



コミファ通信

コミュニティー・ファミリー

第7号

(2025年9月発行)

テーマ：身近なつながりが「自分を生きる」チカラに



まだ1人で悩んでいるあなたのために…

<目次>

1. 挨拶 コミファ代表・永野幸子 / 豆知識 “30 パーセントのすすめ”
2. 寄稿「燃え尽きた経験から」 藍里病院・依存症研究所所長 吉田精次
3. 「私のエピソード・当事者編」 ギャンブル依存症／アルコール依存症
4. 「私のエピソード・家族編」 アルコール依存症家族
5. 自分らしく生きるためのワーク1 「つい責めたくなる時、あなたは どうしますか？」
6. 自分らしく生きるためのワーク2 「今日から始める、感情ノートで私を見つめる」
7. 家族の声

あいさつ

NPO 法人コミファ 代表 永野幸子

広報紙もおかげさまで第 7 号となりました。ご覧いただいている皆さまに、心より感謝申し上げます。今号では「身近なつながりが自分を生きる力に」をテーマに取り上げました。

私たちの家族会では毎回「CRAFT（クラフト）」という手法を通じて、相手を責めずに、自分を主語にして思いを伝える練習を重ねています。依存症に向き合うご家族にとって、身近なつながりや言葉のひとつが心をつなぐ力となります。

私たちのやりとりの中でも、「お疲れ様です」といった丁寧な言葉を多くいただき、感謝しています。でも実は、もっと気軽に、「こんにちは」「ありがとう」「〇〇についてです」といった自分らしい表現でも、じゅうぶん心が通うことを感じています。この会では、正しい言い方よりも“自分の言葉で安心してやりとりできること”を大切にしていきたいと願っています。

今号が皆さまにとって、新たな気づきや希望を見い出す一歩となりますように。

豆知識

なんでわからない？ どうしてそうなの？
みんな違うって難しい

- ・洗濯物を干しているけどなんでしわを伸ばさないの！
- ・どうしてそこまでやっているのに、外に干してくれないの！

よく聞く場面ですね～

「こっちは忙しいのにやってもらわないほうが良かった」

なんて心の声まで聞こえてきます。

お互い価値観が違うことで、
やることの仕上がり方、満足度 etc

求めている事何から何まで違ってくるわけです。

「なんで」「どうして」は結局自分の価値観を相手にぶつけているだけに過ぎないのです。

「でも」 ですよ。あなたは、普段だったら洗濯物に割かれてるはずの時間に他の事が
出来ていたはずですよ。不完全だったかもしれないけれども相手のおかげで

「一つ物事が前進していた」と捉えられるのではないのでしょうか。

「だから」 やってもらえたその瞬間がチャンス！

- ・相手を認める←私の満足度の 30%

「洗濯ものを干してくれてありがとう」

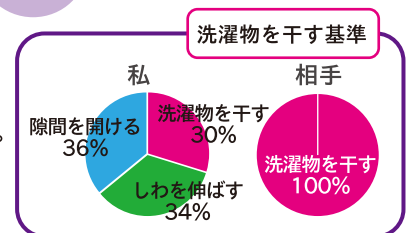
- ・相手に伝える、価値観をすり合わせる←私の満足度の 70%

「しわを伸ばしてもらえると次着た時に見映えがいいと思う

から余裕があったらお願いね」

相手の 30%を認めることは、自分が楽になるための一歩であり、
相手を深く知ることで、共通の価値観を新たに生み出すことにつながります。

30^{パーセント}
すゝめ





寄稿 「燃え尽きかけた経験から」

藍里病院・依存症研究所所長 吉田精次

依存症を専門に仕事をするようになって 25 年になります。始めたころはまだ病院に依存症治療と呼べるものはありませんでした。まずは学ばないといけないと思い、依存症関連の研修に手あたり次第に参加しました。ある人に勧められて 10 日間のアメリカ研修にも行きましたが、その時の経験が僕の臨床人生を変えた第 1 弾で、生涯現役でいこうと決めました。ここでは紙幅の関係で詳しくはお話しできませんが、研修のガイドをしてくれた方に「自分のケア、してる？」と聞かれました。自分のケアなんて考えたこともありませんでした。どうもそのときに「一人で抱え込まないでいろいろ話できる人が必要ですよ」ということも言ってくれていたようです。その時はピンと来ていませんでした。

