

アルコール依存症のアキラです

アキラ

自分は、ここまでの生き方を、振り返ることなど、考えてもみななかった。口癖のように言っていたのは、「よれているまま、死にたい」でした。自分は、中学三年生の頃、今も続けている、スポーツに出会い、そこで酒と大麻をおぼえました。最初のうちは、お酒は最後の楽しみで、大麻はスポーツを集中するために使っていました。大麻を入れた後のお酒はとても楽しかったと、そう記憶しています。

こんな生活を27歳で結婚をしても続け、1年たらずで離婚。しばらくして傷害事件をおこし、刑務所に行くことになりました。出所したころには30歳をこえていて、さて、どうしようと思っていたのですが、仕事をしようと思うよりも先に、スポーツ仲間と遊び始めていました。当然捕まる前の生活になるのは、当たり前で今思えばあの頃から、使い方そして飲み方はおかしくなっていました。大麻は、タバコのように道を歩きながら入れて、酒はスポーツをしながら飲んだりしていました。一応仕事はしていましたが、だれのためにでもなく、ただただお酒を絶やさないために仕事をしていました。

大麻は、自分ではほとんど買ったことがなく、周りのみんなが会うたびにくれたのでいつでもあるものだと考え方がマヒしていました。自分の頭の中では、酒をつねに手元に置いておくことしか考えていなかった気がします。40歳を迎える頃には、人と会うことがめんどくさくなり、連絡を一切取れないようにしました。それからしばらくは、一人でお昼から飲み屋に行きはじめ、夕方くらいに家に帰ってからもお酒を飲むことを繰り返してきました。気が付けばお酒を飲むためだけに仕事をしていました。

数年、こんな生活をしていたのですが、仕事関係の人や周りの人から「いい加減にしろ」と言われ、連絡を取れるようにしました。しかし、色々とそこから問題が増えていきました。毎日のように友達と飲み、スポーツをしながら大麻を使うことも始まり、あげくは仕事もやめてしまうことになりました。仕事をしていない自分は、それでも昼から飲み屋に行き、家に帰ってからも飲んで夜にはスポーツ仲間と集まる。今までと、何も変わらない生活をしていました。この頃は、家に帰っても親に顔を合わせないように、すぐに部屋の扉をしめていました。こんな生活をしばらく続けていたら次第に、外に出るのもめんどくさくなり、だんだんと人から連絡が来ても、うそをついて断るようになっていました。

ある日、左足が動かなくなり立ち上がることが出来ませんでした。もう何が何だか分からなくなり、混乱していました。それからは、まったく家から出なくなり、部屋にある酒をひたすら飲んでいましたが、いつまでも酒も続かず、実家にお世話になっているという立場なのに、親に「酒を飲ましてくれ」とか言い出していました。今思えばその時の自分は、お酒を飲んでいないということが、受け入れられずに自分を責めていた気がします。何かないかと思っていた自分は、回りからもらった、使っていなかった大麻が数本あったので使いました。後で聞かされた話ですが、大麻を吸ったあと自分は家の中で暴れていました。気づいたら、姉の家族、妹の家族と全員が実家に集まっていて、姉と母は泣いていました。記憶は、断片的でしたが自分は救急車で運ばれていくのを覚えています。病院に運ばれ、なぜ自分が精神病院にいるのかが理解ができませんでした。納得して入った病院でもなかったし医師からは錯乱していると言われ、早く退院したい気持ちが先走っていました。入院生活の最後のほうで自分は、病院が嫌になり脱走をしました。帰る場所を失った自分は相模原ダルクに入寮しました。

ダルクの中でアルコール依存症ということは、簡単に認めることができました。住む場所が見つかるまで飲まなければいいのだと簡単に考えていたのです。ですがあれからもう1年になります。依存症というキッカケから、自分を見直してきました。プログラムの参加、色々な人との関り、そこから気づいたこと、見つけられたことで今の自分になれました。

プログラムで、宇都宮のコンベンションに参加しました。自分はここで正直おどろきました。依存症をかかえた人たちが、たくさんの人に会うことを声に出して、笑顔で喜んでいたので、そこであらためて思いました。

