

障害福祉サービス自立訓練（生活訓練）事業所

RDデイケアセンター

あなたはお酒のことで困っていませんか？

あなたはギャンブルのことで困っていませんか？

あなたは例えば薬物、食べ物のもので同様に・・・困っていませんか？

もし、そうであれば

回復するために

「あなたには助けが必要です」

大丈夫、やり直せる。

修了生の体験談

それぞれの回復

「欠けていたパーツ」

薬物依存症 Sさん

仲間が心配して電話をかけてきてくれた時、注射器を片手に自分の部屋のコタツに突っ伏して気絶していた。15キロ近く体重が落ちた私は、スマホの着信画面にうつる仲間の名前を眺めながら思う。「どうしてこうなったんだろう」去年の冬のことだ。

私は薬物依存症者で、NAメンバーです。23歳からSEXドラッグとして違法薬物を使い始め、お決まりのコースを辿りました。使用量、頻度の加速、深刻化、止めるための試行錯誤、諦めとやけっぱち、逮捕と失職、そして再使用。友人や家族の信頼を失い、10年後には薬物の中間施設に入寮することとなりました。中間施設では施設と仲間を守られてクリーンを1年以上作り、順調に社会復帰したのですが、そこからが悲惨でした。施設を退寮してすぐにスリップ(再使用)して、連続使用が3カ月続きました。何とかNAに戻りワンデーからのやり直し。しかし、3カ月後に再度スリップしてまた3カ月の連続使用…。これを延々と2年間繰り返していました。

「NAに通っていても自分は止められない。中間施設も円満退寮したのに回復できなかった。自分だけではどうしてもクスリを止められない」…クリーンを続けるNAの仲間を見て、思いました。仲間のクリーンタイムバーズデーに出ても自己憐憫に陥り、スリップした仲間を見ると正直どこかでホッとしてしまう。溜まっていくワンデー(やり直し)のキータグ。自己憐憫と恐れ、仲間への羨みと投げやりな気持ち。RDデイケアセンターに繋がった際の自分はそんな状態でした。

仲間に誘われてRDのドアを叩いたときに自分は、「他に方法がない、ここで何とか止めたい」と縋る思い、「でもここでもどうせダメだろうな」という諦めと自信の無さ、そんな気持ちが混ざっていたように思います。

RDでは、75分の授業と、担当スタッフとの個人授業で、AAのビッグブックを教科書にして12ステップの事を学び、実践します。少しずつ依存症について理解できると、これまで経験してきた「止めたいけど止められない」自分の状態について説明ができました。そして解決策を学んだ際に特に驚きました。依存症からの回復には「共同体(自助グループ)」だけでなく、「12ステップ」が必要で共同体はもちろん必要だがそれだけでは十分ではなくステップを踏むことが合わせて必要だと伝えられました。

NAのミーティングに通い続けていたのにクスリが止まらなかった自分について説明されたような気持ちでした。回復に必要な二つの主要なパーツのうち「12ステップ」というパーツが私には欠けていたのです。NAや中間施設でも12ステップについては知っていましたが、「中間施設ではステップ3まで」「NAでも棚卸や埋め合わせの分かち合いを聞いたことがない」「ステップを実践的に伝えるスポンサーはNAではまだ少ない」ように感じていました。「皆がやるべきだ、良い、と言っているけど、身近には見当たらない」都市伝説の様な不思議なプログラムだと感じていました。



RDでビッグブック、図式や参考文献、依存症から回復した講師の体験談等を踏まえて目の前に提供された12ステップは決して仙術や都市伝説の様な捉えどころのないものではなく、順序良く組み立てられた実践的で効果的なプログラムでした。毎日目からウロコで、新鮮な驚きの中にいたのを覚えています。3カ月の利用期間は濃い時間でした。恐れ強い自分は、新しい人間関係がしんどくて、最初の頃は休憩時間によくトイレの個室でスマホをいじって過ごしました。

先輩方に話しかけてもらい、支えてもらい、徐々に打ち解けていったように思います。2ヶ月目、3ヶ月目となると新しい仲間を迎え、わずかだけど先行く仲間として支える側に回ります。普段知り合う事のない様々な依存症の仲間と一緒にいましたが、同じ問題を抱え、同じ方法を使い回復を目指す仲間たちとは「同じ釜の飯を食った仲間」というような一体感があったと思います。修了した今も大切な仲間ばかりです。