その後、少しずつ入院治療プログラムを整備していきますが、このアドバイスはもう頭にはありません。依存症の患者さんを診る医師は他にはおらず、「それなら自分が」と一人で力が入っていました。自分の力量おかまいなしに仕事をしていました。ある日の朝、体と頭が重く病院に行きたがっていない自分を発見しました。それでも仕事に行くのですが、今も鮮明に覚えている場面があります。通勤路の最後の交差点を左折するとすぐ病院です。左折してからぶつぶつ独り言を言うようになっていました。「夕方 5 時までだ」「5 時までがんばろう」。今思えば全く危険な状態です。そのすぐ後に熱を出して 1 週間休むことになります。この発熱がラッキーでした。このときに自分がどれほど意固地になっていたか、誰かと相談することなく自己本位になっていたか思い知らされました。

そのあとに東日本大震災が起きて、県のこころのケアチームの一員として仙台に行くのですが、非力な自分を全身で実感して帰ってきました。視野が少し自分の周りに向くようになりました。自分の働く急性期精神科病棟が最もストレスフルな職場であることを知り、ここでも自分のことしか考えていなかったことに気づかされました。ちょうどそのころアマゾンで CRAFT のテキストを見つけて取り寄せて読み始めました。乾いた地面に水がしみこむように CRAFT の考え方が自分の中に入ってきました。人をどうみるのかという視点では問題行動ばかり見て、人そのものを見ていなかったことに気づきました。僕の臨床姿勢を 180 度変えてくれたと言って過言ではありません。

CRAFT に出会っていなかったらとうの昔に仕事を辞めていた（できなくなっていた）だろうと思います。CRAFT を学び活用する中でいっしょに研究する仲間ができました。これがほんとうに大きかったです。ほかにも自殺について考える研究会を作りました。一緒に考えた課題を一緒に考えようとする人と集まって一緒に考える集まりを作るようになりました。形だけの会議が大嫌いで本来なら出なくてはならない会議は全部サボって出ないのですが、これは別です。そうやって一人で抱え込まないですむコミュニティがいくつかできました。その集まりは僕にとって自助グループのようなものになりました。

病院に向かう途中の例の交差点でごくたまにあの場面を思い出します。あの経験があったから今があるので、貴重なかけがえのない経験です。繰り返したくはないですが。





逃げ続けた私が見つけた『今日一日』

ダイスケ

私が初めてギャンブルに触れたのは高校1年生の時、友人に誘われパチンコ店に行ったのが最初でした。2000円だけ遊んで「楽しかった」と感じただけで、その後もたまに行く程度でした。

高校卒業後、再び友人の誘いでギャンブルを始めると、信じられないほど勝ち続け、財布にはたくさんのお金が入るようになり、「自分は特別だ」と本気で思いましたが、やがて負けが込むと自信は崩れ、再び勝てる自分に戻りたくて、お金を求めてギャンブルにのめり込んでいきました。

お金がなくなると嘘をついて両親からもらったり、友人から借金もしました。給料もすべてギャンブルにつき込み、絶望のあまり自殺を試みたことさえありました。そのうち、消費者金融から借金するようになりました。借金は膨らみ、限界が来れば家出や逃避を繰り返し、家に戻れば「もうやらない」と誓い、両親に心配をかけることで尻ぬぐいしてもらう感覚に慣れてしまいました。新しい仕事でも一時はギャンブルをやめられるものの、誘惑に負けて再発してしまう。そのうち会社のお金も横領するようになりました。

見かねた両親に勧められ、依存症回復施設に入所。1日3回のミーティングに参加しても、最初の頃は「自分は人とは違う」「自分だけは大丈夫」という思い込みから、人の話も受け入れず、結局施設を逃げ出しました。その後、ホームレス生活や警察沙汰、裁判まで至り、留置場で仲間たちの話を思い出し「自分の考え方がおかしいのかもしれない」と初めて気づきました。

