

私はギャンブル依存症です。しかし、施設に来る前はギャンブルやお金以外には問題はないと思っていましたが、その考えが間違っていたと気付くのに時間はかかりませんでした。幼い頃から何かに熱中すると周りが見えなくなり、時間やすべき事も忘れてしまう。今にして思えばその頃から依存症体質だったかもしれないと今では考えています。

18歳の時にギャンブルを覚えてからの約12年間はギャンブル、嘘、言い訳の繰り返しでした。ギャンブルで負けお金が無くなれば嘘の理由で友人や知人、職場の人等借りれそうな人から借金をし、返済が遅れたら言い訳をしてまたギャンブルをするといった感じでした。

初めてギャンブルをしたのは大学1年生の7月でパチスロでした。きっかけは息抜きに行ってみようという友人の誘いでした。今までパチンコ屋など入った事のない私にとって未知の体験であり、何も知らないまま友人に言われた通りにお金を入れてやってみると、訳のわからないうちに数時間で15万円も勝っていました。その日から3日間連続で勝ちその金額が50万円になった事は今でもはっきりと覚えています。その時の私の気持ちは「遊んで楽しめてお金が増えて最高」といった感じでした。その日を境に私のギャンブル漬けの日々が始まりました。それからというものの借金や嘘が原因で様々なトラブルを起こし、家族や友人、最愛の恋人と息子の身まで危険にさらした事もありました。そんな事を繰り返してきた為、大切な人や物をたくさん失い、借金が発覚する度に信用や信頼、お金、人などが減っていく実感はありました。しかし、止める事はできませんでした。止めようとも思っていなかったと思います。そして、最後の借金が発覚した時、私の周りに残っていたのは家族と一部の親族だけでした。全て自分が起こしてしまった事でしたが、大切に思っていたはずの恋人や息子を裏切り、傷つけ、失い続け親族にも絶縁されとうとう後がないとやっと気付きました。もう全てが遅すぎると思いましたがここでギャンブルを止め、新しい生き方をしなければ本当に全てを失ってしまう、何とか止めたいと初めて心から思いました。

最初は仕事をしながら自助グループに通っていれば止めていけると思っていました。ギャンブルだけが問題ではない、親と一緒に甘えてしまうと思ひ、家族で話し合い施設に入ることに決めました。

私が施設に入所したのは去年の9月末でもうすぐ1年が経とうとしています。体感的にはとても早かったと思います。しかし、自分の性格上の欠点を知らないうちに出し、共同生活でのイライラを溜め、仲間を裁き続けた結果ものすごい生きづらさを感じるようになっていました。仲間のとる行動や言動に敏感に反応し囚われて人を変えようとするのに必死になっていましたが、様々な仲間に話しを聞いてもらい、時間はかかりましたが自分の病気を認める事が少しずつできるようになりました。自分の病気や欠点に気付いてからはそれらを変えようと努力する一方、苦しい時もあります。しかし、今のうちに少しずつでも変えていく事ができれば施設の中だけでなく社会に戻った時にも生き辛さが減り、以前とは違う新しい生き方をしていけると信じこれからも努力を続けていこうと思います。

つい先日、多数の施設による合同キャンプに参加しました。そこでは殆どが初めて会う仲間であり、その仲間達と2泊3日を共にしました。大勢の仲間との交流、新しい気付き等があった充実してとても楽しく思い出になるキャンプだったと思います。キャンプで知り合った仲間に「9月のコンベンションでまた会いましょう」と言われたのは今でも頭に残っています。今後もキャンプだけでなく、たくさんのイベントに参加し仲間の輪を広げていきたいと思っています。

ダルクでの生活は決して甘いものではないと思います。しかし、楽しい事もあれば苦しい事があるのは当然だと私は考えており、今まで好き勝手に生きてきたのだからそんな自分の生き方や考え方を考えるにはこしかならないと思っています。今後も辛い事や苦しい事はあるとは思いますが、現実から目を背けるのはやめて、一歩一歩回復していきたいと思っています。

大人になってから私は誰にも自分が「怖い」と思っている事を言えないでいました。私は現在 38 歳。アルコール依存症です。相模原ダルクに入所して 1 年半。ここで今まで逃げていた自分の感情をシラフで見つめ、アルコールが私と私に係る多くの人に影響を与えてしまったのかを知る事が出来ました。

