

RDデイケアセンター

SSKR

Vol. 59

2026年5月号



NEWS LETTER



体験談

薬物依存症

「かつてどのようで・何が起って・今どのようか」 Y.K

私は薬物依存症者のゲイ男性です。

私が中学生にあがるまでの家庭環境は、父が同じセクシャルマイノリティ(バイセクシャル男性)で、当時、別の男性の愛人がいたためにほぼ家には帰ってこない時期があったり、度重なる目を覆いたくなるほどの激しい両親の喧嘩があったり、父の浪費癖から多額の借金ができてしまったり、養育費がもらえないなどの不満を四六時中、母がヒステリックに喚き散らしていたり、離婚騒動があったりなど、私が子どもらしく自由に自分のことを表現できるような場ではありませんでした。そのことが、中学校1年の時の引っ越しに伴う転校先での不登校の問題につながったのではないかと思います。

そんな中、中学1年生の期末試験の成績が良かったことを、父が褒めてくれたことがありました。父に受け入れてもらえたことがとてもうれしく、私の価値は勉強しかないとそこから一生懸命に勉強に励むようになりました。ただ、高校3年のときの大学受験に失敗したときに「私は勉強しか価値がないのになぜ失敗したのか」と強く自分を責めるようになり、一度思い余って大量の市販薬を服用することで自殺を図ったこともありました。すでにこのときに「ありのままの自分で人とつながることができない」という私の生きづらさが表れていたのだと思います。

高校卒業から4年後、夜間の大学で法律を学びはじめますが、私はやはりここでも「良い成績を修める」ことが人生におけるもっとも大事なことで、という強迫的で誤ったプライドをもったまま突き進んでいきます。当時、私はそんな生きづらさに気づけず、ネットで知り合った不特定多数のゲイ男性たちと刹那的な肉体関係をもつことでなんとか自分を保たせていました。しかし、もっと刺激がほしいと、ついに覚せい剤を持っている男性と知り合い、初めての覚せい剤体験をすることになるのです。

初めて覚せい剤を使用したときは肉体関係における興奮剤として使っているのだと当時の私は思っていたのですが、今思えば、自分自身に対する恨み(自己れんびん)と本当の自分が知られることで疎外されるという恐れからの絶対的解放感を感じたのだと思います。



最初に覚せい剤を使用してからすぐに専門の精神科クリニックを受診し、NAにも行ってみましたが、完全にやめることができず、機会使用から連続使用になるまでの期間は短かったように思います。社会に出る自信がないこともあり、大学卒業後は、周囲の人から一目置かれる「先生」と呼ばれる職に就くため司法試験合格を目指し法科大学院へ進学。しかし、再使用となってしまいました。当時の私は、昼間は大学院で法律の勉強をしながら、夜などの時間をつかって男性相手に体を売る風俗の仕事をしていましたが、肉体関係が覚せい剤の再使用のトリガーとなったのだと思います。

このままでは逮捕されてしまい、司法試験どころではなくなってしまうと思い、地方のダルクに1年入寮しクリーンをつくりましたが、東京に戻るとあっという間に再使用となってしまいました。それからというもの、薬物が止まればすぐに仕事をはじめ時々NAに通う、といった生活をするも1年のクリーンを迎えるとまた再使用に至る流れを繰り返していました。

そんな折、去年の春に薬物の過剰摂取が原因で、左足ひざ下に大きな手術跡が残るほどの「壊死性筋膜炎」という重い病気にかかり約1か月半の入院。さらに退院後1か月ほどしてから人生で初めて覚せい剤使用により逮捕されました。

かつて一度は「先生」と呼ばれるような立派な仕事に就くことを目指して奮起したこともあるこの私が薬物の前に自分の力だけではどうにもできないと思い知る経験になりました。留置所の中で初めて、母がクリスチャンである影響もあって、神様に対して「必要なことは全て起こしてください。全て受け入れます。」と祈ったことを今でも思い出せます。

運良く不起訴釈放となったのち、NAのホームグループの仲間の配慮によりRDデイケアセンターにつなげてもらうことができました。繋がった当初は、担当の職員と信頼関係をうまく築けず、困ったことや不安なことがあればすぐに相談するというのをこれまでの人生でしてこなかったために何度も失敗をしてしまいました。そのたびにありのままの私を受け入れてくれたように思います。さらに、セミナーの出しものなどのグループプログラムを通じて完璧主義という私の欠点を仲間へぶつけてしまったときも、仲間はそんな私でも許してくれました。

