



国立病院機構肥前精神医療センター
精神科医
吉森 智香子



朝夕涼しくなりました。皆様にはいかがお過ごしでしょうか。

肥前精神医療センターの精神科医の吉森と申します。いつも色々なところで、助けていただき本当にありがとうございます。

私は、子供の頃は夏が大好きで、ほとんど毎日海に泳ぎに行き、それから川でまた泳ぐという生活をしていました。祖父が毎年スイカを作ってくれましたので、井戸水で冷やしたスイカを思いっきりたっぷり食べていました。ですから、空が秋色に変化するのが残念でなりませんでした。今は、強烈な夏の空よりも、少し青さも薄らいだ秋の空の方が慕わしくなり、年を重ねることの面白さを感じているこの頃です。

けれども、いくつになっても、人見知りで引きこもりの性格は変わりません「雑談力」がありませんし、冠婚葬祭時のたしなみやビジネスマナーも、あまり実は身につけていません。子供の頃から「お前は本当に気が利かない」と何度言われたことでしょうか。人間関係に悩んでしまう人の気持ちを想像するのは、幸か不幸か、私にとってそれほど大変なことではないのです。

ダルクのことは、平成12年に肥前精神医療センターで働くようになって初めて知りました。大きくて優しいタメさんという当時の九州ダルクの施設長さんが、仲間をハグする姿が心に残っています。(トキさんも今より一回り補足若かったです)

当時はNAミーティングに参加させてもらいましたが、自分の生き方について真剣に語る姿に驚き、さりとして、他の人が真剣に話していても自由にタバコを吸いに部屋の外に出たり入ったり寝そべったりするのも驚きました。ちょっと不思議な世界であったわけですが(大人になってもこんなに自分の生き方を真剣に考え続けるって凄いな…)と感心してしまったのです。生き方を考えざるを得ない苦しさに思いを寄せることができるようになるまで少し時間がかかりました。

「善人なおもて往生をとぐ、いわんや悪人をや(善人でさえ極楽浄土に行けるのに悪人



Drug Addiction Rehabilitation Center

が行けないはずがあろうか)という親鸞の教えが、依存症の治療に参加するようになって、ある日突然胸に落ちました。依存症の人=悪人では断じてありませんが、自分の生き方に疑問を持たずに生きている普通の人よりも、生き方に悩み苦しみつつ日々を過ごしている依存症の人の方を神様仏様だって救いたくなるよなあと感じたのです。

佐賀ダルクはルーディーさんが細身で優しい施設長さんとしてユニークな施設づくりに頑張っています。当院いつもお世話になっています。佐賀ダルクがもっともっと多くの方に救って頂けますように、そして薬物依存症の方の助け舟としての役割を十分に発揮できますように願っています。

私が最も心に残ったのは、覚せい剤を使用し続けてしまうのは精神的に弱いからではなく依存症という病気であるからだといった部分です。

確かに覚せい剤を使用することは法に違反しているし、決して許されることではないと思います。

しかしながら、一度罪を犯したからといって社会復帰がこんなであるような、今の日本の制度はおかしいとも感じました。

もっと更生を支援するような施設や、景気を〜終えたものが働ける場所が必要であると思います。

大学講座の感想文

依存は意志の力ではどうにもできないというのには、その通りだなと思いました。

僕もネットに依存気味で一時的に絶っても長く続かず、ほかにやりたいことがあるのでうまくいかずフラストレーションの溜まる日々ですが、今日のお話を参考に自分の出来ることをやっていきたいと思います。

