

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



大丈夫、やり直せる。

修了生の体験談

それぞれの回復 Vol.2

薬物依存症30代男性、ゲイです。

20歳頃から違法薬物をセックスドラッグとして使用。数年後逮捕されNAに繋がるも薬は止まらず。仕事や住む場所を変える、趣味を見つける、通院、薬物の中間施設に入寮。本気で薬を止めようと自分なりに試行錯誤をしたけれど再使用している状態。そんな中NAの仲間から「RD」を進められ通い始めました。

RDの良かったところは沢山あります。真っ先に浮かんだ事は居場所ができたことです。根無し草だった自分が3年間通うことができました。分かち合いで思わず泣きながら話した事、放課後、依存対象の垣根を超えた「あるある話」で盛り上がり、夜のミーティング会場まで連れ立って歩いた経験。仲間にとらわれ苦しんで、自分の特徴が見えてきたり。ふとした瞬間にその当時の思い出が頭をよぎり、仲間の顔が浮かぶ事で独りじゃないと気づかせてくれます。利用を終えた今も関わりを持つ同期が居るのも心強く、「今日だけ」を生きる支えの一つです。居場所ができる経験は他の中間施設でも同じだと思いますが、私は薬物の中間施設を経験しうまくいかなかったので、再度中間施設を検討する際、ちょっと前とは違った施設候補としてRDはお勧めです。

二番目にNAの取り組み方が変わりました。

繋がる前はホワイトブックレットに記載されている12ステップはただ読んでいただけの「読み物」でした。

私の中で国語の教科書のようなもの。施設内では12ステップを意識せざるをえないので実際に取り組むものという意識が通所するうちに芽生えました。またセッションの中でピックブックのみならず様々なくだらない疑問と一緒に考えてくれました。例えば、「自助が宗教ではないのになぜ教会が多くて寺は無い(少ない)のか」「タバコやコーヒーはなぜいいのか」「エディはゲイか」などいちゃもんみたいな疑問を馬鹿にせず考えてくれました。AAへとつながる依存症の歴史を知る事も、NAの仲間やプログラムを信じてみようと思う力になりました。不信感が信頼へと変わり、そうするうちに、仲間の話を聞く耳ができてきたように思います。「今まで通ったNAの仲間の話」「半年間で逃げ出した薬物の中間施設での経験」が私にとって必要だった事に気づき、すべては(RDも含めて)NAにあったんだとわかり、NAを大切にできるようになりました。

他にもたくさんいいところがあります。通所施設だから通所の時間を仕事の時間に置き換えることでスムーズに社会復帰できること。施設内での遊びも思い切りやらせてくれたこと。美味しいお店が周りに多いこと。明るい教室。愛すべき大好きなスタッフの皆さん。菓子パンが手放せない私にうってつけ、施設の下にはスーパー。「大丈夫、やり直せる。」と一緒に回復の道を歩いてくれた仲間達。RDに繋がって本当によかったと思います。



飲まないで生きる

アルコール依存症 Oさん

私の父方の兄弟は 五人中三人がアル中(父も含め)私はアル中のサラブレッドです(笑)

もちろん私も、父とは違う！紙カップの日本酒は飲んでないから、アル中でない！と、否認しつづけてきました。家庭を持ち子育てに追われる中、夫にはもちろん(だって嫌われたくないから)誰にも「助けて、辛い、しんどい」が言えませんでした。そんな中、私を助けてくれたのはお酒でした。ご褒美の一杯が、いつしか、やる気を出す為の一杯。もちろん一杯で終わるわけではなく、気づけば朝から寝るまでずーっとほろ酔い気分。今思うとそれは連続飲酒です。でもブラックアウトなんておこしません。何故なら、そんなに飲んでいる事がバレたらお酒が飲めなくなるから。もう、その頃から私にとって1番大切なものはお酒になっていました。命よりも大切に思っていたはずの娘に夜中飲んでる所を見つかり「もう飲まないで」と泣きながら訴えられる。その度に、私も泣きながら「ごめん。もう飲まないから」と約束をしました。でも約束を守れたことはなく、その罪悪感を消す為にもた、酒で気持ちをまぎらわす。そんな、日々を繰り返していました。

