

生きづらさを抱え苦しんでる方へ！

周の会便り

会報誌26号
令和8年2月28日
創刊
令和3年8月15日

★私が広島県に単身赴任していた時に、依存症専門病院「呉緑が丘病院」の院内ミーティングで知り合った当事者や家族の思いに寄り添ってくれた方で、現在Zoomミーティング「始まりの一步」を開催している片下さんの体験談を掲載させて頂きました。ミーティングに参加したい方は是非、声を掛けてください！

「勇気がいった、周囲への報告」

片下 哲二

私がパチンコだけ優先した生活を続けた結果、嘘や金銭問題から夫婦関係、親子関係が崩れてしまいました。特に高校生だった次女に与えたところの傷は大きく、摂食障害に苦しみ不登校になってしまいました。

摂食障害を何とかしようとして夫婦でカウンセラーに相談したところ、家庭で起こる問題の全ての原因は、私のギャンブルであり、私は依存症であると宣告されました。

強い口調で言われても、この時点ではまだ否認していました。そんな私が依存症を認めたのは、自助グループで仲間の話を聞いたからです。

なぜか素直に耳に入ってきました。渡されたハンドブックには「二〇の質問」があったのですが、私は十七個も当てはまりました。

もう抵抗は止めようという気持ちになれたのです。それまで抱いていた依存症に対するイメージは、意思が弱く不真面目でだらしない等、性格に問題のある人というものでした。

私は子供の頃から劣等感を抱え、見栄を張って自分を大きく見せようとしたり、必要とされる人間であるかのように装うことに全力を尽くしていました。

「必要とされない生きていく意味が無い」「誰からも好かれたい」という考え方が染みついています。

この窮屈な考え方から生まれる不全感、パチンコで感じる高揚感で、生きる力に変えていました。だから、パチンコやお金に関する嘘や隠し事がバレやしないか、常にビクビクし後ろめたさがありました。そんな私が初めて依存症を告白した相手は、一緒にパチンコをしていた職場の仲間です。

私は看護師をしているのですが、自助グループに通い始めて半年経った頃、「俺はギャンブル依存症で、今後パチンコをしない」と宣言しました。あまり人に聞かれたくない内容だから、車の中で話しました。

もともと職場の同僚からパチンコへの誘いは多かったため、直属の上司にもギャンブル依存症で有る事を伝えました。職場で二人きりで話せるチャンスを待っての告白です。

上司から特に言葉はありませんでしたが、温かい眼差しで見てくれたので、私の覚悟は受け止めてもらえたと思います。

告白に勇気はいましたが、それでももう隠し事無く、こそこそ生きなくても良いのだという気持ちになりました。

告白をしたことで、直接非難や文句を言われたことはありません。むしろ、自助グループのミーティングや県外依存症研修会へ参加するために、シフトを調整してもらえるようになりました。

不安定な時期を乗り越えることが出来たのは、職場の協力はもちろん、周囲の支えがあったからです。

なぜ、私が周囲の人にカミングアウトできたのか？

医療の場で仕事をしていて病気への理解が得やすかった面があります。

それでも一番の理由は自助グループで、依存症で苦しんだ経験を持ちながら新しい生き方を続ける仲間に出会ったことだと思います。

それまで、ギャンブル問題が知られたら、更に孤立してしまうと言っ恐怖や不安を抱いていました。

依存症とキチンと向き合う「生き方のモデル」になる仲間の出会いが無ければ、今もカミングアウトしていません。

一番迷惑を掛けた娘達には、直接の謝罪や依存症で有る事をカミングアウトできていません。

「あんたなんて親だと思ってない！」

・・・想像しただけでも、こうした言葉が浴びせられそうな気がして怖いのです。私の自己中心的な考えや行動で、言い争いが絶えない家庭にしてみました。

どれほど悔やんでも悔やみきれません。

自分の言葉で直接謝罪できる日が来るのか、それさえも解りませんが焦らず、生き方を変える努力と自助グループに通うことは続けて行きます。

私は、ギャンブル依存症です。

どうしてギャンブルが好きになっちゃったのか振り返ると、両親、祖父などギャンブルが好きだった環境だったと思います。

私は18歳になり、ギャンブルが出来る年齢になり専門学校入学してすぐに初めてパチンコ屋に行きました。

初めてのパチンコは一万円も使わないで大当たりが来て、みるみるうちに玉が増え、気付けば、三万円ほど勝っていました。学生の三万円って大きい金額で、こんなに楽に稼げるのであれば、次の日にも行ってみようという思いになり、気付けばパチンコ屋に入っていました。

