

1976年2月25日第三種郵便物認可（毎週4回月曜・火曜・木曜・金曜発行）
2006年9月9日発行 SSKO 増刊通巻第6182号

SSKO

Drug Addiction Rehabilitation Center

DARC

Grow up!!

栃木ダルク

ニュースレター 第42号(2006, 9, 22)

「突き放し」

代表 栗坪千明

初秋の候、皆様におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。また日ごろより、栃木 DARC の活動には多大なるご支援をいただき、まことにありがとうございます。

さて、今回は「突き放し」というテーマで自分の考えを深めたいと思い、それについて私なりの考えを書きたいと思えます。

まず、突き放しとはなにかということなのですが、「アディクト（依存者）の周りにいる人たちが、その病気に巻き込まれ、お互いが悪い方向に向かわないためにしなければならないこと。」と私は理解しています。つまり、共依存からの脱却のためにしなくてはならないことなのです。

では共依存とはなにかということですが、アメリカの依存症施設サルベーションアーミーではこんなことを言っています。「共依存とは、他の人

の行動が自分に影響を与えさせ、その人の行動をコントロールすることにとりつかれる者。」

本人が助けを求めているも求めていなくても、助けが必要だろうと思いついで、その人の持っている力は無視して助けてしまうということなのではないでしょうか。

そして、当然本人が立ち向かうべき社会的脅威から、本人を守ろうとしてしまい、成長の機会を奪ってしまうことになってしまう。という恐れは感じられなくなっている。それが当然のことと誤解している生活に慣れ親しんでしまっている。

生活をともにしていながら、互いに自立した生活をすることは可能なのかということになると思うのですが、薬物やアルコールに依存している人たちには、シラフの状態ではないですから、周りにいる誰かと共依存になっていることが自分にどんな影響を及ぼすことになるのかなどということは考えられないのです。一緒に暮らしながら突き放しをするということは、依存をする側とされる側が双方ともに理解して、実践しないことには無理なので、とても大変なことだと思います。

一緒にいると、わかってはいるが、手を出したくなってしまう。転ばぬ先の杖を差し出してしまうのであれば、いったん離れて暮らすことは、共依存を理解するうえで大きな効果をもたらすと思います。毎日が忙しく尻拭いをし続けていると、落ち着いて考える余裕がないからです。

共依存にならないためのヒントは相手を信頼することでもあります。大人の人間として接し、困難に陥っても自分で脱却する力を持っていると確信し、手を出さないこと。裏切られることを当たり前と思わずに、裏切られたら傷ついたことを本人にきちんと告げるという勇気も必要だと思います。

薬物やアルコールに依存する人たちの根本には共依存があると言われています。物質に依存する根っこには人に依存しようとするところがあるのです。シンプルに考えましょう。

※ 人間関係の境界線は、一度完全に離れてみないと見えない。お互いが独立した形になって、改めて接すること。それが、再構築。徐々に共依存の関係から、自立した関係になるのは不可能に近い。だったら、一度完全に離れてしまっ、お互いがそれぞれの別の場所で、はがした傷を癒していったほうが回復は早いのではないだろうか。

そして、その傷が癒されたときに初めて家族の再構築がなされる。その間に要する期間は人によって異なるが、私の経験から5年は必要だろう。言ってみれば大手術の後のアフターケアにそのくらいかかるということだ。

この期間はとても長いように感じるが、取り組んでみればあっという間である。怖がらずに早く始めることができれば、その分早く平安の日々がやってくる。

無くしてきたもの

アディクトのクロ

栃木ダルクに来るまでの僕は常にアルコールに依存していました。僕の見た目の悪さ、社会での不満、将来の不安等の様々な面での不安等を一時的ですがアルコールは解消してくれましたし、完全にアルコールの虜になっていましたが何とか仕事に就いていました。

アルコールを飲むと何か分からない不思議なパワーを与えられてシラフでは体験できなかったパワーをもらい、僕自身を変えてくれました。日頃からアルコールを飲んでいて飲酒が生活の一部になっていて、仕事に行くにも酒、車を運転するのも酒、何を考えていても酒と常にアルコールに頼る日々でしたが「それがどうした！！」と開き直っていて、完全に人生を舐めていました。

