コロナ禍 体験集

※冊子の中から WEB 掲載許可をいただいた文章のみ掲載

セルフハート会議

目次

はじめに／セルフハート会議　メンバー一同　・・・・・・・・・・・・・・・(1)
ご挨拶／セルフハート会議 委員長 シュン　・・・・・・・・・・・・・・・(2)
ご挨拶／北九州市立精神保健福祉センター所長 藤田浩介　・・・・・・・・・(3)
私にとっての自助グループ／GA なかまグループ 新大阪 ・・・・・・・・・・(9)
コロナ禍での１年／北九州きょうだいの会 マユミ　・・　・・・・・・・・(10)
『普通の生活』コロナ禍を体験して／ARB 岡原正博　・・・・・・・・・・・(11)
断酒会に入会して／小倉断酒友の会 K・K　・・・・・・・・・・・・・・・(13)
信じること／北九州断酒友の会 F・F　・・・・・・・・・・・・・・・・・(15)
ギャマノンに繋がって・・・／ ギャマノン八幡西グループ まり ・・・・(18)
生きる道 ／ JUN ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・(19)
問題が自分を変えるきっかけに／ギャマノン八幡西グループ S.A ・・・ (23)
北九州断酒友の会の歴史と体験談／北九州断酒友の会 中村学　・・・・・(25)
もう一度…／地域活動支援センター 北九州マック 秋月剛　・・・・・・ (26)
わたしは依存症／アルコール乱用・ギャンブル依存症 シュン　・・・・・(29)
コロナ禍での当院の依存症治療の取り組み／八幡厚生病院 米良貴嗣 ・・・(31)

はじめに

同じ悩みや問題を抱える人が集うことによって、互いに悩みを分かち合うという体験を通して、問題からの回復や悩みに対処する力を得ようとする仲間の集まり。それがセルフ・ヘルプ・グループです。

しかしながら、今のコロナ禍の長い自粛の中で、顔を合わせ・集うことが困難となりました。

「セルプヘルプフォーラム 2020in 北九州」も開催を模索致しましたが、安全性を熟慮した結果、残念ながら中止させて頂くこととなりました。

フォーラムを主催するセルフハート会議自体も開催できない時も在りましたが、この期間を利用し、「個人の体験記」・「コロナ禍に思うこと」などを小冊子にしては…との思いが強まり、今回作成の運びとなりました。

皆様の悩みや問題からの回復への一助となれば幸いです。

セルフハート会議　メンバー一同

ご挨拶

北九州セルフハート会議
委員長　シュン

私達は、それぞれに「生きづらさ」を抱え、心や精神に問題を持つ者達が、回復を目指すために集うセルプヘルプグループに参加しています。

しかし、世界的に広がるパンデミックとなったコロナ禍により、最大の手段であるミーティングの機会を奪われてしまいました。ミーティングに参加し、自分のことを語り・聴くことで回復が維持出来ていたのですが、それができず多くの仲間たちが苦しむ事態となってしまいました。

人との繋がり、顔を合わせて話・聞く、…ということがいかに大切なものであったかを強く思わせられる期間となってしまいました。

人は独りでは生きられない。人によって生かされ、また人を生かしている。…かを思い知らされた様に感じています。

セルフハート会議に於いても、私自身はホームグループを持たない者で、経験年数も知識も無いにもかかわらず、役割をまかせて頂けました。会議のメンバーの方々には助けてもらいながらの状態でコロナ禍を向かえてしまい、どうしたものかと迷っていましたが、独りでは何ともならなくても、集まりの中の一人という気持ちになれたことで、この小冊子の発行も可能となりました。

私のような依存症者は、特に自己中心的で謙虚さを持てないのですが、活かしてもらっているという気持ちになれたことで、皆さんの力を得ることが出来たのです。

また、このコロナ禍であったからこそ、会議での分かち合いの時間も多く取ることが出来、各グループの状況を知る機会も増えました。セルフヘルプフォーラムの為の会議から、本来の主旨である各グループとの分かち合いを新たに造り始める機会となれたようにも感じています。そして私自身の回復にも役立たせることが出来、ありがたいと感謝しています。

この小冊子は小さなものですが、お読みになった方の中で、グループに参加してみたい・セルフハート会議に参加してみたいと思って頂ける方が、一人でも現れてくれれば、それだけで意義のあるものだと思っています。

垣根を越えて一歩踏み出してみませんか。　私も独りでした。

ご　挨　拶

北九州市立精神保健福祉センター所長　藤田　浩介

セルフヘルプ・フォーラム「体験集」の発行にあたり、一言ご挨拶申し上げます。
この「体験集」は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い中止となったセルフヘルプ・フォーラムに代わるものとして発行されました。皆様の日ごろの思いや活動を、私たちも共有できることとなったことに心から感謝を申し上げます。

「体験集」は１０周年記念として平成２０年に発行されて以来２回目の発行となります。今、私の手元に１回目に発行された「体験集」があります。その冒頭、「２３グループ、４４名が参加した交流会が開催され、・・・記念誌を発行することに」と記載があり、３２もの貴重な体験が記されています。
このたび、１２年の時を経て貴重な活動の記録が再びまとまりました。一人ひとりの体験が読む方に強いメッセージを放ちます。私たちは、このメッセージをしっかりと受け取り、感じ、行動していきたいと思います。

さて、新型コロナウイルス感染症の拡大により、私たちは何を学んだのでしょうか。
２０２０年４月、全国に緊急事態宣言が出された時、私たちは “今とりあえずじっとしていれば何とかなる（はず)” と一斉に活動停止しました。
時が経つにつれ、ニュースではストレスの増大、おうち時間の増加に伴う飲酒量の増、ゲーム時間の増、さらには、県境を超えるパチンコ客の映像が繰り返し流され、私たちは、ストレスに対する弱さ、アルコールやギャンブルに対するリスクが、生活の変化で容易に現われてくることを改めて知ることとなりました。

