

# 奈良 いのちの電話

2021  
夏  
第385号

特集 マイナス 10 からプラス 10 へ  
～依存症の女性に寄り添って～

オーバーヘイム 容子氏

社会福祉法人 奈良いのちの電話協会

事務局/〒631-0816 奈良市西大寺本町8-27



TEL : 0742-35-0500

FAX : 0742-35-0533

e-mail : nid@nara-inochi.jp



『幻星』(木彫)

吉水快聞・作

蓮<sup>はらす</sup>咲く  
あたりの風の  
かほりあひて  
心のみづを  
澄ます池かな

藤原定家

(檜・柘植・顔料・膠・プラチナ箔・截金・漆・水金箔・螺鈿)

## 風鐸



昨年からはまった新型コロナウイルスの感染拡大。一年以上経った今も感染拡大は続いており、第四波を迎えるありさまとなっています。

終わりの見えない日々が長くなりますと無意識のうちに他人のダメなところを探す「内向きの視線・視点」になってしまい、他人のいいところを探す「外向きの視線・視点」を忘れてしまいます。内向きの状態がさらに進みますと「自分はちゃんとやっているのに、あの人はやっていないじゃないか!」という他人に対する憎悪の感情を抑えられない人が「自粛警察」に変貌し、容赦ない摘発を開始します。

奈良市内のとあるパチンコ屋さんへ乗り

込み、店員さんに詰め寄る事例が報じられましたし、年離れた男性が若いアルバイト店員に詰め寄る光景を目の当たりにした時「何と迷惑な行為をするのか」と思った反面、「なぜ自粛警察化するのか?」と、落ちていて思案してみたところ、コロナ禍においても社会秩序を守り、ちゃんとしている人が、ちゃんとし過ぎることによる窮屈さからストレスが生じ、生じたストレスの蓄積による様々な物事に対する『怒りの感情』の芽生えではないかと思いました。

生じた感情のコントロールは他者に委ねることなく自身でコントロールしなくてはならず、感情をコントロールするためには「軸」が必要です。鎌倉時代に京都・高山寺におられた明恵上人は「人は阿留辺夜夜和という七文字を持つべきなり」と説かれました。この教えは「人は、それぞれの

立場や状況における理想の姿(あるべきよう)とは何かを、常に自分に問いかけながら生きてゆくべきである」との意味を持っています。

人はどんな時でも「自らのあるべきよう」を追い求め、理想の姿を実践しておりますと「自分の価値観」が生まれます。自らの価値観で過ごしてゆける「信念」が、さらに備わりますと「他人のあるべきよう」と「自らのあるべきよう」を比べなくなりやすから、感情に左右されることがなくなり、結果として自身の感情のコントロールが可能になります。

今しばらくは、先の見えない状態が続くでしょうが、自分自身の「あるべきよう」を実践することで、道はきっと開けると信じています。共に実践してまいりましょう。

(重)

## 寄り添い人を訪ねて VII

マイナス10からプラス10へ  
～依存症の女性に寄り添って～一般財団法人ワンネスグループ副代表 オーバーヘイム 容子 氏  
フラワーガーデン代表

## プロフィール

1981年群馬県生。二児の母、ワンネス財団の女性専用施設フラワーガーデン代表を務める傍ら、学校や自治体等での講演活動、刑務所での指導や少年院での非行防止指導を行っている。

生きづらさを抱える女性たちを支援するネットワークづくりを行いながら、生きづらさを抱えていても社会へ参画できる仕組みづくりに取り組む。

自分らしさや生きがい、自分が主人公として自分の人生を歩んでいけるようトレーニングを通じて支援している。

CACJ 治療共同体認定アディクションカウンセラー / ICCE リカバリーコーチトレーナー / 認定全米薬物&アルコールインタベンションリスト / 米国ケリーファンデーション・リカバリーダイナミクスプログラム認定プロバイダー / ポジティブ心理学プラクティショナー / NLP プラクティショナー

アルコールや薬物、ギャンブルなど、依存症は社会問題として取り上げられ、女性の依存者は増加している。今回は、日本で初めての女性専用依存症回復支援施設「フラワーガーデン」の代表を務めるオーバーヘイム容子氏に、ご自身の生い立ちやこの活動への思いについてお話を伺った。