担当スタッフと行った棚卸で知った自分の姿はとても臆病で過敏で歪んだものでした。父親が暴れるような家庭環境とセクシャリティ(ゲイである事)から、「自尊心が極端に低く、恐れが特に強い」ことが分かりました。まるでサングラスをかけているかのように、恐れを通してしか物事を受け取ることができなかったのです。隣の席の仲間が急に帰ってしまうと、体調不良が原因にも関わらず自分のせいじゃないかととられました。職場でも責められないように、評価されるように、背伸びをして必死でした。パートナーとの関係も嫌われないよう相手の一挙手一投足が気になり反応していました。

一般的に「認知の歪み」というのかもしれませんが。サングラスを外した自分が気づいたのは「世間や周囲の人たちは案外温かくて、自分を責めようと手ぐすねひいて待っている訳ではない」「そもそも、そんなに自分ばかり注目されていない」。そんな当たり前のことです。

RDでの3カ月はきっかけ、始まりにしか過ぎないかもしれませんが。ステップという新しい道具の使い方本当に私はまだまだヘタクソです。しかし、仲間の支えと、ステップを通じて自分の身に起きた小さな変化をこれからも重ねていくことできっと人生を前向きに楽しくすごせるのではないかと今は思っています。

大丈夫、やり直せる。



「見つけた答え」

アルコール依存症 Aさん

私は幼少期から父がアルコールを飲んで酔っ払っているのがとても嫌でした。飲んでほしくないのに、学校から帰ると王様の絵が描かれたウイスキーボトルを隠したりしました。そのころから囚われる性格だったと思います。そしてアルコールは絶対飲みたくないと思って1滴も飲みませんでした。19歳の時、職場の先輩と一緒にいった飲み会でビールを飲んだのが最初の一杯でした。その時のビールの味は美味しくはなかったのですが、酔いが心地よく緊張感がほぐれ解放感を得られた感じで、それからアルコールを飲む機会が増えてきました。

人と会うときは必ずアルコールを飲むようになっていて、喫茶店で友人と話をしてもアルコールがないと物足りなくなり、帰って一人で飲んだりしていました。その後、仕事終わりに毎日飲むようになりました。終電に間に合わないでタクシーで帰ったり、人の家に泊まり歩いたりコントロールが効かなくなっていきました。住む場所を変え、職場の移動希望や環境を変えることで対処していました。アルコールの飲める人と結婚して、出産し家族を持ちました。出産後働き始めた日に保育園から子供を抱きかかえ酒屋に入り、缶チューハイを買って帰りました。飲むと力がたぎって家事がはかどった気がして、それから又、毎日飲むようになりました。夫とも晩酌で飲みますが、職場の人と外で飲むようになり、子供を連れて居酒屋やカラオケにいったり、光熱費を支払うお金を使ってしまったり、問題行動が出てきました。朝から飲まないで仕事に行くことが出来なくなり、震えが出たりしてきました。仕事を休んで一日中飲んで苦しくなって、死んだ方が楽になると自殺未遂をして、夫に気づかれ両親と相談をして、精神病院に入院することになりました。1回目は鬱の診断を受けて3か月入院しました。眠れない不安とお金の心配が常にあり退院後は精神薬とアルコールを併用するようになりました。子供は大きくなるし、親は年老いてくるし、焦りでどうにもならなかったです。飲んで忘れたいというのが本音です。このままいくと一家心中になるかもと恐れを抱いていました。離婚をすることになり「実は眠剤と一緒にアルコールを飲んでいる」と清水の舞台から飛び降りるつもりで話しました。

