

生きづらさを抱え苦しんでる方へ！

風の会便り

会報誌28号
令和8年6月27日
創刊
令和3年8月15日

🌸 色々な悩みや問題、目標達成には重要な項目でもある「行動力」について自分なりに考えてみませんか？

「行動力とは？」

行動力とは、「自ら考えたことを実行に移せる力」のことです。例えばプライベートにおいて、旅行や親睦会などのイベント時に率先して計画や準備をしたり、参加メンバーと協力してリーダーシップを発揮することも行動力の1つです。

また、街で急病人が出た時に周囲の方に救護応援を呼び掛け周囲を動かす事や、仕事で問題が出てきた時に積極的に問題解決への課題と対策を考え仲間と協力して目標達成に尽力する人は、間違いなく行動力がある人だと考えます。

外部環境の変化が激しく、個々人が主体的に動ける組織の重要度が増している中、行動力は転職や就職活動の自己表現でも重視されるスキルの1つだと思えます。

行動が大事だと言っても、「後先考えずに、とりあえず動けばよい」というわけではありません。

中には、失敗のリスクが大きい課題など、慎重に進めた方がいいものもあります。

また、あれもこれもと手を出して、中途半端になるのもよくありません。

きちんとやり遂げることや効率性、優先順位を意識することも含めて、「行動力」と言えます。

行動力がある人には、自分が知らない知識や経験のないことに対して、どんどんと興味を持てるタイプも多いです。

成長意欲も高く、たとえ失敗したとしても失敗から学ぼうとするので、気持ちの切り替えも上手な様に見えます。

反対に行動力が見えてこない方も居られます。

その様な方の共通点に見えるのは「失敗したらどうしよう」とリスクばかりを気にしたり、「どうせ自分なんて」と自信がなく、物事に対して消極的に感じる方です。過去に大きな失敗や嫌な体験が、足を引っ張っている可能性もあるのでしょうか？

「こうした方がいいのでは」と思っているけど、「今は時間がないから」などと行動しない理由を自分に言い聞かせ先延ばしにしています。

また、シンプルに、実際に行動するのが億劫で何もしない雑な行動の場合もあります。

それでは行動力を身に付けて行くにはどのようなポイントがあるのでしょうか？

まずは、主体的に動く習慣を持つことが大事です。

「こうした方がよさそう」と思ったら、あれこれと考える前に、すぐに実行するようにしましょう。

いきなり労力や時間がかかるものに取り掛かると、途中で挫折する可能性があるの、なるべく心理的ハードルの低いアクションから始めてみた方が良いと思います。

どんなに小さなことでもいいので、一日一項目、何か目標を立てて実行してみるといいうのもおすすめです。（私はこれを実行しています）

達成することの積み重ねは、自信に繋がり、考え方の変化にもつながります。

失敗や恥をかく事を恐れると、どうしても動きが鈍くなってしまいます。

多少の失敗は気にせず、「まあ、いっか」を心の中での口癖にしてみましょう。

失敗は全てに於いて次へのステップになる事と考えているので目標を立て直ぐに行動する意識を持つ事も大切です。

未経験の事に挑戦する場合は、「初めてだから、失敗してもしょうがない」と、ある程度開き直ることも、前に進むためには大事なことでと考えています。

「なかなか割り切れない」という人には、行動をしない事によって損する項目に目を向ける方法も有効です。

「せっかくのチャンスを逃すかもしれない」「自分の理想のキャリアに近づく機会を逃すかもしれない」など、失敗や恥をかく事よりも、失うのが怖い事を想像してみましょう。

「目標を達成する！」という気持ち自体がモチベーションとなるので、目標を明確に持つようにしてみましょう。

大きな目標の場合は、達成に至るまでのプロセスを細分化したアクションプランを作成し、一つ一つの活動ハードルを下げてみてください。

行動力は、ビジネスや自らの人生を切り拓くうえで重要なスキルと考えます。

行動する前にあれこれ悩み予測する失敗に対策を打ち続け悩んでいるうちに物事は時間と共に動き、行動力や決断力の無い人に見られてしまうかもしれません、残念です！

依存症や多様な精神疾患からの回復に於いても同様で、自分の考えで先ずは行動し、失敗したら対策と目標を立て直ぐに行動する事で回復への道しるべが明確になっていくと思います。

何をしたいのか明確にして行動する事で家族や周りの人も安心し共感し協力してくれると考えています。

自分の弱さや欠点から逃げずに自分を知って自分なりの目標を立てて実行に移し一日を省みる事で自分なりの「これ位で、まあいいか！」と言う思考が出てきて進んで行けると思っています。