「お母さん死ぬくらいなら、入院して欲しい！」この一言で、冷や水を浴びせられたように目が覚めました。そうか私も父が夜中酒を買いに行くのを、布団の中で泣きながら見ていました。お酒を飲む父をやめさせたくて、泣きながら「飲まないで」と訴えていました。今は私がああ辛い思いを子供達にさせていました。こんな事に、今までどうして気付かなかったのか。いえ、当時の私も気付いていました。でも飲む事を止めることが出来ませんでした。だから全てなかった事にする為に、飲み続けなくてはならなかったのだと思います。今思うと、地獄のようです。

そこから私の命よりも大切なお酒を辞める日々が始まりました。3か月の入院。入院したら、お酒が飲めるようになる、先生が、なんとかしてくれる！と、甘ちゃんの私は思っていたましたが、もちろんそんな事はなく。苦しんで、苦しんで、自分を丸ごと洗濯機に入れて、真っ白にしたい。もちろんそんな事もできません。もう、お酒を飲めない。絶望です。

誰かから、AAと、12ステッププログラム学ぶ事ができる、RDってところがあると耳にしました。生き方を変える。私には、それが、希望の言葉に思えました。飲まない生き方。そんな事できるのか。でも、もうそれしかない！決心です。

入院中からAAと、RDに通い始めました。仲間なんかいない！プログラムさえあればいい！と、本気で思っていたが違っていました。RDの中で少しずつ、ゆっくりと。でも仲間を信じる事ができるように変化する自分、信じて飲まないで、コツコツ淡々丁寧に、やっていけば、新しい何かが、与えられる。

この五年。色々な事が起こりました。娘の自殺未遂、父の自死。飲まないとやっていられない！！けど飲まないから乗り越えられた。本当に、飲まないで良かった。私は、酒を手放した。1番手放したくなかったもの。そのかわりに、今まで、想像もしなかった沢山の宝物を頂きました。仲間と、ハイヤーパワーと、12ステップ、謙虚、感謝、祈りとまだまだ出来てない事もあるけど、認めて信じてお任せ。

いやー飲まないで良かった。心からそう思います。



復職までの道のり

摂食障害 Aさん

「やっと決心ができました！こんな仕事しているから、いつまでたってもダメなんです。仕事を辞めます。今後は、資格が取れる学校へ通って、やりがいのある仕事を探します！」収入だけを当てにして、必死にしがみついていた仕事。なんとか首の皮1枚つながっていた仕事。やっと辞める決心をして、仲間にそう伝えた。「新しい仕事で、また過食したらどうするの？ そうしたら、またそこも辞めるの？ あの子、せっかく仕事辞めるならまず、RD行ってきなよ。学校通うのは、それからでも遅くないから。」仲間は、あるクリニックを紹介してくれた。「そこへ行って、先生にRDへ通いたって言えば、何とかしてくれるから」私の一大決心を軽くスルーし、そっけなく電話は切れた。

今さら施設か…どうせ行ったら、私の過食はよくなる。今まで、できることはすべてやってきた。それでも回復しなかった。過食は止まらなかった。私にはプログラムは効かないんだよ。頑なにそう思いながら、それでも私は調べた専門学校の電話番号ではなく、教えてもらったクリニックに電話し、診察の予約を入れた。(ちょうどキャンセルが出て診察の日があっさり決まってしまった！)「とりあえず、RDでステップのやり方だけ教えてもらおう。全部教わったら、あとは一人でやればいい。早くこんな業界から足を洗って、普通の人として生きていくんだ。」初めはそんな気持ちだった。希望なんてなかった。ただ、仕事を辞めたあと、なにかやるのが欲しかった。

