

## STK 熊本DARC くまだらけ通信 Vol. 39



### 依存症とむきあい、感じたこと

熊本市こころの健康センター 岡本 美幸

平成30年4月から熊本市こころの健康センターに異動となり、依存症の担当をすることになりました。これまでは、区役所保健子ども課で勤務していましたが、なかなか依存症当事者やその家族と接する機会は少なく、どのような支援が必要なのか、私にはなにができるんだろう…とわからないことだらけでスタートしました。

4月から2ヶ月が過ぎ、職場のみなさんや、ダルクの方々、依存症当事者の方々やその家族、断酒会の家族の方にお会いして、色々なことを教えていただき、まだまだ勉強の途中ですが、依存症についての理解を深めているところです。依存症という病気にむきあって、まだ2ヶ月と短いですが、感じたことをここに書かせていただきたいと思います。

まず、どうして依存症になってしまったのかということです。何かに依存していないといけなくらい、大変な出来事があったんだろうと漠然と思っていました。教科書で学べるようなことしか知らなかった私ですが、ダルクの方々や、当事者、家族の方と話すうちに、友達に誘われてなんとなく…、眠れなくて飲んでいたら…、暇つぶしのつもりだった…など、私が考えていたこととは違う、誰にでもありうるような状況の中で、依存症になってしまったという人も多くいる、誰でも依存症になりうることに気付きました。

そして、回復の道がいかに大変なものかということです。本人だけでなく、家族や友人、恋人など親しい人を巻き込んで、長く長く寄り添い付き合っていないといけないこと、そしてそれが終わらないことを知り、当事者・家族の大変さについて、本当に驚きました。

家族だから、イネイプリングをしてしまうことは仕方がないし、それが愛情だという常識が通用しないということにも驚きました。私が家族だったら同じようにできるだろうか、イネイプリングをしてしまうに違いない。手を離すほうが難しく、勇気が必要だと思います。きっと家族の方々にも苦悩と葛藤があったと思うし、現在もその思いがあるかもしれません。しかし、お互いの自立のために、家族の方々は乗り越えてきておられます。

その体験談を、家族教室に参加される家族の方々等から直接話を聴くことができ、本当に貴重な体験をさせてもらっていると思います。

これまでの皆さんとの関わりを通して、私にできることは少ないですが、家族に寄り添って支援していかなければならないということを感じています。

まだまだわからないことも多く、頼りないと思いますが、理解を深め、少しでも当事者やご家族の回復の役に立てるよう、頑張っていきたいと思います。

これからも、よろしくお願いします。

## 感謝を行動に

サトシ

皆様 こんにちは、薬物依存症者のサトシです。

今、薬が止まっている事が何かの間違ひでは？と思いたくなるほど、私は、どんなに自力で頑張っても精神病院に行こうが、刑務所に行こうが、まったく覚醒剤は止まりませんでした。それが今から6年前の私の姿でした。6年前、2度目の服役を終えた時、私は自力で生きていく事も薬を使う事も止める事も出来なくなっていました。

出所した日、生きる為に熊本ダルクに助けを求めて繋がりました。私が熊本ダルクに繋がっていなかったら、服役を繰り返しているか、もしかしたら、この世にいなかったかもしれません。

ダルクに繋がる数年前、夕方のテレビを何気なく見ていました。そこには、モザイクがかかっていたのですが、私と一緒に、薬を使っていた仲間が熊本ダルクのメンバーとして、インタビューを受けている姿がありました。毎日毎日24時間薬を分け合い使っていた友でしたので、直ぐに彼だと分かりました。今思えば、ダルクで生き直す姿をモザイク越しに伝えてくれた気がしています。その昔の友は、今はどこで何をしているのか、分かりません。ダルクに繋がり回復を続け取り組む事は難しい事と仕事としてかかわる様になり、つくづく感じる次第であります。

