

This is h  p e

依存症・メンタルヘルスのもんだい、そして HIV のこと。

楽しいこと。

お酒を飲んで友達とバカ騒ぎ、記憶がなくなるまで飲んで飲んで。ハッテン場や出会い系で、初めて出会った男とやる。たまには、いいカンジに気分を上げてくれるクスリを使ってクラブでオール。パチスロに万札つぎ込み、すりそうな手前でまさかの大勝ち。ちょっと無理して高級ブランドの服を買う。カードの支払いが心配だけど、自分へご褒美。

ちょっとヤバイかなと思いつつ「あーやっちゃった」。誰だって多かれ少なかれ、ハメを外すことくらいある。楽しいんだもの。

辛いとき。落ち込んだり、寂しかったり、なにもかも上手くいかなかったとき。楽しい時間を少しでも増やしたい、誰だってそう思う。いろいろなやり方に頼って、笑顔を取り戻そうとする。

充実した毎日を過ごしたい、ただ願っているだけなのに、気付いたらいつのまにか身動きがとれないほど、苦しくなっている人がいる。

依存症。苦しいのに、なにかにすがるのがやめられないという「病気」。どんな道を経て、そこに行き着くのか？ 普通に楽しんでいる人たちとなにが違うのか？ そして、同じところはどこなのか。

僕らの生きた話から、感じとってもらえたらと思います。

This is hope.



CONTENTS

Voices

こんなはずでは…。(薬物依存症)	5
「酒も男と同じ、好きでとまらないのよ！」(アルコール依存症)	10
生きたいから。(アルコール及び薬物依存症、自傷癖)	11
溺れてても、気持ちよく溺れてるときは危機感ないよね。(セックス依存症、薬物乱用)	15
祝福(アルコール及び薬物依存症)	20
「明日 10 万円勝てばいい」(ギャンブル依存症)	23
いま、僕を拾い集める。(アルコール依存症)	25
ハリボテのような暮らしから。(アルコール依存症)	27
だから「つづく」。(薬物依存症)	31

※写真はイメージです。

Column

1. 依存症って何？ いろいろな依存症	7
2. セクシュアリティと依存症の関係性について	13
3. 回復への歩み	21
4. 依存症 FAQ	29

こんなはずでは…。

kai / 40代・ゲイ男性・薬物依存症

今でこそ落ち着きましたが、以前は狂ったようにセックスに執着していました。

そんな僕が初めて出会ったクスリは「ラッシュ」。ラッシュを使わないヤツとはしらけるからヤラない。セックスのときの重要なアイテムでした。そのころは何となく抵抗もあって、違法薬物には手を出しませんでした。

でも僕が32歳になった頃、セフレから違法薬物を使ってヤラない?と誘われました。覚せい剤でした。社会人としてずっと普通に暮らしてたし、その相手も“人間やめちゃっている”ほどは狂っていないように見えたと、アブリだし、大丈夫だろう…。正直そう思いました。

はじめ、覚せい剤は特定のセフレからしか手に入らなかったし、わりとコントロールして使っていました。でも「セックスのときには“エス”がない」と思うようになるまでには、そう時間はかかりませんでした。自分で入手先を探し、見つけると、徐々にク

スリのコントロールにもブレーキが効かなくなりました。

金曜の夜、覚せい剤を使いはじめ、効き目が切れたらまた注射して、気がつけば月曜の朝まで…という週末が増え、仕事を休んでしまうこともしばしば。そうして、状況はどんどん悪くなっていきました。「もっと上手に使わないと。」でも何度決心しても、うまくいかなかった。

これまでに、クスリをやめるか続けるか、決断を迫られるようなことが2回ありました。

1回目は覚せい剤の影響で失明しかけたとき。光を失ったその時は「もう覚せい剤が使えない」とがく然としました。クスリも使えない、全くの闇。それは恐怖でした。幸いに治療で視力は回復し、見えるようになるとすぐに、覚せい剤の売人に電話をしていました。「また、クスリが使える。生きていける」とホッとしながら。

2回目は大好きだった会社から去るときのこと。欠勤があまりにも多くなり、次に無断欠勤をしたら会社を

辞める約束をしました。どんなに我慢しようとしても、なぜかクスリは止まらず、とうとう辞めるはめに。

ここからがひどい。日雇いのバイトも満足にできず、クスリのためにサラ金数社からの借金。覚せい剤を注射すれば、一時は気持ちも上向くものの、すぐに得体のしれない恐怖心によって部屋から出られなくなって、トイレにすら行けず空のペットボトルにオシッコをする始末。

使い続けて約8年が過ぎ、とうとう僕は、社会的にも精神的にも死んでしまったと思いしらされました。もう自分の思い通りに生きていけない。初めて使ったときの、あのハイな感覚をただ追い求めていただけなのに。こんなはずでは…。

疲れ果てようやく、薬物のリハビリ施設に辿りつきました。

今振り返ってみると、薬物の怖さはここにあるのだと思います。短期間ではダメにならない。薬物を使ってハイ

になれる期間は、しばらく続きます。
でも人によってまちまちなようですが、長期間使うことによって「依存症」による醜い部分が現れてきてしまうのです。

今は、自助グループに通い断薬を続け、生活も徐々に元通りになってきました。一度依存症になってしまうとやはり、回復のためにはクスリをやめている仲間の手助けが必要なのでしょう、僕自身も一人ではやめられなかったし。