「もう自分は、一人じゃないのだと。」

「人と向きあう」

ニキ

2019年8月20日、午前4時20分起床。私はすぐに会社から貸与された携帯用アルコール検知器を吹いた。「ピーッピーピーッ。」やばいまたでちゃった。アルコール数値0.17ml。営業所のアルコール検査まであと90分、抜ける訳がない。私は、欠勤の連絡をすべくお酒を2杯飲んだ。恐怖心からである。私の職業はバスの運転士です。連絡を終えると不安と安堵感で、また直ぐにお酒を飲みました。「とりあえず、今は危機感から解放された。」何にも考えたくないと飲み続けました。

8月21日午前2時頃、目が覚め直ぐに携帯用アルコール探知機でチェック。「やばい...」2日目もアルコール反応あり。点呼時間までには消えそうにない。またもや、不安と恐怖心からお酒を煽りました。理性を麻痺させるために。そして営業所に欠勤の連絡をし、すぐにお酒を飲む。次の日、営業所にて所長から乗務停止の命を受けました。予想はしていました。社会的信用をついに失ってしまった。実は一ヵ月程まえにも、アルコールが原因で、同じことをしていました。その前は2ヵ月だったか3ヵ月前、その前は半年前...。つまり、3年ほど前からアルコールによる欠勤が、1年から半年、半年から3ヵ月と回数が増えていったのです。

私も気づいてはいました。お酒の飲み方がおかしいな、変わったなど。私には、お酒を飲むパターンがあります。普段はお酒を飲みません。翌日は仕事という目的があるからです。お酒を飲みたくなるのは、休日前の仕事が終わってからです。休日に予定があるときは飲みません。飲むのは予定がないときです。日が暮れ始めるとなぜかそわそわしだし、落ち着かなくなり、そして不安からアルコールに走るのです。そして、連続飲酒に...

私がアルコールにはしるのには、2つの要因があります。一つ目は、私の精神的なもの、それは人間関係です。はじまりは何気ない友人からの言葉でした。「おまえ、顔デカイな！」中学2年の頃でした。その時は、それほど気にも留めませんでした。しかし、高校に入ってから、ふたたび同様の言葉を浴びせられました。この頃は、思春期もあり、酷く落ち込み、気にするようになりました。こうなるともう何処に行くにも、異性にも、自分の顔がきになり、そういうふうに見られているのだと人のいる場所を避けるようになり、自分を卑しむようになっていきました。二つ目は、26歳で大学を中退したことです。私は高校を卒業してから、親には経済的負担をかけたくないと思いから、新聞奨学制度を利用しました。自分で学費、生活費、を払うためです。2浪のすえ、希望しない大学に入りました。そのため授業に身が入らず、新聞配達が中心となり、アルコールの回数も増えていました。大学4年生のときこのままではまずいと思い、親に頼んで実家から通わせてもらいました。が、けっきょくアルバイト、お酒で大学6年生をむかえ、中途退学しました。

この頃、社会は超氷河期といわれる就職難でした。大学を卒業しても就職がたいへん厳しかったときで、私には就職をさがす意欲など当然なく、かといって何もしないのは申し訳なく、だれでもできる配送業に就きました。当たり前のことですが、仕事内容は毎日、同じことの繰り返し。生きる目的を見いだせず、アルコールを本格的に飲みだした時期です。生きるための目的、喜びを求めて、35歳で今の職業に転職しました。しかし、ここでもまた人間関係に悩まされるようになりました。徐々に精神的においつめられ、アルコールの問題が3年前から表面化し、仕事に支障をきたすようになりました。

このような私を心配し、助けていただいたのは職場の仲間です。最終的に私は相模原ダルクに繋がりました。その中のプログラムの一環として、全国規模で毎年開催されているコンベンションに参加した時の事です。薬物依存症者の過去の体験談を正直に話すのですが、見知らぬ人が涙ぐみながら話しているのを聞いていく中で、まるで私の事を話しているような感じに襲われました。そして、自分と戦っているのだと。

