから30年近くに及ぶ長い年月のせいで、強く印象に残っていることは思い出せても、その前後の関係やそれに至った経過などについては忘れていたり、それを無理に思い出そうとすると抵抗があることが分かりました。
そうしたことからこれから綴る内容は思い出すままの大要になります。

息子がダルクの冊子に書いていた文章によると、初めて薬物と出会ったのは13歳の時であったということですが、わたしが初めて知ったのは息子が28歳の時であったと思っています。
「何でよりにもよってわが子が」「これまで聞いてきた神も仏もないとはこのような気持ちのことか」「何処で育て方を間違ったのか」と大きなショックを受けて何も手につかない日が続きました。
同時に、「このままではこの子の人生は台なしになって仕舞う」なかでも幼少期によくいっていた「大きくなったら魚博士になりたい」などとい

う夢も希望も飛んで仕舞う。

　すぐにやめさせなければならないという気持ちから、まずある府の心の総合センターに相談に行きました。
　担当医から精神病院に入院させて治療すればよいと聞き、無理やりに入院させました。
　退院して暫くの間は仕事に就いたりしていたのですが、まもなく元の状態に戻ったため、また別の精神病院に入院させました。ここでも結果は同じようなものでした。

　後で専門医に聞くと、「入院治療だけで効果があるのは約10%である」とのことでした。藁をもつかむ思いで入院させたことを悔やむと共に、これからどうしたらよいのか途方に暮れたことを思い出します。

　しかしながら、いま考えるとこの時点でわたしは大きな誤りを犯したと思います。それは早く何とかしてやらなければと考えるあまり、何故そのような状態にならざるを得なかったのかということを含めて、息子の立場に立ってその内面を分かろうとしなかったことです。
　若しそうした態度が取れていたなら、その後の息子の歩み方に違いがあったのではないかと考えると、じくじたる思いと共に息子に対して申し訳なく思います。

　さて、それから後どれほどの月が過ぎてからであったか思い出せませんが、あれこれ悩み苦しんでいるうちに最寄りの警察署から電話があり、事情調書を取るので生活課という部署にくるようにとのことでした。

　それから約10年にわたって４箇所の刑務所（拘置所を含む）に面会に行くようになり、また新たに息子の行く末を案じる辛くやる方ない日々が始まりました。今でも鮮明に覚えていますが、受刑中はどんな気持ちや状態で過ごしているのであろうかと思うと不憫であると共に、今度こそはやめてくれるであろうとその度に大きな期待を抱いていました。

　しかし、結果はことごとくはずれました。4回の受刑のうち2回の出所の時は運送会社で短い間、働きましたが、最後の出所の時を除いては同じパターンの繰り返しが続くのでした。
　2回目の調書を取られた時であったと思いますが、担当の刑事に受刑しても何故やめれないのだろうかと聞いてみたことがありました。
　その時の言葉は全く意外にも意外なもので愕然としました。
　いわく「現在のこの辺りの刑務所にいる受刑者の約70%は薬物がらみである」「刑期を終えた人に聞くところでは、受刑中の殆どの人は出所したら今度はどのようにして薬物を手に入れようかということばかり考えて過ごしているらしい」ということでした。

　この話は俄には信じ難いものでしたが、息子のそれまでの経過を振

り返ってみると、そうであったのかと思いました。

　そうしたなかで、受刑の意義について考えてみたことがありました。その結論は〈薬物をやめさせることはできなかったけれど、受刑中だけは薬物が体に入っていないので、その分だけ頭と体にダメージを与えなくて助かった〉というものでした。
　これはその当時のわたしたち親に取っては、唯一の慰めであったように思います。

　息子にとっては、精神病院も刑務所も薬物をやめさせるという点では意味がない。それではどうすればわが子を救う道があるのか。この時も妻とくる日もくる日も話し合い、手分けしては可能性のありそうな情報を求めてあちらこちらを尋ね歩きました。当時はまだネットによって検索することを知りませんでした。

　そんななかで、名称は忘れましたが0市にある酒や薬物などの依存から回復させる施設を知り、直ぐ尋ねて行きました。
　そこで他にも「ダルク」という薬物から回復することを目指した自助組織の施設があることをはじめて知りました。

　そして、その足で「大阪ダルク」を尋ねたことを記憶しています。その時から今日に至るまで、わたくしたち親に取っては「大阪ダルク」が心の支えでした。
　いまにして思えば、ダルクの存在に出会うまで随分と道草をした長い道のりでした。先程述べたその日のうちに尋ねた大阪ダルクの施設長の倉田めばさんから、ダルクについての説明を聞き、そのなかで近藤恒夫さんという方の体験記を紹介して頂いたことが、今日までのわたしたちの態度の礎になっているように考えています。

　近藤恒夫さんという方は、ダルクを日本で創設された方で、その本を読むうちに薬物依存から回復するにはダルクは欠かせない重要な存在であることが分かり始めたからです。

　いまはもうその当時に受けた感銘の程は定かではありませんが、その時から心配なこと・困ったこと・分からないことなどがあると、その度に大阪ダルクに駆け込み、主にダルク女性ホーム大阪代表の倉田知恵さんに相談に乗って頂くようになったのでした。

　また、その傍らで講演会・親の会・毎年の暮れに開かれるダルクの交流会などに妻と手分けして参加しました。ある時は当事者たちのミーティングを覗かせてもらったこともありました。

　そうした多くの出会いのなかで薬物依存から回復するうえで鍵となる理解を得ることができました。それは薬物から抜け出すことができないのは、決して本人たちの意志が弱いからではなく、〈薬物に依存するという病気である〉ということでした。このことを初めて知った

時は、よくいわれる目から鱗という気持であったことを覚えています。

　こうして薬物依存の本質について知ってから、3回目に受刑した時であったと思いますが、今度はダルクへ仲間入りするようにと勧め、大阪ダルクの方に面会にも行って頂きました。

　その時の感触は悪くなかったようでしたので、今度こそは救うことができると大きな期待を持ったのでした。
　ところが出所すると「ダルクなどへ行かなくても、やめようと思えば何時でもやめられる」という始末でした。そればかりか、その後も無為な生活を送っているうちにまた逮捕され、今度は遠く離れたところの刑務所へ送られました。

