



# RDデイケアセンター

SSKR

Vol. 54

2025年12月号

## NEWS LETTER

### 修了生の体験談

### 処方薬依存

「かつてどのようにで・なにが起って・今どのようにであるのか」 S.R



私は父母、2つ上の姉の4人家族で、東北に生まれた。部活も習い事も頑張ったが、勉強に関しては小学校ではできる方だったものの、中学からは中の上程度の成績。一方、姉は言わば“出来る女”であった。視野が広く、成績はいつも上位、男女共に良好な人間関係が構築できる、憧れの存在だった。何となく姉ばかりが優遇されているような感じもあり、「姉のようになれば親が振り向いてくれるだろうか」などと考えながら勉学はできる限り励んだが、大学は滑り止めへ進学した。それでも大学では友人に恵まれ、学業も学内ではそこそこ良い方で、国家資格にも合格し院へ進学した。コロナによる被害もあったものの、父母や恩師の助けもあり、学業も就職先も自分の納得のいく結果を得て、上京することとなった。

就職1年目は、自分の予想以上に上司や先輩に恵まれた。すぐに相談できる状況であったし、困りごとは何でも話せた。首都圏ならではの、多種多様なクライアントへの対応に頭を悩ませながらもこんな風に温かく育てられていくものなのだろうと、そう思っていた。休日は新宿へ赴き、ボランティア活動に携わった。公私ともに充実していたと思っていた。

そんな生活が壊れ始めたのは、1年目の終わり頃だった。信頼していた上司が異動になり、私は部署内異動をすることになった。新しい上司にも、新しい管轄区域にも慣れていける自信が無かった。不安だった。

そんな時に、前述したボランティア活動で知識を持っていたODを思いついた。元々私はリストカットを好んでいたが、表面上傷をつけずに楽になれる方法としてうってつけだった。新年度に入る前から少しずつ始め、仕事から逃げるように休職した後は自由の身になったこともありタガが外れたように3日に1度の頻度で使い続けていた。錠数も月を重ねるごとに増えていった。本命が高くて入手困難な時は、別の成分でも効果のある安い薬を通販で購入した。





自分の力で断薬し、薬の頻度を減らせたこともあったが、感情の問題が起こればすぐに薬を使った。溜めてきたストレスを発散するために、錠数は 100 を超えた。そんな中で、職場には「薬は何ヶ月も止まっている」と嘘をつき、職場復帰訓練を始めたが、それも OD が酷くなっていく一方で、馬鹿正直な私は訓練のスタッフに話すものだから当然中断することになった。復職の失敗は、私の中での初めての底つき経験だった。もうどうにもならなかった。当時の病院からは「自分でブレーキをかけないとダメだ」「どうして人生袋小路に入ると分かっていながら止められないのか」と言われた。自分でも分からなかったし、何をどうすれば良いのか分からなかった。「もう私は誰にも理解されず、薬と一生共にするのか…まあそれでもいいか、自分が手を出したのが悪いのだし」と、諦めさえ感じていた。この頃私はバッグの中にいつでも OD できるよう薬を潜ませていたし、家に帰れば 1000 錠もの薬が待っていた。減ったら不安になるのでまた買いに行く。当時はこれが狂っているとは思っていなかった。そんな中で産業医から転院の提案をされ、さらに転院先の相談員から施設を紹介され、RD へつながった。

RDでプログラムを知り、こんな自分でも回復する方法があるのだと安堵した。無論、理解に悩むところも多々あったが、RDの先行く仲間とスタッフからの助言を得ながら、半信半疑で取り組み続け、ステップの効果というものを感じ取っている。たまに癪に障る言葉や対応を受けることもあるが、ある意味考え方や行動の傾向を知るためには助かっているところもある。色々な意味で、RDには助けられているのだ。

RDで特に得られたと思っているのは「居場所」である。私が薬を使っていた頃というのはとにかく孤独であり、周囲からは「ODなんてやめなよ」と言われてもやめなかった(やめられなかった)し、やめる理由も分からなかったので安心できる場所もなかった。RDにつながって、回復の方法を知ったと共に、私がどこにも居場所がなかったことにも気づかされた。過去も考え方も自分自身の思いを仲間が受け止めてくれた。

正直今でも市販薬は好きだ。あの薬になった気持ちは頭に焼き付いたままだ。シートや瓶の形、薬の箱の色等々、薬の姿かたちは忘れられない。だがまた薬に手を出したらどうなるのか、それは仲間たちが示してくれている。「もう楽しく使えないんだよね」と、再使用した仲間が言った。今でも心に残っている言葉だ。もう薬は私を助けてくれない。私が助けを求める先は薬ではなく、社会であり、仲間なのだと、そう伝えてくれている。日々そういった気づきと考え方の修正の連続である。だが、そのおかげで私は今も薬のいらない生活ができていると思っている。

「今日だけ」過去の私が一番分からなかった言葉で、今の私が一番好きな言葉である。先のことは分からない。もしかしたらこれから仕事をなくすかもしれないし、明日死ぬかもしれない。そんなことは誰にも分からない。だからこそ、今日 1 日と自分自身を大事にしていきたい。そう思っている。





## 利用者さん企画レクリエーション

外出中

11月21日(金)午後のプログラムは利用者さん企画のレクリエーションで板橋から埼京線ひと駅の十条駅下車十条銀座を散策してきました。

おすすめのお店を載せた地図もメンバーが作ってくれたので、目星を付けて回ることができました。

ベトナム料理や揚げ物屋さん、衣料品、小物屋さんなどが軒を連ねていて、観たり、食べたりして歩いていたら、あっという間に75分過ぎてしまいました。私も安い八百屋さんで、つい買い過ぎてしまいました。(病気?)