その後、受診ごとにアルコールチェックが入り主治医から依存症と言われても、一生飲めないと言われても飲むことは止められませんでした。主治医に自助グループを教えてくださいました。離婚後子供も小さく両親のもとで、仕事をしながら自助グループでアルコールが止まりました。ただ数年たつとスリップしてしまい、子供がいるので入院は出来ないと日常生活もままならない状態でした。なぜスリップをしてしまうのだろうと家族の問題もあり不安感で一杯でした。スポンサーに「酒買ってこい」と命令したこともありました。スリップはうまく飲めるわけもなく少し飲むと噴水のように吐き出してしまい、足腰がたたなくなりふらふらして、母は包丁を隠したりして、家じゅう大騒ぎでした。そんなことをしたくないのに飲むと嫌な自分になり、家族に当たり散らしていました。自分も「AAの12STEPをやればスリップしないのでは」と回復している仲間を見て感じました。スポンサーからは今度飲むときは死ぬまで飲めと言われてときはっきり嫌だと思いました。それからはやめていく決意がはっきりしました。すべてプログラムにお任せしようとしたころから楽になってきた気がします。

その後施設で12STEPをできると聞いてやってみたいと思い、RDに通わせていただきました。仲間と一緒にいると気も楽になりアルコールが止まって落ち着きを得られるようになってきました。棚卸や埋め合わせをしていく中で前夫やその家族との関りは自分の問題と気づきを与えられ、今まで恨んでいた人間関係が感謝に変わっていきました。自分は今までできなかったことが出来るようになってきて以前の生き方が実は自尊心を傷つけていたことがわかり、飲まない新しい自分に変わって、自分は自分で良いと自信を持てるようになってきました。自分さえよければと思っていたのが、ステップをつかって相手に思いやりを持ちながら生活できるようになっています。迷惑をかけた母も90歳になり今は介護する側になり、お返しをさせていただいている日々をありがたく受け止め穏やかに暮らせるようになっていきます。



「叶えられた目標」

アルコール依存症 Mさん

私はお酒の問題で夫との関係が悪くなり、家庭内別居となりました。何とかしなくては…の一心で、区の「酒害相談」からAAを知り、近くの会場に通い始めたのが2011年11月。離婚も視野に入れ、平日は半日のパート勤務。最初の会場をホームグループと決め、スポンサーシップもその会場で出会った「先行く仲間」にお願いし、週3~4回AAに通っていました。しかし、夫との関係は膠着状態のまま3年が経過しました。

スポンサーから「自分が変わらないからご主人も変わらない。」と言われ、主治医も「3年お酒止まっているのに全然ステップが入っていない！」との事。どうしたらいいのか途方に暮れていた頃、ホームグループにRD通所中の仲間が来ました。その分かち合いの内容と、何か表のようなものを書き込んでいる姿に興味を持ち、自分から声を掛け詳しく教えてもらいました。記入しているものは「日々の棚卸表」というもので「ステップを学べる中間施設」という事を知りました。それを聞き「最後の望みの綱」とばかりに、スポンサーの許可を取り、3か月間パート先に休職を願い出て(スポンサー・パート先が許してくれた事に感謝)導入1ヶ月・本コース3ヶ月でRDに通所しました。RD独自の図表などを駆使したテキストを使った「12ステップ」の解説は「言外の意を汲む」のが苦手な自分には解りやすく感じました。担当の方との1対1のセッションでAAのスポンサーと同じ指摘を受け、「12ステップを身に着けた人は同じ事を言う」と納得。「12ステップ」「AA」「スポンサー」に対する信頼感が増しました。

本コース終了後、担当の方とのアフターケアに月2回程通ううちに、夫への恨みで一杯だった自分が、夫が私にしてくれたことを色々思い出すようになり、「自分が悪かった、謝りたい」と気持ちが変わっていきました。しかし、コミュニケーションは「メモの筆談」のみ。おなじ家でも互いを避け、顔も会わさない日々の生活。

「謝りたくてもその機会はないかもしれない。でも出来るならあのことも、このことも謝りたい。」と思いが募ったアフターケア5か月目、夫への埋め合わせの機会が与えられ「飲んで酷かった自分を認めます。許してください」と心から謝ることが出来ました。その時の夫が私を見る瞳と晴れやかな笑顔は目に焼き付いています。そしてその2ヶ月後、6年ぶりに夫と2泊3日の旅行に行くことが出来ました。「ありがとう。ごめんなさい」という言葉さえ言えなかった自分が素直になり、謝れた事。ミーティングには通っていたけれど、「人格を変化させてくれる道具=12ステップ」を生活の中で使う事が出来ていなかったから変わらなかった。身をもって経験し納得出来ました。