　その時の悔しさと落胆は、筆舌に尽くしがたいものであったと表現しなければなりません。

　それからは、息子は何故ダルクを選ぼうとしないのか。またどうすればダルクへ行く気持ちになるのであろうかという相談を重ねたように思います。
　その結果としてまず最初に分かったことは、息子がその必要性を感じていないためであるということでした。それどころか、いつでもやめられると言う様な言い方は、まだ薬物を使い続けたいという意味であることも分かりました。

　余談ですが後で考えると当たり前のことなのですが、渦中にいたわたしには分かっていなかったのです。何でも説得すればやる気を起こさせることができるという思い込みにとらわれていたのです。
　この考え方は、同時に息子の人格を認めない不遜な態度であったともいえると思います。

　そうしたなかで、今度は何時になれば息子はダルクの必要性を感じるようになるのであろうかということが焦点になり、そのことばかり考えていたように思います。

　倉田めばさんに尋ねたところ、「やめようと思えばやめられるというようでは、当分の間は無理でしょう」とのことでした。私は行き詰まって仕舞いました。
　しかし、その一方でこれ以上の刑務所暮らしはもう絶対にさせてはならないという強い思いがありました。そこでいまの時点でその必要性を感じるようにすることはできないものかと迫ったように覚えています。

　すると「生きるか死ぬかの選択をさせることです」「これまでの多くの人たちもそうしたなかでしか決意することができていません」とのことでした。この言葉を聞いてまたお手上げ状態になりました。何故なら病気であるならば仕方がないと頭では理解できていても、そう

した状態に持って行くことは余りにも可哀想で、どうしても感情がついてこないのです。
　そのため何日も何日も悩みに悩んだことを思い出します。

　ある時は「獅子は子どもを鍛えるために、千尋の谷に突き落とす」という格言を思い浮かべたこともあったように思います。いくら考えてもそこまで息子を追い込む決断はつかないのです。

　後で思ったことですが、この「可哀想という感情」が問題行動の解決を遅らせる「共依存」のもとになっているのではないでしょうか。そうしたなかで、いろいろな本を読んでいるうちにこの重い決断を下すうえで役立つ説明に出合い、それから決断することができました。

　いまではその内容を正確に思い出せませんが、〈人には脳内に努力したことに対して褒美として「快感」を与える報酬系というものがあり、依存はその機能が誤って作用するなかで生じたものである〉というようなことであったと思います。

　依存とは人が生まれながらにして持っている報酬系による快感であれば、ちょっとやそっとでは薬物はやめられないであろう。こうした本能に近い気持ちを変えさせるには、余程強いインパクトを与えないと無理であろう。具体的には生死の選択を迫るしか方法がないのだと自分に言い聞かせたのでした。

　決断してからは、俗にいう腹を括りました。わたしの気持ちをあらかじめ手紙に書いて送り、何回目かの面会の時にその内容を申し渡しました。
　その時のことを息子は「一人で生きて行くのか、それともダルクへ行くのかとだけ僕に伝えて、父親は立ち上がり面会室を出て行きました」と書き記しています。
　わたしの記憶ではもう少し丁寧に伝えたつもりでしたが、息子にはこのように冷たく伝わったようです。

　息子は刑務所を出所して、その足で北九州のダルクへ紙袋一つを提げて行き、それからやっと回復の過程にたどり着いたようです。
　その後の生活ぶりについては何も分かっていません。きっといろいろな苦しみや困り事などがあったと思いますが、仲間たちに支えられて回復のみちを歩むことができたのであろうと考えています。

　このような長い経過の末、昨年の4月の中旬、北九州のダルクにお世話になってから約15年の歳月が過ぎたある日、コロナの感染症が広がるなかでわたしたち親のことを心配して、いっぱいの気遣いを携えて玄関の外に立ってくれました。

　ダルクにお世話になるようになってからは、大阪ダルクの倉田めばさんと倉田知恵さんの助言もあり、回復をより確かな状態にするため

に、この日までは一切の交流を避けてきました。

　その間に息子の方から応答を求める連絡がありましたが、ここで情け心を見せて腰砕けになってはいけないと自分にいい聞かせて、一切の応答をしませんでした。
　それだけに15年振りに元気な姿をみせてくれた時の気持ちは、言葉に表すことができません。
　あえていえば年甲斐もなく大粒の涙を流しながら、「早く玄関の中に入れ」と言葉を掛けるのが精一杯でした。

　その後息子はわたしたち親を何くれとなく助けてくれています。こうした日を迎えさせて頂くことができたのは、これまでいろいろな形で力を貸して下さった多くの方々のご支援の賜物です。なかでも大阪ダルクをはじめとするダルクの方々には大変お世話になりました。
　深く感謝します。

　日本にダルクが存在していたからこそ、わたしたち親子は救われたのです。関係者の方々に改めて心からお礼申しあげます。

　最後にダルクの存在が日本の社会に広まり、より多くの薬物依存の方々が回復されることを希望としています。
　本当に有難うございました。

しず の体験談

タイトル「家族」

私が、薬物依存症の家族会を知ったのは、息子の自殺未遂がきっかけでした。

それまでの私は、趣味もなく、人との関係性を取る事が苦手で、自分の悩みや苦しみを家族にさえ隠して生きていました。

早朝の電話は、息子が運び込まれた救急病院からで「すぐに病院に来て下さい。詳しい事は、こちらで先生からお話があります」との事でした。

私は夫と車でむかい、主治医の先生からの説明によると、自らマンションから飛び降りたとの事で、命は助かりましたが、両足首の骨折と、膝の靭帯断裂を告げられました。そこで薬物使用の可能性も聞かれましたが、言い出せませんでした。

その日息子の下宿先で一晩過ごしだ私は、息子が書いたと思われる辛い気持ちを書いた紙や、怪しいカプセルや小さいビニール袋に入った粉、小さい切り取り線の入ったシート状のものを見つけ、全て話をしようと覚悟を決めました。

私は翌日、夫と主治医の先生に、高校3年生の時に友達と大麻を吸っているのではないかと聞いた事があるのと、下宿先からは薬物らしいものがでてきましたと、伝えました。

この病院で10日間の入院後、実家近くに転院したのですが、どちらも精神科の先生の確定診断は、妄想性統合失調症という事でした。薬物を使用していた事も聞いてみましたが、同じような症状が出ますが、息子の場合は違うでしょうとの事でした。

二つ目の病院で2ヶ月の入院中の息子は、足の手術をしてもらい身体は順調に回復していきましたが、精神的には非常に不安定で、寝ている時間以外のほぼ半日の付き添いで、私自身もボロボロでした。