私が何年も前からミーティングに通っていたこと、なのに未だに良くなっていないことそういう事を絶対に知られてはならない！ 自助グループや施設なんて何も知らない、ビギナーの顔して静かに座っていよう。ポロが出てパレないように、なるべくしゃべらないでいよう。そんな気持ちで始まった施設通所だった。

講義形式で学ぶステップ、担当スタッフと時間をかけて取り組むステップ、仲間と一緒に取り組む発表や劇、レクレーションや行事など盛りだくさんなプログラム。講義で知識を理解し、担当との個人セッションで実践の仕方を学びステップに取り組む日々でした。講義は何度聞いても新たな気づきを与えられ、疑問や不安があるとスタッフに質問し、時には一緒に取り組んでいる仲間たちと様々な話をしながら時を過ごした。

人と一緒にやっていく事は、苦しみではなく喜びなんだと気づかせてくださったRDでの日々は、依存しない生き方の基礎を私にしっかりと教えてくれた。仕事は辞める！と頑なだった私は「あなたが仕事を選ぶんじゃない、仕事があなただけを選んでくれる。」というスタッフの言葉で、もう少し続けてみようか、散々いい加減な仕事をしてきて、このまま辞めていいの？ と自問し「辞めるにしても、せめてきちんと仕事してから辞めよう、戻していただける席があるなら戻していただく」と自我の方向を変えていただくことができた。



今回、復職するにあたりRDの担当スタッフにも一緒に、上司との面談の席に同席してもらった。そして自分ではうまく説明できない、病気の特徴や注意すべき事など、上司に説明してもらった。スタッフは、病気の症状だけでなく、健康な人には思いもよらないこの病気特有の考え方や感じ方の癖、さらに私がこの施設でどんなことを学び、どう変化してきたかまで、上司に理解できるよう丁寧に説明してくれた。(上司もわざわざRDに足を運んでくれた。)こういう面談を数回してもらった。こうして職場での復職に向けたプログラムが始まった。初めは10時までの出勤→RDに帰る→夜のミーティング→翌朝職場でまた10時まで、というプログラムを組んでいただき「RDに帰るといふ安心感」を軸に職場へ向かった。何かあってもRDへ帰れるから大丈夫！とにかくRDに帰るまでの我慢！という気持ちで仕事をしながら、10時までが半日に、半日が15時まで、そうやってゆっくりと時間を伸ばし1ヵ月かけてフルタイムへ戻していただいた。

今、おかげさまで復職して数年経つ。その間、人事異動も経験し、今は復職した時とは別の部署で働かせていただいている。毎日同じ時間に出勤し、終業のチャイムとともに夜のプログラムへ向かう。同じ時間のタイム記録を見ると本当に奇跡を感じる！！！！

毎日の仕事で、欠かせないのがステップ10だ。今もRDで頂いた日々の棚卸しの表を持ち歩き、ザワザワが出てきたらすぐに書く。小さなザワザワでも書く。(やっごまかさないうで、向き合えるように変えさせてもらった)そうすると、だいたいおきまりのパターンが顔を出し「またこれだ！ほんとに成長してない！」と自分で自分を笑える。「いつまで被害者でいるのか？」「建設的に振り返るんですよ！」というスタッフから頂いた言葉を大切にしながら振り返る。丁寧にできない事のほうが多いけれど、とにかくやる。そうして取り除いてくださるよう神様に祈り、仕事に戻る。

まだまだ人の中が楽しとは思えない私だ。仲間の中でさえ、揺れる私がいる。でも今の私にはステップという道具がある。これがあれば、どんな状況でも自分を見つめて変えていくことができる。分からないときは今でもRDに電話をする。担当スタッフに手紙を書く。そうやって、ステップ、施設、スタッフ、仲間に支えながら生きている。過去「誰も知らないところで食いまくって死んでやる！」と豪語していた私が、日々空を見上げ、風を感じながら本当に幸せだなあと生きている。生かされている。

