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、電話に出ることができずに思った。「どうしてこうなったんだろう」12年前の正月のことだ。

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った。使用量・頻度の加速、仕事・身体へのダメージ、止めるための試行錯誤と失敗、諦めとやけっぱち、借金と逮捕と失職、そして繰り返す再使用。

顔面麻痺や帯状疱疹になってもクスリを使い続け、職場のトイレで気絶して同僚に搜索され、大好きだったアーティストのCDを二束三文で売り払ってタクシー代にし、爪噛みが止まらず口の周りを血だらけにしながらか展場を徘徊し、心配する親には平気で嘘をつき続け、HIVに感染して障害者となった。友人や家族の信頼を失い、10年後には中間施設に入寮することとなった。

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が、そこから悲惨だった。社会復帰してすぐにスリップ（再使用）して、連続使用が3カ月続く。何とか自助G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2年半の間、延々と繰り返した。「自助G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。自分だけはどうしてもクスリを止められない」…クリーンを続ける仲間を見て思った。仲間のクリーンタイムバースデーに出ては自己憐憫に陥り、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。どんどん悪化していく薬物使用。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だった。

仲間を誘われて RD に通いはじめた自分は、「どうせ自分はダメだろう」という諦めと「他に方法がない、ここで何とか止めたい、お願いします」そんな懇願が混ざっていた。

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 ステップを学び、実践する。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ついた。そして解決策を学んだ際に衝撃を受けた。依存症からの回復には「共同体（自助 G）」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、ステップを踏んで自身が変わることが必要なんだと伝えられた。自助 G 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だった。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だ。

以前入寮していた中間施設や自助 G でも 12 ステップについては知っていたが、「中間施設ではステップ 3 まで」「自助 G 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まだ少ない」ように感じていた。「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思っていた。

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だった。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る。

利用期間は濃い時間だった。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う。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る。普段知り合う事のない様々な依存症の仲間と一緒にだったが、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う。修了した今も大切な仲間ばかりだ。

担当スタッフと取り組んだ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だった。

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」ことが分かった。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だ。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囚われた。職場でも責められないように、評価されるように、背伸びをして必死だった。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た。

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だった。

その後もステップに取り組み続ける中で、どこかではっきりと「自分と仲直り」できたように思う。自分は周りにも大きな力にも愛されてきたのだと感じられた。不健全な方法でもそれに縋って生き抜こうと必死だった過去の自分を健気で一生懸命だったと抱きしめたくなくなった。薬物依存症になったことも、回復の過程で自分を受け入れられるようになったことも、全て大きな力の計画だったと信じることができた。

縁あって RD でスタッフとして働かせてもらうようになり 10 年以上が経った。重症であんなにもクスリが止まらなかった自分がこの方法でずっとずっとラクに生きていく方法を学び、クスリが止まったのだ。化粧品の CM ではないが、「私が証明です」くらいの気持ちで自信をもってプログラムを勧められることが自分の強みかもしれない。ひとりでも多くの仲間に 12 ステップを使って、信じるものを見つけ、自身を好きになってもらいたい。