地元に戻ってからもどうすれば良いかわからず現実から逃げる思いで自助グループにつながりました。そこで「意志が弱いのではなく、強い意志をギャンブルに使っていた」という言葉が胸に残りました。ギャンブルをするために、私は自分のありとあらゆる力を注ぎ込んできました。その強い意志を、今度は自助グループに通い続けることだけに向けられればいいのだと。

自助グループでは、自分の話をして仲間の話から過去を振り返るという、一日では終わらない地道なことをしています。その中で、仲間「あなたは逃げるという癖がどんどんひどくなっている」と指摘されたことで、ギャンブルをする以前から私には多くの問題があり、ギャンブルはその問題を悪化させる行為だったこと、ギャンブルをやめてもその問題は変わらず、その問題が自分自身と周りの人々を苦しめていることに気づかされました。

今、自分の過去を振り返り、ギャンブルをやめ続け、自分を少しずつ許し、家族にしてもらったことを一つ一つ見つめ直す時間を与えられています。その中で、少しずつですが感謝の気持ちも芽生えてきました。私が今、ギャンブルをやめ続ける環境にいるのは、周りの力が大きいです。

私ができることは「どこにでもいる依存症の自分」として、自分の意志を地道な努力に使い、今日一日を生きていくことだと思っています。



私の回復

川田 歩

私は9年前にアルコール依存症の診断を受け、入退院を繰り返しながらも、断酒を始めてから1年と数か月が経ちました。

飲酒の頃を振り返ると、隠し酒は当たり前で、炭酸水のペットボトルに缶チューハイを移し替えて持ち歩くような日々。アルコールが入ると眠りやすくなるものの、夜中に目が覚めると子どもの前で暴言を吐いたり、ドアや壁を叩いたりした迷惑行動、逃げる夫を執拗に追いかけるように自分のはけ口として怒りをぶつけていました。不安に襲われ処方された睡眠薬や安定剤を過剰に摂取することもありました。お酒がないと不安で何もできないと思い込んでいたのです。身だしなみも二の次で、今日の日付すらわからない廃人のような状態で、家族とのコミュニケーションはほぼゼロになり、イライラが募るばかりでした。

当時の私は常時二日酔いの状態で、調子の良い時だけ適当な家事をするので精一杯でした。そして、後ろめたい気持ちを抱え、生き地獄のように感じていた中で、一時の酔いを求めて時間とお金を浪費し、大切な人との信頼を次々と失っていくことになりました。

「明日は絶対に飲まない」と何度自分に誓っても、気付けばまた飲み慣れた缶チューハイの蓋を開ける自分がいました。夫からは「家畜の方がまだマシだ。利用価値がある。人に危害を加えない分だけまだマシ」というような辛辣な言葉を投げかけられていました。それでも夫はお酒に溺れる私を見捨てることはなく、子供と家庭を守るために闘い続けてくれていました。

そのような中で、夫に一方的に連れられて出席した断酒会でしたが、大きな転機となり、今の私にとって大きな支えであり居心地の良い温かい場所になりました。また、ご家族の体験談を伺う中で、私の行動が周りの家族の人生をどれだけ翻弄したのかと、今では後悔と罪悪感が沸き上がります。

後悔と言えば、忘れられない思い出があります。最愛の祖母が臨終を迎えるとき、私は大切な人の最期よりお酒を選びました。最愛の祖母との最期の時間を、私は自分の手で捨ててしまったのです。どうして祖母の手を握ることよりも、お酒を選んでしまったのか。私はあの時と同じ後悔を二度と味わいたくない、誰かを悲しませるような飲み方はもう絶対にしたくない、それが今の私の断酒の原点です。

断酒を続けていく中で、家事や育児を自分なりに行えるようになりました。3歳の甘え盛りの子どもに対しても、かまってあげられるようになり小さな幸せを感じています。また、断酒後の大きな変化の一つとして、お酒を飲みたくなると、夫や子どもの悲しい顔が思い浮かぶようになり、それも飲酒欲求への抑止力になっています。回復によって家族とのコミュニケーションが再開し、家庭の大切さを再認識できました。過去の行動については、償いの気持ちを胸に留めつつ、家族との信頼関係を少しずつ取り戻していきたいと思っています。