私のアルコールとの本格的な出会いは大学時代でした。スキーサークルで体育会のノリ。新歓コンパでこたま飲まされ、いくら飲んでも顔色が変わらなかった私は、先輩たちに一目置かれる存在でした。私はアルコールのコミュニケーションツールとしての素晴らしさ、そして何より酒を飲めば飲む程、人に認めてもらえると言う事にハマりました。学生時代、冬になると新潟や長野、山形のスキー場でリゾートバイト三昧。そして夜は地元の日本酒を一升飲むこともザラでした。結局、学業は疎かになり、大学は中退しました。その事は家族には言っていない。バレるのが恐かったからです。

うまいことに都内の会社に就職することができました。学校を辞めた事もうやむやにできました。仕事は時間が不規則でしたが、楽しく、仕事終わりの一杯は自分への最高のごほうびでした。自分で稼いだ金は何に使ってもいいと、毎晩都内の歓楽街で大金を使う日常はエスカレート。27 歳の時、忘年会の帰りにタクシーを蹴ってしまい大問題になりました。会社から半年間禁酒と言われましたが、隠れて飲みました。28 歳の時には、酔っ払って頭を強打。脳出血で入院。生死をさまよい、酒は危ないと思いつつも、退院直後にはビールを飲んでいました。同僚達や上司からも私の酒の飲み方は危なかしいと言われましたが、反省する事なく飲み続けていました。

そして、30 歳の時、私は会社の金を使い込み、クビになりました。この事も家族には言っていない。怒られたり、悲しませたり、心配をかけるのが嫌だったのに加え、正直に話すのが恐かったからです。元々、働いている職種で会社に属さずフリーで仕事、そうしていくのが夢だった私は、フリーになったと嘘をつきました。でも、安定して収入を得るため、パソコンで仕事をしているフリをして求人サイトで新しい職を探していました。もちろん酒を飲みながら・・・。

ほどなくして無事に再就職。私は相変わらず、「ごほうび」と称して家にも帰らず、泥酔しては都内のビジネスホテルと会社の往復という日々。家に帰るのが後ろめたいというか、やはり恐かった。自分の収入では間に合わず、サラ金から借金。借金の事もダルクに来る直前まで家族には恐くて言えませんでした。

そして 33 歳の年度末、私はプライベートでは借金の催促への対応、仕事ではそれを取り戻すためのオーバーワークで完全にパンクしてしまいました。携帯電話の着信音や画面が恐くなり、電話を壊しました。数日間、音信不通になりました。上司から病院に行くように言われ、初めての精神科受診。社会不安障害と診断され、処方薬をもらいました。私は酒と薬を飲みながら、仕事を続けました。しかし薬は効かないし、酒を飲んでも気分は上がらない。仕事では失敗の連続・・・。何をやってもうまくいかない。死にたくなりました。深酒そしてパニックを起こし、何度も救急車を呼びました。いのちの電話にも一晩中、電話をかけ続けました。アルコールに問題があると言われ、会社を自由契約になりました。かかりつけの医師からはアルコール依存症と言われました。でも飲み続けました。飲んでいないと得体の知れない恐怖や不安に耐えられなかったからです。

ダルクで回復プログラムを受けている今、私は仲間に「怖い」と正直に言える様になりました。同じ様な経験をしている仲間から共感してもらえた事が、私を大きく変えてくれました。もう私は怖いと思うことに対して、アルコールで逃げなくてよくなりました。怖いのは恥ずかしくない。私は弱さを知る事で少し強くなれた様な気がしました。

アルコールと万引き依存症のキズナです。僕は施設に繋がるまで自分が依存症だとは知りませんでした。初めて酒を飲んだのは中学1年生の冬で球技大会の打ち上げの時でした。飲んだのは350のチューハイでジュース感覚でした。飲んだ時に喉が熱くなるのがわかり「これが酒かぁ」と楽しくなりました。それからも行事の度に飲んでいました。

高校3年生の時にタバコを吸い始めました。家族の吸っているタバコを吸って少し大人になった気分でした。初めて盗みをしたのは小さい頃でした。欲しいお菓子があり母に持っていったがダメと言われ、買ってくれないなら食べてしまおうと思い食べてしまいました。食べたら買ってくれるという事を知りました。次に盗んだのは母の500円玉貯金で総額8万円盗み、欲しい物を買ったり、友達にあげたりしました。とても金持ち気分でした。その間に文房具店でホチキスの芯をポケットに入れている所を見られてしまい逃げました。母にバレたのは中学1年生の時で怒られました。罪に罪を重ねていつバレるか心配で毎日怖かったです。