## 10, 11月のリアルバースデー



11月25日(火) 10, 11月生まれの利用者さんのバースデミーティングを行いました。バースデー係がお菓子や飾りつけを準備してくれました。2名のバースデー者が出したテーマ「ターニングポイント・分岐点」で分かち合いました。

使わない生き方を決心して、RDに来て、今は楽になったと誕生日に喜びのメッセージを運んでくれました。

## みのわマック秋季ステップセミナー

11月2日に北区赤羽会館で開催されたジャパンマック支える会主催「みのわマック秋季ステップセミナー」にRDデイケアセンターの利用者さん、スタッフ一同で参加してきました。

RDデイケアセンターからも利用者のSさんがステップ1, 2, 3を話しました。

みのわマックやその他の施設の利用者さん、また施設を卒業して、いま社会で働きながら生活している依存症者仲間のそれぞれのステップの実践体験に耳を傾ける有意義な一日でした。

ステップは私たち依存症者が日常の生活で使っていくツールでもあり、スピリチュアルな成長のための道標でもあります。これからも機会あるたびにこのセミナーに参加していきたいと思います。



## 就労移行支援B型事業所 ワークプレイスアミカ 第1回 アミカフォーラムに参加しました。

NPO法人ジャパンマックに就労移行支援B型事業所ワークプレイスアミカが開設されて、今回が初めてのフォーラム開催となり11月19日(水)午後皆で参加しました。「B型作業所って何をしているの?」と言った疑問が解けたフォーラムでした。

東京都から依頼を受けたB型マネージメントディセントワークとつながることによりちぎり絵を主にした作品などを通して、福祉と社会とつながる活動を展開してるそうです。ちぎり絵作品はamicart.tokyoと銘打ってブランディングし、Instagramからも見られるそうです。



依存症かるたの劇  
ピフォーアフターが  
とても良かったな。



## 編集後記

銀杏並木が金色に色づいて、目の保養になりますが、気を付けて歩かないと靴底ににおいがつくので要注意です。

12月13日(土)はRDセミナー「やりたくないことをやろう」をテーマにやります! ハイライフプラザいたばしでお待ちしております。

菅原



## R D プ ロ グ ラ ム

	月	火	水	木	金	土	日
午前	グループ セッション (講義)	グループ セッション (講義)	休	グループ セッション (講義)	グループ セッション (講義)	休	休
午後	ジェンダー ミーティング	ビッグブック ワーク	グループ ワーク	ビッグブック ワーク	ビジネス ミーティング	グループ セッション (講義)	

### こんな方におすすめ・・・

- ・ 酒・薬物・ギャンブル・摂食障害・性・盗癖・買い物浪費・ゲーム・ネット等依存症の問題を持つすべての方。
- ・ 退院後や出所後の日中活動場所をお探しの方
- ・ 自助グループメンバーで12ステップにしっかり取り組みたい方

## ■ RDプログラム

- ・ リカバリー・ダイナミクス®という手法で効果的・効率的に「12ステップ」に取り組みながら依存症からの回復を目指します。
- ・ 講義形式で12ステップを学ぶグループセッションと、面談形式で担当スタッフと12ステップを実践していく個人セッションを組み合わせで行っていきます。
- ・ AA・NA・GAなどの自助グループへ継続して参加できるようにサポートします。
- ・ プログラムに合わせて導入コース・本コース・アフターコースと進んでいきます。
- ・ ミーティングやグループワーク、レクリエーションなど組み合わせた週6日間のデイケアです。

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

## リ ビ ング プ ロ グ ラ ム

	月	火	水	木	金	土	日
午前	選択 レクリエー ション	ビッグブック を読む	休	ビッグブック を読む	選択 レクリエー ション	休	休
午後	ミーティング	ミーティング	ミーティング	グループ セッション (講義)	ミーティング	RD合流	

### こんな方におすすめ・・・

- ・ 心身の調子から毎日通所するのが不安な方
- ・ 試しに少しでも施設を使ってみたい方
- ・ 制限の緩やかな日中の活動場所を探している方
- ・ RDで12ステップに取り組みたいが、まだ毎日の通所はできない方

## ■ リビングプログラム

- ・ 生活リズムを徐々に整え、穏やかに過ごしながら自分のペースで依存症からの回復を目指します。
- ・ 週一日、半日から利用可能です。ご利用いただく方に合わせてプログラムをオーダーメイドします。
- ・ ミーティングとメンバーが選べる選択レクリエーションが中心のプログラムです。
- ・ 通所中にRDデイケアセンターのプログラムに移行可能です。



選択レクリエーション



## どちらのご利用でも・・・

- ◆ 依存症の回復に取り組んでいる当事者スタッフがサポート。
- ◆ 週6日開所(日曜日休み、水曜日・土曜日は午後のみ)
- ◆ 安心・安全な環境
- ◆ 性別を問わずにご利用可能
- ◆ ナイトケア(寮)有り ※ご利用いただくには条件があります。ご相談ください。

お電話にてお問い合わせください。

〒173-0004 東京都板橋区板橋4-6-1板橋スカイプラザ2-J号室

☎ 03-5944-1602

見学・相談、お待ちしております。

### 発行人

〒157-0072

東京都世田谷区祖師谷3-1-17-102

特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会

定価 100円(会費に含む)

### 編集人

〒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

障害福祉サービス自立訓練(生活訓練)事業所

R D デイケアセンター