

2026

藍里病院

2月 依存症家族勉強会のお知らせ

依存症を超えてー満足システムを生きるー(9)

『奇妙な逆説は、私が私自身があるがままに受け入れると、私は変われるということである』(カール・ロジャーズ)

カール・ロジャーズはアメリカの臨床心理学者で、来談者中心療法を創始しました。このコメントはこんな意味だと考えています。私が自分自身を受け入れて、自分自身にやさしく(対立的、敵対的でなく)耳を傾けることができるとき、自分自身になることができるとき、私はよりよく生きることができます。あるがままに受け入れるとは、偽りの仮面を脱ぎ、自分そのものになろうとすること、こうあるべきに縛られることから自由になること、他からの期待を満たそうとし続けることをやめること、他を喜ばせるために演技することをやめること、自分が感じていることを大切にすること、結果ではなくプロセスそのもので生きようとすることなど、ということになるのではないかでしょうか。ここで語られていることは満足システムで生きることと同じです。前回のお知らせの最後に書いた、「自己受容感」はこの世界のことです。

1月11日に徳島ダルクフォーラムが開催されました。今回は『死にたい』と『生きていたくない』はどうちがうのか?というテーマで、倉田めばさんの講演がありました。講演の後、座談会があり、そのなかでめばさんが語ったことが鮮明に記憶されています。それはめばさんが瞑想の先生に言われた一言です。『あなたに価値はないんだよ。でも、すべてを与えられているんだよ。だから、今死んだっていい(最後部分はこれで合っているかどうか定かではありません)』。自分に価値を求めて、もっと高い価値を求めて、苦しんできた。価値などないのだ。価値がないことは絶対的な価値があることだ。それは「すべてを与えられた存在だ」ということからわかります。ここには相対的な価値観はありません。肯定も否定もない。優劣もない。あるのは与えられているすべて。この世界観は上に述べた、カール・ロジャーズの世界と同じだと思いました。

3月15日に高松市で香川ダルクフォーラムが開催されます。興味のある方がぜひご参加ください。

家族勉強会Aについて 参加ご希望の方は、当院アディクション委員まで連絡いただくか、アンケート用紙にその旨を書いて郵送してください。参加できるかどうか折り返し連絡します。

※動画配信について;家族勉強会Aに参加できない方のために勉強会を録画しています。これまでと同じ形で配信します。

家族勉強会Bについて 参加ご希望の方は当院アディクション委員までご一報ください。

2月14日(土)AM10時～家族勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール
2月28日(土)AM10時～家族勉強会A(講義)/依存症研究所研修ホール

香川ダルクフォーラム



テーマ:「死にたい」と「生きていたくない」はどうちがうのか?

開催日時:令和8年3月15日(日) 13時～16時(12時半開場)

講師紹介

◆倉田めば 氏(Freedom代表、大阪ダルク設立者)

~プロフィール~
尾道市出身。大阪写真専門学校卒業。
1993年オトグラファーの仕事をやめ薬物依存回復施設「大阪ダルク」を設立。2002年、薬物依存症からの回復を支援する市民団体「Freedom」を多くの賛同者とともに設立。新たな社会資源の創出に向けて奔走中。
メンタルヘルス・ソーシャルワーカー。
パフォーマンス・アーティスト。



14歳の時から、シンナー、鎮痛剤、大麻、処方箋などを乱用し始める。18歳の時に東京に家出。リストカットも止まらなくなる。22歳、薬物依存と自傷のため初入院。以降29歳まで4回の入退院を繰り返す。20代の2年近くを精神科病棟で過ごす。仕事はアダルト業界マネージャン。29歳の時、自助グループと依存症回復施設につながり、クリーン(薬物を使わない生活)が始まり現在に至る。

◆精神科医 吉田 勝次 氏(藍里病院 副院長)

◆精神科医 井上 麻由 氏(藍里病院 医局長)

◆弁護士 安西 敦 氏(ひだまり法律事務所 & カウンセリングオフィス 代表)

参加費:無料 ※申し込み不要、当日参加OK

会場:サンメッセ香川(2F 小会議室1～3)

住所:香川県高松市林町2217-1



(主催)香川ダルク

(お問い合わせ先)香川ダルク ティレクター 村上 亨

(TEL) 080-3994-4173 (Mail) kdarcl212@gmail.com



「令和7年度 香川県地域自殺対策強化事業」

香川ダルクホームページ