「意志の弱い人」がやるものだと思っていました。でもその考えが全く変わりました。

絶対に自分はしないと思っていたことが甘かったという事に気付きました。

誰にでも薬物に染まってしまう可能性があることを学びました。

今日、学んだことを友達やみんなに伝えたいと強く感じました。DARCの活動をもっとみんなに知ってもらいたいし、日本の裁判の制度も変えていく必要があると思いました。

自分にも何か出来ることを見つけていきたいと思います。

やめたいのにやめられないという気持ちが私にはわからなかったのですが…家族や職など全てのを失ってから気づくのは、とても苦しいことだと思いました。

信頼してもらえないなどの理由で社会復帰しにくい世の中は残念だと感じました。

皆で薬物をしてしまった人を悪い人と扱い罰を与えたり刑務所に入れたりするのではなく、温かく見守っていく姿勢が必要だと思いました。

DARC 次世代スタッフ研修会
東京で行われた二日間の
研修へ参加しました。

龍谷大学大学法務研究科
石塚伸一教授と



オーストラリアで 38 年回復施設の運営を
行われているガス・ポプル氏の講演、全国 DARC スタッフの懇親会が行われました。

ガス氏の運営する WHOS (We Help Ourselves) でのハーム・リダクション (危害最小
化) 理念を含んだ、治療共同体 (TC: Therapeutic Community) の在り方や世界の薬物依
存症回復支援先進国の取り組みなどに触れる機会となりました。

まだまだ世界レベルでは、遅れている薬物問題について、政府よりも早く世界のレベル
に達することを目指し取り組んでいる DARC で職員をやっていることに改めて誇りと感謝
を感じ、新たな方向性を気づかせてもらいました。

こんにちはアディクトのMです。
先日DARCに心理士の先生がこられてプログラムを受けま
した。

プログラムの内容という「師匠と私」といって、師匠と私
は自分の感情の中にいるもので、私がアレをしようコレをし
ようとするのに対して、師匠が本当にそれでいいの、と上
から目線で見張っているものです。

難しく説明しづらいのですが、簡単にいえば自分の中に
いる天使と悪魔みたいなものかな？と僕は思いました。

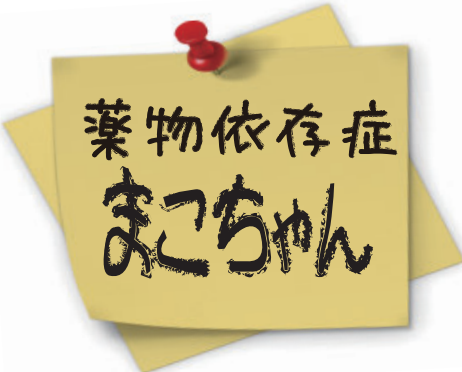
そんな感じで1人1人に家の絵の書いてある紙を配られて、その家の中に自分の師匠と私
を好きな形と好きな色で書いてくださいと言われ、書いていきました。

そして自分の書いた師匠と私を1人1人が説明していきました。
上から目線で私より大きな師匠がそのうち私と同じくらい大きくなっていく、とい
ったような感じで難しく僕にも説明しづらいのですがそんな感じでプログラを受けました。

先生の師匠がダルマだったからだと思のですが、最後に1人1人に真っ白なダルマの人
形を配られて、そのダルマに好きな色を塗っていきました。

それぞれ個性のあるダルマが出来上がっていておもしろかったです。ちょっと難しいプロ
グラムだったけど楽しい時間を過ごさせてもらえました。
ありがとうございました。





薬物依存症
まこちゃん

みなさんこんにちは、薬物依存症のまこです。
今回は最近の自分の事について話したいと思います。
ダルクにつながって5カ月が過ぎようとしています。
あれ程止められなかった覚せい剤もどうにか止まり、仲間との触れ合いの中で、今までさんざん人を傷つけ自分自身も傷つけてきた許されるはずもない僕の心は少しずつ癒されて、ありのままの自分でいいんだって、その存在を少しだけ許されたような気がして自分の事も僕の周りで起こる全ての事も信じようって心を取り戻し、アディクションによっ