勝った三万円は気付けばなくなっており、生活費に手を出していました。学生のうちからパチンコが大好きになり、学業よりもパチンコ、今となれば留年をせず卒業出来たと思います。

社会人になり、職場の先輩や同僚とパチンコに行く事が度々あり、勝ったり、負けたりと繰り返していました。

ほぼ毎日のように行き、ロクな生活をしていませんでした。

結婚生活もしていましたが、離婚してしまい、慰謝料を払う事になりました。それでもパチンコに行く事を辞める事が出来ず、借金をしてパチンコ、生活費、慰謝料の支払いなどに使っていました。

給料が入っても借金返済、またパチンコ、また借金と自転車操業でした。

そんなある日、とうとう携帯代が払えないとなり、パートナーにもう死んで借金を返済すると泣きながら、言いました。

その時にパートナーから「私の事を何も思わなかったの？」と言われ、正直パチンコをしている時は、考えていなかったです。

今となると申し訳ない気持ちでいっぱいになります。

どんなに悲しい事をさせてしまったんだろうと悔いが残っています。

そして借金の内訳を話し、立て替えもしてもらいました。

また、母親にも事実を伝えて金銭の工面をしてもらいました。

インターネットで風の会のサイトを拝見して、パートナーから今すぐに電話しなさいって後押しがあり、電話をして風の会に繋がる事が出来ました。

初めて風の会に参加した時は、もの凄く緊張して何を話して良いのか分からなかったのを今でも鮮明に残っています。

また、依存症で借金をしてしまった場合は肩代わりをしたら、その人の為にならないという事を初めて知る事が出来ました。

そして自分にとって悪だと感じる人とは距離をとるという事が重要だということも学び事が出来ました。

借金をしてパチンコに行くのは、他責ではなく、自責になるという事です。

私自身、精神的にも異変を感じたので精神科の受診を試してみようと想い、受診したのですが、一件目は相手にされず、大きな所に行って下さいとドクターから言われました。二件目にミネルバ病院に現状を説明して受診する事が出来ました。ミネルバ病院の受診は、私にとって大きな存在となっています。

また、本当の病気が何だろうって思った時にドクターに質問する事でスッキリしたのを覚えています。

ドクターからの診断名は、ワーカホリックと伝えられました。

仕事中毒だそうです、共通して言えるのがギャンブルにのめり込んでると一緒という事に気づきました。

ギャンブルから離れる為に目標を立てて行動をしてみました。

自分の好きな事をするという事です。

温泉に行く、ドライブをする、資格を取得するという行動をする事で回避が出来たと実感しています。

風の会に参加する事も大事だと思いました。

様々な依存症があり、当事者の話し、家族の話しを聞く事で反省をする事が出来ました。そして仲間が居るんだという安心感がありました。

また、自分のしてきた行動を見つめ直す機会を与えてくれる場としてとても大切だと思っています。

風の会に数回参加して私にとって大きな出会いがありました。

同じギャンブル依存症で苦しんでる仲間です。

私と同じような境遇でしたが、その中で私に出来る事は何だろうと考えてた時に寄り添うという事と背負っている物を少しでも軽くしてあげるといふ事を意識してみました。気持ちが楽になると生命力と安心した表情が生まれます。

「アドバイスとして伝えたい点として」

- ・ご両親に現状を伝えてみる
- ・パートナーに助けを求めると
- ・目標を立ててみる
- ・自分の好きな事をやってみる

・自分が不安で仕方ない時は医療機関に受診をしてみる

という5点を伝えてみました。

話すという行動は、恥ずかしいと思いますが、ある意味で自分の気持ちを楽にさせてくれるという事に繋がると思います。

悩みがある時はLINE（ライン）で聞き、お互いの悩みを話して解決に向けて取り組んでいる状況です。

私は言動で表現出来ない時は、筆談や信頼出来る人にLINEで伝えるのも一つの解決だと実感しました。

私の想いとしては、苦しみから逃れる事が出来ない時は誰かに相談をしてみるといいです、孤独では人間生きていけないです。

相談出来る相手が見つからない時は、医療機関に頼る事が大切だと思います。医療機関は、絶対にあなたの事を見捨てたりしません。

助けられる重要な場所です。悩みがある時、不安な時こそ、話す、受診する行動があなたの助けになります。

最後になります、失敗は誰にでもあります。

失敗があるから学びができ、人としての成長に繋がると思います。小さな成功を貯めて学びながら幸せな人生を歩んでいきたいと思えます。

拝読して頂きありがとうございます。

家族体験談

三十年前の手紙から「アルコール依存症」に思うこと

石黒 里乃

昨年末の大掃除で、最近ほとんど見る事の無かった引き出しの片付けをしました。以前使っていた何年分かの手帳や、繰越済みの預金通帳など、捨てずにとっていた物を捨てていくうちに、宛名のない封筒が出てきたのです。