セルフヘルプ・グループも多くは活動停止となり、その間はセルフヘルプ・グループを利用していた方にとって、非常に厳しい状況であったと伺っています。
ミーティング、食事会、イベント等々、それまで当たり前であったことがそうでなくなる状況に対し、私たちは行動にある本質的な目的を理解し、今何をすべきかを考えるようになりました。
そして、セルフヘルプ活動は、患者ご本人や家族にとって、「仲間の存在」「居場所」「安心感」を受けることのできる“大切な場”であることを改めて認識したと思います。

最後に、この「体験集」は患者ご本人やご家族が経験したこと単に綴ったものではなく、セルフヘルプ・グループと関わった経験が記されています。この「体験集」を、多くの方に読んでいただき、思いを感じ、そして必要とする方へ伝えていただきたいと思います。

私にとっての自助グループ

GA なかまグループ　新大阪

ギャンブル依存症の新大阪です。大学入学直後の１８才から趣味のつもりで始めた競馬でしたが２０年後、私は家族と仕事を失い、横領３５００万・借金８００万、自殺未遂の末に懲役生活を送ることになりました。

趣味として楽しんでいた競馬でしたが、高配当を当てた時の快感が忘れられなくなり、常に高配当を追い求めるようになりました。しかし、最初は万馬券で得られていた快感が５０万馬券を当てても何も感じず、９０万馬券でようやく快感が得られるというように変化していき、自分でも「感覚が狂っている」と思うようになりました。この快感を得る為には軍資金が必要でした。その軍資金を私は横領して作るようになりました。初めて横領した時「これは犯罪だ」と悩みましたが２回目からは罪悪感も薄れ、当たり前のように毎週横領するようになりました。「人生が破滅する危険性」よりも「もっと高配当を当てたい」＝「もっと気持ちよくなりたい」という快感欲求の圧勝でした。私の横領は７年以上発覚しませんでしたが、２０１１年、家族に横領と借金を告白・離婚・再び横領・失職・自殺未遂・自首…全てが破綻しました。

警察に自首したにも関わらず競馬が止められずにいた私は「もう人生終わった」と自暴自棄になりました。しかし、逮捕前に運良く GA（ギャンブル依存症の自助グループ）と繋がり「出所後は人生をやり直す！」と前向きな気持ちになることができました。

懲役生活は悪のネットワークを広げる場所で悪い誘いも多くありましたが、仲間からの手紙や「出所後は人生をやり直す！」との決意のおかげで再び GA に戻ってくることができました。２年間の懲役生活でしたが、出所してから早いもので６年８ヶ月が過ぎました。

自首する前は家族から非難され続け、自分でも「自分は狂っている」と思っていた私にとって、GA は心地良い場所でした。家族には全く理解してもらえなかった事が同じ経験をしてきた仲間には理解・共感してもらえ、自分がしてきた酷い話をしても非難されませんでした。自分の正直な話をする・仲間の正直な話を聞く度に私の心の奥底にあるドス黒い塊が暖かい何かに溶かされていき、少しずつ普通の人間に戻っていくような感覚でした。私は GA と出会い「競馬は止めことができる」「独りじゃない」「こんな自分でも人の役に立てる」「自分には居場所がある」「過ちを犯しても生きていれば人生はやり直すことができる」ということを学びました。

昨年は１５回以上、周年ミーティング等に参加し遠方の仲間との交流を楽しみました。「普段は会えないけど日本中に多くの仲間がいる」ことも私の心の支えになっています。コロナ禍でミーティングや周年の開催は今まで通りという訳にはいきませんが、終息した際にはまた全国の仲間に会いにいきます。

コロナ禍での１年

北九州きょうだいの会　マユミ

コロナ禍で１年が終わろうとしている。
セルフヘルプグループにとっても当事者、家族、関係者にとっても「禍根」だった。

何も出来ない事で、心身ともに疲労感を抱えてやっとの事で乗り越えてこれた。
すべての活動ができない、関係者と会うことができない、メールや電話やSNSを使った細い糸を頼りに生きてきた。

やっとコロナが何者であるか、どうやって対応すればいいなかがわかり始めた昨今、今年に限って他のセルフヘルプグループとの貴重な繋がりの場であるセルフヘルプフォーラムが開かれないのは、本当に本当に残念な事ではあります。

しかし、この苦しい思いを文章に書き起こすことで、同じように苦しい思いをしながら活動をしている他のセルフヘルプグループの方々とともに乗り越えていく勇気と知恵を分かち合うことができたら良いなと前向きに考えるようにしています。

『普通の生活』 コロナ禍を体験して

ＡＲＢ　岡原 正博

コロナ禍の折、私たちARBも２月中旬から６月下旬までミーティングなどの活動が全て中止となった。それ以降も人数制限ほか諸々の制約の中、対策を講じて細々とミーティングを開かせていただいている状態である。その間、東京オリンピックも不開催となり気が付けば2020年が終わろうとしている。晩秋、会場がある若松市民会館も人気（ひとけ）は無くひっそり、重苦しい空気におおわれている。

ワクチン完成間近のニュースがほんの少し安堵感と希望を与えてくれるが、アフターコロナには私たちの生活様式はいろいろな点で従前のやり方、常識、スタイルがほとんど通用しなくなることだろう。第３波の報もあり先行きは不安でいっぱいだ。

自助グループの活動に関しても根本から様々な変化、新しい取り組み方が求められるだろう。何も考えることなく普通に集まって、湯茶・菓子を片手にワイワイやっていた頃がほんとに懐かしく思い出される。なんと幸せな日々、贅沢な時間を過ごせていたのだろう、私たちは。

何の懸念も屈託もなく毎週当たり前のように集い、語り合うことができていた時間。コロナ禍は私たちに『普通の生活・ミーティング』の貴重さ、尊さ、有り難さに気付かせてくれた。

「いろんなことに感謝の意が足りませんよ」「普通が普通にあると思うな」という神様から現代人への忠告・お仕置きなのかもしれません。自省して改めるべき点は改めこれを機会に再度、生き方・考え方を見つめ直しますのでいいかげんで幕を下ろしてくださいませんかねえ、コロナ禍。普通にミーティングさせてくださいませ。

