

RDデイケアセンター

SSKR

NEWS LETTER

Vol. 57

2026年3月号



体験談

薬物依存症

「かつてどのようで・何が起こって・今どうなっているか」 NT

私は 58 歳の覚醒剤の依存症者です。覚醒剤は 44 歳の時、人から誘われてはじめて使いました。「話のネタに一回だけ使ってみようか」という軽い気持ちで手を出しましたが、その一回が私の人生を変えました。

その頃、私は一般社団法人の職員として長く働いていました。公益性の高い仕事に従事していたにも関わらず、隠れた犯罪常習者になってしまいました。

クスリに手を出したのは、享乐的、刹那的な生き方をしてきたからだと思います。私は同性愛者ですが、終身雇用が守られた仕事に片足を置きつつ、プライベートでは、ゲイとして快樂のためにはリスクな選択をすることを厭いませんでした。自分は完全に守られた立場であって、自分の陣地を切り崩すことは何にも出来ない、高をくくっていたのです。

でも、覚醒剤の依存性は想像以上でした。泣きながら手持ちのクスリと売人の電話番号を捨て、「やめられて本当に良かった」と心から思ったその数週間後には、ネットで別の売人を見つけ出し、クスリを再び手に入れるために全力で売人のところに走っていく私でした。

プライドの高かった私は、違法薬物の使用で逮捕され、犯罪者として職場を追われることをひどく恐れました。「逮捕されて辞めさせられる前に、自分から仕事を辞めてしまおう」と、何年も自力による断薬の試行錯誤と失敗に苦しんだ私は、やがて、そのような発想に追い詰められるようになりました。

覚醒剤に手を出した 5 年後の 2017 年 1 月、些細なことで同僚たちと衝突した私は、本部の局長に「私はこの 5 年間、覚醒剤を使用していたのでこの職場を去ります」と言って、自ら 25 年続けた仕事を辞めました。

仕事を失った後の私は、まったく情けないものでした。何もする気が起きず、掃除も自炊もせず、ベッドの上にひたすら横たわって過ごしました。目に入るもの、耳にするものすべてが過去を思い出させ苦痛でした。元気だったころに集めた服を見ることが辛く、クローゼットを開けることすらしませんでした。



25年間、仕事をして給与を得て生活をし、プライベートを楽しむというパターンの生活しかして来なかったのですが、仕事も収入もまったくないという状態がとても不安で苦痛でした。ノートパソコンのAC電源がはずれて、内臓バッテリーでかろうじて動いているようで、エネルギー源のお金がなくなっていくことがとても不安でした。動いてはいけない、何もしてはいけないかのような呪縛を受けているようで、やがてティッシュ一枚を使うのも苦痛になりました。日中でもカーテンを開けず、まったく笑わない日々が続きました。フローリングの床はほこりがたまり、ベッドとトイレの間だけ行き来するので、その部分だけがけもの道のように became。あまりのショックでクスリの使用は止まりましたが、私の人生は廃墟のようになってしまいました。

自助グループNA(ナルコティクスアノニマス)には、仕事を手放した頃につながりました。つながってみて、メンバーの中に私と同じ同性愛者の人たちがとても多いことに驚かされました。しかも、ほとんどの人が私より若いのです。ゲイにとって、違法薬物の問題が、すぐそこにある危機だということを知っていませんでした。

自助グループにはつながったものの、失業による鬱でクスリの使用に興味を失ったため、通う意欲が持てず足が遠ざかりました。心配したNAの仲間たちが中間施設につなげてくれましたが、私は過去に引きずられるばかりで、やがて完全な引きこもりになりました。荒れ果てた部屋で、後悔と孤独の中で数年を過ごしました。

2023年5月のある日の夕方、私は悪夢で目が覚めました。部屋にいたことがいたたまれず、時計を見るとNAのミーティングに間に合うことに気が付きました。4年ぶりにミーティング会場に足を運び、その日から毎晩ミーティングに通い始め私の回復は始まりました。

でも、違法薬物依存者の回復は一直線ではありません。それは、NAの仲間たちの分かち合いを聞いても強くそのように感じます。ミーティング通いが始まって間もなく、私は6年半ぶりにスリップしてしまいました。長いクリーンの間は、「もう二度とクスリに手を出すことはないだろう」と思っていました。

その後、スリップを重ねながらも、ミーティングにはできる限り参加していました。そんなある日、「自分はミーティングだけではダメだ。ステップを踏んでみたい。」と話した仲間のお話を聞いて、「私も同じだ」と思い、12ステップを体系的に教えてくれるRDデイケアセンターに通うことを決めました。

RDはステップやビッグブックを丁寧に教えてくれ、他の利用者の方たちと過ごす時間もとても楽しく日々が過ぎるのがあっという間です。プライベートでは、部屋の掃除を少しずつはじめ、今では元通りの清潔な部屋に戻しました。私は自分の人生に帰って来れました。

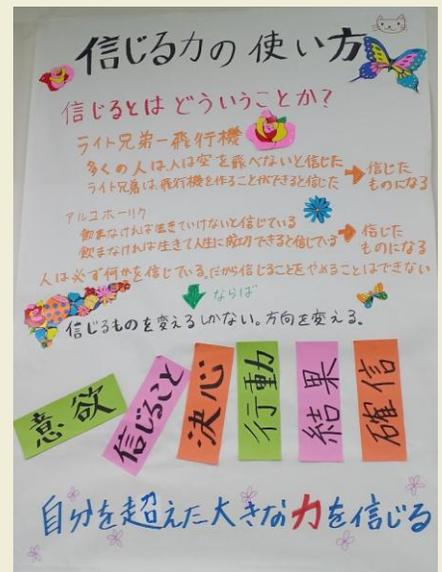
引きこもりの時期は、「運命」という言葉を聞くのが辛かったです。でも今は、これは自分の運命ではなかったかと感じます。今でも出来ないこと、思うようにならないことは多いのですが、以前は毎日が0点でした。20点30点でも、0点よりは良いと感謝できる毎日です。