私も自分と正直に向き合い、戦っていかなければならないのだと教えて頂きました。私は気付きました。今まで避けてきた人に助けていただいたのです。

この私の病に立ち向かうためには、人と真剣に向き合うことで克服できると確信しています。

『18か月を迎えて』

ギッチョン

「忘れない day」という東北大震災復興支援コンサート会場に於て私は突然、気を失った。覚えているのはイベントスタッフの声とサイレンの音だけだった。数時間後、意識を取り戻し僅かながら見えたものは寒々しい集中治療室の灯りと点滴に繋がれた自分の弱々しい腕だった。γGTPが2300。急性肝臓障害という診断。飲酒を40年間続けた結果だった。酒が大好きで、飲酒をやめようなどとは決して考えたことが無かった。「あなたは依存症です」と医師から告げられても認めなかった自分。18か月をDARCで過ごし、仲間との共同生活の中で感じ得たことは「私はアルコール依存症者です」「三回もの静脈瘤破裂を経験した依存症者です」と。昭和30年に東京の下町で生まれ、ごく平凡な両親のもとで何不自由なく育った。

私は長男で弟がひとり、シェパードと柴犬がいた。とても幸せな子供時代だった。小学生の高学年になる頃には、段々と好きなものへのこだわりが強くなっていった。従弟の影響もあったのだろう、小学生ながらも洋楽にのめり込んでいった。新しいものが大好きで、関連するものごとをトコトン追求する子供だった。

常に周囲の友達とは違っていたいという願望があった。この考えは依存症という病気の根幹にあると知るのには自分が病気だということ認めてからのことだ。こだわりは、やがて音楽の世界で生きていきたいと願うようになる。当時の世相は世界中が変革の嵐に巻き込まれていた。ベトナム戦争、中国では文化大革命、フランスでの五月革命、中東紛争や学生運動など…意識改革の気運が渦巻く時、あたらしい音楽も次々と生まれた。私もその渦の中に飛び込んでいった。望めば叶うと強く思い、苦勞も厭わずに努力もした。幸いにも40年以上も同じ仕事を続けることが出来た。ただし、自分の健康に関してはどうだったのだろうか？ ころころの奥底に沈んでいた何かをいつも抱えていたに違いないと思う。

一般的な社会人としての生きかたよりも、Egoをぶつけ合いながらも切磋琢磨し、音を創ってゆく仕事に魅了された私も初老の身となっていた。55歳を境に集中力の衰えを感じるようになっていく。廻りの仕事仲間も若い者達だらけ。同じ時代を過ごした仲間もこの世から去るようになった。酒の影響もあるのだろう、気分がすぐれず、清々しい日常が少なくなってきた。泥沼に足が重くめり込む思いもする。それでも、大勢の人の前では、体の変化とは別に無理を重ねてきた。そのような日常の挙句の吐血だった。自分の体力を過信していたし、飲酒さえ控えていれば健康体に戻ると思っていた。それでも止めることが出来なかった。

施設に繋がり臆気ながらも自分の問題に気づくようになる。酒自体が問題なのではなく、自分自身の心のありようこそが最大の敵だった。処方薬もなく、自分自身で乗り越えるしかない。やっかいな病だった。知識が増えれば増えるほどに「今まで何をやっていたんだ」と自分に腹が立つこともある。しかし生きていれば当然のごとく逃げることなど出来はしない。回復には仲間が必要だと教えてくれた事は施設のおかげだ。同じ悩みを持ち、同じ回復を望む姿に、勇気づけられるし、ある時には自分の鏡となって映る。

日々の共同生活から学ぶことは経験したことも無かったし、自分自身を知る作業など想像さえ出来なかった。私は九死に一生を得た。感謝すべきことだ。人の生死は、人の力ではどうすることも出来ない。どんなに八方塞がりになっても納得のいく人生を送りたいと考えている。仲間の輪の中にいること。正直に自分のころころの内をさらけ出すこと。これらが回復に必要なことだと実感を伴って感じるようになってきた。