私は、ダルクで助けてもらいました。そして今、新しい人生を生き直しています。現在は大分ダルクで職員をしています。そう、以前の私と同じような薬物依存症で苦しんでいる人々の回復のサポートの仕事をしています。私自身そうでしたが、自力で薬を止めようと思って何度も再使用を繰り返し、人生の底をついてしまう依存症者が未だに沢山います。いくつになっても、どんなにボロボロになっても、自分の回復を願い、行動をし続ければ新たな幸せは必ず訪れると、私は実感しております。

ダルクを離れた仲間から突然知らせが来る事があります。刑務所からの手紙、弁護士さんからの連絡、訃報・薬を止められない事は苦しい事です。使っていた私は止められない苦しさを薬を使う事で麻痺させていたような気がします。私の場合、沢山の方、色んな力がダルクに導いてくれた事で、新しい人生を送る事が出来ました。繋がった熊本ダルクの施設長、スタッフに受け入れて頂いて、今があります。私が受け入れてもらえた様に次は私が利用者さんを受け入れサポートする立場です。しかし、本来自分勝手な私ですので、人を許したり受け入れる事より否定したり恨んでしまう事が根付いていて、間違え、失敗、怠慢ばかりです。本当は心の中でごめんなさいと思っている事が多いんです。

私もほんの数年前まで熊本ダルクの利用者であった事、そこでの悩み、不安、怒り、感謝、を忘れない様に仲間の回復を願いサポートをして生きていきたいです。



あれから・・・

ナオ

息子の薬物使用の逮捕から今年で10年を迎えようとしています。  
当時は彼と薬物のつながりが信じられず不安でいっぱいでした。  
穏やかな暮らしをしていると思っていたのに、私は裏切られたような気持ちでした  
薬物が原因で息子夫婦の離婚、孫との別れ、父親と息子の不仲度重なる薬物の乱用と共に人身事故や自傷行為、私の知っている息子ではなくなっていました。

息子の為に何とか、母親である私の愛情の見せ所とばかり彼の顔色ばかりを見て生活をしていました。薬物の使用を止めさせるためには私が、私が、何とかしよう。何とかする。  
何とかできる。そう思い込んでいました。  
しかし残念ながら私の行動や思いは見事に裏切られ息子はどんどん薬物中心の生活になっていったのです。

私は心身ともにへとへとでした。どうすることも出来ずダルクに相談しました。今思うと当時の私は、自分が狂っていることもわからず息子が私を支配していました。  
1 日中彼の行動を監視して、ダルクの施設長さんやめぐみさんアドバイスをもらっていました。私の期待する返事は少なく、やってはいけないことをよく教えてくださいました。

私が思う彼にとって良い事は=ほとんどやってはいけないことだったからです。  
酷い共依存症でした。  
その頃ダルクの施設長さんからミーティングを見学に来られませんか？いいですよ！と声をかけていただきダルクミーティングに参加するようになりました。

何十年もの間薬物を使用した人、何度も逮捕された人、それでも今日一日クリーンで生きる。そんな当事者の話を聞いて胸が熱くなったことを覚えています。  
また同時に希望を持てた瞬間でした。

それから私は自助グループでのミーティングや依存症という病気について学習しながら、いろんな所へ行って話も聞いたり参加するようになりました。  
また自分自身が共依存という病気を認め自分の回復のために週一度ダルクヘステップワークに参加させて頂いています。考え方物事のとらえ方など変えられるものは変えて行こうと頑張っています  
息子も我が家を出て今年で3年目です。生き生きとした表じょうで仕事の話をしている彼の顔は私の知っている彼の顔です。元気であるならそれでよい、彼の問題は彼に任せよう、

