

生きづらさを抱え苦しんでる方へ！

岡の会便り

家族体験談

「今の幸せを永遠に！」

あい



会報誌27号
令和8年4月30日
創刊
令和3年8月15日

私の夫はキャンセル依存症です。

このことを夫から告白されたのは、まだ入籍前の2023年8月下旬、私の26歳の誕生日の数日前のことでした。

夫とは共有の友人の紹介で出会い、当初は、私は地元札幌・夫は転勤先の空蘭での生活で、遠距離恋愛をしていました。

付き合いが長くなっていくにつれ将来のことも考えるようになり、私は約7年勤めた会社を退職し、2023年7月から空蘭にいる夫の家で同棲を始めることを決断しました。

正直生まれ育った地元の札幌を離れ、両親とも離れると考えるととても寂しかったですが、それよりも大好きな人と一緒に生活をしていけるというワクワクのほうが大きかった事を今でも覚えています。

同棲の前は、貯金額もお互いになんとなくは把握していましたが、お恥ずかしい話ではありますが、その時点では私の3倍くらい、夫のほうが貯金がありました(笑)

夫は転勤族の為、私は今後正社員では働けないだろうなと思っていたので、「失業保険を貰いきって、そのあとパートで働こう！一旦はお互いの貯金があるから大丈夫！」と、今思えば呑気なことを考えてました。

そんなこんなで同棲を始めて1ヶ月ちょっと経った私の26歳の誕生日の数日前、見たこともない顔をした夫から『キャンセルにハマり貯金が底を尽きた！借金がすごい金額になっている。』という内容の話を打ち明けられました。

正直、何を言っているのか分かりませんでした。同棲を始めて将来のことを考えウキウキしかしてなかった私からすると、急に天国から地獄に一瞬で突き落とされたかのような…

経緯や時期などの詳細を聞いていくにつれて、あの時こんなこと言ってたけど本当は借金してたのか・

あの話をして笑ってたときも？あれと一緒に食べてたときも？などと、キリがないくらい過去の楽しかった思い出を思い返してはどん底の気持ちになりました。

今でもこの文を書きながら涙が出るくらい、本当に苦しかったことを覚えています。

すぐに気持ちの整理はできませんでしたが、後日話し合い、『もう今後は絶対にキャンセルも借金もしない』と約束をし同棲生活は続きました。

ただ、夫の借金額が大きく給料のほとんどが返済で消え、生活費に充てられるお金がなかった為、私も正社員で仕事を再開しました。

1度目の告白後も「またやってしまった。本当にごめん。また借金してしまった。もうやらない。」と、夫が私に隠しきれなくなるタイミング(首がまわらない状態で、何度が告白を受けました)。

毎回本当にショックでしたが、親や友人等、誰にも言えず一人で考えるしかなく本当に苦しかったです。

『返済するしかないから2人で頑張ろう』と夫には前向きな言葉をかけ、明るく振る舞うようにはしてましたが、SNSを開くと、私の世代的に結婚・出産や家を建てた等々、友人の幸せな報告投稿が多く、それを目にするたび気持ちが落ち込み、ネガティブになることがとても多かったです。

嫌なら見なければいいのに、暇があればSNSを見てしまう謎です…(苦笑)

そんな状況でも、少しずつ気持ちを整理しながら空蘭で2024年8月に入籍しました。傍から見たら「結婚してからの出来事じゃないんだから、別れればいいのに」と思う方もいるとは思いますが。

25年住んでた札幌を離れる決断はすんなりできたのに、大好きな人と離れるということがその時の私にはできませんでした。

私的に一番大きかったのは勿論一番最初の告白ですが、次にショックが大きかったのは、入籍後の2025年になってからも、まだキャンセルを続けてた、更に借金が莫大な金額になってるといふ事実が発覚したことです。

私は大きな決断をしなければいけないとき、夫との将来のことを考え選ぶようにしていました。

この考えを夫に強要するつもりはありませんが、家族になったということは、夫も同じように考えてくれているだろうと当たり前のように思っていました。

ですが、入籍し家族になったあとも続けていたと聞いたとき、『裏切られていたんだ。夫の人生の中に私はいないんだな』と思い、さすがに限界がきて『あなたの人生に私はいないんだね』と、夫に伝えてしまいました。