RDで教えてもらった基礎がなければ、実践はできなかった。あの時、資格取得の専門学校でなく、RDに繋げてくださったのはハイパーパワーの配慮だったと感じる。「回復というお盆を、両手でしっかり持っていること。必要なものは神様が盆にのせてくれます。片手で持って、もう片方の手で自分欲しいものをお盆にのせようとしたら、ひっくり返してしまうよ。」「祈った後は、自分で畑を耕すんですよ！」セッションの中でスタッフが伝えてくれた言葉は、今でも私の宝物だ。これからもRDで学んだ事を軸にステップで自分を耕し、仲間の中で珠を磨きながら、与えられた今日1日を大切に丁寧に生きていきたい。



必死で掴んだもの

アルコール依存症 Tさん

2017年の秋、僕は勤務していた会社を自主退職(当然退職勧告を受け)していて、昼夜を問わずの連続飲酒。もう世間は薄手のコートを着ている時期(恐らく)、クーラーを効かせた部屋でただひたすらに強迫的にパック焼酎を飲み続けた苦しみは、どれだけ月日が経っても忘れることがあるわけがない。

10月、胃がついに酒を受け付けなくなり絶望のうえ入院。真剣に酒を抜き、医療従事者の指示に従い、院内プログラムを受ける中、たくさんの人生を諦めている入院患者を横目にする日々でした。そんな矢先、院内メッセージに来てくれたのがRDのスタッフでした。施設見学の際は、院内で疑心暗鬼になっていたこともあり相当おかしな言動をしていたと思います。あの時、経験豊富なスタッフ(瀬戸さん)が対応してくれたおかげで安心することができ退院翌日から繋がることができました。もしあのとき、「マトモな対応」をされていたら、追い返されたと思ひ込み、今は無かった。そんなわけで、「ここでダメならマジで人生終わる」という気持ちで本当に必死で通所を始めたのを覚えています。

RDでのプログラムの中身は、たくさんの仲間やスタッフが広報してくれている通りです。あの地獄の連続飲酒を最後に、今のところ「一杯の引き金」を引くことなく約5年。今は、経済的にもキャリアも、健康も、交友関係や精神的な充足も、明らかに飲んでいた頃を遙かに超え、過去最高を更新し続けている日々です。当時の僕の担当スタッフ、その他スタッフ、たくさんの仲間たち、全てがプログラムを通して僕を更生させてくれました。その効果がいかほどのものなのかは、説明するよりも僕がこれからも結果で証明し続けられればよいなと思っています。そのためには自分のためにも仲間のためにも、皮肉にもこれから繋がってくるであろう未来の仲間のためにも、RDでの日々を絶対に忘れないこと。そして経験を生かすこと。

今日一日を大切に。



計り知れない力

アルコール依存症 Iさん

思わず、手にしたものに計り知れない力があつた。今までの人生で滅多にない経験である。

2度目の入院前、酷い連続飲酒でどうにもならなくなった。記憶にないが、自宅3階から自殺を試みたようだ。それで死ぬる訳がない。苦しく辛い状態から逃げたかったのだろう。翌日、主治医に助けを求めて、2度目の入院となる。入院は経験していて何とかなるとは思えない。でも、何とかしたい。「助けて」を言えた。奇跡の始まりだと思う。入院中既知の看護師から12ステップをRDで学んでみてはと提案される。AAや12ステップも名前位は知ってはいたが、効果があるとは思えない。だが、あの「強烈な絶望」が、その提案を強制的に受け入れさせた。順序は逆だが、とにかく12ステップから始まり、AAにつながってゆく。

頭でっかちでプライドの高い自分には合っていたのだろう。学ぶことで、ミーティングで話されていることの本質が理解できた。自分が「何者か」をはっきりさせる為に、過去を明らかにするのだと。RDに通い、ミーティングに通うことが苦ではなかった。ただ、RDでも多くの提案がある。棚卸し、埋め合せ、祈りと黙想、それが何になるか分からない。拒否はできない。拒否をすれば、以前の生き方しかない。その結果は分かっている。手放す選択肢はない強迫的ステップ3である。ありがたいことにRDの仲間やAAの仲間は真剣であった。それを受け自分も素直に取り組めた。真剣さを隠す必要もなかった。

