

ハイランドレポート

(高原通信)

Highland report !?

D.A.R.C 那須ケアセンター・ニュースレター

第7(2003. 10. 15)

私と薬物依存症

施設長 栗坪 千明

私は、薬物依存症になって早19年になります。タバコが序章だという説もあるので、それも含めると22年間、私の人生35年ですからその約3分の2を、ずっと使い続けているわけではないですけど、薬物とともに暮らしているのです。最も今は進行形で使用してはおりませんが……。

薬物依存症はクスリを使用していないからといって、そこで完全回復するものではない慢性病と言われます。つまり欲求は極小さいものですが、常にあるということです。使ったことのない人は何があっても、例えば強烈な怒りや不安などが起こっても、「クスリを使えば……」という感情は起きないでしょうけれども、私たち依存症者と呼ばれている人たちは無意識に考えてしまうものです。「(クスリを)使いたくなっちゃった。」ということを実は笑って話しているあいだは、欲求は抑えられていると考えられますが、「使いたい。」という気持ちを胸に秘め、周りの人たちには「もう、クスリなんてくだらないものはやめたよ。」なんて強がりを言っていると実際に使ってしまう危険性が高まります。気持ちに無理が生じるからです。ですから正直になることと、くだらない話でも薬物のことについて気持ちの通じる仲間が居ることがとても大切です。やはりこのところは使った経験のある人でないと理解できない

のではないかと思います。使ったことのない人に「今日は、なんか使いたい。」なんて言っても、「まだそんなこと言っているのか」と思われてしまうことでしょう。それは回復初期の依存者にとって、とても寂しいことだし、何よりあせった回復を目指してしまうことにつながります。あせってしまうことによって、不正直になり、仲間の必要性も重要でなくなってしまうのです。

今、私は12ステップを使ったプログラムによって、とても楽な生きかたをしています。12ステップは囚われない生きかたを日々の暮らしの中にもたらししてくれるものだと思います。使っていた頃、また使うまでの過程でいつも何か囚われていました。親との関係や友人との関係、上司や恋人との関係を自分がうまくコントロールしなくてはいけないということに特に囚われていたのです。クスリを使わなくなって、このような自分の様々な問題(病的なところ)が見えてきました。ほかにもたくさんありますが……。

依存症は早く治ればそれでよしというものではありません。途中何度か自分の気持ちとは裏腹にクスリの使用だけではなく、感情面でのリラプス(再発)を経験することもあります。クスリを使わない生きかたを目指して、あせらず着実に回復していくことが、その後の人生をより良いものにしていくことでしょう。



愛犬、グッチとシャネル

懲りない薬中人生

薬物依存のホタル

14歳から15歳にかけての青春の真最中、人生を変える出来事が突然、嵐の様に起こった。それは中学二年の冬、当時俺は、野球部に所属していた訳だが、冬場の練習はほとんど走り込みが中心で、毎日がつまらなくなっていてやる気が起きなく、練習もさぼり始めていた頃、家の近くの先輩に偶然出くわした。先輩は遊びに来いと、一言告げるとそのまま家に向かった。俺は彼の事を知っているし、近所ともあってそのままついて行くと、先輩はやさしく接してくれた。部屋に二人きりでいると、しばらくして2・3人だったかな？ 友達が遊びに来た。彼らは部屋に入りそのまま席に着くと、なにやらシンナーを出して来て、俺と先輩に勧めたのでした。始めはシンナーなんて、やった事がなかったから、断ったのですが、好奇心からか、その内に自分までやりたくなって、吸い方を先輩から聞くと、早速それを吸引したのでした。最初の内はただまですぐで、つまらなかったのですが、続けて吸っていると、なんだか気持ちよくなってきて、それをやっているうちに、自分がわからなくなる程、凄い物でした。その時思った事は、こんないい物がありながら、今まで何をやっていたのだろう。俺はこれをやる為に生きてきたんだ、と思い始めた自分が怖かったが、それよりも薬物の快楽がすばらしいと考え直した。

それから時間が経って、しばらくの間やらなかったけれど、今度は友達がやっているのを聞き、次第に自分も誘われる様になりました。ちよくちよく使う様になったのは、中3の秋、部活も終わってやる事が無くなったので、そんな時、薬物の足跡が自分に迫って来る様になった。本格的に毎日の様に使うのは、中学を卒業した後で、朝起きるとシンナーを吸っていたし、それは自分が眠るまでやり続けた。シンナーを吸う事が日課になっていた頃、仕事をしている訳でもないし、当然収入源は夜中、工場から盗んだシンナーを他の仲間に売ったお金だったし、使い続ける自分にとって、それは一石二鳥だった。