高校を卒業して社会人として働き始めてからは飲む回数と吸う本数が増えました。働いて何ヶ月か経った頃、仕事が上手くいかず、ストレスが増え、休むようになり、精神病院に通う事になりました。その時の診断結果が「うつ病」で抗うつ剤を処方されましたが1錠も飲みませんでした。理由は自分が自分じゃなくなっちゃうんじゃないかと考えたからです。毎日「死にたい」、「生きていてもしょうがない」と考えたり、口に出したりして母が寝込んでしまいました。その姿を見て「自分のせいであんな風になっているんだ。もっと頑張らない」と思いました。診断されてから半年位仕事を休み、そのまま辞めました。

辞めてすぐ高校の時に働いていたバイトに戻り他のバイトを探しました。ペットショップや居酒屋、カラオケなど7カ所位受けて落ちました。諦めかけていた時に子供の時によく連れて行ってもらっていたペットショップを受けたら採用されました。働くようになってからはとても楽しくて、彼女も出来て幸せでした。でも自分には欠点があり、寝坊と遅刻を何十回もしていました。働き始めて丸2年が経つ日に遅刻をして辞めてしまいました。ほぼ同時に彼女とも別れる事になり残されたのは酒だけでした。辞めてからは毎日飲んで吐いての繰り返しでした。その後も仕事を何カ所かやりましたが連続飲酒が止まらず、職場で先輩の金や店の金を盗んで問題を起こしてバックレていました。

仕事をしないで金が無くなってからは万引きと盗みの繰り返しでした。何度も家族や親せき、友達に金を借りたり、盗んだりして迷惑を掛け続けました。携帯課金をしすぎて携帯代が払えなかったり、借金をしてまで飲み続け、狂っていました。同時にまた「死にたい」と考えましたが勇気がありませんでした。繋がってからは似たような仲間達と生活を続けミーティングや自助グループで話したり、話を聞いたりして自分は「依存症」という病気なんだと気付き、認める事が出来ました。去年の夏に偽りのクリーン、脱走、家族との再会、酒と万引きには一生勝てないと知りました。スリップして生き方、考え方、行動を変えられるようになりました。ストレスは溜まる前に相談をしたりミーティングで正直に話せば楽になり、隠し事や嘘をつかなければ心が穏やかになり、仲間の輪から離れなければ独りにならないと知りました。

自助グループのコンベンションや他施設のフォーラム、OSMなど行った事のない場所に連れて行ってもらい、色々な仲間の話を聞いて共通点や共感できることが沢山ありました。一番印象に残っている事は長くクリーンを続けている人でも依存物質をやりたい時があるという事です。

僕は今24歳でこの先何十年も人生が続くと思いますが長くなるにつれて欲求は減るんじゃないかなと考えています。去年脱走して行かなかった合同キャンプに今年は行きました。手伝いをしたり、花火を見たり、仲間が増えました。今はクリーンが1年になって仕事をしたいと考えるようになりました。まだ早起きが出来ないし、やらなきゃいけない事がありますがこの考えを大切にしたいです。

あの「うつ病」の時に死なないで良かったと思う毎日で、今はとても幸せです。

山中湖キャンプ



プレジャープログラム



神奈川県立寒川高校講演

依存症指導者養成講座講演



7月家族会(成瀬先生)

8月家族会(稲村先生)



メンバー報告

8月のステージアップ

新規入寮者

ウッチャン *Stage1* に仲間入り!
ユウ *Stage1* に仲間入り!

メンバー

マツチャン *Stage4* に UP!
アツオ *Stage2* に UP!
デカ *Stage2* に UP!
クボッチ *Stage2* に UP!

スタッフ

タオ チーフへ昇格!
キズナ・アキラ・ユウスケ サポートへ昇格!

施設報告 8月1日現在 利用者38名です。

Manager 2名		Chief 1名		Trainee 3名		Support 7名	
Stage1 6名	Stage2 9名	Stage3 6名	Stage4 2名	Stage5 1名	通所者 1名		