## 2度の依存からの回復を経て

家は群馬県で温泉旅館をしていました。両親は朝から晩まで忙しく働いていて、家族そろって楽しく過ごす時間もなく、親に甘えたくても甘えることができません。同級生の家庭と比べてしまって、私はいつも寂しい思いをして、強い孤独感を心の奥に持っていました。そんな私がアルコールを飲むようになったのは10歳の頃でした。旅館なのでお酒はいつもたくさんあって、私が飲んでもバレることはありませんでした。中学1年の時、兄の友人の女性とクラブに出入りするようになり、そこで薬物を覚えました。信頼する人から「楽になる中国の薬」と言われて飲んだら気持ちが楽になりました。思えばその頃の私は自分に自信がなく、“もの”で人とかかわっていたと思います。親は私にお金はくれていたし、周囲にはお酒や食べ物があふれていました。友人とは物やお金でつながる関係で、孤独と寂しさを埋めるためにアルコールや食べ物、薬物にのめり込んでいきました。小学生のときには性被害に遭いましたが、親にも言えませんでした。

自分が何のために生きているのか、苦しさから逃れるために何かに依存するも、楽にならず、死にたい気持ちでいっぱいでした。でも怖くて死ねませんでした。自傷行為、摂食障害などの精神的、身体的症状が出てきて苦しくなり、17歳の時にすぎるような思いで、はじめて私に薬物を教えてくれた女性へ「助けてほしい」と言うことができました。彼女が通っていた自助グループに連れて行ってもらいました。そこでは大人たちが喜怒哀楽を表現しながら自分のことを話していて、もしかしらここは自分の居場所になるんじゃないかと思いました。

自助グループを通じて知り合ったアメリカ人の男性と19

歳で国際結婚。そのときは自分の力ではなく、誰かに幸せにしてほしいみたいな気持ちでした。テレビの中に出てくるような家庭に憧れていました。他者の目を気にしていたと思います。10年で離婚、私は2人の子どもを育てるために懸命に働きました。フルタイムで働き、子育てと家事を一人でやると、一日中忙しく働いていました。夜、ほっとしたいという思いから再びアルコールを飲むようになり、依存が再発しました。10年以上やめていたのに。

## 奈良へ、そしてフラワーガーデン開設

依存症からの2度目の回復をめざして自助グループに通い始めたころ、依存症回復支援を行うワンネスグループ創設者で、自らも依存症からの回復をしている矢澤祐史さんから連絡が入りました。自分の経験を生かして働いてみないかという矢澤さんの言葉と、子どもたちの後押しがあって、2013年に奈良へやってきました。依存症回復支援施設で働きながら自分の生き方と向き合いました。

そして2014年6月、依存症回復支援施設「フラワーガーデン」が開設。女性専用の施設ということで当事者でもあった私が代表になりました。女性は男性より回復に時間が必要と感じます。依存症の原因は人により様々ですが、幼少期の家庭環境、家庭内暴力、ネグレクト、学校生活の中で生じる葛藤やいじめ、子供の頃に必要な愛着形成が上手く作れなかった、容姿のコンプレックス、挫折、DV、セクハラ、パワハラ、ストレスの発散、人間関係がうまくいかない、と様々です。Well-being（ウェルビーイング）が低い状態にあったがゆえに何かに依存せざるをえなかったと思います。つらい過去や現実から逃げたい、忘れたい、考えたくない、そしてほっとしたい、安心したい、そんな思いから人は何かに依存していきます。家族や周囲の者は困りはて、どうにかやめさせようとはしますが、やめなさいと伝えることは、本人にとっては自分のことを理解してもらえない、理解しようとしてくれない、否定と受け取ってしまいます。やめたくてもやめられない自分自身を責め、家族や周囲にいる人たちからも言われることはストレスになり、ますます依存が強くなることもあります。

## ミッションは「孤独の解消と自己実現」

フラワーガーデンには現在約20名の利用者がいます。（開設当初から110名ほどの利用者があります）依存症だけでなく、精神疾患や触法者の心身の回復とその後の成長を支援しています。クリニックや精神保健センター、保健所、

福祉事務所、弁護士、司法書士、保護観察所、他の支援施設等、さまざまところからの紹介で来られます。本人自らというのは少なく家族や職場の方からの電話も多くあります。昨年はコロナ禍の影響で相談電話は一気に2倍以上に増えました。施設利用には入所と通所の両方がありますが、多くは入所してカリキュラムを受けます。話すことや聴くこと、日中のカリキュラムなどいろいろなワークがあります。自分の経験を話すことで、肩の力が抜けるという体験をすることも大切です。共同生活を通じて、自身の行動様式を変えていく練習を行います。フラワーガーデンに来る前に「マイナス10」の所に居たとしたら、依存が止まるのは「プラスマイナス0」です。私たちは「プラス10」を目指します。誰もが自分の強みを知り、生かす、つまり“ウェルビーイング”な生き直しを目指しています。自分を知ること、そのことで存在意義を感じて自分を好きになること、自分らしく在ることを定着させていきます。入所期間は、個人の状態によって異なりますが、1年半～2年弱程度です。