私の考えとしては、やってしまったことキャンセルや借金に対して、大声を上げて怒鳴ったり責め立てるようなことをしても、根本的な解決にはならないと思っていたので、なるべく感情的に意見をぶつけないようにしようと思い、2度目以降の告白の際は、言いたいことはもちろん山程ありましたが、ひたすら泣いて、言葉はほとんど飲み込んでいました。ただ、結婚後の告白は我慢がでせず、気持ちをぶつけてしまいました。今だから言えることですが、そのタイミングで離婚について、少しだけ考えて調べたりもしました。

そして、このタイミングで自助グループの存在も見つけました。

『室蘭に自助グループというのがあるから、私も一緒に行くから行く』と夫に伝え、夫もすぐ前向きに考え、石黒さんに連絡をし参加させていただくことになりました。

その後も色々なことを経て、今は夫の両親と兄弟が状況を把握・金銭的な援助もしてくれている状況です。

まだ借金返済は続きますしすべてが解決したという訳ではありませんが、周りの方々に支えてもらいながら、将来のことも前向きに考えられるようになりました。

絶望して泣いてばかりいた数年前の自分に、「生きてさえいればなんとかなるから大丈夫だよ」と声をかけてあげたいです。

風の会・すすらんカフェには私は仕事等で参加できないことも多かったですが、風の会に行けるときにはなるべく参加するようにしている夫の姿を見て、自助グループに出会えて本当に良かったと心の底から思っています。

2025年十一月に、夫が室蘭から紋別に転勤になり、現在は紋別で生活をしています。

室蘭では自助グループの存在が支えになっていましたが、紋別には今自助グループがないので、風の会のありがたみを、夫も私もとても感じています。

お忙しいにも関わらず、未だに時間を作って連絡をくださったったり、ヒト才電話等で関わりを持ち続けてくださる石黒さんとさとのさんには、本当に感謝しかありません。ありかとうございます。今後とも宜しくお願ひいたします！

🌸 新たな地域で生活する、御世話になった胆振振興局の保健師様よりメッセージを頂きました！本当にお世話になりました。

「家族会すすらんのとの活動を振り返って」

室蘭保健所 健康推進課 古嶺羅菜

この度一身上の都合により室蘭を離れることになり、石黒様から寄稿の御依頼をいただきましたので、不慣れながら原稿を書かせていただいています。

風の会の皆様との出会いは、数年前に遡りますが、所属内で依存症対策支援事業の担当になったことが一番のきっかけです。

これまで様々な活動に参加させていただきましたが、特に、家族会すすらんの活動については、すすらんカフェ発足時から一緒に過ごさせていただき、ご家族の居場所を守っていくためどのような活動を行っていいかと良いか、代表の石黒様と悩みながら一歩ずつ活動を進めていったことを覚えております。

今では多くのご家族、女性当事者の皆様の御協力のおかげもあり、悩みを分かち合い語り合える大変充実した会になっていることを嬉しく思っています。

すすらんカフェに参加される方の悩みは様々で、依存症に関する悩みは勿論のこと、家族の介護、子どもの養育、自身のメンタル不調等多岐にわたります。

初めましての方も多く、最初はお互い少しだけ遠慮し、他愛ない話をするのですが、不思議なことに後半は時間が足りなくなり、立ち話をしながら名残惜しくお店を後にし、次回の参加を約束し帰宅される方も多く、「居場所とはこういう場のことなんだろうな」と感じていました。

直接解決する方法を見出すことは難しくても、話すことで、分かち合うことで少しだけ元気を貰い、明日からも頑張ろうと思える、そうした場が時として必要であると改めて感じました。

依存症と向き合い生きていくことは決して楽なものではなく、時に辛い時期が続く状況もあるかと思えます。

「誰にも話せない」、「話したくない」、「自分一人でなんとかする」と考え、一人で戦っている方も多くいらっしゃるかと思いますが、その辛さは2倍、3倍となりご自分の心に重くのし掛かる時が来るかもしれませぬ。



そうした時の居場所として、家族会や自助会、私たち保健師の相談窓口を一人でも多くの方に知ってもらえたら良いなと感じ、活動に参加しております。活動する場が変わっても、その思いは変わらず持ち続けたいと思いますし、声なき声に私も耳を傾けられるよう、引き続き精進したいものです。

