

生きづらさを抱え苦しんでる方へ！

風の会便り

会報誌25号
令和7年12月29日
創刊
令和3年8月15日

十月二十六日、室蘭に於いてギャンブルやアルコール依存から回復、社会復帰を目指す中間施設であるMACの方々の体験談を聴く「MACセミナーin室蘭」が開催され聴講させて頂きました。

発表して頂いた方で私と同じような体験をしている方が居てびっくりしました。

「風の会便り」に掲載したいと思い依頼したところ、快く

承知して頂き感謝しています。

是非、依存行動や物質依存からの回復を解りやすくお話して下さっているので共感して受け取って頂きたいです。

「生き辛かった自分を変える」

アルコール依存症 まこと

私は、健康的に飲酒できる人に比べてアルコールに強く、飲酒歴が長かったためにアルコール依存症という病気になるたものでは無く、私自身の物事の捉え方、思考、行動パターンが家庭や社会の中で自らが生きづらくなり、病的にまでアルコールが必要になった事が私の病気の本質です。

まだ一年前の春、職場の定期健康診断で肝機能数値が高く入院となりました。

日常的に酒の匂いをする私の「アルコール依存症かもしれない」との診断結果に、上司、妻、兄弟、三子が皆声をそろえました。

「一度入院して治しておいで」と！

三ヶ月間の病気休暇も快く頂き理解もありました。

私自身の考えも「入院すれば完治する！」でした。

主治医の「三ヶ月をプログラムとして」の治療計画でもありませんたが二ヶ月経った頃、退院させて頂きました。

その時の考えは、

- ・この二ヶ月間、飲まずに居られた。
- ・やる気になれば出来る。
- ・我慢、忍耐がある。
- ・自分に限ってありえない。
- ・診断が間違っている。

御褒美にビールを持ってさっそうと帰宅を急いだ事を思い出します。これがいわゆる「最初の一杯」でした。

この褒美を飲んだら明日からは飲まないと繰り返し「これが最後、これが最後」といつの間にか出勤する意欲はあるのですが、今日一日だけ飲まない事が出来なくなつて居ました、「止めたくても止まらない」。

ひたすら座って我慢してみると、イライラ、ソワソワ感でじっとして居られなく家の中を歩き回っている始末です。

我慢、決心、決意、忍耐、子供との約束を言い聞かせてはいたものの最後に手にしたものは台所の料理酒、みりんでした。

コントロール出来ないとは「これを飲んだら今日はおしまい」という酒量だけで無く、家の中を歩き回っているだけの行動と、飲んで良いものかどうかの判断も難しくなっていました。

その頃の自分を振り返れば「なぜ精神科なのか？」を今になって理解しています。

まだ飲み始めの頃は、ほろ酔いが気持ちよく感じ、周囲と談笑しながら飲め、区切りをつける事も出来てトラブルを起こす事さえ無かったのです。

これがいわゆる健康的な飲み方が出来る人達が言う「酒は潤滑油」なのでしょう。

一年前の春から自分に御褒美、やる気になればいつでも止められると言い訳を作り飲み続け、春、夏、秋と三度も入院するしか無かった飲み方は病的でした。

部屋で一人飲み、隠して飲む、入浴や着替えが面倒くさく身だしなみさえ気にならな

い、家族との会話も避ける様になれば笑う事すら無くなり、感情を失って居ました。

依存症という病気は「言葉、笑う事を失う」と教わったのはこの事でしょう。

アルコール依存症は、どんな代償、高い対価を払っても飲み続けると聞かされた様に一年前の春はまだ国家公務員であり、妻と三子、一戸建ての自宅もあり、同僚や部下、兄弟、友人、笑顔や会話といった良い生活習慣も有ったはずなのですが、今では全てを失って居ます、イヤ自ら切り捨てたのでしょうか！

三度目の精神病院を退院する頃は、気が付けば依願退職、離婚、自宅の売却と築き上げたものは全て無くしてしまいました。

話し掛けてくれる人は無く、ただ不安と恐れで自死をも支度しました。

なに気無く退院前に依存症者の社会復帰を目的とした中間施設のミーティングに参加

「平凡な日常は大切さを知る」

タクマ

させて頂いた時に強く感じた事が有りました。
「なぜこの人達は飲んでいないのに楽しそうに出来るんだろう」と。
飲まないでいれている今だから振り返れる事ですが、自分自身の気持ちに正直になれない、周囲と同調できない、協調性がない、したくない性格、人を批判しか出来ない、自分が一番思考、これらが私の病気の本質で生きていく中でしんどくなり、アルコールが必要だったのです。
アルコールは自分の一番の味方であり、考えを肯定してくれるものだったからです。