『生き方・考え方を見つめ直す』 『正しい生活』 『節度・感謝の心』

コロナ禍は現代人に少なくとも上記３つの宿題を改めて出題したと私は考える。アララ何となく聞き覚えがありますよ。

2016年、アルコール依存症をこじらせて市内の某病院で入院治療、回復プログラムをなぜか２回も受けて、退院後エリアのいろいろな自助グループの方々のお話しを聞かせていただいた内容の根幹部分がコレでした。

オリンピックでカウントすると１回前に私は有意義に人生を歩んで行く術、心構えを教わっていました。今回の宿題をこなしていたのですね、予習のおかげでコロナ禍をどうにかこうにか乗り切りつつあります。もしも私がアルコールを飲み続けて、予習なしにコロナ禍を迎えていたら･･･ゾッとしますね。

入院で仕事を失ってしまった私ですが、負け惜しみではなく断酒は自分のためになった、アルコールと縁を切る決意が出来てほんとに良かったと思う。４年前、当時は人生終わったと悔い嘆いたものだが（笑）。

「ソーシャルディスタンス」頻繁に耳にするようになったこの単語が気になっている。コロナ禍終息後の生活はあらゆる場面、状況でこの「ソーシャルディスタンス」を意識して物事を行うことが必要になってくる。若干の余所余所しさ、構えた感じが気になる言葉である。

人々が当たり前に、普通に、密に集い、心も身体も寄せ合うことが可能だった時代は終わってしまったようだが、物理的な距離が課せられ疎になった分、従前以上に心と心は親密に繋がるような、そんな世の中を築いていくことが私たちの努めであろう。皆で前を向いて頑張らねば。それにしても私はアルコール止めててラッキーである、宴会好きの酒豪には辛い世の中になったものだ。可哀想に（笑）。

そういえば昭和の時代「コロナ」のライバルは「ブルーバード」だった。幸せの青い鳥たち･･･早く飛んで来て欲しいものである。

「断酒会に入会して」

一般社団法人福岡県断酒連合会　小倉断酒友の会　　Ｋ・Ｋ

令和２年10月末現在、全世界での感染者数約4350万人、死者約120万人、日本での感染者数約10万人、死者数約1700人、そして、福岡県の感染者数約5200人、死者数約100人※１　新型コロナウィルスによる犠牲は、自分の記憶ではかつてない大きなものと感じられ、未だ継続中である。

そのような中、私は50歳という節目の年齢となり、それに併せた訳ではないのだが、これまで無縁だった断酒会の門を叩くに至った。
そもそもお酒との縁は、学生時代に一人暮らしを始めた頃に遡る。実家から持ち出した「SUNTORY ROYAL」の琥珀色の美しさと大人びた香りに、飲まずとも本棚に飾り眺めてはコルクの栓を意味もなく何度も開け閉めを繰り返していた。
その後、それとの縁は順調に継続し、卒業、就職、懇親会、反省会、決起会、研究会、親睦会ありとあらゆる節目に登場し、私にとっては他者との距離感を縮め、本音で語り合うための良いツールであった。

しかし、切っても切れない縁となったそれが生活リズムを狂わし始め、ここまで読まれている諸先輩方と同じように、コントロールする側からされる側に、友との距離は縮まるから疎遠に、それと付き合うことにより得たものより失うものが圧倒的に大きく、多くなり
体も脳血管障害や後遺症、うつ病等のメンタル不調。理論と行動の不一致や仕事への大きな支障も度重なり、先も見通せなくなったため、何とか断酒会にお世話になり離縁の関係を築き、継続することとなった。

現在は、何とか生活も落ち着き、時間と僅かなお金の有効活用、少し細くなったウェスト、低くなった血圧、γＧＴＰと復調しつつある。
現在、マスコミを改めて観ると、お酒が楽しく美味しい事を強調し、スーパーでの売り場も広いスペースとなり、品数も増え続けている。

一方、世間では、俳優、歌手、アイドル等芸能人のお酒に関するトラブルも大きく報じられ、事故を起こしたり巻き込まれたり、その依存症のために失敗を繰り返し芸能活動にピリオドを打たざるを得ない結果となるニュースも目にし、覚醒剤や大麻に準ずるほど悪質性も問題視されつつある。

恐らく薬物との違いは、依存症は薬物のそれほど強くないかもしれないものの、何時でも何処でも安価で手にできる事、そして法による処罰がない事、よって容易にスリップ出来てしまうことだろうか。これまでは何をやっているんだ、と小馬鹿にしてきたニュースも一歩間違えば明日の自分だったかも、と感じられるようになった。

僅かな期間でいろいろ経験させて頂き、これからもこの生活を継続予定だが、お酒を利用して行っていた大きな変化や楽しみの機会の喪失も現実であり、これからもコツコツと歩む中で見えてくる景色がどういうものなのか不安でもあり楽しみでもある。
ただ、確実と思われるのは、少なくともこれから先輩方とお互い語らい、傾聴し、励まし、慰め、共感し、一喜一憂することを継続するであろう。「ＧＯＡＬ」まで。

※１ データ出典元：Ｍｉｃｒｏｓｏｆｔ　Ｂｉｎｇ

「信じること」

北九州断酒友の会　F・F

母からの電話は、ある年の冬の夕刻であった。いきなり職場にかけてきた。「もうすぐ広島に着くよ。今、新幹線の中。もうすぐ広島駅に着くけ。」

今日も仕事が終わったら、いつものようにまずは行きつけの飲み屋に寄りひとしきり飲み、それから数軒はしごしてタクシーで帰り、家でも飲み酔っぱらったまま寝る。それが出来ない！気が動転した。「広島駅に迎えに行って、今夜はうちに泊まるっていうこと？」一晩中、酒を飲まずに母と過ごす…

「一晩中酒が飲めない。」考えただけで、気が狂いそうになった。「どうしようか…どうしようか…。」仕事は手につかず、頭の中はそのことだけでいっぱいになった。「一晩中酒が飲めない。どうにかしないと…」

北九州から私のことを心配して新幹線でやってきた母は、前もってそのことを私に伝えれば断られることがわかっているので、到着間際に連絡してきたのだった。断りようのない状況であった。しかし、酒を飲むためなら他人のことなど全く考えず、非常識なことでも何でもする私は、ひどいことを考えついた。「母には帰ってもらおう。」