施設への入寮も自分自身が希望して入寮したわけではなく、就職していた会社での人間関係が上手くいかなくなって会社を不本意な形で退社することになってしまいました。そして父親が怖かったので自宅にも帰れず暫くの間は車内での生活が始まりました。会社を辞めてしまったので収入も無くなってきて消費者金融から借金をしましたが、そのお金も次第に無くなっていった。車の燃料も無くなり、生きる気力も無くなり自殺も考えるほどに人生がどうでもよくなっていましたが、酒を飲みながら自分自身の人生を振り返ってみて、まだ経験していない楽しいことがきっとあると思い、この後悔の念を抱きながら死んでしまったら成仏できないと思い、とりあえず死ぬことは選ばなかったけれど、魂の抜けた抜け殻のようになってしまいました。

「仕事」「居場所」「信用」「お金」等のすべてを無くして自分にとって最悪な状況になっていました。

そして自分自身を嫌いになり、生まれてきたことをすごく恨み後悔しました、アルコールはそんな気持ちを一時的に忘れさせてくれたし、常にアルコールに支えられていました、精神的弱さのある僕にとってはアルコールは正二「命の泉」でした！！

アルコール無しの人生なんて考えてもいなかったし、するつもりもなかったがアルコールの魔力には完全に負けていました。

「アルコールなんて直ぐに止められる」「もう飲まなくてもいいや」「絶対に

飲みません」といった言葉なんて出てこないし、十分アルコールに依存してしまっている自分自身がいて本当はアルコールに完敗していました。

現在アルコールを断つために栃木ダルクに入寮していますが、今ようやく8ヶ月が経ちました、アルコールに対する欲求はゼロにはなりませんが減ってきたように思えますし少しずつ楽になってきています。もしかしたら止められるかもと自分自身に少し期待を持ち始めましたが、今アルコールが止まっているのは施設のお陰であって僕自身の力じゃ無いと実感していてスリップせずに生活できますが「施設」「仲間」「スタッフ」に縛られて生活することは入所当初も今も変わらず嫌なことです、自分自身でこういう状況を作ってしまった施設生活はとても大変ですが、できることならばアルコールを止めたいと思っています。

しかし、自分自身にとっても甘い自分ですからアルコールは止められないかもと…。昔の友達とアルコールを楽しく飲んでいた時の思い出がどうしても忘れられず、結局アルコールを止める止めないは自分自身の選択だと思ふこともしばしばあり、止める自信が無いことも手伝って止めたい自分と止めたくない自分と葛藤しています。

自分自身で今まで犯してきた罪を償うならば、アルコールを止めることは当然だと思ふのですが、最近「止めなくてもいいや!!」という気持ちになる自分がいて、昔も今も変化の無い自分自身に嫌気がさしてきています、以前ならばアルコールを飲んで一時的に解消してきましたが、結局は飲んでいてもいなくても問題の解決にはなっておらず現実逃避にしかなくなってしまった。

今、自分自身を変化させるチャンスを頂いたので、集団生活の中で自分自身の無力さや親の有り難さや自分自身の甘さなど、自分自身の将来を考えて「生まれ変わった」つもりで自分自身を変化させて感謝して生きていきたいです。

犯してきた罪は消すことは出来ませんが、ひとつひとつ向き合っていると努力し諦めずに自分自身を鍛えて、これからも必ず壁にぶつかることもあるけれども、それに負けないように、そしてアルコールに頼らずにすむように精神的に強くなって、今までの行動で失ってしまった信用を全部は無理でも少しでも近づくように日々精進して真剣に自分自身の将来を考えを持って生活していければとおもっています。ありがとうございました。

ビギナー家族教室

テーマ「薬物依存症と突き放し」

毎週土曜日 予約が在り次第

時間 13時30分～15時30分

場所 宇都宮 OP

参加費 1家族2000円

電話予約制

連絡先 028-650-5582

発行所

郵便番号一五七―〇〇七三
東京都世田谷区砧六―二六―二一
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

定価100円

8月献金を下さった方々

水井清次様、土屋澄子様、柴田幸作様、アソシエーション家族会とちぎ様
酒井良吉様、青木けい子様

匿名4名様

8月献品を下さった方々

森裕様、井澤和子様、渡邊伸一様、水井清次様、岡田三男様
尾花富美子様、岡坂昌子様

匿名5名様

発送作業簡略化の為、振込み用紙は全員に同封させていただいております。
ご理解の程よろしくお願いいたします