RD通所の最終目標は「家族との関係修復」。それが達成されて感無量です。「12ステップは一生使える道具」この事実を私にもわかるように伝えて下さったRDスタッフの皆様、本当にありがとうございました。



「身についた生き方」

アルコール依存症 Iさん

私の初飲酒は、中学校の2年生でした。友人に家に数名で集まってワイワイしていた時に、面白半分で行った万引き。スーパーからの帰り道に頭に浮かんだ「店にはバシてないかな、こいつら言いふらしたりしないかな」等の不安が吹っ飛んで「やってやったぜ！」という高揚感のなかでその場のヒーローになったような気持ちでいたことを思い出します。都合の悪いことはお酒で解決できたような感覚はこの時に身についたように思います。酔えば諸悪は過ぎ去る、この原理をすべてのことに実践することになるわけですね、私は。

社会人になり数年は体力もあり深酒をしても出勤や人との約束に穴をあけるようなこともなくすんでいたのですが、遅刻や欠勤が始まると周りには「仕事で酒の席があり仕方がない」と言い訳をするようになりました。自分の問題をそらすために他のせいにする。嘘で事実をごまかすことになっていきました。嘘はつき通さなくてはならないので、そのことに大変な努力をしていましたね。心労も重なり酒量や飲んでる時間は増えていく一方でした。

会社の健康診断でアルコールを控えるように注意を受けると、何かの理由をつけて健康診断は避けるようになりました。健康診断だけでなく内科の病院に行くことさえ避けていました。アルコールを取り上げられることが恐ろしかったからです。しかし、このことをきちんと考えてみると、すでに自分にとってアルコールは他人から見たら害であると判断されているというのを理解し、さらには自分自身でも害であると考えていたのですね。よし悪しは別として、体が強かったのか運が良かったのかは分かりませんが、飲み続け、転職を繰り返し、質は下がりながらもなんとか生活はできていました。

とうとう、生活ができなくなってしまったのは48歳の時です。各地を転々としながら最後は静岡県の浜松市で1年間で3つめとなる職場に出勤することができなくなりました。無断欠勤の間も飲み続け、周囲との連絡も避け、生活費が工面できず困り果て、生きていてもしょうがないと自殺を試みましたが死にきれず、死ぬこともできない自分を責めました。

ちょうどその時、長い間連絡が取れなかった私を心配した父親が手配した市役所のケースワーカーが訪ねてくれました。数日分の食事を渡してくれて、役所に相談に来るようにと言われました。これで助かるかなと思ったのと同時に「役所に管理されるような生活は嫌だ、自分で何とかしたい。少し休めば仕事はできるし酒も止める」と無茶な考えが浮かび、ネット検索して横浜の寿町の自立支援施設を見つけ、バスで横浜へ向かいました。自立支援施設で食と住は提供され「よし！職探した」という思いでいたところ、連れていかれたのは病院でした。施設を利用するためには必須だと言われ健康診断をさせられました。結果はアルコール依存症。施設では「就業ではなく治療が先、デイケアに行きなさい、行かないのであれば、出で行きなさい」選択の余地はありませんでした。それから不思議なことに4年間お酒を飲まずにいることが出来ました。



仕事もできるようになり、アパートも借りて一人暮らしをするようになりました。忙しい仕事で残業も多くミーティングからも離れる日が増えてきました。難しい仕事を任せられて、悩みながらもなんとかこなしていたある日の帰り、気が付いたら飲んでいたところと同じ行動をしていました。夕食の中華料理屋で食事の前の生ビール。その日は、気持ちが楽になりぐっすりと眠ることが出来て、また翌日も帰りに生ビールを…。

飲み始めると数日で会社には行けない状態になってしまいました。しまったと思った時にはどうすることもできない状況。一度アルコールリクになったら一生アルコール、飲まない生き方のためにはフェローシップと12ステップが必要。この4年間のいろいろな教えが頭に浮かびました。

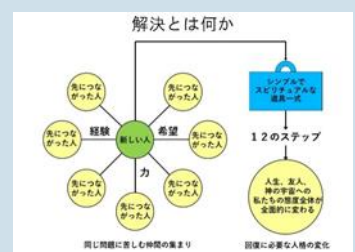
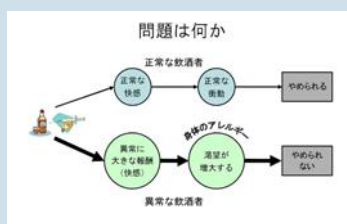
自分はフェローシップだけでお酒が止まっていたんだ、そこから離れたら当然の結果だと思い。足りない部分をやり直そうと思い立ちRDのプログラムにつながりました。