「ちょうど寒気もしてのども少し痛い、風邪気味だ。布団も一組しかない。風邪がひどくなったら大変だし、母が風邪をひいてもいけない。そう言って、帰ってもらおう。」そう決めると、少し落ち着いた。

とは言ったものの、広島駅へ向かっている間にだんだんとドキドキしてきた。改札をくぐり新幹線の入場口まで行き、中へ入って母を待った。そして、母が来た。

「久しぶり。元気にしとった？さあ、行こう。」歩いて出ようとする母の服を慌てて引っ張り、私は引き留めた。「ちょっと待って、お母さん！」。いぶかしがる母をベンチまで連れて行き、一緒に座ってもらった。そして私は、とうとう言った。「お母さん、せっかく来てもらって悪いんやけど…今日（私）は風邪気味で体調も悪くてね…布団も一組しかないし…。本当に悪いんやけど、今日は帰ってもらえんやろうか…？」

ひどいことを言っている感覚はあった。その瞬間、どうなるか？何と言われるか？怖くもあったが、一晩中酒が飲めない恐怖に比べると何でもなかった。

ひと息ついて、母は口を開いた。「そう…。寒いから、からだに気をつけてね。」母は私を大声で罵倒することもなく、そう言った。考えてみれば、怒りの感情を押し殺しての言葉だっただろう。それからひとしきりお互いにしゃべった後、母は広島を後にした。

後日談であるが、母は「もう二度と広島には行くまい。」と思ったそうだ。事実、それから最後の最後になるまで、母は広島に来なかった。私の言動は、深く母の心を傷つけた。

私はいったん酒が身体に入ると、次の酒を求めて突き進むことしかできないアルコール依存症だ。専門病院入院まで一日も酒を切ったことがなかったが、「貴女が酒を飲んでいたのと同じように、例会出席をしなさい。」という言葉を信じ救われた。酒に支配された日々に味わった酒の切れる恐怖はもう体験したくないし、深く人の心を傷つけることもしたくない。酒に支配されていない心、「平穏」。今、幸せである。

ギャマノンに繋がって・・・

ギャマノン八幡西　まり

ギャマノン八幡西のまりです。ギャマノンに繋がって４年経ちました。旦那がギャンブル依存症だと分かりGAは知っていましたが、ギャマノンの事は知りませんでした。ギャマノンに繋がったきっかけは、旦那がやっと、自分はギャンブル依存症だと認め、GA に通いだし、GAの仲間を通じて教えてもらいました。

初めて、ギャマノンに行った日に、今までの事を涙ながらに話をし、みんなから「また、おいでね」と、言われ、また来ていいんだ。自分の事を話せる居場所ができたと。と、感じ、とても心が軽くなって家に帰りました。今まで、旦那の事を人に話す時は、本当の事は言えずに何十年も過ごしていました。

ギャマノンに通うようになって、自分自身の悪い癖が見えてくるようになってきました。前の自分は、お節介で何かしてあげたい、どうにかしてあげたいと言う気持ちが強すぎて、他人と自分の境界線が分からなくなっていました。旦那の事も、私がどうにかしなければ、私が旦那を変えられると信じていました。が、他人を変えられる訳もなく、同じことの繰り返しで私自身も旦那に共依存していました。何を話したら良いのか、どう話したら良いのか、分からなくなっていました。私の話し方が、断定的で相手の話を聞けない、聞こうとしないようになっていました。ギャマノンに行くようになって、自分の思いを伝える時は、「私は〇〇と思うよ。」と、「私」を付けて言うように気を付けて話す等、どのように相手に伝えたら良いか少しずつ分かってきました。最近やっと、旦那がやってくれた事に素直に「ありがとう」が言えるようになりました。まだまだ、自分の感情を上手く伝える事は出来ませんが・・・

このコロナ禍のため、ミーティングも思うように出来ませんでしたが、何かあったら話を聞いてもらえる仲間が、私の心の支えとなっています。

ギャマノンを通じて、たくさんの仲間と繋がることが出来、生き方を変えていけることに感謝しています。

生きる道

JUN

私が毎日、酒を飲み始めたのは19歳の時からでした。実家を出て、一人暮らしを始め『大人の仲間入りだ。これからは自分で決めて生きていくんだ』と、毎日楽しいことを優先していました。私は今まで何をしても中途半端なことが多かったのですが、この“酒を飲む”ということでは“一番になれる”という感覚を持ちました。『男だったら酒は飲めたほうがいい』という父の言葉もあり、酒の席では『誰にも負けない』と思いながら、誰よりも飲み、最後まで飲み続けるという事を繰り返していました。そして、いつしか『酒を飲んだら何でもできる』『無敵だ』と思う様になっていました。酒は私にとって“魔法の水”となり、“飲む”というよりは“使う”になっていました。

就職をしてからは『一日頑張ったご褒美だ。疲れを癒すんだ』と飲み続け、始めのうちは少しくらいの遅刻、酒臭さ等は許されていたのですが、年齢を重ねても同じ失敗を繰り返していました。その結果、転職を繰り返し、住む場所も転々とするようになっていました。

こんな私でも縁あって結婚し、家族を持つことができました。『家族を守るためなら何でもする。死んでも構わない』と思っていました。しかし“酒を飲む”という楽しみは、家族を一番にしていたと思っていたのに酒が一番になっていました。

そんなある日、命より大事に思っていた家族が家を出てしまい行方不明になりました。私は生きる目標を失い、自殺を考えました。それまでは『いつ死んでも構わない』と思っていた私でしたが、この時『子供の成長した姿が見たい！』という事が頭をよぎりました。『死のうと思ったのに死にたくない。家族に会って謝りたいのに謝れない。会いたい、連絡したいのにできない』という思いと共に“悲しみ、怒り、自分を責めたり、恨んだり、後悔したり”という感情を何度も何度も繰り返しながら、一人家族のいなくなった部屋に閉じこもって酒を飲んでいました。食事もろくに取らず、約一か月の間繰り返していました。この時、会社から退職を言い渡されましたが、どうでも良くなっていました。