活動報告・予定

6月報告

- 4日 相模原市精神保健福祉センター
新任職員向け研修
- 5日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 7日 相模原市精神保健福祉センター内
依存症回復プログラム
- 7日 個別支援計画会議
- 8日 ぶどうの木フォーラム
- 11日 多摩総合精神保健福祉センター内
薬物再乱用防止プログラム
- 12日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 14日 相模原市精神保健福祉センター内
依存症回復プログラム・代表参加
- 12日～15日 12ステップセミナー
- 13日 八街少年院薬物依存離脱指導
- 15日 相模原ダルク家族会
オキュペーションプログラム
- 19日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 20日 八街少年院薬物依存離脱指導
- 21日 相模原市精神保健福祉センター内
依存症回復プログラム
- 21日 プレジャープログラム・すたみな太郎
- 25日 定例会議
バリアフリーフェスティバル打合せ
- 26日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
寮長会議
- 27日 相模湖病院メッセージ
- 28日 相模原市精神保健福祉センター内
依存症回復プログラム
- 28日 EC 会議

7月報告

- 2日 個別支援計画会議
- 3日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 5日 相模原市精神保健福祉センター内
依存症回復プログラム
- 8日 マインドフルネス・ワークショップ
- 10日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 11日 八街少年院薬物依存離脱指導
- 12日 相模原市精神保健福祉センター内
依存症回復プログラム
- 14日 横浜断酒新生会結成 50周年記念大会
- 15日 相模川花火大会
- 17日～20日 12ステップセミナー
- 17日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 19日 相模原市精神保健福祉センター内
依存症回復プログラム
- 20日 相模原ダルク家族会
多摩養育園・檜の里エイサー演舞
- 21日 茨城ダルクフォーラム
- 23日 多摩総合精神保健福祉センター内
薬物再乱用防止プログラム
寮長会議
- 24日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)
- 25日 八街少年院薬物依存離脱指導
相模湖病院メッセージ
- 26日 相模原市精神保健福祉センター内
依存症回復プログラム・代表参加
- 29日 定例会議
- 30日 NCNP 主催依存症指導者養成講座・代表講師
- 31日 北里大学東病院治療プログラム (KIPP)

相模原ダルク家族会のお知らせ

家族の回復は本人の回復と重なります。そのため毎月行っています。相模原ダルクスタッフ及び、外部から講師プレゼンターを招いてお話を聞きいたします。相模原ダルク入寮者内外のご家族が集まり、勉強と交流の会（ミーティング）を開いています。依存症者の家族の方ならどなたでも参加できます。他の家族会の方も歓迎です。毎回20名程度が参加しています。ご希望により、施設スタッフとの面談もできます。

毎月第3土曜 午後1時半～午後5時 予約不要 直接会場（相模原ダルクデイケア4階）
*会費として1家族2千円をいただき通信費や講師謝礼に使わせていただきます。

<8月家族会報告>

2019年8月17日（土）午後1時半～5時 23名参加（19家族） 初参加3名

講師 稲村厚先生（司法書士 ワンダーポート理事長） <講演抜粋>

2 最近の依存と借金の問題。

当事務所の債務整理の内訳です。かれこれ20年くらいギャンブル依存に関わっていますが、依存の問題って日本の社会状況と一致しています。これは8月から区切って1年間の統計です。（なぜ8月かというと、来週久里浜でギャンブル依存の講習がありますのでそれに合わせて。）法的債務整理の受託件数は48件。そのうち依存関連が43件で、関係ないのは5件程度。うちの事務所だから依存問題が多いのです。後で詳しくお話しますが、債務整理には、自己破産（裁判所を使う場合）と任意整理（債務者との話し合いで行う場合）とに分かれます。自己破産が11件、任意整理が29件。消滅時効というのが5件。借金は借りて5年以上、一切返さないと消滅時効といって向こうが請求する権利を失うのです。今年は5件で多かったです。一時期借金が社会問題になり国が対策を打ちました。余り借りられないように、利息も下げて。一時それで減ったのですが最近増えた。消費者金融は年収の三分の一しか貸出できません。実は銀行はその制限がありません。今銀行がむちゃくちゃ貸すし、無担保で300万くらい貸すので債務整理がふえています。インターネットバンクなども結構貸します。自己破産はお金を返せない場合、任意整理は返せる場合です。消滅時効は5年逃げ回らなきゃいけないので、なかなか難しいのです。