先日も仲間が正直になっていく瞬間を目の当たりにした。今年のNAのコンベンションのオープンスピーカーの席上のことだった。ひとりの小柄な女性スピーカーが登壇した。彼女の苦しい経験を話そうとしたのだが、言葉がどうにも出てこない。

彼女は自分自身にイラついていた。涙を流し、拳をふりながら「言えない！」「思っていることが言えない！」小さな体を揺すり、ありのままの姿を表現していた。そんな彼女がとても良かった。多くの仲間の声援が彼女に届いたはずだ。

こんな時間が好きになっている最近の自分だ。

NA リージョナルコンベンション



プレジャープログラム



依存症対策総合支援事業地域支援研修

精神保健センター 依存症家族講座



秦野病院納涼祭

9月家族会(佐藤先生)



メンバー報告

10月のステージアップ

新規入寮者

ニキ Stage1に仲間入り!
トシボー Stage1に仲間入り!

メンバー

オダ Stage3にUP!
カツユキ Stage2にUP!
スーサン Stage2にUP!
ウッチャン Stage2にUP!

スタッフ ナカチャン 千葉ダルクより研修戻り!

施設報告 10月1日現在 利用者40名です。

Manager 2名		Chief 1名		Trainee 4名		Support 7名	
Stage1 4名	Stage2 11名	Stage3 7名	Stage4 2名	Stage5 1名	通所者 1名		

活動報告・予定

8月報告

7月31日～2日 山中湖合同キャンプ
3日 個別支援計画会議
7日 北里大学東病院治療プログラム(KIPP)
8日 八街少年院薬物依存離脱指導
9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 北里大学東病院治療プログラム(KIPP)
16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
17日 相模原ダルク家族会
オキュペーションプログラム
20日 寮長会議
21日 北里大学東病院治療プログラム(KIPP)
21日～24日 12ステップセミナー
22日 相模湖病院メッセージ
23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
24日 仙台ダルクフォーラム
25日 ひまわり家族会フォーラム
26日 海水浴プログラム
27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
28日 北里大学東病院治療プログラム(KIPP)
定例会議
29日 八街少年院薬物依存離脱指導
30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
EC会議
31日 相模川BBQ大会

9月報告

1日 秦野病院納涼祭・エイサー演舞
2日 個別支援計画会議
4日 避難訓練
北里大学東病院治療プログラム(KIPP)
5日、12日、19日 新規就農者育成研修受講
6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
6日～8日 NA宇都宮コンベンション参加
11日 北里大学東病院治療プログラム(KIPP)
12日 八街少年院薬物依存離脱指導
アルコール問題研修
13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
17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
障害福祉施設等防犯研修会
18日 多摩総合精神保健福祉センター・ケース会議
北里大学東病院治療プログラム(KIPP)
18日～21日 12ステップセミナー
20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 相模原ダルク家族会
横浜リカバリーパレード
25日 北里大学東病院治療プログラム(KIPP)
26日 八街少年院薬物依存離脱指導
相模湖病院メッセージ
27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
30日 相模原市地域支援研修会・講師

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。

<9月家族会報告>

2019年9月21日（土）午後1時半～5時 24名参加（20家族）初参加4名

講師：成瀬メンタルクリニック 院長 佐藤拓先生

私は一般精神医療機関でギャンブル問題をみています。ただ初回でギャンブルで治療に導入するより、様々な社会資源を利用してもらい、どこかで行き詰った場合、違う視点で別の形の支援を提供するという形をとっています。相互支援グループですとか回復施設ですとか、家族会とかいろいろな介入拠点がありますね。