心も身体も弱りきった私を一人の友人が心配して“アルコール依存症”と診断されても『そんなことよりこの心の痛みをとってくれ！』と言い、酒を飲まないように勧められても家に帰って変わらず飲んでいました。

自分の頭では“何が正しいのか、間違っているのか” “良いのか、悪いのか”も分からなくなった私は、家族と住んでいた家から離れ、母親の家に住むことになっていました。母からは『病院にだけは行って』と言われたので、渋々新しい病院を探して行くことにしました。そこでAAを紹介されました。

AAに行くことも繋がることも、それから随分時間がかかりました。色々な方の援助もあり、精神病院に入院することもできましたが、一年間に三回入退院を繰り返しました。

スポンサーが教えてくれた“回復は足(行動)からする” “口(言葉)や目(涙)は嘘をつくけど、足(行動)は嘘をつかない”というこの言葉を信じ、苦しいときも雨の日も雪の日も台風の日もどんな時も関係なく、とにかく毎日自助グループに行きました。気が付けば、ある時から酒を飲まずにいられる私になっていました。そして、ミーティングと仲間のおかげで、私がいかに“自分勝手で人のことを考えない、人を受け入れない、人にも自分にも不正直、責任感も謙虚さも微塵もない、自分の考えを人に押し付ける、人に厳しく自分に甘い”…等、過去の自分がしてきた様々なことを思い出させてもらいました。最初、このことに気づいた時、自分のことなのに自分のことの様に思えず『なんてひどいことをして生きてきたんだ』と泣き崩れていました。家族のためにと思ったこと、してきたことも結局いつも自分と酒を優先にして家族を振り回し、傷つけていたかにも気付きました。『これ以上、私のせいで人を傷つけたくない！散々、嘘をついたり、ひどいことをしていたが、家族の事を愛しているということには嘘をついてはいけない！！』と、このことを自分の中に深く刻みました。

今、私は日々生きていく中で『色んなところに感謝することがあるんだ』『色んな人に支えられてきたおかげで、今の自分があるんだ』と実感させてもらっています。“自分には楽しむ権利も笑う権利もない”と思っていた私が気が付けば、仲間のおかげで笑えるようになりました。『もう昔の自分には戻りたくない！』という思いと、またいつの日か家族に会えるかもしれないその日まで、その日を迎えられるためにも今日一日酒をやめ、ミーティングに行き仲間と共に少しでも生き方、考え方が成長するよう精進していきたいと思います。

『何のために生まれてきたのか？』『生まれてきたくなかった』と絶望していた私は今、“生きる道”を選択します。

問題が自分を変えるきっかけに

ギャマノン八幡西グループ　S.A

私は結婚後20年近く夫のギャンブル・嘘・借金に巻き込まれていて、家族がやってはいけない対応をやり続けて来ました。

この借金を返せば夫は心を入れ直してくれる。返済すれば、また新たな借金ができるなんて思いもせずに...束の間の借金がなくなった安心感と思い通りに変わってくれない夫への絶望感、苦しかったのに誰にも話せませんでした。

表向きだけでも平和な家族でいたかったのです。裏側は自分でも嫌気がさす程夫への恨み・怒り・恐れ・不安で一杯でした。傷つきたくないから現実から目をそむけ、自分の感情を閉じ込めていました。

３人の子供達はそんな私たちの顔色を見て不安な毎日だったと思います。４年前に長男が結婚し新婚生活を始めたのですが、ある日家庭内窃盗が発覚し、その原因がギャンブルである事がわかりました。

私は愕然とし目の前が真っ暗になりました。どうして私の身近に２人も？私のせい？子育てが間違っていた？自分を責め、取り乱し気が狂ったように泣きわめいてしまいました。泣き疲れ我に返ったら、次は今まで自分が良かれと思ってやり続けていたおかしな行動が情けなく思えて後悔しました。

借金の知らせが届いてないか探し、見つかると問い詰め、コレが最後と約束させ返済する。嘘をつかれ傷ついて悲しかったのに我慢して表の顔を取りつくろっていた私、本当に情けなく思えて逃げ出したくなりました。

助けを求めて役所に相談しました。窓口の方は状況を聞いてあるグループの方を紹介してくれました。初めて話した方なのに、今まで誰にも話したくなかった事を全て隠さず話しました。最後にその方は、「ご主人と息子さんはギャンブル依存症だと思います。全部よく有る症状なんです。」と穏やかに話してくれました。

じゃあ、私はどうすればいいのか尋ねると、「ご主人と息子さんは当事者だからGAに、奥さんは家族だからギャマノンという自助グループがあります。どちらも同じ体験をしている方の集まりです。是非行ってみてください。」と言われました。「つらいですね～」と共感してもらった事と、病気なら私のせいじゃない？と自分を責める気持ちからも解放されて、初めて楽になりました。あの日の電話は回復への第一歩でした。心から感謝しています。

その後ギャマノンのミーティングに参加して、ここでもまた長年の夫への恨み・怒り・不信感を醜いほどに吐き出しました。仲間は「うちもそうだったよ、わかるわかる」と共感してくれて心の傷は癒えていきました。

１年程通った頃、ミーティングとは別に回復のステップを学べる事を知り、今の情けない自分をなんとかしたい一心で始めました。自分の考え方のクセ、長所だと思っていた事が生きづらさの原因になっていた事などをスポンサーと一緒に見つめ直しました。

ギャマノンに繋がっていても、ステップをしても日々問題は起こります。今までの様に目をそむけて逃げるのではなく、問題をじっくり考え対処していける方法と力を身に付けたいと思っています。ミーティング参加の継続と 12 ステップ流の生き方で自分を大切にし幸せに暮らしていきたいという気持ちになっています。

ギャンブルに限らず、家庭内で起こる問題は家族で何とかしなくてはと思い、内に密めてしまいがちです。今苦しんでいる当事者、家族の方が自助グループに繋がって困り事を話して、早く楽になれる日が来るよう願っています。

