

2026

藍里病院

2月 依存症家族勉強会のお知らせ

依存症を超えて一満足システムを生きる一 (9)

『奇妙な逆説は、私が私自身を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る。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など、ということになるのではないのでしょうか。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す。

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。

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)

≪講師ご紹介≫

◆ 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年フォ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、処方薬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入院。以降29歳まで4回の入院を繰り返す。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カメラマン。29歳の時、自助グループと依存症の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 精次 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 (むだまり法律事務所 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221-7-1



(主催) 香川ダルク

≪香川ダルクホームページ≫

(お問合せ先) 香川ダルク ディレクター 村上 亨

(TEL) 080-3994-4173 (Mail) kdarc1212@gmail.com



「令和7年度 香川県地域自殺対策強化事業」

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