そこから更に転院先の三つ目の病院は、足のリハビリ目的でしたが精神科の閉鎖病棟でした。この病院で初めて違法薬物の影響かもしれないので統合失調症の薬をやめてみましょう。と、退院の一週間前に言われ

ました。
　慌てた私は、精神保健福祉センターに予約をし、話を聞き、専門の医師にも面談叶い、息子が退院したら、面談しましょう。という言葉に一旦は落ち着きましたが、息子の退院前夜にどうしようもない不安に駆られ、藁にもすがる気持ちでダルクにも電話しました。その時私は家族会の代表を紹介していただきました。

　退院したその足でダルクに面談に行き、専門病院の受診もしましたが、息子の手を、離すことはできずにいました。

　私にできることは、家族会のミーティングと、専門病院の家族勉強会に通い、距離を保って見守る事だけでした。最初夫は、そんな私の行動を理解してはくれず、夫との溝は深まるばかりでした。

　今、私は家族会のミーティングに通い続け、元気を取り戻しつつあります。そんな私を見てか、夫も家事を手伝ってくれたり、ミーティングの始まる時間を教えてくれるようになりました。

　これから息子が、同じ想いをし共感し合える仲間をみつけ、回復の道へと導かれる事を祈ると共に、私自身も、自分を見つめ直し、愛する家族が、それぞれの道で幸せになる事を祈ります。

TAWA の体験談

タイトル「ことのはじまり」

　都会で暮らしていた彼が、ひさしぶりに家に戻ってきた。
それから数か月がたったある日。ピンポーン。玄関に警察がいた。

（相手）○○くんいますか。連絡とれますか。
（自分）突然、何の話。急に来て、どうしたんですか。
（相手）さらわれたと通報があったんで、動いとります。
　すぐ彼に電話したがつながらず。3日後、警察から連絡があった。
（相手）身柄確保しました。現在、事情聴取しとります。

　その日、着替えを留置場にもっていった。2週間後、警察が家宅捜索に来た。
　弁護士から資料を渡され何度も読んだ。そこにはすべてが赤裸々に書かれていた。怖くなった。
留置場から鑑別所、裁判となり、審判があった。その日が当面の別れの初日となった。

　他県に移送された。そこでは特別なプログラムがあるらしい。
　そして、私は、孤独になった。
　依存症ってなに？何も分からん。どうすればいい？なぜ、どうして？自分が悪いん？普通の人なら立ち止まる川を自ら向こう岸へ跳び越えたん？何とかできるはず。
　気持ちの整理ができず、頭の中がぐるぐる回る日々が続いた。このままではだめになるかも。
　弁護士からもらった一枚のチラシがあった。「メリーゲート。家族の自助グループ」第3土曜日の午後開催。いってみよう。とりあえずいってみた。
　でも、その日は、開催日が変更となっていた。1か月後、また、足を運んだ。おそるおそるドアを開けた。そこに数人の仲間がいた。お茶菓子を配っていた。「もしかして先月来られましたか？」一人が話しかけてくれた。
　そのときから、わずかながら私自身の回復が始まった。自分は正気でなく、彼をどうにもできないことを知った。

　ときがたち、復帰の日、彼と一緒に正面の門を出た。そこで、一言だけ声をかけた。「今日一日だけ。それを毎日積み重ねよか。」彼も理解したようで、うなずいた。

サユリ の体験談

タイトル「助けるということ」

私自身、摂食障害30年、処方薬依存、アルコール、ギャンブル、クロスアディクション。

私の息子は28歳。14歳の頃から当時は脱法ハーブ現在は危険ドラッグを使うようになりました。

「息子はただのお香だから大丈夫」家に郵送されてきた薬の代金を何も考えずに支払っていました。
昼夜逆転、不登校、家出、バイクの窃盗、家出をするたびに携帯電話のGPSで探し出し連れて帰る。
窃盗して、壊したバイクは弁償。上半身裸で窓から「お前ら全員殺す」と叫ぶ。車のクラクションを鳴らし続ける。

息子の行動はどんどんおかしくなりました。
「薬をやめる、捨てに行くからついてきて」と、一緒に海に行き捨てました。
薬が切れてくると、電気のコードを首に巻き付け自殺しようとする息子を見てそのまま死んでと泣きながら思った。
そして、次にとった私の行動は、自分の愛用の眠剤を息子に飲ませました。今思えば、一番やってはいけないことでした。
私は、自分の育て方が悪かったと自分を責めました。「息子の薬をやめさせるのは私しかいない」と思っていました。息子をコントロールできるという考えがとても大きくて、私自身が安心する為に、息子の感情をコントロールしようとしていました。

その当時、私の処方薬依存と摂食障害もひどくなり、体重は36キロ妖怪の姿でした。
気が付くと飛び降りていました。家庭が崩壊しました。離婚して、息子とは離れて暮らしていました。

ある日、息子からのメールで「薬をやめるにはどうしたらいいの」と連絡がありました。そして、息子と一緒に精神科を受診しました。
精神科の医師より香川ダルクの話を聞き息子と一緒に相談に行きました。7年前家族会メリーゲートにつながりました。言いっぱなし聞きっぱなしのスタイルのミーティングで、安心して自分の問題を話せる居場所ができました。

一人で薬を止めると言った息子は、７年前に本命の薬ではなく万引きで逮捕されました、
拘置所から手紙が届きました。
「撲には誰も面会に来てくれません。一度面会に来て下さい」（僕の漢字が打撲…）

面会というより、家族会で教えてもらった「タフラブ」本当の愛の言い渡しに行きました。
「ごめんね、お母さんがあなたにしてあげれることはもう何もありません」「一人で生きていくか、施設に入寮して治療するか自分で決めて下さい」
息子はアクリル板の向こうで私を見て「一人で生きていく」と言いました。それから息子とは会っていません。

しかし、３年前に実家の父から、息子が毎晩ご飯を食べにくると話がありました。「祖父母が孫にご飯ぐらい」と私の共依存がぶりかえしました。
「ご飯代をうかして薬代にする。一人で生きて行くと言ったのだからもう実家には来るなといったほうがいい」との提案をうけました。
その通りに電話で伝えました。久しぶりに聞く息子の声ドキドキしました。
現在、息子は何とか一人で生きているようです。

私には息子を変える能力はないと受け入れています。
かつては、もう死んで欲しいと思った、私にとっての悪魔だった息子。今は私のスピリチュアルの成長に必要な天使ちゃん。