あの日ギャマノンの情報をくれた GA 代表の方、セルフヘルプ･グループの皆さんとの出会い、ギャマノンメンバーとの出会い、今回体験記を書く機会をいただいた事、心から感謝しています。これからも宜しくお願いします！！

北九州断酒友の会の歴史と体験談

北九州断酒友の会　中村　学

北九州断酒友の会の前身は、北九州禁酒友の会（昭和３９年１２月１３日発足）である。昭和４１年８月２１日に、全日本断酒連盟（昭和３８年結成）に加盟と同時に、北九州断酒友の会と改称した。昭和４５年９月１５日、全日本断酒連盟第７回全国大会を、小倉市民会館で、開催した。北は北海道から、南は鹿児島県から、全国の酒害者・家族が集い、合計一千二百十七名が参加した。大会宣言では、「今だに酒害の何たるやも知らず、社会的・肉体的生命を日ごとむしばまわれゆく、推定百五十万人の社会の病気と言われる潜在酒害者とその陰にあって、酒をうらみ・社会を呪い・希望を失って日夜泣きあかしている最低七百万人の家族の救済に一路邁進します事をここに宣言をします。」と発表した。

こう言う歴史・功績を持つ会に、私が入会したのは、２０１２年である。
私自身も、酒を止めたいけど止められない。それなら節酒でもと挑戦しました。冷酒はたくさん飲みすぎるから必ず燗をして飲もう、と買ってきたばかりの酒燗器で燗をするのですが、待つことが出来ませんでした。手元にある冷酒を飲んでしまっていました。酒燗器はその日以来、私の前に現れる事は在りませんでした。

アルコールの強い酒は、翌日まで残ってしまう。そしたらアルコールの弱いビールだけにしよう、と飲み始めるのですが、寝ることが出来ずに深夜にアルコールの強い酒を、煽るように飲んでいました。またある時は、仕事に行く前には飲まないようにしましょう、と思っていたのですが、テレビの天気予報で異常低温注意報が発令され、飲まないと死んでしまうと思って、また飲んで仕事に行ってしまいました。

またある時は、仕事中は飲まないようにしようと思っていたのですが、仕事が一段落つくと飲んでしまって、救急車で運ばれる大怪我をした事も有ります。その時、仕事中の飲酒がバレルのではないかと思い、とっさに救急隊員に言った言葉は「お前達が来るのが遅いから、痛みをこらえる為に、好きでもない酒を飲んで待っていた。」と平気で言っていました。時間や天気や人のせいにして、禁酒も節酒も出来ずに、何度も仕事を変えました。たった一人で自分なりにやって来ましたが無理でした。

今から数年前、滋賀県の総合病院に入院した時に、初めて断酒会の人達との出会いが訪れました。目の前に、むかし大酒飲みが、「今は、断酒会に入って、お酒を止めている。」と言い出したのです。体験談も私のやって来た事によく似ていました。この人達は私の部屋で私の飲み方を見ていて、話しているのではないか、と思うくらい似ていました。

私はその時、この人達と一緒に居たら、お酒が止まるのではないか、と思い退院直後、断酒会に入会し、現在までお酒が止まっています。

もう一度…

地域活動支援センター　北九州マック
秋月　剛

私は、両親と兄の４人家族で育ちました。父親はとても仕事熱心な人で、私が小学校の頃から単身赴任をしていましたが、病気の為に５５歳で他界してしまいました。ですから、私には父親との思い出はほとんどありません。 母親は、真面目で「竹を割ったような性格」で、子どもの躾や教育に熱心な人で、よく叱られた記憶があります。そんな母親が怖くて、いつも「親の顔色をうかがう子ども」だったようです。

母はよく女の子に恵まれなかったことを悔やむように話していました。私は、男の子で産まれたことが悪いような気持ちになって、いつしか自分の存在に対して罪悪感すら感じるようになっていました。恥ずかしい話ですが、私の夜尿症は小学校の高学年まで続いていました。失禁してしまった朝も、叱られると思って、母親に告白できず、濡れた下着のまま学校に通学していました。学校から帰宅すると、玄関に仁王立ちした母親に叱責されます。この頃から、朝の登校中に烈しい嘔吐に見舞われるようになりました。家も学校も…安心できる場所がないような気になっていました。

中学２年生の時、学校でイジメにあい、辛くて母親に相談したところ「文武両道！勉強と運動で一番になって、周りを見返してやれっ！」と言われました。おかげで、成績は県下でもトップクラスの進学校を狙える順位にいましたし、テニス部では県代表として全国大会に出場しました。社交的で友だちも多い方だったと思います。でも、私自身の自己評価はとても低く「自分はダメな子」と思っていました。何でも一番にならないとダメだと思っていました。いつしか、家族にも友人にも心を開けず、人に怒られたり、人に拒否されるのが怖くて…。いつも「優れた人」を演じている…そんな「社交的なひきこもり」になっていました。

そんな自分を変えたくて、高校に入学するとテニスを辞めて、ラグビー部に入りました。心からの友だちが欲しかったのです。ラグビー部の友人は、私の青春時代の思い出とともに、大切な「宝物」となっています。

しかし、高校３年生の時に、母との生活の中で私の「違和感」はついに混乱してしまいました。もう限界と感じた私は、母親に「自分は精神的に病気になっているかもしれない。治療を受けさせて欲しい。」と勇気を出して相談しました。でも「おまえもとうとう気が狂ったか。歯を食いしばって、なにくそっと気合をいれろっ！」と、また怒られました。

一浪の末、地元の私立大学の体育学部に進学。部活の費用まで親に負担させてはいけないと、アルバイトを始めました。ある晩、バイトで夜遅く帰宅した時に「おまえは、大学まで行かせてやっても、やっぱりダメだな」と言われました。

その時、私の中で何かが弾けました。「もう、いいよ…」大学を辞めて家を出ました。初めて一人暮らしをしてみましたが、アパートでも、母親に監視されているようで落ち着かず、いつも怯えて暮らしていました。　この頃から、アルコールを飲むようになっていました。美味しいと感じたことはないのですが、あの酔いが回ってきた時の解放感に魅了されて、飲んだら必ず泥酔まで飲んでいました。酔っている時だけ、本当の自分に戻れる気がして、いつしかアルコールの虜になっていきました。