2月グループワーク 「人格の変化」「共同体」「信じる力の使い方」

2月のグループワークはSTEP2からのテーマ。3班に分かれて毎週水曜日に模造紙作成して最終週に発表してもらいました。模造紙作成も力が入っていました。日頃のセッション内容を踏まえて、体験談も交えた発表。
経験と力と希望の分かち合いの場となりました。



RD4コマ漫画



依存症家族セミナー

3月15日(日)13:00~16:30
RDデイケアセンター教室で開催
申し込み受付中
一人で抱え込まずに
日常から離れ少し肩の荷を下ろしませんか?
体験談や相談もできます。
お気軽にお越しください。



RDデイケアセンター presents
依存症家族セミナー
Family Seminar
2026年3月15日 日 13:00~16:30
◆グループセッション(講話)
◆質疑応答
TEL:03-5944-1602



3月月例メッセージ

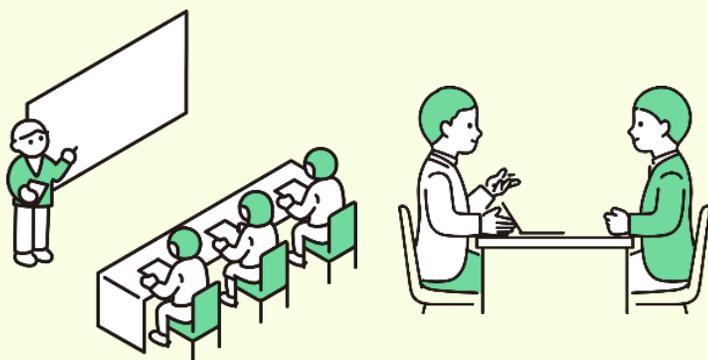
3月21日(土)13:30から14:45
施設紹介 ステップ1ミニセッション
ゲスト体験談は
AA渋谷グループ
細井さんです。
是非ご参加ください。
お待ちしております。
初めてご参加される方は
HPからお申込みください。



編集後記

2月は見学や導入スタートを開始した利用者さんの多い月でした。最近席がいっぱいになる日もあります。私は自助グループにつながった月。絶望的な気持ちが希望に変わり、少しずつ前を向いて歩けるようになった転機月でもあります。仲間と共に今日一日 菅原

RDデイケアセンター紹介



	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	レク/ビジネスミーティング	グループセッション(講義)	

週6日開所 ・ 水土は午後のみ
開所時間 9:30 ~ 17:30

■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ステップ」に、施設で効果的・効率的に取り組めるように作られたプログラムです。

■講義と面談の2本柱

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”に取り組んでいきます。

■分かりやすさ

AAの「アルコール・アノニマス」(ビッグブック)を教科書にして、12ステップを分かりやすく理解するための**図や例え話**が多く用意されています。

■3ステージ制・多彩なプログラム

導入コース→本コース→アフターコースへと段階が進んでいく3ステージ制。セッションの他にも、ミーティングやグループワーク、レクリエーション、外プログラム等多彩なプログラムを用意しています。

■自助グループ参加

AA・NA・GAなどの自助グループに継続して参加できるよう、大事な居場所として活用できるようサポートします。

■アフターケア

施設終了後も面談等を通して回復をサポートします。

RDデイケアセンターの特徴

- **すべてのジャンルの依存症**の方がご利用いただけます
アルコール、薬物、ギャンブルはもちろん摂食障害、性的問題、盗癖、買い物・浪費・借金、ネット、ゲーム、共依存、AC等にも対応。
- **性別問わず**にどなたでもご利用いただけます
男性・女性・LGBTQ+等、どなたでも参加可能。
- スタッフは**全員回復中の依存症当事者**です
「同じ問題を抱えていること」を共感として、「回復の道を進んでいること」を希望として、寄り添ってともに歩みます。
- **週6日開所**しており安心です
月曜日～土曜日の週6日開所。デイケアと自助グループの利用で危険なひとり時間を減らします。
- **高い回復率**
利用終了後のクリーン(断酒や断薬等)継続率は約70%の高さ。手厚い担当制。モチベーション高いメンバー達。
- 45年以上の回復**支援実績**があります
依存症支援のバイオニア、NPO法人ジャパンマックが運営。
- 経済的**負担少なく通所**できます
行政の福祉サービスを利用することで自身の負担を抑えて通所可能です。詳しくはお問い合わせください。



応援者の声

依存症治療の対象は多岐にわたり、治療の選択肢も増えましたが、最も根本的な治療はAAやNA、GAなどが行っている12ステッププログラム(以降12ステップ)だと思っています。12ステップは依存症対象を使うかどうかのみでなく、生きにさ自体へ介入しACにも効果があると思います。

この12ステップをデイケアで教えてくれるRDデイケアセンターの存在は非常にありがたく思っています。日中活動の場として生活リズムのリハビリをしながら仲間と共に12ステップを勉強しながら自分と向き合っていく患者さんの変化や輝きを特等席で見ることができることは依存症医の特権だと思っています。今後とも多くの変化を一緒に見せて頂きたいと思い信頼しています。

昭和大学附属烏山病院 常岡俊昭先生

「大丈夫、やり直せる。」

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
RDデイケアセンター