この共依存という病気は私自身の成長に必要だったから与えられたと受け入れ時に息子に感謝できました。
息子が治療と回復のプログラムにつながりますように祈っています。私は、家族会の仲間、当事者の仲間と一緒に回復を続けて行きます。

さわ の体験談

タイトル「新しい生き方」

息子の依存症は、おそらく14歳の頃から始まったと思う。
最初はブロンやトニン等の市販薬にはまり、またシンナーを吸って親子で家裁に呼び出されたこともあった。
当時の私は、彼がこんな風になってしまったのは自分に責任があると自分を責めていた。というのは、彼は小学校時代の6年間いじめにあっていた。そんな彼を私は無理矢理学校に行かせ続けたからだ。

中学2年生になった頃から非行が始まり、万引きや無免許でのバイクの運転、祖母の貴金属を質に入れて市販薬を買う資金をつくったりと色々やらかした。でも私は、罪悪感からか彼に真剣に向き合って叱ることをしなかった。いやなぜか出来なかった。

その後、何十年も市販薬を飲み続けていたが、さして大きな問題を起こすこともなかった。
私はというと、なんとなくこのままではいけないなとは思いながらも見て見ぬふりをしていた。

そして、彼が29歳になった時市販薬依存は止まった。
が、その代わり処方薬依存が始まった。
友達にもらった処方薬の向精神薬と、睡眠導入剤が彼を魅了してしまった。最初は病院で処方される量より、少し多めに飲む程度だったが、次第に量が増え、その薬をもらうために病院4件をまわるようになっていった。そのうちそれでも足りなくなり私にも薬をもらってくるようにと言ってきた。

「こんな風に言ったらすぐだしてくれるけん」と説得され、私も4件の病院をまわるようになった。彼は免許を持ってなかったので、すべての病院周りは私がアッシー君をした。それでも足りなくなり、主人と妹にも薬をもらってきてくれるよう息子の代わりに懇願していた。
私は、自分の手帳に誰がいつどの病院に行くかを記入し、皆に指示していた。「父さん、今日ここの病院行って薬もらってきてね」という風に…。

誰も私の奇行を止めなかった。いや止めてもきかなかった。こうして息子と私は二人三脚で地獄に落ちていった。
薬を飲むと豹変し暴れる、暴力を振るう。薬が切れると自分のやってし

まった行動を後悔し謝る。この繰り返しだった。

　何度も警察にも来てもらったが、家族間の問題なのでと対応してもらえなかった。次第に薬の切れている時間がなくなり、息子も私もこの状態から抜けだせなくなっていった。それでも私は息子に薬を与え続けた。

　そんな私をみかねて行動を起こしてくれたのは妹だった。「このままでは姉ちゃんが息子を刺すか、息子が姉ちゃんを刺してしまう」と思ったそうだ。

　県の精神福祉センターに相談してくれダルクを紹介された。初めて施設長に会ったとき「お母さん病気なのはあなたですよ」と言われた。
　今ならその意味がわかるが、当時の私には全く理解出来なかった。
　私は息子に翻弄されるかわいそうな母であり、被害者なのって思い込んでいた。

　施設長からは「息子の依存症を回復させたいならお母さんが行動を変えてください」と4つの提案をだされた。

1. もう薬はもらいにいけないと伝えること。
2. 夜一緒に出かけないこと。
3. 自分のことをすること。
4. 家族会に通うこと。

　自分では、もうどうすることもできなくなっているにも関わらず、私は提案されたことを実行することができなかった。こんなことをしても息子を変えられるはずがない。
　変えられるのは私の愛情だけ。ここまで追い込まれていてもまだそんなことを心のどこかで思っていた。

　その後、息子の異常さはさらにエスカレートしていった。
　夜中に連れ出され「おれがこんなふうになったのはおまえのせいだ」「指を詰めろ」とナイフで切りつけられたり、「人を殺してくる」と凶器を持って出かけたりした。
　その度に深夜であろうとお構いなしに施設長に助けを求めた。施設長は提案も受け入れない、困ったときだけ自分の都合で連絡してくる、そんな利己的な私にとことん付き合ってくれた。夜中に警察署に同行してくれたり、車の中で息子を待ち伏せたりと‥

　提案されたことは実行できていなかったが私がダルクに繋がったことで色々な変化が起こっていた。3ヶ月の間に自殺未遂を3回。最終的には家に灯油をまいて全焼させ逮捕された。

　施設長から2度目の提案があった。
「彼からの手紙は一切受け取らないこと。面会にも行かないこと。

もう一度逮捕されたいなら自分の思うようにしたらいい」というものだった。

その後、息子は裁判員裁判で2年半の実刑判決をうけた。その間、私は一度も会いに行くことはなく引受人を施設長にお願いした。
この提案を行動に移すのは、本当に辛かった。その辛さをミーティングでおろし続けた。そして、少しずつ、楽になっていった。

もし、家族会に繋がっていなければ、自分の意思を使い続け、息子の人生も自分の人生もめちゃくちゃにしていたと思う。

出所後、香川ダルクに入寮。すぐにフォーラムがあった。私はそのフォーラムで逮捕後初めて彼と再会した。壇上に上がり皆の前で2年半ぶりに会話を交わした。
私はそのとき「仮釈放が終わったらダルクにいるかどうかわからない」といった彼に言い渡しをした。
「ダルクを出るならひとりで生きていってください」と･･。自分でもそんな言葉が出るとは思ってもみなかった。

だがその直後仲間と休憩にむかう途中にかけられた息子の「母さん俺がんばるけん」の一言で私の理性は一瞬で吹き飛んでしまった。
大勢の目の前で息子に抱きついてしまったのだ。今まで家族会で学んで来たことなど私の頭からは吹っ飛んでしまっていた。
自分の共依存という病気の深さを思い知った。それと同時に依存症者が一瞬で薬に手を出してしまう気持ちもよく理解できた。

あれから約5年半、私は家族会に通い続け、息子も施設でプログラムを受けさせて頂いた。
そして、今年の一月、息子は施設を退寮し、一人暮らしをするようになったと伺った。いろんな妄想が浮かんできて、とてもザワザワしていた。会いに行きたかった。

その辛さをミーティングで吐き続け、仲間に笑ってもらい、やっと楽になった。
そして今はこう思えるようになった。
今後、彼にどんなことが起こってもそれは彼の回復に必要な出来事であり、良くなるためのステップであること。彼の回復を助けることができるのは私ではなく彼の仲間であること。