人と接して笑う事を失って居た私は今、中間施設に通っています。
完治は出来ないが回復を願うものが午前、午後90分間のミーティングを毎日行い、それぞれの当事者がなぜ酒が必要になっていったかを話し合っているうちに「生き辛さ」からと気付く事が出来ました。
生き辛さは「性格の欠点」から生まれる事も学びました。

生きづらかった自分を変えていく、新しい自分と新しい生き方を考えて行く中であれ程までに必要だったアルコールを必要としないで居れている日々を送っています。

ミーティングで当事者が「自分の過去を残がいでは無く、財産にする」と話してくれた時、「これからの生き方次第だ」と考えさせてもらいました。

これらの経験が自分には必要であったと思える様、過去も悔やむ事無い自分で居たい。

「有りたい自分を想像して生きていきたい」と思えるようにさせて頂いています。

だからこそ「最初の一杯」には手を出さずにいれてるのでしょうか。

❀ 「ありたい自分を想像して生きていく」素敵な生き方だと思っています。

自分の行動を周りが心配しているのでしたら自分勝手である心配がありますが、周りも安心して笑顔で声かけしてくれる自分らしい生き方を過ごしていきたいです。

ありがとうございます、感謝いたします。



「なんでもない日常がとてつもなく幸せ」そう思えたのは依存症になってからでした。
私は2年前に会社の先輩方の間で流行っていた競馬にのめり込みました。

最初は先輩方との話のネタになればいいなと思って始めたのですが、それは誰にも話せないほどの恐ろしい経験となってしまいました。

数百円でやり始めたものでしたが勝ち負けを繰り返すうちにどんどん賭け金があがっていききました。

特に心が乱れるのは負けた時！取り返そう、これが当たれば大丈夫！そう自分に言い聞かせてどんどん資金を注ぎ込みました。

賭けている時はドキドキが止まらない興奮状態で、資金がなくなる瞬間は体が震えるくらいでした。

逆に少しでも資金があれば、まだやれる！という根拠のない自信がありました。

そんな状態で賭ける金額は最終的に1レース数十万にまでなりました。

のめり込んでいる時にはお金がお金じゃないみたいでゲームをしているかのように簡単に賭けていました、スマホ1つで出来てしまう事も自分にとっては良くなかったと思います。

負ければ負けるほど取り返さなきゃという気持ちは強くなり、金額が大きくなればなるほど取り返すのに大きな資金が必要でした。

やり始めてから貯金が減り、貯金額の桁が変わった時にその焦りは強くなりました。あっという間に貯金はゼロになり、カードローンに手を出すようになりました。

その頃の私にはカードローンの残高は貯金のような感覚でした。

限度額を迎えるとおまとめローンでまとめ、一瞬空いた枠でまた借入をして借入額は倍になりました。

昔作ったあまり使っていないクレジットカードでも借入をしたり、将来大事なタイミングで使えるようにと母が勧めてくれて入っていた積立型の保険からの貸付も利用しました。特に自分でも心が痛んだのは小さい頃からのお年玉、母の意向ですと毎年母に預けていたのですが結婚が近いだろうというタイミングで約20年分を私にまとめて渡してくれました。

私にとってはずっと使わずに我慢した分、とても大事で大きな金額でした。

ただ当時の私はギャンブル依存の真っ只中で生活もできないくらいの状況でした。生きていくために使いましたが、その一部はギャンブルで一瞬でなくなりました。

その時には自分がしたことの情けなさで涙が止まらなくなりました。そんな経験をして、依存行動は続きました。

貯金がなくなるまで半年、数百万の借金を抱えて限界を迎えたのはそのまた半年後、周りの人達に恵まれて、順風満帆だと思っていた私の人生は約一年で壊れてしまいました。

こんな酷い状態だった私を救ってくれたのは妻の存在です。

結婚前の同棲をする少し前のタイミングで私はギャンブルにのめり込みました。

同棲してから初めての彼女の誕生日、楽しく旅行に行く予定だったその前の日の夜、私はギャンブルと借金をカミングアウトしました。

「結婚のことや子供のこと、将来のことを考えているのは私だけだったんだね。」泣きながらそう言った彼女の言葉はとても重たく突き刺さりました。

もう二度としないと約束して許してもらいましたが、それでもギャンブルはやめられずに半年後さらに大きな借金を作りました。

二度としないという言葉はその時はもちろん本心で、あんな修羅場はもう経験したくない、そう思っていたのにも関わらず、やめられないということが依存症の怖さなんだと思います。