うちのクリニックでのやり方ですが、ストレス原因の特定と、ストレス対応の選択肢を広げることから入ります。金を稼ぐに特化してギャンブルする人は、パチプロとかは医療機関には来ないでしょう。「お金を欲しいくせに負けず嫌い」。どっちかにしてほしいですよ。映画館に行ってお金取り戻そうとする人はいないですよ。「目的が複数あるから止められないんじゃない？」とご本人に問いかけてみます。「やめたいといいながら続けてきたのは、ギャンブルで助けられてきたからじゃないの？」ならば我慢ではいかに無謀かわかりますよね。「一緒に別の修正案をさがしましょう」と勧めます。話し合いで探る方法がいいです、上手くいかなかったとしても余り問題にならない。「どこに無理があったんですかね」と次の方法を考えることができる。共同作業でやっていくと本人を責めないですみます。家族への支援です。色々なご家族のお話を聞いて気になることがあります。主訴はギャンブル問題を何とかして下さいですが、本当にそうなのかということです。私の苦しみをどれだけわかってくれるのですか、という方。ギャンブルをどうかして下さいというわりにはギャンブルそのものはあまり関係ないように感じられます。状態が深刻化したことの反映でしょうか、被害金額とはあまり関係なく夫婦ズタボロです。チキンレースの感じがする。チキンレースとは映画「理由なき反抗」に出て来ますが、車に乗って崖に向かって走り、先にブレーキ踏んだ方が負け、ブレーキが遅すぎれば崖から転落してしまう、というゲームです。どちらが辛いかわからない。私はもっと辛い、俺だって苦しい。こうなると客観的状況を冷静に受け止めることができない。大したことないスリッパでも、人生終わったかのように感じてしまいます。解決の最初はチキンレースをやめることです。自分にとって楽しいと思える時間を増やす事。そんなこと許せませんと言われる。本当にギリギリの方は追いつめられてしまっていて動かさない。ご本人の場合でもご家族の場合でもありますが、まずは同情して聞いてあげることからしか始まらない。そういうときに大切なのが家族会、自助グループですね。苦勞させられている相手のために、なんで自分が行かなければならないのかと思われるでしょう。でも心にゆとりをもてるようになります。「家族間葛藤は両価性の問題」といいます。嫌いになったけど好きなところもある。好きだから迷惑も一杯かけられた。まったく相手の事が嫌いなら切れればいい。でもご家族だから切れない。しかし感謝していることや迷惑かけたこと、両方を引き出していくのです。不満を処理しながら感謝も表現しながら、外来における内観カウンセリングです。本人、家族、それぞれに思いを十分に出したら、段々糸口が開けてきます。また使える社会資源は何でも使って、ゆとりを見つけて行きます。

（文責：伊藤いずみ）

※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＞

秦野病院院長・笠原友幸様 成瀬メンタルクリニック院長・佐藤拓様

＜献品御礼＞

フードコミュニティ中臺様 相模原市社会福祉協議会様 富士五湖ダルク様
大西盛土様 須藤昭様 黒川奈菜子様 針木伸佳様 守屋美樹様 鈴木清治様 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、献品いただくと助かります。ご家族には再三のお願いをしまいいりました。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、次の3つの側面を持っています。①身体的側面；アルコールや薬物の使用により身体、神経系、脳はダメージを受けており、栄養不足は中枢神経にダメージを与えています。②心理的側面；アルコールや薬物の使用以外にストレスを管理する方法を知らない為、PAWSによって日常の簡単な問題の解決がうまくいかず、自信を失います。③社会的側面；アルコールや薬物を使わないことでライフスタイルに大きな変化が生じ、そのことが回復の初期において大きなストレスを生みます。家族や友人との人間関係がPAWSにより大きな影響を受けます。

編集後記：前号は山中湖キャンプの様子を出しました。今回は自助グループNAのリージョナルコンベンション（全国交流会に相当するもの）で宇都宮に出かけた話題です。何を好き好んで遠くまで出かけるんだろうと思われるでしょうか？よく遊ぶ暇があるなと思いませんか？依存症の世界で言い伝えられた名言に「足の裏に脳があるんだ」というのがあります。実際足を使って歩いて先行く仲間に出会った人から回復して行く例を見ますと、足脳って本当だなと思うのです。どうぞお楽しみ下さい。

（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. 15

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

TEL042-707-0391 FAX042-707-0392

URL <https://s-darc.com> Email info@s-darc.com

発行人：特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷 3-1-17-102

定価 100円