時も経って、22歳から酒やタバコ、もちろんシンナーも止まっていたし、3年間という間、薬物にはまったくとっていい程、手をつけなかった。けれ

ども友達の付き合いでスナックにいったが、コーラを飲んでいる姿に店の子が「お酒やタバコを飲んでいる人って格好いいよ」と言われると、その気になってとうとう飲んでしまった。それが再び襲って来る不幸の始まりでした。当然、酒、タバコ、と来れば次はシンナーと来るのが定席でした。なんのためらいもなく使ってしまったけれど、昔の様に上手くコントロール出来ない事に気付くのに、時間が掛かってしまって、その間に精神病院に入院した数も20回を越す位になっていて、そんな時、DARCにつながりました。最初は磐梯につながり、5ヶ月のクリーンを持たたのですが、咳止めシロップを使って潰れて一ヶ月の解毒入院を済ませた後、再び一からやり直して、一年目のパースデーを迎える事が出来ました。

バイトプログラムで鹿島の施設に移って、バイトをしていたのですが、最後の一ヶ月と言う所でシンナーを使ってしまいました。風邪薬は自分に合わなかったのものでそれ以来使用していないのですが、肝心のシンナーを使った為に、今まで築き上げていた物が、崩れ去るかの様に欲求がどんどん入ってくる様になって、4回程スリップを繰り返して、解毒入院も5回しました。とうとう磐梯へ施設移動になってしまって、会津若松の精神病院に4ヶ月入院して、磐梯で1日からやり直すのですが、その後、襲ってくる欲求に耐え切れず、またシンナーを使うともう止められなくなっていました。

退院したばかりで、使うとは思ってもいなかったのも、自分が嫌になっている時に、最後のチャンスを那須ケアセンターで、もらう事が出来、もう一度やってみる気になりました。二週間の入院を経て、一日からスタートですが、ここに来て以来、3ヶ月経つけど、使えない環境に居るせいか、不思議と強い欲求が襲って来なく、毎日が平安な日々を送っています。一番怖いのは、金と時間と場所の3拍子揃った時にどうなるのかは、まだ解らない訳だけど、自分の内にある可能性に賭けてみようかと思っています。出来るかどうかは、先が見えないから解らないけど、必死で頑張り、プログラムをどうにか成功させて、今までの埋め合わせが出来る様に努力していきます。この世に一人しか居ない娘「時雨」に早く会える様に願い、そして親らしい事を何もしていないので、薬を使わない生き方を見つけて、社会復帰を目指したいと思います。

週間プログラム

日	土	金	木	水	火	月	曜日 時間
起床 7:20 ・ 朝食 7:30							
● セルフケア	● ミーティング	● ミーティング	● ミーティング	● ミーティング	● ミーティング	● ミーティング ● スタッフ ミーティング	午前(九時～十時半)
	室内清掃・動物の世話・昼食 等						
	● セルフケア	● パソコン・プログラム	● 山林プログラム (軽作業)	● ● ステップミーティング コンゲーム	● スポーツプログラム (那須のスイミングドーム)	● ● ハウス ミーティング 洗車	午後(一時半～三時)
夕 食							
● 須賀川カトリック教会 (第一・三日曜日)	● 施設ミーティング	● 大田原カトリック教会	● 施設ミーティング	● 那須教会	● 施設ミーティング	● ● 松が峰カトリック教会 (宇都宮) 郡山細沼教会	NAミーティング
就 寝 23:30							



全員集合

献金・献品をいただいた方

那須ケアセンターを支援する家族会様 青木けい子様 林 隆雄様
ダックスとちぎ様 益田マユミ様 伏見忠義様 鈴木洋子様 小西 憲様
佐藤忠雄様 福田澄夫様 荻野祥子様 腰高和秀様 栗坪輝明様
渡辺厚司様 今井弥寿夫様 近藤道子様 斎藤幸雄様

匿名 6 名様

お礼

那須ケアセンターに運営資金ならびに献品をいただき心より感謝しています。
本当にありがとうございました。

会員募集のお願い

那須ケアセンターでは、施設の支援を目的とした会員を募集しています。
ぜひ、ご入会いただきますようお願いいたします。

年会費一口五千元より

別紙払込表でお申し込みお願いいたします。