また、担当職員との12ステップの個人セッションの中で、初めて人生の棚卸しを書いて、担当職員に見てもらった経験は、ありのままの自分を見せることで、自己憐憫や恐れなどの自己中心性という自分の生きづらさの正体を見ることができたように感じました。ずっと抱えていた両親に対する幼少期のどうしようもなかった恨みから解放されたのもこの棚卸しを通じてでした。また埋め合わせでは、聴覚障害の母に手話を使って対面で埋め合わせの言葉を伝えましたが、薬物を使って何度も母を悲しませ傷つけるだけの自分という罪悪感のイメージを払拭することができました。

今、私は、仲間や職員の皆様に毎日暖かく支えてもらいながら、12ステップを通じて、薬物を必要としない人生を本当に手にできると思える経験を日々させてもらっています。仲間たちとハイパーパワーに心から感謝しています。





ジャパンマックを支える会 春のバーベキュー交流会

2026年4月11日(土)
赤羽自然観察公園
バーベキュー日和



先日行われたみのわマックBBQに、RDデイケアセンターも参加してきました。RDはサラダづくりを担当しました。4月にしては暑い晴天の下、おいしいお肉や焼きそば、フルーツポンチなどを用意していただき、お腹いっぱいになりました。私たちスタッフも利用者さんたちと、 frisbee やキャッチボールをしたりして、いつになく楽しい時間を過ごす事ができました。主催のみのわマックの皆さんは、事前の買い物や当日の調理など大変だったと思います。本当にありがとうございました。

南澤



RD4コマ漫画



大好評につき夏バージョン OBOGアイスクリーム茶話会



7月4日(土) 13:30

アイスクリームを食べながら
おしゃべりに花を咲かせましょう。
OBOGの方なら参加自由、参加費無料です。
RD教室に是非お越しください。

お知らせ

5月27日(水)13時 →
*ハイライフプラザいたばし
支援者・関係者向けセミナー
をハイブリッドで開催します。
一般の方も参加できます。
詳しくは同封チラシをご覧ください。

*5月
月例メッセージはありません。
次回 6月20日(土)13:30
ゲストはAAメンバー うらささん

2026年2月9日発行SSKR増刊通巻10496号付録

第29回
RDデイケアセンター
支援者・関係者向けセミナー

「社会への一歩」
～RDの依存症支援～

2026.5.27 Wed
開場 12:30
開催 13:00~16:00
ハイライフプラザいたばし2Fホール(オンライン同時開催)

特別支援活動法人 ジャパンマック
特別支援センター(赤羽) 企画・運営
RDデイケアセンター

リハビリ・ダイナミクス®認定依存症回復施設



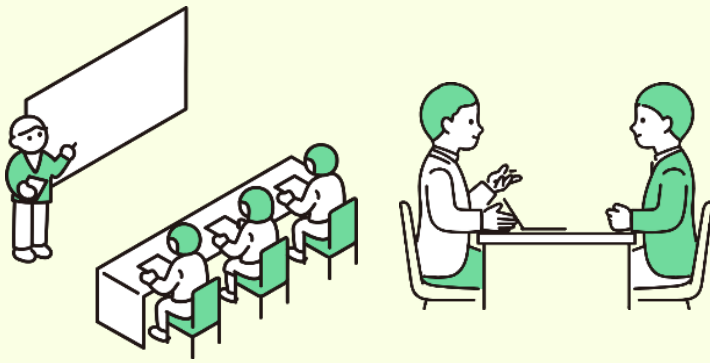
編集後記

4月に入り新緑のまぶしい季節は施設でも外プログラムが多くなっています。
利用者さん企画のレクリエーションでは板橋子供動物園に行きました。RDから徒歩15分位で無料なのでお手軽です。モルモットや山羊、羊と戯れてみんな癒されたようです。
特に施設長は動物好きなので、毎月のプログラムに入れたいと、一番喜んでいました。スタッフも癒されたいんです。



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”に取り組んでいます。

■分かりやすさ

AAの「アルコール・匿名ス」(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させていただ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