職場では、いつも酔っぱらっていると言われ、ますます人間が怖くなって、私は一人引きこもって飲み続け、もうどうなってもいいとすら思ってしまうようになっていました。お酒が止まりません。

３３歳の時、知人のアドバイスでアルコール依存症専門治療病院に繋がることができました。医師から「あなたはアルコール依存症です、心の病です。治療の必要があります」と告知されました。不思議なことに「そうか！やっとわかった！自分の子どもの頃からの『生きづらさ』は、やはり病気のせいだったのだ。」と、私はすぐに病気を受け入れることができました。

しかし、アルコールを止める事が出来ませんでした。いつの間にか、地元のアルコール依存症治療の病院を総ナメにして、入院回数は２０回を超えていました。もう入院をさせてもらえる病院もありません。繰り返す入退院で、自助グループの中でも疎外感を感じるようになって、仲間、友人、そして家族からも見放されてしまいました。母親に対して恨みの感情すら湧いていました。

自己否定感、疎外感、孤独感、苦しみ、怒り、悲しみ、そして、自分の育った境遇への恨み…あらゆるマイナス感情に押しつぶされそうになって、気が狂いそうでした。本当に一人ぼっちになってしまいました。それでもお酒は止まりません。もう、トイレに行く力すらありません。このまま死んでいくのだと思いました。

孤独の中で、すべての問題は、自分の中の「依頼心」にあるのだということに、ようやく気づくことができました。この「気づき」の中で、私は幸運にもまだ生きていました。

私は、無我夢中で自助グループに通い始めました。それしか思いつかなかったのです。もう見栄も外聞もありません。そんな中で、私は一人の男性と出会い、私はその方を追いかけて「北九州マック」にたどり着き、気がついたら、お酒が止まっていました。

北九州マックに繋がって間もない頃、マックの仲間たちと一緒にソフトボールをしました。マックの仲間の元気な声が聞こえます。公園横の紫川のほとりには満開の桜が咲き誇っています。自分が大好きなスポーツをして走り回っている事が信じられませんでした。うれしくて、楽しくて夢を見ているようでした。涙が溢れて止まりませんでした。「もう独りぼっちじゃない。」と何かしら大きな温かいものに包まれている感じがしました。

結局、私の「生きづらさ」の原因は全部、「不正直な生きかたをしてきた自分」が作ったものでした。だから、今までの自分の「生き方、考え方」を根本から変えていく事に取り組んでいます。自分の人生の責任は、自分にあるのだと思えるようにもなりました。

私の「生い立ち」の物語は、何も特別なものではないと思います。むしろ普通の家庭での普通の男の子の物語だと思います。でも、アルコール依存症になってしまいました。誰が悪いわけでもありません。そして、自分が悪いのだと「自己否定」をしないようにもしています。でも、たくさんの人たちに迷惑をかけてきた人生でした。だから、これからの人生をしっかりと生きて、迷惑をかけた人たちに生涯かけて「埋め合わせ」をしていきたいと思っています。

今、私には心から打ち解けられる「仲間」がいます。その仲間たちもたくさん苦しんできました。でも、もうみんな「独りぼっち」ではありません。そして、今まさに苦しんでいる仲間もたくさんいます。そんな仲間たちと一緒に、もう一度「生きなおしてみたい。」と心から思っています。たくさんの皆様に助けて頂きました。心から感謝申し上げます。ありがとうございます。

わたしは依存症

アルコール乱用・ギャンブル依存症　シュン

「あなたはギャンブル依存症という病気だと思いますよ」そう言われたのは警察の留置場での、国選弁護士との面会の時でした。

私はパチスロが止まらず、姉や母の死亡保険金を使い切り、消費者金融でも貸してくれる所が無くなり、自治会のお金を横領していても、それでも止められない自分が居たのです。眠る事も出来ず、次の日の資金を得ることしか考えられず、酒に浸るのみ。人を傷つける悪事しか思いつかないまま、頭が狂ってるとしか感じられなくなっていました。生きてる意味もない、死ぬことでしか止められない。…という思考しかできなくなっていました。

外見はマシでも中は崩れる寸前の家ごと燃やし、死のうと決めました。しかし、炎が二階の自室に届く前、一酸化炭素ガスの息苦しさに、勝手に体は「生きたがり」窓を開けて逃げ出していたのです。燃え上がる炎を感じながら落下し意識を無くしました。

救急病院の集中治療室で目を覚まし、刑事の質問を受けた時、何故か自分から火を着けたことを進んで話していました。

私の回復は弁護士の拘置所での面会時に差し入れてもらった、二枚のパンフレットから始まったのかもしれません。一枚は住む所も仕事も無くなった私が相談に行ける自立支援事務所。もう一枚は後に入院することとなる依存症専門病院の物でした。

自分の意志が全く働かない、止められないパチスロと燃え上がる家から逃げ出す体。そんな無力さを二度も経験してしまったのです。思考もままならないまま、行政や支援事務所のおかげで何とか入院出来た病院の中では、同じように止められないアルコール依存やギャンブル依存の人達と出会うこととなりました。

一様に、自分が飲めない・打てない身体であることを認めようとしない人達との出会いでした。その人達を見ることで、自分が鏡に映っている様に感じたのです。また GA や AA というセルフヘルプグループの存在も知る事になりました。

退院してからは、親類からも消失させた家の近隣の方達からも「顔を見せるんじゃない！」との言葉で、行くところもないまま、生活保護で借りてもらったアパートでの独りの生活が始まりました。しかし、仕事を出来る状態でもなく、話せる人もいないのでした。部屋の中で独り居る怖さから逃れるには、同じ当事者が集う自助グループに行くしか場所は在りませんでした。口を聞いてもらえる場所が、病院と福祉事務所・自立支援事務所そして GA・AA のみだったのです。