本当の意味で息子を信頼しよう。
私はこの体験を新しく繋がってきた仲間に伝え続けよう。
それが息子が私に気づかさせてくれた新しい生き方だから。

NASU の体験談

タイトル「ありがとう」

私の家族は、市販薬の依存症です。

当時、市販薬の乱用が流行っている事を知っていた為、家族の部屋や車の中から大量の薬箱が出てきた時、大きなショックを受けると同時に、「何とかしなければ！」と思いました。

しかし、依存症者にどう関わればよいのか？どのような対応が望ましいのか？について、まったく知識を持っていませんでした。

ただ、「薬を止めさせなければ、家族が無茶苦茶になってしまう」という、先行き不安や焦りに襲われながら、ただ薬をやめさせることだけを目的に行動しました。

ある時は、散乱している市販薬の空き箱を一つに集め、本人の前に突き出し、声を荒げて説教をしました。また、ある時は本人の話を優しく聴きながら、薬をやめるようにアドバイスをしてみました。結果、薬への依存は止まりませんでした。

次に、精神科のクリニックに連れて行きました。しかし、そこで処方された安定剤を一日でまとめのみしてしまいました。

「薬をどこにやったんだ！薬が盗まれた！」と半狂乱になっている本人に、私はどうする事もできませんでした。

次に、本人を騙して精神科の病院に入院をさせました。1ヶ月程度で退院したのち、すぐに市販薬の再使用が始まりました。

やはり、薬は止まりませんでした。

毎日、家庭の中では感情のぶつかり合いが繰り広げられました。私は、家族に迷惑しかかけない本人に対して、この世からいなくなってもらう事でしか、依存症による問題は解決しないと思いました。

そこから、数年間にわたって家庭内で感情のぶつけ合いを繰り返しました。そして、この問題に向きあう事に疲弊した私は、本人の薬を止めさせることについて、遂に全て諦めました。

本人に関わる事を放棄し、私以外の家族同士がどんなに感情をぶつけあう事があっても、そこに介入しなくなりました。（今思えば、本人の薬への依存を止める事や家族関係の修復について、自分がその問題に介入し、何とかしようとする事を全て諦めたこの時、私の回復が始まったように思います）

しばらくして、本人から私に一つの相談がありました。薬を止めたいと通院した病院の医師から、依存症リハビリ施設である、香川ダルクが主催するフォーラムのチラシをもらったとの事でした。
そして、「よかったら、一緒にダルクのフォーラムに参加してほしい」と言うのです。
私は、それに賛成し、本人と共に香川ダルクのフォーラムに参加しました。

そのフォーラムへの参加がきっかけとなり、ダルクのプログラムや家族会メリーゲートと繋がる事が出来ました。そして、依存症は「家族の病気」という事を学びました。

最初は、家族の病気という言葉に違和感がありました。しかし、家族会への参加やダルクでのプログラムを通して、自分自身に様々な問題や生き辛さがある事に気づきました。そして、自分自身に回復が必要である事を、少しずつ理解しようとするように、自然と変化していきました。

そこから数年間、ダルクや家族会に通い続け、ミーティングで自身の体験談を事実行動ありのままに話をすることを、メリーゲートの仲間と共に続けていきました。
そうしていくうちに「依存症者本人の薬を止める事」から、「私は、どのように生きていきたいのか？」といった、自分自身の問題や生き方に意識が向くように変化していきました。

私は、今もダルクのプログラムとメリーゲートのミーティングを続けています。
その結果、これまでの生き辛かった自分自身の生き方から、新し生き方へと変わるきっかけを与えてくれた依存症者本人に対して、信じられない話かもしれませんが感謝の気持ちでいっぱいです。

「ありがとう」と、今は本人に直接伝えることは困難ですが、いつの日かこの気持ちが何らかの形で伝わる事があれば良いと思います。

これからもダルクやメリーゲートに通い続け、依存症の問題で苦しんでいる家族の方（仲間）と共に、体験と経験を分かち合いながら、回復を続けていきます。

もも の体験談

タイトル「あなたの歩む道」

長女が高校3年の時に、私は離婚をして娘二人を連れて実家に帰り、それを機に、娘は学校を休みがちになり、それでもどうにか卒業ができ、18歳の春に県外の専門学校へ進みました。

入学して2～3ヶ月で学校を休むようになり退学。そのまま県外に残りバイトをしながら生活を続けてましたが、バイト先で知り合った仲間と一緒に市販薬（ブロン錠）を服用するようになり、そのうちバイトも続けられなくなり家に籠るように。

その頃にはOD、リストカットが酷くなりある日薬を大量に服用し救急車で病院に運ばれ、私はすぐに駆けつけました。

その姿を見てこのまま県外で生活を続けさせることは娘にも良くないと思い、20歳の時に家に連れて帰りました。

私（母）長女（本人）次女と三人の暮らしが始まりました。薬の乱用も止まらず逆に酷くなっていくばかり。一年間に3度も入退院を繰り返しながら治療をしていましたが、本人が薬を止める意思が全くなく、昼夜逆転の生活になり夜中になると、私の枕元にきて、寝ている私を起こして罵倒し攻撃性が増し、私と次女は眠れない日々を送り悪夢のような生活を送っていました。

何かヒントが得られたらいいと思い、かかりつけ医に娘のこれからを相談しました。

そしたら、ある施設のパンフレットを貰いその日のうちに施設の方に連絡をしてみました。

すぐに会っていただけることになり、会って今までの娘の状態を聞いていただいて、その時に「家族会」の存在も聞いて知り、早々に家族会に参加してみました。

今まで次女と二人で悩み苦しみ、長女に対する接し方もわからないまま、相談する場所も知らず相談する相手もいなく途方に暮れてた毎日でしたが、家族会では、同じような悩みを抱えている家族の方々がいることを知り勇気と希望が持てました。

家族会を通じて病院とも繋がることができ安心していた矢先に娘がブロン錠、デパスを大量服用し、瀉血して自殺未遂で救急病院へ運ばれ

一命を取り留めることができました。

遺書も机の上に置いてありました。本人も辛かった事初めて遺書を見て知り涙が止まりませんでした。

無事に退院でき、その足で家族会を通じて繋がった病院へ入院が決まりました。
3ヶ月の入院期間中に娘の気持ちにも少しづつですが、変化が見られてきた気がしました。それでも、私も次女も長女が退院後に一緒に生活していく自信が全くなく、家族だけではどうする事もできないところまで来ていました。