揺れながら成長していきたい

ひまわり

夫がアルコール依存症と診断されて10年が経とうとしています。お酒の問題が増えてはいましたが、まさかこうなるとは思っていなかったくらい、当時の私は無知でした。病院に行く事をあまり拒まず、診断と共に断酒会にもすんなりと入会したので、断酒することが出来ると簡単に考えていました。私も夫もこの病気をまだ理解出来ていませんでした。

その後も様々な困った事が繰り返され、私の精神状態は最悪でした。あの時を乗り越えられたのはコミファがあったからです。この会で依存症を勉強して正しい知識を得ていくと、夫が何故止められないのかの苦しみを思いやろうとする気持ちに少しなれました。また、その時の自分の事を話し他の方の話を聞く事が、とてつもない力になっていました。それでも辛くてどうしようもない時には永野さんに話を聞いていただいて心の中を落ち着かせていました。本当に永野さんとコミファの皆さんに感謝しています。

夫は7年の間に4度の入院、施設入所を経て、現在は通院をしながら自助グループへ参加、やっと少し変化が見られるようになりました。飲まない期間も増えてきました。しかし、完全断酒はかなり難しいです。この病気の根深さを痛感します。断酒を頑張っていた夫が飲んでしまうと全否定してしまい、振り出しに戻された事に腹を立て、口を利くのも嫌になりました。私達夫婦の関係は飲まなければ良好、飲んだら最悪になるのです。自分の気持ちが夫の飲む、飲まないに振り回されてしまいます。

それが夫の断酒期間が延びる度に、飲まれた時の私の気持ちが少し変わってきたのを最近感じています。悲しいけれども、夫の辛さも思いやれるようになったと言いましょいか。数年前に永野さんから「気持ちは揺れるだろうけれども、揺れながらも成長して行っているんだよ。大丈夫。」と言って頂いたのは、こういう事なのかと感じています。多分これからも揺れて振り回されてしまうと思いますが、なんとか少しでも前に進んでいきたいです。

この病気は本人も家族も一朝一夕にはいかない。どうしても時間が必要。そして一人では抱えきれない。誰かに話しをして話を聞く。まさに「時薬」と「人薬」が一番の薬かも知れません。

我が家にお酒という潤滑油は無くなったけれども、それに代わる何かを、その都度見つけて揺れながら明るく暮らして生きていきたいです。幸せかどうかは自分が決める。それは幸せを感じる心があるかどうかなのだと思います。その心を持ち続けられるかどうかは自分次第であって、夫のお酒ではないのですから…。



つい責めたくなる時 あなたはどのようにしていますか？

あなたの大切な人がやめると約束したのに、また飲酒をしてしまったり、ギャンブルで借金を繰り返しているのを知った時、つい我を忘れて相手に責めてしまいませんか？
相手の気持ちを考えず、一方的に責め立てる、無意識（👉これが厄介）のうちに自分を正当化し、終わりが見えないまま責め続けてしまうこともあるのではないのでしょうか。
相手を責めてもどうにもならないとわかっていても、その場面に直面した時、相手を責めず冷静に話し合える人がどれくらいいるのでしょうか。

つい相手を責めてしまう

自分だけが辛いという被害者意識、人を正したい・指摘したい、思い通りにならないと怒りが湧く・苛立ち、説得しなければ・自分がやらなければならないという思考や自己嫌悪、罪悪感の悪循環（自分がせめられないように）・・・

自分と相手が善と悪である以上は対話が前に進めるはずがない

相手は自分自身を守るために黙ってシェルターに避難しているのかも知れません・・・？

ともに病んでしまう

そこで自分の「責めるパターン」を避ける方法を考えてみませんか？
深呼吸する、目を閉じて数を数える、「少し時間を下さい」と言う、静かにその場を離れてみる、まずは自分を落ち着かせる工夫が必要です。
アイテムはたくさん持っているとい心強い味方になります（ある意味相手の味方にもなるのかも）。学びや自身と向き合う事で、アイテムを使える確率を上げていけるといいです

