

依存症や心の病に寄り添う自助の会主宰

石黒 浩充さん(63)

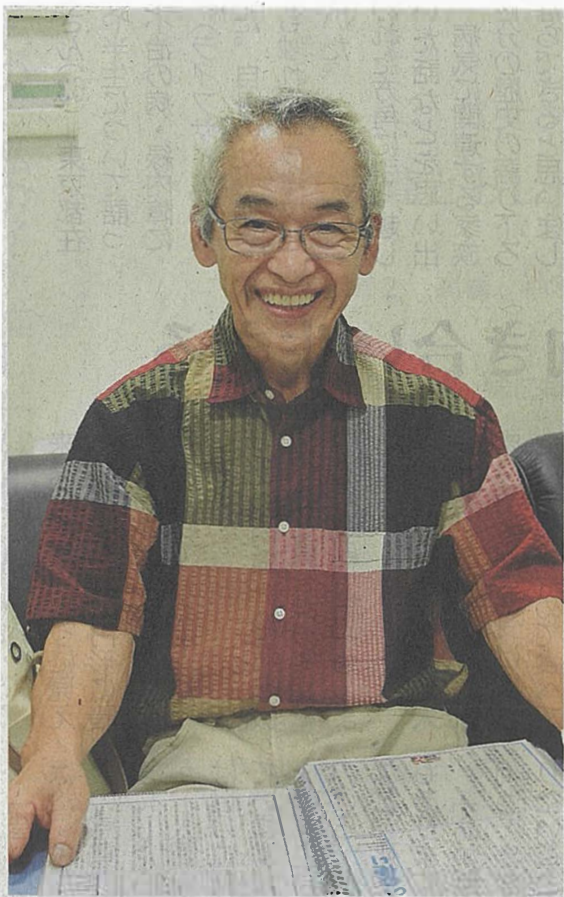
心の病を抱える人たちが安心して語り合える場を提供したい。アルコールやギャンブルなどの依存症、精神疾患に悩む当事者20人とその家族18人がメンバーとなり、室蘭、登別、伊達の3市を拠点に活動している自助グループ「こころの集い 屈の会」。毎月8回ほど開いているミーティングは9月に通算300回を迎える。自らも依存症を経験した、主宰する石黒浩充さん。伊達市在住。活動への思いを聞いた。

社会人になった18歳で 寂しさを紛らわせるため酒を覚え、不規則な交代に酒を飲み、また孤独に勤務や人付き合いのストレスで次第に酒量が増え、1日の焼酎を一晚で空にすることもあり、家庭内でも孤立。酒を飲み始めると子どもたちは部屋に閉じこもった。

「飲むとふわっと楽になれた。無口な自分でも話せるような気がして、習慣になってしまった。体調を崩して通院した50歳のとき、医師からアルコール依存症と診断を受けた。当初は病気という認識がなく、薬で症状が落ち着くとまた酒を口にする日々が続いた。

水曜とく

孤独や不安 語り合う場に



「安心して話せる“居場所。が、何よりの支えになる」と話す石黒浩充さん

「自分だけじゃない。気づくことが回復の第一歩になる」

「54歳で広島に単身赴任したのが転機でした。地域の断酒会に出会い、参加者から『よく来たね』

『俺もそうだったよ』と声をかけられ、胸に響いた。自分のことを責めないで受け止めてくれる仲間がいる。ここが自分の居場所だと思えた。次第に酒がなくても気にならなくなりました」

伊達に戻った2021年、心理士や医療関係者の協力を得て「屈の会」を立ち上げた。ミーティングでは参加者が自由に語り合い、互いに共感しあう。

「ルールは、否定しない、拍手で受け止める、外に話を持ち出さない。『自分だけじゃなかった』と気づくことが、回復の第一歩になる。初めて参加した人が安心感から涙を流すこともあります」

最近、医療機関との連携強化にも力を入れている。アルコール依存症の人の多くは、まず内科を受診するケースが多いという。

「胃腸を壊して内科に行き、薬で治るとまた飲んでしまう。その繰り返しなんです。問診などから依存症の疑いがあれば、自助会や支援施設につなげてもらえば、より早く適切な支援が受けられるはずです」

いしぐろ・ひろみつ 1961年、天売島（留萌管内羽幌町）出身。80年に日本製鋼所高等工業学校（現在は廃校）を卒業し、日本製鋼所に入社。定年退職後の現在もシニアパートナーとして勤務する。2021年、「こころの集い 屈の会」を設立し、依存症や心の悩みを抱える人や家族の支援に取り組んでいる。同会への問い合わせは石黒さん、電話090・8273・2880へ。

（村上真緒）