皆さん、あれこれ考え危険予知しても90%はその様な状態にならないのが現実というデータも出ています。

先ずは自分の為に行動力を身に付け周囲や家族の方の安心に繋げて行きましょう。

当事者体験談

「自分を大切に！」する事の大切さ

Mさん

初めて市販薬を過剰摂取したのは、十七歳の時でした。

当時、何かあったわけではないが、何となく学校になじめないと感じていた。

友だちから嫌われているんじゃないかと、充実している毎日を送る周りの人がうらやましいとか、そんなふうに思っていました。

ぽっかり空いた穴を埋めるため過食に走った時期もあったが、太った自分を見てさらに自己嫌悪に陥る。

未成年だが、酒を飲むようになっていた。

そんな日々のなかで出会った男性から、市販薬の過剰摂取を勧められた。何となく仲良くしてくれて、うれしかったんです。

その彼が勧めるものだし、違法じゃない市販薬だし、目の前で使っている人たちが楽しそうだし、1回ぐらいなら大丈夫だろうって思ってた！それがきっかけです。

薬を過剰摂取することで、何となく感じていた「生きづらさ」が解消される様な気がしました。

結果、初めは男性と会うときだけにしていた市販薬の乱用がやめられなくなる。毎日1瓶空けるようになった。

高校を卒業し、専門学校に通いはじめ1人暮らしを始めた。

市販薬を買う費用は親の仕送りから捻出したが、それでも足りなくなり、接待を伴う店で働くようになり、その時期から学校にも行かなくなった。

「薬はまとめて買うと店員さんから変な顔をされるので、色々なお店をハシゴして買い集めました。

住んでいる地域にはドラッグストアがたくさんありましたが、それとは別に1つ御用達のところもあったんです。

近所にあった薬局で、毎回「咳止め4つね」と言って、棚から出してくれました。1日50錠ぐらいを一度に服用する使い方は普通じゃないと解っていましたが、私は生きやすさを求めて使っていたので、それを取り上げられなくなかった。

やめることはまったく考えていませんでした。

薬漬けの毎日に体も心もボロボロになっていることは、自覚していた。

やめたほうがいいことや、このままではダメになっていくことも想像がついてた。しかし、朝、目が覚めると薬を探しはじめ空き瓶が転がっている部屋で、薬が残っていないか探すのに必死だった。

止めるきっかけとなったのは、意識を無くして家で倒れ救急車で運ばれた時に止めようと思いました。

退院し、あれだけ止めようと思っていた薬が止められず病院に相談したところ自助会を進められ風の会に行き着きました。

同じように生き辛さを抱えて回復への活動を行い、自分の体験を話して頂く中で自分にも共感できる体験や状況が多く真剣に体験談を聞いていました。

あれから数回スリッパを経験し3年が経ち、仲間の体験談や声掛けに助けられ今は落ち着いて生活しています。

今、なぜあの時に薬に頼ったのかを考えると「本当はいろんなことで満たされていたり、愛されていたりしたのに、自分は嫌われている、私は捨てられる」って思ってしまった。

生き方や考え方がゆがんでいて、何が真実なのかちゃんと見えていなかった。

今は自分も人に声を掛けてあげられるようになり、自分を大切に生活していくように意識出来るようになり幸せな時間を過ごす事が出来ている事に感謝しています。



「風の会に入りましょう！」

事務局 中田 光男



私は風の会に入会し6年余になります。

アルコール依存症でしたが、幸いな事に現在は全くアルコールとは無縁な生活をしています。

こころの集い「風の会」は多くの依存症や生き辛さを抱えた方が参加しています。

アルコールやギャンブル、薬物に買い物、性依存と多くの悩みを持った方々とその家族が参加しております。

現在も依存行動を繰り返す方も居られます。

又、全てが上手く行っているわけではありませんが着実に回復に向かっていている方も居られます。

言うまでも無く自分の過去を変える事は出来ません。

しかし、風の会に参加して自分の辛く不安な過去を不特定多数の前で、体験談として語る事で自分の過去と決別し新しいスタートを切る事が出来ると考えています。

新しい自分を発見する事で必ず自分の存在の素晴らしさを実感出来ます！

当初は、会長夫妻と私共の4人でスタートしましたが、現在は延べ人数50人を超える自助会になりました。

体験談中心のミーティングの他にコミュニケーション向上を目的としたスポーツレクリエーション、仲間の出来映えを気にしつつ楽しめるそば打ち体験、ジェルキャンドル

作り等の活動も仲間との繋がりや回復への意識付けに効果を得ていると考えています。

ミーティング会場も伊達市2力所、室蘭市、登別市でそれぞれ1力所、参加する方の希望にそえる場所で行っています。

時間帯も午前、午後あるいは夜間など自分の都合にそえる様に配慮させて頂いています。

風の会に参加して一人で悩み不安を抱えていた事を仲間の前で自分の言葉でお話ししてみませんか？

きっと、新しい未来が見えてくると思います。

私はいつも扉を開けて皆さんをお待ちしています。

自分や家族を大切に笑顔が見られる自分らしい生活が出来るように仲間と歩んで行きましょう！



こころの集い風の会活動

2026/4月～6月/E



6月13日、室蘭まちピカ運動で本輪西（サンライフ室蘭近辺）国道沿いロードクリーンに参加しました。ビニール袋イッパイのゴミが捨てられていたり、タバコのポイ捨て等、改めてモラルの大切さを感じさせて頂いた活動でした。



6/6日、ミーティングに於いて活用させて頂いている伊達市東地区コミュニティセンターみらい館の花壇作りを手伝わせて頂きました。

あいにくの雨模様でしたが、皆さんの熱意と集中力で綺麗な花壇が完成しました！ご苦労様でした！