### フラワーガーデンへの思い

私は幼少期の頃から、「何のために生きているんだろう？なんで生まれてきたんだろう？」と考えることがありました。そして、17歳のころ私は死にたかった、でも死ねなかった。いろいろな人と出逢い助けてもらった。それを思うと、自分の生命は生かされた生命だと感じています。この生命をどんな使命を持って歩いていくのかと考えました。仕事は対価ではなく、生きがいを感じているかどうかということ。自分の人生をかけて、「志」をもって「志事」をしたいです。

フラワーガーデンのカリキュラムを通して、Be myself/自分らしく在ることを知り、自分のことを好きになって欲しいと願っています。そして、一度しかない人生を「幸せだったなあ！そしてありがとう」と終えられるように歩んでもらえるような通過点として施設を利用してほしいと考えています。そして、開設当初から続けていることとして、利用者さんのお誕生日にはケーキを作ります。自分が生まれて、サバイブしてここにたどり着き、「出逢ってくれてありがとう」という感謝の気持ちを込めています。また、「生きてて良かった」という思いを少しでも感じて欲しいからです。

### 苦しんでいる方やご家族の方へ

依存症で困っている方やご家族の方、依存症とは診断されていないけれど引きこもっている、インターネットやゲームに夢中になりすぎている、精神疾患や服役経験があって困っているなど、今苦しんでいる方、自分たちだけでどうにかしようとしなくて、どこでもいいので繋がって欲しいです。どうしたらいいかわからないけど困っているという方は、ぜひご相談してみてください。(M)

一般財団法人ワンネスグループ

無料  
相談

電話 0120-111-351 (月曜～金曜10時～17時)

メール one@oneness-g.com

LINE @oneness-g

### 多様性の時代に

## つなぐ ⑤

～ 一線を越えて ～

千房株式会社 会長 中井 政嗣

元受刑者の雇用を始めて10年になる。正確に言うと千房創業時の48年前からである。人手不足で悩み苦しんだ。募集には学歴・学業成績不問、健康であれば誰でも受け入れてきた。その中には元非行少年・少女、少年院など過去は一切問わず採用してきた。彼ら彼女らは立派に店長になり、幹部になり、やがては独立もした。そのような成功事例を知った法務省から受刑者の就労支援の依頼がきたのが18年前だ。役員会議にかけたが賛否両論。私は刑務所の視察もし、学んだ。確かに罪を犯したが、何故そんなことをしたのか、一線を越えたのか。彼らを面接して色々わかった。生い立ちや家庭環境など動機はさまざま。犯罪者になるのは紙一重。だとしても一線を越えたのだ。過去は変えられないが自分と未来は変えられる。自分の人生を本気で変えたいのであれば私も本気で力になろうと思った。受け入れに関してすべて私が責任を取るということで、なんと前代未聞、刑務所内で募集を開始した。早速応募があり、直接私が刑務所内で面接をし、内定を出した。約半年後に仮出所してきた。身内を迎える気持ちで従業員も接してくれた。人生を預かる想いで心に寄り添ってくれたことが本当に嬉しかった。このことを世に知ってもらうことが大事だと思っていたので、テレビ局に取材依頼した。密着取材が出所者を追った。順調に運んでいるように見えていたが裏切られた。突然いなくなったのだ。本気で取り組んでいただけにショックだった。心も折れそうになった。そんな時期に日本財団から「受刑者の就労支援の手助けをしたい」と協力の申し出があった。担当者とも何度も話し合った。そして、職の親として7社の企業と「職親プロジェクト」を設立することにした。1. この取組をオープンにする。2. ひとりを皆で守る。3. 情報を共有する。大阪から始まったこの取組みは既に200社を越え、200人以上の受刑者を受け入れている。先日「職親プロジェクト五ヶ年計画」ができた。参加企業500社、雇用1500人を目指す。

ある少年院で講演した時のこと。質疑となり院生が私に質問した。「中井さんは何故我々のような罪を犯した人間を雇用されるのですか」と。即答した。「なにか問題がありますか。確かにあなた方は一線を越え、罪を犯した。しかし、ここで反省をし、二度と罪を犯さないと誓って出院するのと違うのですか。あなた方を信じています。どうか裏切らないでください」。

彼は声をつまらせ、たった一言。「有難うございます」と涙したのです。

未来が変われば過去も変わるのです。