2年をかけてじっくりと12ステップに取り組みハイパーパワーとつながり続ける新しい生き方が身についてきたのかなと思います。振り返ると様々な場面で助けの手は与えられ助かってきましたが、援助の手を本気で取り組んでいこうと決めたことはありませんでした。ただ何となく巧くいっていただけということでしょうか。RDのプログラムをやろうと決めてから変わっていく自分を意識し、自分自身の要求と必要とされることを見分けていくことが出来るようになり、飲んでいたところよりは楽な毎日を送れるようになったと感じられます。

■リカバリー・ダイナミクス®

依存症回復のプログラムとして高い効果が歴史的に証明されている「12のステップ」を施設用に構成したものであり、AAの「アルコールリスク・アノニマス」(ビックブック)を教科書に、12ステップの理解を促し、行動を動機付けるために図やたとえ話が多く用意されています。

- ◇講義形式で28単位のグループセッション
- ◇1対1の個人カウンセリングやステップワーク



リカバリー・ダイナミクス®は一般社団法人セレンティ・プログラムの登録商標です。

障害福祉サービス自立訓練(生活訓練)事業所

RDデイケアセンター

〒173-0004 東京都板橋区板橋4-6-1 板橋スカイプラザ2階J号室

電話 03-5944-1602 (火~土 9:00~17:30/日・月休み)

FAX 03-5944-1603 E-mail i-rddc@japanmac.or.jp

JR埼京線 板橋駅から徒歩10分

都営地下鉄三田線 新板橋駅から徒歩5分 スーパーマーケット「ライフ」板橋店の2階です。



修了生の状況

* 90名が修了した時点での調査

修了後の状態

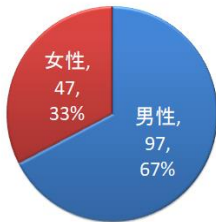
状態	全員 (n=90)	1年以上 (n=60)
クリーン	68 (76%)	41 (68%)
スリップ	6 (7%)	6 (10%)
スリップ後 再び取り組んでいる	11 (12%)	9 (15%)
不明	5 (6%)	4 (7%)

◆ 修了後、クリーンを続けている人が76%、スリップ後再びやり直している人が12%。

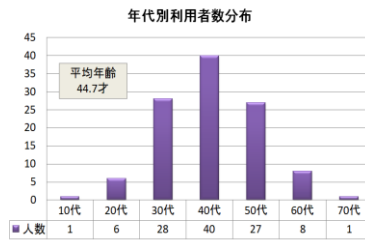
◆ 修了後1年以上経過した60名に絞ると、クリーンを続けている人が68%。やり直しが15%。

◆ 回復施設としては非常に高い数字であり、欧米でRDプログラムを使う施設も60~70%の数字。

男女比



年齢



問題の種類

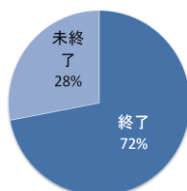
問題の種類	クライアント数
アルコール	64 (58%)
薬物	34 (31%)
ギャンブル	14 (13%)
買い物・浪費	6 (5%)
性	11 (10%)
食べ物	8 (7%)
その他	5 (5%)

◆ 利用者は男性が約7割、女性が3割。年代は40代がもっとも多い。

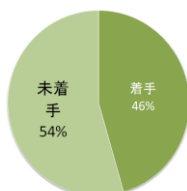
アクション別ではアルコールが60%、続いて薬物、ギャンブル、買い物浪費と続く。

修了時の状況 1

ステップ5を終えた



ステップ9に着手した

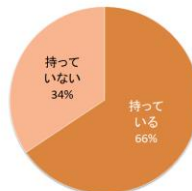


修了時の状況 2

ホームグループ



スポンサー



◆ 修了時にステップ5まで終えた人が72%、ステップ9に着手した人が46%。

ホームグループ、スポンサーは7割の人が決めている。