

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



## 私の回復

### 茉莉花

始まりは、当時十六歳だった息子の不登校でした。彼が中学二年生の時に我が家は念願の一戸建てを購入し、引っ越しに伴い校区が変わった為、中学を転校しました。その辺りから色々と問題が起こり始め、何とか公立高校に入学したものの、そこに彼の居場所はなかったようで、不登校が始まり昼夜逆転するようになったのです。

その頃の私は、息子を何とか学校に通わせないと、この子の人生が大変な事になってしまふとうとうとてつもない不安と焦りでいっぱいでした。当時の担任教師と相談の上、心療内科の思春期外来に相談して処方された眠剤。それが依存症の入口でした。問題を医療のせいにしてしまう事はある意味簡単な事かも知れませんが、それを選択した私の責任、そこに依存していった息子の当時の苦しさなど、依存症になった理由はとても複雑です。

息子は処方薬依存。アルコールや覚醒剤、ギャンブルやクレプト（窃盗）等と同じで、とても厄介な病気です。悲しみや不安、辛さや苦しさを抱えて、私は薬物依存症の家族の自助グループに繋がる事が出来ました。その場所は、とても温かく安心できる場所でした。こんな苦しい思いをしているのは私だけ、わかってくれる人などこの世に誰もいないと思ひ込んでいた私が、「ひとりじゃない。孤独じゃない」と心の底から思える場所でした。暑い夏の盛りに初めてその場所を訪れたのは、もう十四年も前です。

その場所で、依存症という病気や家族にできることはないという事、彼をひとりの人として尊重し、信じて見守る事を教えてもらいました。仲間の娘さんや息子さんが回復施設に繋がりが、回復を続けているのを目の当たりにし、希望をもらいました。そして、依存症者に巻き込まれて病的になってしまった家族の回復が第一優先なのだと、先行く仲間に教えてもらいました。

自助グループのミーティングに通い続け、問題は依存症の息子ではなく、私自身にもあったのだと気づく事が出来ました。大切なのは、相手を変えるのではなく自分を変える所からなのだと。ただ親であるというだけで、私は我が子をコントロールしていた事に気づき呆然としました。しかもそれは自分自身が安心したいという自己中心的な感情でした。

依存症の息子とは、もう何年も連絡を断っているので現状はわかりませんが、回復のツールに繋がる事はなく、それでも何とか生きています。彼が同じ病気を持つ仲間と繋がりが、回復の道を歩んで欲しいという私の思いは変わりませんが、彼の人生は彼のものです。どう生きるかは彼に任せるしかありません。

私は私の回復を目指します。

その先に、愛する息子と健康的に家族として生き直すという希望を持ちながら、一度は息子と共に終わらせようとした私の人生を大切に生きて行こうと思っています。心から信頼し合える仲間と共に。

## 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。