てがんじがらめにされていた心は自由に向かって少しずつ解放され、最近では僕は本当の自由を手にしたのかもしれないってそう感じるようにさえなっていました。

その反面、心の片隅ではこんな気持ちがいつまで続くのかって不安な部分が残っていたのも事実です。

また僕の心を縛り付ける囚われや薬への欲求、その事を考えると手放しで喜べる状況ではなかったのですが、それでもそのことを差し引いてもお釣りがくる位いい状態が続いていました。それが1週間程前から胸の中がモヤモヤしだして薬への欲求が入るようになりそれが日を追うごとに渴望へと変わっていき、自分の中で何度打ち消しても沸き上がってくる欲求を段々持て余すようになりました。

薬の前での自分の無力さを痛感し降伏してるはずなのに、それでも僕を責め立てる強烈な欲求に苦しんだ末についに理性は吹き飛ばされコントロールを失い僕は薬を使おうと決めてNA会場から抜け出しました。

ヨロヨロしながら植え込みを乗り越えて駅に向かって全力で走り切符を買おうとそれをひったくするように手にしてホームまで駆け上がりました。

けどすぐの電車はなく、ここでグズグズしてたら心配して探しにきた仲間に見つかるかもしれないと思い、高速バスで地元に戻ることにして少し離れたバス乗り場へ走りました。次のバスは15分後、僕は証明写真撮影機の中に入りカーテンを引いて隠れ、息を潜めるようにしてバスを待ちました。

やっと現れたバスに飛び乗ると高ぶった感情を押さえ込むようにしてシートに座りました。バスは動き出しゆっくりと佐賀市内を抜けて高速道路にのりました。

その頃には幾分冷静さを取り戻して、まだ地元の友達に連絡もしてなかった事、そして薬を使う事で今度は何を得て何を失う事になるんだろう、またあの地獄に逆戻りしなくちゃいけないのか・・・と正直不安で指で突かれたら涙がこぼれ落ちそうな位張り詰めた気持ちでした。でも使う事を諦めきれず後戻りもできなくて半分投げやりになって、ぼんやりと流れる景色を眺めていました。

そして高速にのって2つ目のバス停に止まった時に奇跡は起きました。

佐賀の病院にメッセージに行っていた福岡のダルクの仲間2人がバスに乗ってきたのです。僕は自分の目を疑いました。そしてこんな偶然があるものかって、僕のそばに寄り添っていてくれる自分より偉大な力の存在を確かに感じたのです。

この瞬間僕は薬を使う事を諦めました。それと同時に心の底から安堵したのです。仲間も驚いていましたが、使いたくて・・・の一言で事情は察してくれました。

そして自分達の立場もあるだろうにどうしようかって顔を見合わせて相談してる2人の姿を見てもう後の事は仲間にお任せしようと思って一緒に福岡のダルクに向かいました。

着くと九州ダルクの仲間達も「素敵な事が起こったね」と上機嫌で迎えてくれました。僕は笑ってる仲間達の横顔を見ながら「見つけてくれてありがとう」って、仲間が守ってくれたんだって、その夜の奇跡を思わずにはいられませんでした。

その場ではどんな顔したらいいのか分からず下を向いてましたが、僕はとても幸せでした。

最近自分の感情の変化に注意深く目を向けられるようになってきました。そして認める訳にはいかなかった自分の中にあるネガティブな感情にさえ、その意義に気付けるようになりました、みんな仲間のおかげです。

これからも大切にしていきたいと思います、ありがとうございました。

今後のプログラムでは、物作りを行うこともあります。今月は仲間が、DARC入口のガラス戸にDARCのロゴをカッティングシートで作ってくれました。今まで、DARCを訪れる方から看板がなくて何度も通り過ぎたと言われることがありましたが、これで大丈夫？でしょう。

それ以外にもパソコンのプログラムで皆でデザインしたステッカーを張ったキーホルダー。

ワーカーズ佐賀さんが作っているジャムを卸していただき、ラベルをDARCメンバーがワックスペーパー(蝋引き紙)をデザイン手作りし、バザーなどで販売しています。

自分が作ったものを、喜んで買ってもらえ仲間達も新たな楽しみを感じています。



梨ジャム
¥450
味も絶品で
リピーターも多い
ジャムです