セトモノと セトモノと
ぶつかりっこすると すぐこわれちゃう
どっちか やわらかければ
だいじょうぶ
やわらかいところを もちましよう
そういうわたしは いつもセトモノ

相田みつを

●「うん、うん」と思わずうなずいてしまうような詩ですね。

でも、これが何とも難しいのであります。

(;´д`)とほほ・・・●

私のおすすめ 感情ノート

浮き沈みがあってもいい

1 か月後、半年後、一年後ノートを開いた時
少しずつ変化してゆく自分に気が付くことでし
ょう

あなたの心が回復の道へつながりますように

【ステップ1】

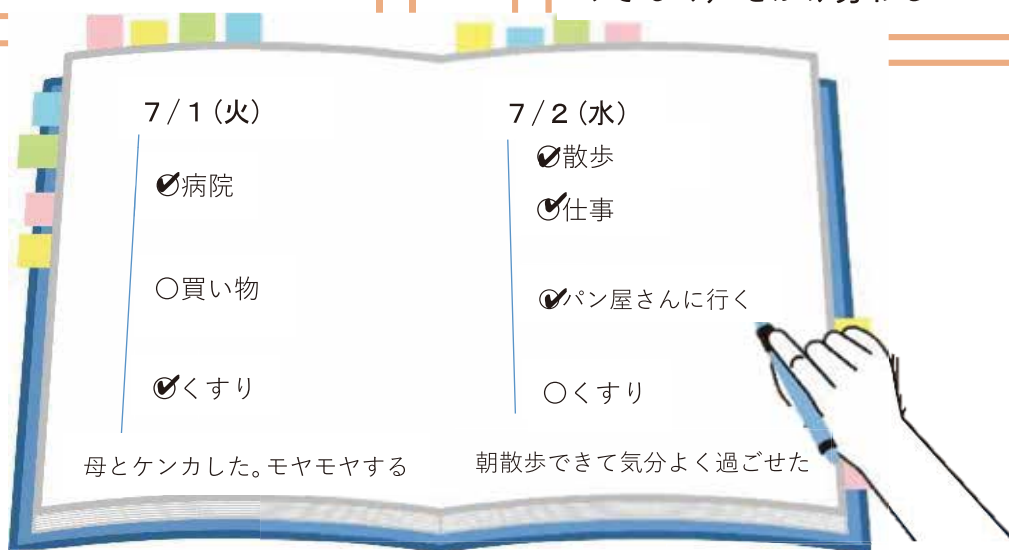
今日の出来事や想いを書く

楽しい事、辛い事
あなたの想いをそのままに
「本当の気持ち」に
気が付くことができる

【ステップ2】

セルフハグで自分を褒めよう

まずは自分の想いを認める
両手を広げて
体を包みこむ様に抱きしめる
「お疲れさま頑張っているね」
「いつもありがとう」など
やさしく声をかけ労わる



【ステップ3】

明日の予定、小さな目標を書く

小さな目標1つでも OK
目標設定はやさしく
書き出すことで
日々頑張っている自分に
気が付くことができる

【ステップ4】

クリアした項目へ○をする

達成感あり
自己肯定感もUP
目標達成できなくても大丈夫
続けていくことで
少しずつありのままの自分を
受け入れられる様になるはず

<家族の声> —アンケートより—

○当事者(家族等)と関わる上で心がけ

- ・飲んでいる時は必要以上に話しかけない、聞き流す
- ・何か言いたくなったら時間をおいてから話す
(相手の事も自分のことも大切に話した話し方が出来る)
- ・責めない、否定しない
- ・感謝の気持ちを言葉で伝える、頑張りを認める



○苦しかったこと

- ・暴言、暴力にひたすら耐えた、自分が我慢すればいいと思っていた
- ・夫を責めてばかりいる自分も嫌になり辛くなってしまった
- ・飲酒運転、失禁、酔ってだらしない姿を娘たちに見せた
問題行動を世間に隠そうと必死だった、今思うと無駄な事だった
- ・心配し過ぎて何も手につかない、共依存の自分が苦しい