娘が入院中、先生と相談してこのまま会わないで退院後は別々の場所で暮らすことを決めました。

今は離れて暮らして4年になりますが一度も娘とは会っていません。お互いに住所も知りませんし聞きません。病院の先生、スタッフさんとはお互いに繋がっていて相談を聞いて貰ったりアドバイスをいただいたりしています。

私 ⇄ 病院 ⇄ 娘

今はOD、リストカット、瀉血、お酒は止めれているそうです。自分の過去を振り返ることもできるようになり、最近、娘からこんな言葉を貰いました。

「三人で生活していたころの時間をもっと大切にすれば良かったって後悔しているよ」「お母さんや周りの人達がしてくれた色々な事が当たり前じゃなくて大切さに気付いて後悔をしたり、一人で行動していると色々気づけたよ」とメッセージで送ってくれました。

この言葉を聞いた時私は涙が溢れ、悩み苦しんだ日々が全部吹っ飛びました。娘も止めたいけど、やめられないと同じように苦しみ悩んだと思います。自分で薬を止めたいと思う気持ちが大事なんだと私も気付かされました。薬を、止めてる今の自分自身の体調のいい事を実感しているようです。

今は、お互い自立して前を向いて一歩一歩進んでます。私も自分の人生を楽しみたいです。いつか娘と再会できる日を楽しみにしています。

かか の体験談

タイトル「希望」

娘は二十歳の時、覚せい剤に手を出しました。
私の頭の中は、気がついたら、覚醒剤の使用を止めさせるあらゆる手段ばかりでした。

娘の彼がきっかけだったので、私自身の父親も巻き込み、「娘にかかわらないでくれ！」と父親から電話させたり、一人暮らしをしていた娘に、「警察に行くか？一緒に住むか？」と私が脅迫し、どちらを選ぶかわかりきっている事を娘に選択させて、四六時中見張っていました。常に意識は娘に向けてあり、自分の事を考えることが出来ませんでした。

娘は覚醒剤のせいで痩せ細り、その姿を見るのが私は辛く食事も喉を通らないし、眠れない日々が続き、娘と同じようにげっそりしていきました。

そんな状態の中、娘は出ていきました。私の前から逃げるように姿を消したのです。
私は、「探し出さなければいけない」と必死になりました。
少ない情報の中、娘が住んでいると思われるアパートを一軒ずつ回って探し、ようやく居場所をつきとめました。
今思うと、娘は覚醒剤で狂っている。母親の私も、どうにかしようと狂っているそんな状態が続きました。

半年後、娘は逮捕されました。「娘さんを覚醒剤所持で逮捕しました」と警察から連絡きた瞬間、涙が溢れました。
娘の無事が確認できたこと。そして、何より収容されている間は、安心して眠れる。そう思ったのです。

これからどうしたらいいのかわからないので、施設に相談しました。
代表の方に、「お母さんあなた病気ですよ」と言われ、何で私が病気？と思いながら顔はひきつり、笑っていました。
そして、「家族会に行ってみてください」と提案されました。私には敷居が高く、頭の中で、何かと理由付けして直ぐには行けませんでした。

しかし、どんな所なんだろうと気にもなっていたので勇気を出して行ってみました。家族会では、テーマを決めてミーティングをしていました。

ミーティングの手法としては、自分の経験を話し（言いっぱなし）、他の人の話を聴く（聴きっぱなし）ことが中心で、話すこと強制されるものではなく、話を聴くだけの人もいる。
私は、人前で自分の話をするのは嫌だったため、しばらくは聞くだけでした。
回数重ねて行くうちに自分も話したくなりました。話を聞いてるうちに、同じ思いや、経験をした仲間がいるこの場所、生まれて初めて自分の居場所を見つけたような気がしました。
そして何より、私よりすごい経験をした仲間が笑っていて希望が持てたのです。

そんな中、私の知らない間に娘の裁判がありました。判決の結果、娘は初犯だったため釈放されていたのです。
それを知ったのは、私の父親からの連絡で、まだ警察に収容されているものだと思っていたのに、釈放されていた事に慌てました。
私は会わずに電話で、「施設に入るか、一人で生きていくか」を娘に選択させました。

一人で生きていくことを選んだ娘。娘の事が気になりながらミーティングに通い続ける私。
私は自分自身が、娘の回復の妨げとならない事を決心し、娘の自立と無事を祈りながら一切連絡を取りませんでした。そして私は、職場も変え、住むところも変え、自分の為に新たなスタートをしました。

最初のうち、娘は私に連絡を取ろうとしてくるのです。
返信したい気持ちで一杯でしたが、「前の自分に戻りたくない！」でも「戻ってしまうかもしれない」という不安な気持ちを仲間に聞いてもらっていました。

やはり頭の片隅には娘がいるのです。
ここでやっと「お母さんあなた病気ですよ」の意味が身に染みて分かりました。

月日はたち、六年後に娘と再会しました。元気そうな娘の姿を見ることができ、泣きそうになりましたが涙は出ませんでした。
それよりも、この再会を楽しみたかったのです。「生きていてくれてありがとう」と心から思いました。が同時に色んな妄想がまた広がるのです。

しかし、以前の私と違うところは、私には仲間がいてくれる。大切な事を気づかせてくれる。それが何よりもありがたいことなんです。
これからも、私は仲間が居るミーティングで正直な気持ちを話すこと、仲間の話を聴くこと、そして希望を語ることを続けて行きます。
私は私の人生を楽しみ、娘は娘の人生を歩んでいる姿を、心から見守るそんな自分になりたいです。

M子さん の体験談

タイトル「今の私」

私は26年間の結婚生活を終わらせ独身に戻った。

26才24才20才の3人子どもがいる、3人共私と一緒に家を出た。26才と20才の娘は私と同居、24才の息子は離婚の2年前から県外で働いている。

離婚するまでの10年間は家庭内別居だったし、子ども達も一緒なので独身になった感覚はほとんど無い。私は「お母さん」をしている。別れた人は子ども達に全く関わらなかったから正直、住む場所が変わっただけで気持ちはほとんど変わらない。