2回目のカミングアウトでは「ギャンブルするときに私が思い浮かばないのが悲しい、あなたの人生の中に私がいらないと思ったら悲しい！」そう言われたのを今でも鮮明に覚えています。

ギャンブルするときにはお金のことしか考えられませんでした。

とにかく今の状況から抜け出したい、その一心でギャンブルにのめり込んでいました。

そんな生活もままならない状況でも一生懸命にお金の計算をして「私も働いてるしなんとかなるから一緒に頑張ろう」と言ってくれた彼女の存在は私にとってとても大きく心の支えになっていました。

その後そんな偉大な彼女と結婚して幸せな生活を送っていましたが、一方で依存性は根本的には良くなっていませんでした。

借金隠しながらの生活を送り、何度も迷惑をかけました。

そして何度目かのスリップの際に妻が調べてくれて行き着いたのが、自助グループの存在でした。

「本当にやめたいとは思ってるのにやめられないんだよね？依存症だと思うから病院か自助グループに行こう。私もついていくから」その言葉はすごく勇気のいるものだったと思います。

その言葉がなかったら未だに2人とも今よりもっと大きな不安を抱えながら生活していたと思います。

それから自助グループに参加し、自分の経験を言葉で話すうちにだんだんと自分でしてしまった事を頭で整理することができて、依存行動を抑えることができるようになってきたと感じています。

誰かに話すこと、誰かの話を聞いて共感をするのがこれほど大事なことで、最初は思っていませんでした。

自分がどのような状況になると依存行動をしてしまうのかをしっかりと考え、向き合うこと。

同じような人がいる、苦しんでいるのは自分だけじゃないという意識が下ばかり向いていた自分を前に進めてくれました。

何より変わったのは自分を認めてあげることができるようになったことです。

自分の悪い部分と良い部分とを切り離して考えることで、こういうところは悪いけど、こういう良いところもあるよねとポジティブな気持ちになることができています。

依存症は完治のない病気と言われますが、それを私も痛感しています。

何度もやめようと決意してもまた繰り返ししてしまう。

もうこれ以上の底はないから大丈夫だと思っても、そこが本当は底ではなく、もっともっと酷い状況になる、それをこれまでの経験を通して感じています。

世の中の大半の人はこの経験をしていません。

それはもちろん良いことに間違いはないのですが、私はこの経験をこれからの生活に活かすこともできると思っています。

辛くて辛くて仕方ない時、それを話す仲間がいること、共感してくれる仲間がいると思えることがこれからの生活においても大きな財産だと思っています。

1人でどうにかするのではなく、誰かに相談する！そのことが依存行動の抑制の第一歩だと認識をしてこれからも生活していきます。

今はなんでもない日常がとてつもなく幸せ！

このなんでもない日常が自分にも皆様にも続いていくことを心より願っています。

✿ タクマさん、ありがとうございます。

私もタクマさんと話しながら自分を客観的にとらえ次の行動に繋がるように意識しています！感謝です。



私が精神科病院に初めて勤務したのは、2022年の夏になります。

そこから現在までの3年間、心理師として様々な現場で、こころの病と向き合う方たちに携わらせて頂いています。

1年目の頃、出会う方ひとり一人に、必ず掛けられた言葉があります。それは、「話を聞いてほしい」というものでした。

何でしようかとたずねると、その方々はこれまで自分がどのような人生を歩んできたのか、結果的にこころの病を患い、これからどうしていいのかという不安を語ってくださいました。

ところが、しばらくすると「なんだか、よくわからないうちに、ここに連れてこられた、だから話すことはないよ」と語られる方とも、多くお会いしました。全く話はせず、カウンセリングの中でお互いに黙々と作品作りをして過される方もいます。

なぜこころも全く違った反応になるのか、経験の浅い私には不思議に感じると同時に、特に後者の方にどう関わったらよいのか悩みました。

しかしそれでも、足を運んでくださるその方と何度も顔を合わせ、他愛もない話をする時間を繰り返していくと、ある日ふっと「実は昔こんなことがあって…」と、話してくださる瞬間があります。