中を見ると夫が書いた手紙で、引き出しの奥へしまっていたものでした。お酒を飲み過ぎて何か失敗し、私が口をきかなくなったみたいですね！

手紙の書き出しは、「私が一番大事に想っているのは、家族です。だからもう酒は口にしません！」、「お酒を断ちます」という決断が書かれています。

文面から、手紙が書かれたのはどうやら三十年近く前のことで、この決断をしてから結局また飲み始め、断酒するまで約二十年間はお酒を飲み続けていた事になります。

あの頃は、アルコール依存症という病気についてほとんど知識も無く、本人の意思で毎日多量のお酒を飲むのだと思っていました。毎日泥酔するまで飲み「量を加減して飲めば良いのに」と思っていたのです。

手紙には、飲み過ぎた事の反省と、迷惑をかけた事の謝罪が書かれており、手紙の真剣さからその時の気持ちは決して嘘ではなかったのだと感じられます。

ただ、おそらくすでにアルコール依存症で、そんな簡単には止められなくなっていたのだと今だから想像できます。

毎日飲みつづけるまで飲んで暴言をはき、病院に行く事などは考えもせず、私と子供たちはピリピリする中で、お父さんの機嫌を損ねないよう飲酒の時間我慢を過ごしていました。

アルコール依存症は脳の病気で、自分の意思でどうにかできない上に、家族まで巻き込む病気なのです。

夫は断酒をしてから九年目を迎えます、夫の許可を得て、手紙の一部を載せて貰いました。

三十年前の夫からの手紙より

私は一番大事に想っているのは家族です。

だからもう酒は口にしません。今まで、酒を飲む量や回数を減らして来て、それなりに見てくれてきていると思っていたのは、私の甘えにしかすぎませんでした。

本当に申し訳ありません。もう体調が悪かったとか言い訳する段階のものではないと自覚しています。

いつも「量を減らしてね」とか「回数を減らしてね」と言ってくれて、家で飲む時も外で飲む時も守ろうと思って来ましたが、今年に入ってから過去にも、私自身が家族をいやな思いにさせるのは、私の「飲酒」です。

私は今、妻や子供達に本当に幸せで楽しい生活をおくってほしいし自分もそういう生活がしたいので、酒の量とか回数ではなく、酒は断ちます。

私のこの決意には、人間としての進退と家族を守っていけるかどうかの進退がかかっていると自覚し必ず一生守っていきます。

もう酒のことについてあまえはしません。

私は、私が死ぬ時、死んでから、家族から「お父さん、しあわせでした、どうもありがとう」と言ってもらいたい。

だから今まで通り仕事に頑張る、家族と一緒に遊び、夫としてお父さんとして人間的に立ち直っていききたい。……



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の方は確認の御連絡を御願います。



◎病気とは認識せず、自力で改善を試みたり「止めたい時に止められるから大丈夫！」と根拠の無い自信で家族や仲間不安と辛さを与えている方が居ると思います。

病気と認識し回復へと一緒に活動して頂けたら家族や仲間など、周りが安心して自分も自分らしさを取り戻して行きます。

当時の真剣な決断とは裏腹に、アルコール依存症になると断酒継続は簡単では無いが自助会の仲間の協力で回復へと向かう事が出来ます。

手紙の中で夫がイメージしていた「穏やかに楽しんで生活を送る」事が、いま現実となっていている事への感謝の気持ち、三十年前の手紙から時を超えあらためて実感することが出来ています、嬉しい事です。

断酒は一人ではできない、家族、自助グループの仲間、医療機関や行政の方々に力をお借りして、お酒の無い新たな人生を送っているのは、家族にとって何より嬉しく幸せな事です。



こころの集い「凧の会」 凧の会 家族会「すずらん」

生きづらさや不安を抱えて我慢していませんか？

心穏やかに笑顔で居られる自分の居場所作り！

『なりたい自分探しへ、仲間との旅立ち！』



HP: <https://www.nagi-suzuran.com>

是非見て頂けたら嬉しいです！



🌸 協賛金の御礼 (2/25日現在)

○特定医療法人社団 千寿会 三愛病院 様

○心療内科・精神科 街の診療所 様

・ありがとうございます、大切に活用させていただきます。