○自分へのご褒美、リフレッシュ法

- ・愛犬とお散歩
- ・子どもの推し活へ同行
- ・好きなお花や野菜を育てる
- ・温泉、道の駅巡り
- ・おいしいケーキ、和菓子、コーヒーを楽しむ
- ・ヨガ、瞑想
- ・友人とお茶をする



○今、思うこと

- ・まずは私自身が元気で居なければと思うようになりました
- ・今は落ち着いている状態、こんな日が来るとは思いもしませんでした
- ・家族会に参加できて本当に楽になりました
- ・自助グループの参加で頑張っている自分や少しずつ回復を自覚している
- ・親がサポートする事が出来なくなってしまう将来の不安があります

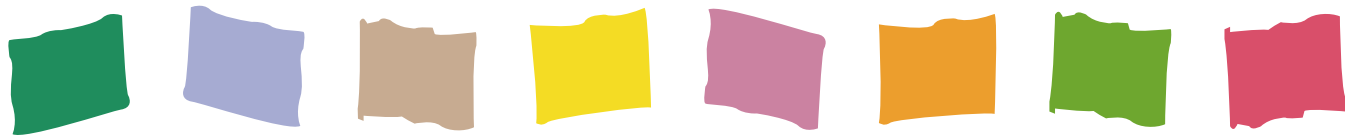
<ほっこりエピソード>

アルコール依存症に悩む息子が
母の日にカーネーションを
プレゼントしてくれた。
「涙が出るほど嬉しかった」



ご協力ありがとうございました





一人で悩まず、家族で悩まず、 まずは気軽にご相談ください

□□コミファではこんな活動をしています□□□

【家族会および本人と家族のミーティング定例会】

同じ悩みを持つ仲間がいることを知り、回復へ向かう為に必要な知識・技術を学ぶことを目的に活動しています。

ミーティング定例会	開催日程	場 所	参 加 者
家族会①	第3火曜日 10:00～12:00	センタース (秋田市役所内)	アルコール・ギャンブル・ゲーム等 のご家族
家族会②	第2土曜日 13:30～15:30	センタース (秋田市役所内)	ギャンブルのご家族
家族会③	第4土曜日 10:00～12:00	大仙市協和市民センター 和ピア	アルコール・ギャンブル・ゲーム等 のご家族
本人および家族の会 “しゃるWeだん酒 in横手”	第3水曜日 10:00～12:00	サンサン横手 (横手地域局勤労者総合福祉センター)	アルコール・ギャンブル・ゲーム等 のご本人とご家族 (ご本人・ご家族どちらか一方の 参加でも構いません)
オンラインミーティング 回復の12ステップ	第1・3金曜日 20:00～21:30	ZOOMを通じたオンラインミーティング	
LINEミーティング	第2・4金曜日 20:00～21:00	LINEを通じたオンラインミーティング	

※全てのミーティングには医療関係者、支援者、依存症に関わる方などなたでも参加できます。

※会場が変更される場合がありますのでご参加の場合はお問い合わせ下さい。

NPO法人コミファ(依存症家族の会)

年会費 5千円 (見学は無料でできます)

ご寄付 有志の方には感謝し、承ります。

<年会費は、広報活動や、活動の場所代などに使われています>

代表 ながの さちこ
永野 幸子

TEL :080-3272-3233

Mail :info@comi-fa.com

HP :<http://www.comi-fa.com/>



【編集後記】

自分を大切にするというのは、いつも自分と向き合っているということなのかもしれません。日々のちょっとした意識と周りからの刺激や助けなども大切にしながら、今日一日、そして次の日と自分を生きる力になれば幸いです。発行にあたり支えて下さった皆様に心より感謝申し上げます。 たえ

【編集者】ナビゲーター



しの



たえ



ゆあ



のん



ゆめ しんのすけ

発行者：〒010-1403 秋田市上北手荒巻字堺切 24 番地 2 (遊学舎内) NPO法人 コミファ