4 債務整理について、

どういう仕組みでやっているのでしょうか。

まず「相談受任」委任を受けることです。委任状を取り交わします。私たちは受任に基づいて「受任通知」を各債権者に通知します。最近はFAXでもいいです。これは威力を発揮しまして、貸金業務21条に「取り立て規制」がありまして、弁護士・司法書士から受任通知を受け取った場合は、取り立てができないんです。本人に連絡をとることもできません。この段階でまず安定します。次に「取引開示」と言って今までの取引内容が送られてきます。元金いくら利息がいくら、債務がいちおう確定します。ここから方針を決めます。「自己破産」か「任意整理」か。返済にけるお金、生活にかかるお金。生活費を除いて5万返せるとか、2万円までとか。300万円のケース。元金だけでも分割で5万円返すとすると60回。5年で返済するという話にすると大体まとまりますね。2万円しか返済に回せないということになると、自己破産の線です。返せないとなると破産。「免責」ということになります。免責は98%は認められます。認められないケースは浪費の場合。依存の場合は確実に浪費にとられます。薬物だろうがアルコールだろうが。でも私は殆ど認められてきました。依存の受任が必要で、「なぜ依存になったか、それを回避するためにどうしましたか、ダルクに入ったとか、そして今は安定しています」といったストーリー。それを出せば殆ど通ります。

「任意整理」は一括払いもありますが基本は分割払い。例えば5社で300万。毎月家族が5社に振り込む、それはストレスになり夫婦喧嘩のもとになったりします。その場合うちにいれてもらって、うちが返済する。お金が入ってこないとなると何があったのかとうちから聞きます。毎月5万円返済しますとなると、8月から返す場合3ヶ月ぐらい置いて11月から返済する事にします。何かあってもストックがあるから安心して返せる。返済が安定します。

文責：伊藤

※公式ホームページ内、最近の記録欄に詳しい報告をお載せしております、ぜひご覧ください。

＜献金御礼＞

中村幾一様 鈴木志麻子様 針木伸佳様 中村とし子様 広瀬昌之様 畠山俊一様 守屋美樹様 匿名様

＜献品御礼＞

青森ダルク様 相模湖病院様 仙台ダルク様 横浜ダルク・ケア・センター様 グレイスロード様
横浜断酒新生会様 フードコミュニティ中臺様 京都ダルク様 マイルド企画様 田中三佐子様
黒川奈菜子様 針木伸佳様 守屋美樹様 山名三枝子様 鈴木清治様 梅宮健郎様 匿名様

＜献金・献品のお願い＞

皆さま方には暖かいご支援をいただき、誠に感謝しております。重ねてのお願いで心苦しいのですが、大所帯となり食品・日用品が常に不足気味です。お米、缶詰、調味料、石鹸、シャンプー、洗剤、等々、ご家庭で余ったもの、献品いただけると助かります。ご家族には再三のお願いをしましりました。改めてニュースレター読者の皆様へ、献金・献品のお願いを申し上げます。

＜振込先のご案内＞

◎郵便振替払込口座 口座名「相模原ダルク」口座番号 00270-1-138788

※発送作業の簡略化の為、大変恐縮ですが郵便振替用紙は2号に1度のペースで全員の方に同封させていただいております。どうぞご理解ください。特に必要のある方、『匿名希望』の方は、その旨を通信欄に、その都度お書き下さるようお願い致します。

プログラムマネージャーより一言：PAWS（長期離脱症状）はアルコールや薬物を切って7～14日後から発生し、普通は3～6か月でその症状が最も強くなります。PAWSの発生原因はアルコール、薬物によって引き起こされた神経系の障害とアルコール、薬物なしの生活を続けていくうえで生じる心理的、社会的ストレスの両方が組み合わされたもので、症状の強弱は機能不全の程度とストレスの程度により左右されます。脳及び神経系のダメージは回復のプログラムを実践することで回復するので過度に恐れる必要はありません。ただし、回復には普通6か月～2年の期間が必要です。

編集後記：デイケア室の壁に、立派に額装された記念写真が3つ掲げてあります。深い森のバンガローを背景に100名近くの人物が思い思いの表情とポーズで写っています。よく見ると他のダルクメンバーに交じってわが相模原ダルクのメンバーの顔が見えます。それぞれ去年、一昨年、その前の姿で笑っています。心なしか普段よりリラックスした明るい表情です。これは「山中湖キャンプ」の実行委員会から後日送られる記念写真。一人一人の成長に加えてダルク交流の軌跡も映し出すいい記録です。今年はどんな記念写真が届くのかな、楽しみにしています。

（サービス管理責任者伊藤いずみ）

プリンシプル

相模原ダルクニュースレター NO. 14

発行・編集人：

一般社団法人 相模原ダルク

〒252-0231 神奈川県相模原市

中央区相模原6-23-9 2F

TEL042-707-0391 FAX042-707-0392

URL <http://s-darc.com>

Email info@s-darc.com

定価100円