そういう話をするとき、その方はとても不安そうで、迷子の子供のような表情をされる場合があります。

へこのお話をするのは相当お辛かったのでは？とたずねると、「とても辛いです。でも聞いてほしなと思って」とお話していただきました。

「なんにもないよ」と言っていたあの時も、本当は深い苦しみを、こころの奥底に抱えていたのでしょうか。

しかし、辛かった気持ちを言葉にするのは、これまで味わってきた苦しみを、再び体験するようなものです。

それだけでも大変なのに、話をして、「変に思われるのでは」と思えば、なおさら言葉を呑み込んでしまっほありません。

もしかしたら、私に「話を聴いてほしい」と声をかけてくださった方々も、本当は話すのが怖かったのかもしれない。

それでも、一歩踏み出して話をしてくださったのかもしれないと思うと、「話す」というのはなんと勇気のいる行動だろうかと思いました。では、「なんにもない」わけでなくなったのは、どうしてだったのでしょうか。

そんな中、私は精神科デイケアにも携わらせて頂くようになりました。

そこでは、日常会話のなかで「今日はあんまり具合がよくなってさ」といった言葉が、利用者さん同士の中で、当たり前のように交わされます。

それに対して、「わかるよ、私も辛かった時期があった」と、他の利用者さんが共感し、受け入れてくれる温かな空間がありました。

時には人生の転換に関わるような、重大な話しだって話題に上がります。そうして心ゆくまで話して、「ああ、すっきりしたよ、やっぱりここが無いと調子を崩しちゃうんだ」と、笑顔で帰っていきます。

また、1年以上来ていなかった方が、ふらりと顔を出して「最近ちょっと上手いかなくなってしまっさ」と話にくることがありました。

随分と久ぶりであったにも関わらず、デイケアの皆さんは「お久しぶりだね！最近どうなの？」と、変わらない温かさで迎え入れます。

その後、いろいろな方とお話をしたその方は、少しだけ安心した表情になって、また日常へ戻られました。

「話す」ということへのハードルが、この場所ではあまり感じられませんでした。しかしそれは、この場所を利用する方々が、長い時間をかけて、「話をする居場所」を築き上げてきた結果です。

そして、同じようにこころの病と葛藤する辛さを経験したことがあるからこそ、「辛いこと、苦しいことは何も恥ずかしいことではないよ」と、互いを否定せずに受け止め合える力が、あの場所にはあるように思いました。

思えば、「なんにもない」が変わったあの日、あの方にとって私と会う時間が、「話したいことがある居場所」になったのだらうと思います。

また、話しはせずとも、同じ時間を過ごす方も、ただいるだけで良い場所だと感じてくださっていたのかもしれない。

ですが、そこに至るまで、話をしにきてくださる方々は、痛みと葛藤しながら足を運んでくださいます。

だからこそ、その勇気に敬意を忘れず、辛いことも、よいことも、なんでもないことも、全て受け止められる「居場所」となる支援ができたらと考えるようになりました。

現在、伊達市内には医療の場だけではなく、依存症の自助グループを筆頭に、様々な「話をする居場所」が存在しています。

まだ、誰かに話をする痛みに向き合える自信がないという方も、ぜひだけ



すずらんカフェ 依存症家族会



家族のお酒やギャンブル、買い物依存で悩み苦しんでいませんか？

世間体を気にして我慢していませんか、自分を責めていませんか？

室蘭保健所共催イベント

開催日：毎月第3土曜日 10:00～12:00

場所：フーランジェリーibox弄月店(イトインスペース)
伊達市弄月町59-35

コーヒーなどを飲みながら家族同士の会話で穏やかな時間を過ごし、知識を学び、安心感を得て頂けたら嬉しいです！

*** 行政・医療関係の方と直接お話しできます！**

●連絡先:09062616878
家族会すずらん 石黒

☆変更などもありますので初めての方は
確認の御連絡を御願います。



でも運んでみてください。
最初は何も語らず、ただ座ってみるだけで構いません、何度か来るうちに、ここは少し居心地がいいなと感じることがありましたら、ほんの少しでもいいので話をしてみてください。
精神的に辛い時、仲間と「話す」事の重要性を本当に皆さんに知って頂きたいです。
素敵な掲載文をありがとうございます、感謝いたします。

風の会クリスマスパーティー 12/21



ツリー作りと手作りチーズケーキ！（美味しかった）
ピンゴゲームで楽しみ良き語らいの時間でした！

こころの集い風の会活動

2025/11/T～12/E

西陣屋町ロードクリーン 11/08