２年半が経ち、執行猶予期間が過ぎ、ようやく B 型作業所に行き始めたばかりですが、今思えば、数多くの GA や AA に通い続けるしか無かった事で、多くの人と繋がり、「止められるかもしれない」「生きていたい」という思いが強くなった様です。
ほんの少しですが、人と長く会話が出来るようになれ、他者の気持ちを考えられるようになれ、自分を押さえる事が出来るようになれ、…と昔の自分とは異なる自分が生まれている様なのです。
意志が働かないのだから、渇望が生じた時は、人に止めてもらうしか無い。そうしてもらえる人達をたくさん造っておく事が、自分の生き残る唯一の方法だと。
その為には、昔の自己中心的な独りの生き方では無理だと。
コロナ禍で自粛生活が続く中、そう感じさせてくれたのは、GA や AA というセルプヘルプグループでの、奇妙な「言いっぱなし、聞きっぱなし」というミーティングだったのかもしれません。・・・・

コロナ禍での当院の依存症治療の取り組み

八幡厚生病院　米良 貴嗣

今、我々はコロナ禍と言われる状態の中で過ごしています。日常生活が一変し、その変化に対応し続けていたらもう秋になってしまったという感じで、何か時間が止まったような錯覚に陥っています。2020 年 3 月頃から国内での感染拡大が懸念されるようになり、3 月末から感染者が全国で急増に対して 4 月 7 日に政府は緊急事態を宣言しました。当院でも 3 月に予定されていた歓送迎会などが中止され、4 月 1 日から全職員に不要・不急の外出を避ける指示が出されました。在庫不足に陥った医療用マスクや消毒用のアルコール問題への対応、院内での新型コロナ陽性者の出現の予防、新型コロナ陽性患者が出た際の対応や院内クラスター発生を避けるための対応の協議が続き、感染症の専門家に助言を受けながら当院の対応の方針が決定されていきました。入院患者さんと家族の面会も禁止されました。外来も病棟も 3 密を避けるように模様替えされました。マスク着用が常態化し、医師以外の職員の院内での行動範囲は限定され、病棟とデイケアの合同のプログラムは分断され、当院で行われていた夜間ホームミーティングや家族会は中止されました。それに伴って自助会のメンバーさんや北九州マックなど外部の施設の入所者さんやスタッフの方を招いてメッセージや体験を伝えてもらうことも出来なくなりました。退院後につなげるべき人や場所との大事な接点がなくなり、仕方の無いこととは言え、このままではマズイという気持ちが日増しに高まっていました。同時に病棟ではいかに 3 密を避けてプログラムを運用するかという問題に直面していました。試行錯誤の末、スタッフの発案で入院患者さん全員が集合するプログラムは入院患者さんを病棟会議室とデイルームの二か所に分散してその二会場をインターネットでつなぐことで運用しました。その成功に気を良くした我々はオンラインで外部とつながれる、入院患者さんをつなげるべき人につなげられると考えました。まずは分断されていた入院患者さんとデイケアを利用している患者さんをオンラインでつなぎ合同のミーティングを再開、そして自助会のメンバーさんや外部施設のスタッフの方からのメッセージや体験を伝えてもらうことも再開しました。また、緊急事態宣言の解除後に活動を再開した外部の自助会への参加も再開しています。家族会は参加されるご家族の事情等でオンライン開催が難しく、しばらく中止していましたが、9 月より再開しています。まだまだコロナ禍は続いていますが、一人でも多くのアルコール依存症やギャンブル症の患者さんが自助会につながり、回復していける事を支援していきたいと思います。

八幡厚生病院 B 病棟より

今、世界中がコロナウイルスと戦っています。いろんなところでその影響を感じています。例えば「コロナが怖いから家にいる」「コロナで時間ができたが何をする？」「誰とも会っていない」など様々な形で今までの日常という形が崩れていっています。しかし立ち止まってもいけないと思います。皆さん、どこかでつながりをもちましょう。「コロナのせい、ではなくコロナのおかげ」の気持ちで乗り切りましょう。

上田勝也

ソーシャルディスタンス。集まって話をすることが、当たり前ではなくなった。感染対策が心の距離まで遠くしていく。社会構造はこれから変化していくだろう。しかし、変わって欲しくないことは、みんなで寄り添い、集まって話をすること。人と人との繋がりから回復が始まることを忘れないで。

森本松子

予想もしない展開となった2020年。繋がりの場が失われ、支え合いの危機となりました。今日一日を乗り越える為にはどうしたらよいか、絆を保つための苦心の取り組みを必死に考え、駐車場や公園に集まる自助会やオンライン例会など試行錯誤していることと思います。新しい形に順応しながら、コロナが終息するその日まで、頑張っていきましょう。

川島江利

毎日どこかにいけば開かれていた自助会も、OBの方が当たり前のように病棟に入って患者さんと交流することもできなくなり、回復には人との繋がりが大事だという事に改めて気づきました。今はまだ患者さんが自助会に参加することもできず、自助会によっては参加人数に制限があるなど困難は続いていますが、オンラインなどをうまく利用しながら人の輪に入って欲しいと思います。

小塩綾

予期せぬ災害など自然の驚異を目の前にした時に人は無力や絶望を感じます。しかし、それ以上に支え合う人の想いや温かさは前向きに立ち上がる勇気や希望をくれました。今回のコロナ渦で地域の自助グループに足が運べなくなり、先行く仲間の声も聴けず、回復者を目の当たりにする機会も減り、回復のイメージがつかめない患者さんの損失は大きなものだと感じました。でも仲間の力は偉大です。また一緒に1歩ずつ回復の道を歩いていきましょう。よろしくお願いします。

レイチェル

コロナが世間を賑わせ始めた頃、真っ先に頭を過ったのは「病院が孤立してしまう…」ということ。その時にできることを最大限に活用して、何とか部分的に繋がり続けることは可能になったものの、物足りなさを感じる日々。やっぱり顔を合わせて、その人の雰囲気を感じたい。OBさんからの催促（失礼な表現かな）を受けながら、病院も少しずつ制限を緩和しています。患者さんにとって回復のモデルは必須。諸先輩方のおかげもあって、当院は本当に恵まれた環境にあったと気づかせてくれたのもコロナでした。「OBは宝」という先輩の言葉の意味を肌身で感じることのできる貴重な期間となりました。

平野智大