長女は短大までスムーズに卒業したけど就職で躓いた。短大で保育士資格が取れず、全く別分野の仕事は続かず私の離婚前はニートだった。

今は私の収入だけでは養うことが出来ないからパートの仕事をするようになったが休みがちで家でゲームばかりしている。

長男は中2から不登校になり、5年間学校も仕事も行かない生活だった。19才の春、定時制高校に入学し22才の春、就職して県外に出た。

次女は発達障害があり中学時代は不登校と別室登校だったが通信制高校を経て専門学校に入学したが、コロナ禍と学校での人間関係が上手く行かず外に出れなくなり退学寸前。

三人三様、いろいろ問題を抱えた子ども達。

私は所謂、「フツー」に育てられなかったことに申し訳なさをいつも感じている。私が親じゃなかったら、もっと楽しい人生になってたのかもしれないと考えてしまう。私は子どもを育ててはいかなかったのかもしれない。

なんでそう思うか？私自身は特別な才能があるわけでも、裕福な暮らしができるわけでもないけど生きていることが自分の人生が楽しいと感じている。

生きていると楽しいうれしいより嫌な事、悲しい事、つらい事の方がたくさんある、それでも私は「生きてて良かった」と思っている。なのでこの世に生まれてきたうちの子ども達がたぶん、「生まれて良かった、生きてて楽しい」と思えてないかもしれない現状が申し訳なくそんな家庭が作れなかったことを「ごめんね」と思っている。

でも子ども達にその気持ちは言えない。だから仕事、家事、自分にできる事はしてきた罪ほろぼしのように。

　でも最近は娘たちがそんな私を避けている。必要最低限の会話しかしなくなった。
　私の些細な一言がいやだったのか忘れっぽいので頼まれた事をよく忘れるのでいやだったのかもしれない。考えたけどどうしたらいいのか分からない。悲しかったし、わからないけど生活しないといけないから仕事は今までと同じにする。

　娘たちに何か言われたら「ごめんね」と言ってたけど、今はどうしてそうしたのか、できない事は出来ないよと言うようにした。
　そして私を無視するなら私も自分の事を優先していいかなと思って、これまでは仕事が終わると真っ直ぐ帰って晩ごはん作って片付けしてとしていたけど、仕事終わりに晩ごはんに誘われたら自分たちで有るもの食べてって言って、仕事が終わってから美容室（ホントは千円カットだけど）へ行った。

　休みの日も近所の幼馴染の所へ一人で遊びに行った。娘は娘、私は私のペースで生活する事にした。それで状況が変わることはなく相変わらず会話のない生活だけど、もういいやと思っている。

　母親と娘だから、いつでも仲良しでいないといけない事は無いとちょっと思える。本心は３人で仲良くしたいけど。
　ただ、息子が帰省してる時は、娘たちも機嫌がいいし、息子が間に入ってくれて会話もできたりするから、「息子よ、ありがとう」と思っている。不登校から抜け出した息子が一番、大人なのかもしれない。

　だけどいろいろあった３人の学校時代たくさんの人に助けてもらって育ってきたから、これからも自分一人で全てできるとは思っていない。自分の出来る事は一生懸命するけど足りないところは助けてもらいながら子どもだけでなく私も生きていきたい。

　いつかうちの子たちが「生まれて良かった、生きていくのは楽しい」と思ってくれたらうれしい。ただ楽しい、うれしいはそれぞれ基準がちがうと思うから、自分の価値感で計るのは、やめておこうと思う。

なつ の体験談

タイトル「家族会に出会って」

私は、夫が結婚してすぐギャンブルで借金があることがわかりそれから10年以上多額の借金の尻拭いをしてきました。その間、心身を病んで自分が自分でないような苦しい日々でした。もうこれ以上、夫の面倒は見れないと決断してやっと夫の借金の後始末をする日々から抜け出すことができました。

しかし、やっと平穏な日々が訪れるかと思った時、今度は息子が薬物（処方薬、市販咳止め、違法薬物）の依存症であることがわかりました。
県外の大学に進学した息子の様子が帰省しても元気がなくなにかおかしいと思っていたのですが、そのうち長期間学校に行っていなかったり、「死にたい」と電話がかかってきて急いで下宿まで行ったこともあります。本人からは双極性障害という診断を受けたと聞きましたが何が起きているのかわからず不安に思っていました。

その後、大学は卒業したのですが就職できず自宅に帰って来ました。一緒に生活するようになり大量の咳止めの空き瓶を見つけ薬物依存でないかと気づきました。初めは本人がやめるという言葉を信じて、薬を抜くために一時的に動けなくなっている息子を夫と一緒に看病したりしていました。

でも元気になってもう大丈夫かと思っても、しばらくすると様子がおかしくなり薬の空瓶を見つける、クレジットカードの借金ができていて尻拭いをするという日々が繰り返しました。
ネットで色々な相談先を探したのですが、田舎でもあり人に知られるのが怖くて相談することができませんでした。

そんな不安な日々を過ごしているうちに家のお金が盗まれ、違法な薬物に手をだしていることがわかりました。これはもう家族では解決することができない。このままにしていたらますますダメになってしまうと思って、知人に相談し依存症専門の医師がいる病院を教えてもらい繋がることができました。

そこで依存症は脳が病気になっているので、本人の意思でやめることはできないことを教えてもらいました。今まで私達がしていた対応は間違っていて、回復に向かう家族の対応を教えてもらいました。そして自分

自身が共依存という病的状態であることを自覚しました。

　病院に繋がってから息子の様子は落ち着いてきたものの一進一退のように見え本当にこのままで大丈夫なんだろうか？という私の不安はあまり変わりませんでした。そんな時、家族会がコロナのためにオンラインで開かれていることをネットで知り連絡をとってみました。

　すぐに、返事をもらえ直近の家族会にオンラインで参加しました。そこで初めて夫と息子の依存症のことについて隠しごとなく話し、聞いてもらうことができました。

　そして先ゆく仲間の方のお話を聞いて、全く同じような体験をしている人がいることを知りびっくりしました。

　今、ミーティングで先ゆく仲間が回復していく話を聞いたり、どうしたらよいかわからなくなった時にはアドバイスをもらうことができ、深い霧の中にいたのが少しづつ道が見えてくる感じがしています。孤独に一人であがいていたのが、一人ではない心強さを感じます。

　そして、依存症本人のことで悩み不安に思う時間が減り、共依存という自分の病気の問題として考え自分を取り戻すために日々生きています。

エミコ の体験談
タイトル「家族会につながって」

息子は、現在四二才です。その半数は刑務所生活です。
どうして息子はこんな人生を送らなければならないのかと悔やまれてなりません。優しい思いやりのある性格で友達にも騙されたり悪いことも押し付けられたり、自分は悪者になっても人の事は悪く言わない、そのためか責任は全部自分が引き受け、尻ぬぐいは私達がしなければならない状況ばかりでした。