すずらんの花言葉には「幸せが再び訪れる」という意味があると知りました。依然として地域には依存症に悩むご家族の方が多く潜在していることと思いますが、家族会すらんに繋がった皆様の今後が少しでも温かい未来に繋がることを切に願うとともに、これまで皿の会活動を通して関わってくださった皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。本当にありがとうございます。

🌸 新たな地域で保健師の職を継続し、地域の健康促進に尽力する事になり、室蘭を離れる事でメッセージを頂いているので紹介させて頂きます。

「チョコリート無しでは生きて行けません!」



室蘭保健所 健康推進課 豊島幹子

皆さんは〇〇なしでは生きていけないモノ(こと)はありますか?私は「チョコリート」です。
皿の会に参加するようになって、依存ということについて考える機会が増え、ふと私は「チョコリート」なしでは生きていけないと思いました。
毎日のように何かしらのチョコを食べています。(一番好きなチョコはチロルチョコのミルクです。)

厚生労働省のホームページには、依存症とは「特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない状態になること」と記載されています。
ここだけを切り取って考えると私はチョコリートに心を奪われ、ほぼ毎日食べてしまっている状態、「チョコリート依存」なのかもしれません。
ホームページにはこのような記載もあります。

「依存しているものは人それぞれですが、依存症に共通することは、家族とのケンカが増える、生活リズムがくずれる、体調をくずす、お金を使いすぎるなど何かしらの問題が起きているのにも関わらず、ほどほどにできない、やめられない状態に陥っているということ」、「そのことによって本人や家族が苦痛を感じているのかどうか、生活に困りごとが生じているのかどうか、ということ」。

私の場合はチョコリートに依存しているが、生活での問題が生じていないため、チョコリート依存症とは少し異なる、ということになるでしょうか。

(チョコリートの食べ過ぎは肥満や糖尿病、肌荒れ等の原因になりますので、食べ過ぎは注意です。)

少し話が逸れてしまいましたが、特定の物質や行動によって、ご本人やご家族が苦しんでいる場合は、改善が必要な状態であると言えます。

しかし、依存症はその改善までの一歩が難しく、時間を要する場合も少なくないと思います。

さらに改善に向けた一歩を踏み出した後も長期間に渡って問題に向き合っていく必要があります。

ご本人やご家族だけで乗り越えようとしても難しい時があるかと思えます。そんな時に、自分の気持ちを吐き出せる場、仲間と気持ちを分かち合える場があるとよいのではないかと思います。

皿の会やすずらんカフェに参加する中で、「来て良かった」、「話せてよかった」、「自分だけじゃないと思った」、「参考になった」という声を聞きます。

「話したい」、「話を聞いてほしい」、「みんなの話を聞きたい」、「人に会いたい」、会に参加する理由はそれぞれあると思いますが、会に参加している皆さんは全員仲間だと思えます。

1人では抱えきれない時、辛い時、苦しい時、いつでも皿の会は皆さんを待っていると思います。

まとまりのない文章となりましたが、最後に、私事ですがこの度転職のため西胆振の地を離れることになりました。これを読んでくださっている方の中にはお会いしたことがない方もいらっしゃるかもしれませんが、数年間皿の会の活動を通して関わった皆さまにこの場をお借りしてお礼させていただきます。ありがとうございます。

どこかでお会いすることがあります。よろしくお願いいたします。



こころの集い風の会活動

2026/3月～4月/E



4/5日、こころの集い風の会
2025年度総会を開催。
役員追加、ルール確認、今年
度事業計画について会員皆様の
意見を聞き、今後の活動に生かして
行きます。



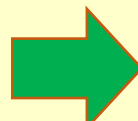
3/28日、札幌保護観察所室蘭駐在官事務所
保護観察官 鳴海 様より「更生保護における支援と地域社会の役割」について講演して頂きました。
人との繋がりやルール、支援に係わる気持ちの管理など奥深く考えさせられる講演でした、感謝しています。

こころの集い「風の会」 風の会 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！



ホームページに代表者電話番号とミーティングスケジュールを記載
していますので、気軽に来て参加して下さい。
こころの悩みは我慢せず、自分の居場所を作って話ししてみてください。
お待ちしております！

協賛金の御礼

○医療法人社団 倭会 ミネルバ病院 様
○社会福祉法人 タラプ 様
○医療法人社団 積信会 三村病院 様
・ありがとうございます、大切に活用させて頂きます。