結果は徐々に現れてきた。ミーティングが楽しくなってくる。仲間に会いたいと思うようになってくる。小さな喜びや幸せを日々の生活で感じる。とうとう、アルコール依存症になって良かったとさえ思えてくる。そう感じる生き方を根本から変える力となり、酒の必要ない人生が与えられている。これが計り知れない力だと私は思っている。

一人で抱え込まない ギャンブル依存症 Fさん

いま振り返ってみると、RDデイケアセンターへ通所出来たことはとても有難いことだったと思います。「周りの人に相談することが自分の選択肢になったこと」、「一度立ち止まって自分自身のモノの見方・考え方について落ち着いて考えられたこと」、「同じ病気と向き合う仲間と出会えたこと」などが理由です。現在悩み事が一つも無いわけではありません。悩み事は合っても良いし、自分でどうしようもできないなら、周りへ相談すれば良いんだ、と一人で抱え込むことは無くなりました。復職時にも手厚いサポートがあり、とても助かりました。復職後、安定した勤務が出来ています。

私がRDデイケアセンターに通所し始めたときは、「ギャンブルさえ辞めていれば良いんだ」くらいの認識しかありませんでした。そのため、嫌々通所を始めたのを覚えていますし、一度は通所拒否をして1週間自宅に閉じ籠ったこともありましたが、紆余曲折がありましたが、真剣に取り組んでみようと思えました。個人セッションでは、担当スタッフの方を信頼して全てを打ち明けました。これまで自分の心の中だけにあったものを、他の人とシェアすることが出来て楽になったような気がしました。また通所している他の利用者との触れ合いも素敵な経験でした。(口論したことも含めて)

復職に向けては、まずは入社訓練から始めました。決まった時間に起きて、決まった電車に乗る。丁寧に復職へのステップを着実に実行しました。復職後は職場の方の配慮もあり、安定した勤務が出来ています。安定した勤務、安定した生活が送れていることで、借金完済も出来ました。また自己研鑽(資格取得)が認められ、自身の希望する部署へ異動することも叶いました。もちろん、業務で上手くいかないことはありますが、その都度多くの人に相談するようにしています



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

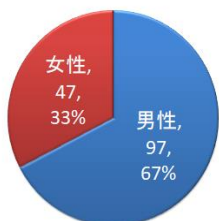
状態	全員 (n=90)	1年以上 (n=60)
クリーン	68 (76%)	41 (68%)
スリップ	6 (7%)	6 (10%)
スリップ後 再び取り組んでいる	11 (12%)	9 (15%)
不明	5 (6%)	4 (7%)

◆ 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%。

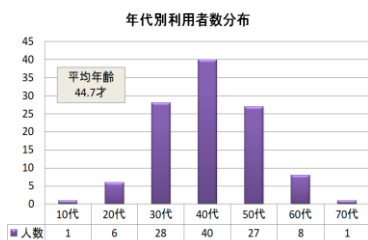
◆ 修了後1年以上経過した60名に絞ると、クリーンを続けている人が68%。やり直しが15%。

◆ 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

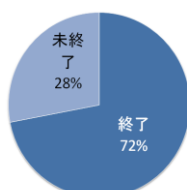
問題の種類	クライアント数
アルコール	64 (58%)
薬物	34 (31%)
ギャンブル	14 (13%)
買い物・浪費	6 (5%)
性	11 (10%)
食べ物	8 (7%)
その他	5 (5%)

◆ 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。

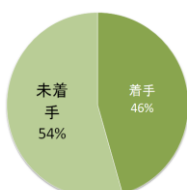
アクション別ではアルコールが60%、続いて薬物、ギャンブル、買い物浪費と続く。

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

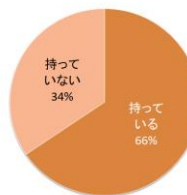


修了時の状況 2

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。