少年院に入った事から人生はどんどん悪い方に向いて行った様な気がします。悪い友達との繋がり暴走族、ついには覚せい剤にも手を出したのだと思います。
それと息子には十才離れた妹がいますが生まれた時から難聴という障害があったので私は娘と二人、聾学校に行くため長男の息子と次男は祖父母と主人に任せ三年間別居生活をしました。その間の愛情不足も影響していたのではと悔やんだり負い目もあります。

主人は優しい人で自分自身怒られて育ってないからか子供達を強く叱る事をしないし結果的には押し切られ言いなりになってしまいます。私一人が怒っても反発されるばかりでした。
そのうち自営業の仕事面で主人も人がいいため保証人になって逃げられたり支払いもしてもらえなかったりと大借金を抱えてしまいました。
それでも主人は悩んだり落ち込んだりする姿も見せないので主人の事もよくわからなくなりました。

何度も死にたいと思う事もありましたがこの状態での娘や息子を残しては死ねないと思いとどまりました。宗教に頼ったり友達に頼ったり、でも本音で話せる場所はありませんでした。ついにはなるようにしかならないと開き直りただ、夜昼なく一生懸命働きました。
その間も息子は刑務所を出たり入ったりの繰り返しでした。やり直そうと努力はしていたので刑務所内でもいろいろ、資格も取り真面目に過ごしていましたが、帰ってくれば今までとのギャップを感じたり弟や同年代の友達との遅れを感じてか家業の仕事を手伝っても長続きしません。

夜昼反対の生活になり私達にはあたらないけど電気製品を壊したり物にあたって家中穴だらけにもなりました。ぶつぶつ独り言を言ったり行動もだんだんおかしくなっているので薬をしているのではと疑いながらも

警察にも病院にも行けません、本人はやり直すのだからといってるのだからまた、刑務所に入るとそれだけ立ち直りが遅くなってしまうと彼の言いなりにお金を渡してしまう状態でした。

本当にどうしたらいいんだろうと悩んでいた時、また事故を起こしてしまい薬物の使用も発覚したのです。またまた刑務所に逆戻りになってしまいました。
どうせならその時死んでくれていた方が彼も私達も楽になったのではと考えたり情けないやらホットした気持ちにもなりました。

今回、本人の提案でダルクに繋がった事から、家族会にも参加するようになって、息子は明らかに薬物依存症なのだ私たちは共依存症なのだと気付きました。

現在、娘は何とか自立も出来私の方が頼ることも多くなってきています。次男も多少の事はありましたが、家業を手伝い家庭を持ち子育ても頑張っているので安心です。
後は、長男のことだけです。彼も決して人生諦めた訳ではないやり直すからと言っている以上、そして今まで手助けと思いして来た事が間違いだったんだと家族会を通じ解った今、私達が変わらなければと思います。

二十年という長い年月はかかってしまいましたが、家族会の皆さんの体験や意見、アドバイス等を参考にさせてもらいながら皆が楽しく暮らせるように頑張りたいとおもいます。

家族会「メリーゲート」のご案内

メリーゲートとは？

Q：メリーゲートに集まる参加者は、どのような方ですか？
　　参加する為の資格や手続きはありますか？

A：メリーゲートは、薬物*・アルコール・ギャンブル・クレプトマニア（万引き依存）・摂食障害・その他、自殺や自傷行為、DVなどの問題を抱える家族及び友人・恋人などの集まりです。
　参加資格や手続きは必要ありません。今抱えている問題を、相談し解決したいと思う方はぜひ、一人で悩まずメリーゲートに参加してみてください。

＊覚せい剤や大麻、危険ドラッグなどの違法薬物だけでなく、病院で処方される安定剤や睡眠薬、風邪薬や咳止めシロップなどの市販薬も薬物に含まれます。

Q：メリーゲートは具体的にどのような活動をしていますか？

A：メリーゲートでは、ミーティングを主な活動として行っています。
　ミーティングは、「言いっぱなし、聞きっぱなし」のスタイルで行っています。
　一人の人が話している間、他の参加者は黙って話に耳を傾けます。そして、話された内容についての質問・助言・批判をする事、話された内容を外部に口外する事をルールとして禁止しています。
　参加された方が、安心して自分の悩みや問題を話せるように工夫をしています。
　また、毎月第4土曜日AM10:00～AM11:30に、藍里病院にて藍里病院 副院長 吉田 精次医師による、依存症家族勉強会に参加しています。（クラフトプログラムの学習も行っています）
会場：藍里病院（徳島県板野郡上板町佐藤塚東２８８-３）　新館３F会議室

Q：メリーゲートの特徴やミーティング以外の活動はありますか？

A：メリーゲートは、依存症リハビリ施設「香川ダルク」と連携を密にしています。
　専門家による相談支援をはじめ、家族・関係者を対象とした勉強会の開催など、様々なサポートを受けています。
　緊急性のある相談については、ご希望に応じてダルクへお繋ぎする事も出来ます。（入寮相談も可能です）特に緊急性が高い場合は、ダルクを通して連携先である医療機関や弁護士等へお繋ぎすることも可能です。

～ メリーゲートのミーティング案内 ～

※ミーティングに参加ご希望の方は、会場や時間等が変更となる場合がありますので、事前にお電話にてお問い合わせください。

グループ	開催日・時間	会場・住所
香川	毎週土曜日 13:00 ～ 15:00	かがわ総合リハビリテーションセンター 香川県高松市田村町1114番地
丸亀	毎月第1日曜日 時間不定期	カトリック丸亀教会 香川県丸亀市幸町2-6-28
徳島	毎月第4土曜日 13:00 ～ 14:00	藍里病院 徳島県板野郡上板町佐藤塚東288-3
松山	毎月 第2土曜日 13:00 ～ 15:00	カトリック松山教会 愛媛県松山市三番町4丁目5-5

家族会 メリーゲート　お問合せ
TEL：090-4972-6930
E-mail：admire12step@yahoo.co.jp
秘密は厳守いたします、安心してご相談・お問合せ下さい。

（メリーゲートのホームページ）
↓

メリーゲート
TEL：090-4972-6930
メール： admire12step@yahoo.co.jp

Copyright@2020kagawadarc
2021年3月発行
無断複写、転載を禁止します