そして私は私の回復のために今日一日頑張ろう。

## 緊急支援のお願い

薬物依存は回復可能な病気です。薬物依存は数々の病気の中の一つです。ただ他の病気と違うところはこの病気は周囲の人、例えば家族、職場の人、友人、知人などを好ましくない状態に巻き込むことです。そのため薬物依存は社会問題に発展しやすいのです。しかし、病気である以上、回復の方法がない訳ではなく、自分の力とか意志力に頼ることは全く違う方法、すなわちプログラムに忠実に参加することによって生き方を根本的に変え、その結果多くの方々が回復しています。さらに回復した人たちは依存症に苦しむ仲間のために何らかの形で回復に向けて手を差し伸べています。そして仲間を助ける行為こそ自己本意の古い生き方を捨て他者に自分を開く新しい生き方の発見であり、その行為自体が彼らを救っていることにもなります。ここに希望があります。

自分らしい尊厳を取り戻すために「今日一日」を口にし、ダルクプログラムを繰り返す仲間達、そしてそんな私たちを応援して下さる皆様のお蔭で、この熊本の地でなんとか自立でき、トリートメントセンターとしてなくてはならない働きをしてきました。至らないところは数々ありますが、私達の隣には、応援して下さっている皆様が常にいるということに本当に感謝しています。

今現在、ダルクの運営状況はとても厳しく辛いです。昨年の活動資金も滞り、今年度事業開始時で、すでに借入れ金が 150 万円になっており、このままのペースでは返済の見通しが立たないのが現状です。

私共の努力が足りない為ではありますが、日々、苦しい運営状態で活動を続けています。今後とも、皆様の善意による寄付金に支えていただければ運営してゆくことが困難になるのではないかと案じています。

薬物依存症者が回復へと向かい、生きる希望を持ちながら社会の有用な一員となるように支えていただけることを祈っております。

薬物依存症者みずからが薬物依存症者を支え共に歩むダルクの取り組み、熊本ダルクが回復と成長を手にするのできる場として活動を続けていけますよう皆様のご支援、ご協力のほどなにとぞ宜しくお願い申し上げます。

熊本 DARC を支援する会 理事長 熊本弁護士会  
NPO 法人熊本 DARC 代表理事 ころの医療センター  
地域活動支援センター 熊本ダルク 施設長

吉田賢一  
濱元純一  
田邊忠司

- 熊本市こころの健康センター 家族教室 (第1(火)は熊本ダルクスタッフが担当)

毎月 第1火曜日午後6:30~/第3火曜日午後1時30分~

熊本市保健所ウエルパルにて家族相談を行っています。

(秘密厳守です。安心してご参加ください。)

- 熊本県精神保健福祉センター 依存症家族ミーティング

毎月 第3金曜日 午後1時30分~

- 熊本ダルク家族会

毎月第3日曜日午後1:00~

熊本DARCにて家族会を行っています。

(講師の都合により日程の変更があります。お問い合わせ下さい)

お問い合わせ 096-202-4699 (熊本ダルク)

#### 編集後記

梅雨が明け、猛暑がやってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか？  
本当にいつも温かなご支援をありがとうございます。  
西日本豪雨で被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。亡くなられた方々、ご遺族の皆様、心からお悔やみを申し上げます。行方不明の方を探すご家族の皆様、そんな気持ちを抱えながら水の引いた後の炎天下での復旧作業はどんなに酷なものだろうかと心を痛めています。  
熊本ダルクが熊本地震の時に知っている仲間、そして見知らぬ皆様から応援していただき、どんなに心強く感じたかを、こういう時に思い出します。次は自分が今の被災された方たちに、そうありたいなあと思います。本当に微力、微力ですがお返ししたいなあと思います。

熊本ダルク 庄司喜恵

#### 編集

熊本ダルク

〒862-0971 熊本県熊本市中央区大江2-14-14

Tel/fax 096-202-4699 ☎ zebraDub\_104@yahoo.co.jp

#### 発行所

鹿児島心身障害者団体定期刊行物協会

鹿児島市川上町680-3 コーポラティブセンターあゆみ内

一部100円(会費に含む)