薬物には、もちろん手を出さないのが一番。でももし使ってしまった、生活に上手くいかないと感じている人がいたら。回復する方法があるということだけは、忘れないで。



Column 1

依存症って何？ いろいろな依存症

依存症とは

心の空白を埋めるためや、辛い現実から逃れるためになにかに依存し、自分でやめられなくなる状態のことをいいます。

アルコールなどの物質や特定の行為により脳内に分泌される快楽物質の影響や、ストレスなどの、さまざまな要因が複雑に関係して引き起こされるといわれており、誰でもかかる可能性があります。

数十年もかけて、習慣からゆっくりと依存症へと進む人もいれば、あるライフステージで生きづらさを感じたことが要因で、急激に依存症になってしまうこともあります。

これらの依存は本人の健康や金銭的な問題だけでなく、周囲もトラブルに巻き込む危険性があり、ときには犯罪に発展することもあります。依存症は自分の力でやめることはできない「病気」です。専門的な治療を必要とします。

アルコール依存症

酒を飲むことに精神的・身体的に依存してしまい、自らの意志ではやめられなくなってしまう病気です。

病気が進行すると、アルコールが切れると手や体のふるえ、発汗、不安、興奮や幻覚といった身体症状（離脱）が起きたり、肝硬変や脳の萎縮といった、命に関わる病気を併発することがあります。

身体的な症状が出ない初期の状態でも、精神的な依存がとても強く、不安やうつ気分、不眠といった症状があります。

飲まないとコミュニケーションがとれない、寂しくてたまらないので飲まずにいられない、といった心理が、さらに依存を進めます。酔いが覚めると不安になり、また強迫的に飲み続けてしまいます。

自力では飲酒をコントロールできず、無力感を感じて、また飲酒してしまうという悪循環に陥ります。回復には専門的な治療が不可欠です。

薬物依存症

薬物を過剰摂取することに依存し、やめたいと思ってもやめられない病気です。マリファナ、コカイン、スピード(覚せい剤)など違法薬物だけでなく、ハッテン場で販売しているサプリメントなどいわゆる脱法ドラッグ、市販の鎮痛剤や処方薬の睡眠剤など合法の薬物でも依存症になります。

薬物は脳や身体に作用して、日常では得られないほどの快楽を及ぼしますが、その反面、薬が切れるとひどい虚脱感や倦怠感、うつ気分に襲われます。くり返しの使用で耐性ができるので、いままでの量では効かなくなり、自然と量が増えていき、やがては妄想や幻聴などといった症状が現れるようになります。

また、どのような薬物であっても、その使用や売買において、周囲の人とのトラブルや犯罪に巻き込まれやすいことが問題になります。回復には、専門的な治療と自助グループへの参加が必要とされています。

性依存

一般に「セックス依存症」という名称で呼ばれることが多いですが、ポルノサイトやチャット、売買春、のぞき、不倫、乱交やハッテン場通いなど、性行為のあるなしに関わらず、性に関することに依存してしまう状態をいいます。

そこには、セックスで心の空白を埋めたり、相手に必要とされていることを感じたいという心理があります。

性欲の充足というよりも、その行為自体に依存しているもので、金銭的・時間的な損失はもちろん、快楽を追求するために危険な行為を行ってしまう傾向があり、事故や犯罪に巻き込まれたり社会的地位を失うような問題を引き起こすこともあります。

性的な快楽への渴望を止めることができず、HIVなどの性感染症に罹患するようなリスクの高い性行為を自ら求めてしまう危険性があります。

ギャンブル依存症

パチンコや競馬などのギャンブルがやめられなくなる病気です。

ギャンブル中は気持ちよくても、終われば現実に戻り、虚しさと後悔に悩まされます。他の依存症と同様に、本人には依存症であるという自覚がないため、いつでも簡単にやめられると思っていても、結局はやめられずに苦しむことになります。

医療的なサポート、自助グループの参加が回復への道です。

その他の依存

特定の行為に依存してしまう“プロセス依存”である過食、窃盗癖、買い物依存。人との関わりに依存する“対人依存”であるDV(ドメスティック・バイオレンス)や共依存、仕事依存(ワーカホリック)などがあります。共通するのは、自分の意志ではコントロールできない問題であることです。



「酒も男と同じ、好きでとまらないのよ！」

タカシ／40代・ゲイ男性・アルコール依存症

アルコール依存と診断されたのは、10年前だったかしら。

その時の私は、まさか自分がアル中なんて認めることなんてできなかったけどね。アル中なんて、「意志が弱い人」というイメージしかなかったし、まさか病气だなんて思わなかった。やめようと思えば、いつでもやめられる。そう言い聞かせて飲み続けてきたわ。

でも、その頃から既に飲むことをコントロールする能力は失っていたみたい。毎晩一杯のつもりが気がつけば朝。そして仕事に行く前には、景気づけに朝酒。そのころから、人生はジェットコースターのように急下降していったの。

工作中、隙を見つけてはコンビニで缶酎ハイを買って、会社のトイレで一気飲み。上司や同僚も呆れて口も聞いてくれなくなった。

寂しくて、その孤独感から逃れるために、また一人で飲み続ける。この一杯でやめよう…でもやめられない。そんな生活が7年ほど続いて、この病気の最悪の症状と言われている「連

続飲酒」が始まったの。家に引きこもって、飲んで吐き、口もゆすがずにそのまま泣きながら飲み続ける。この繰り返し。完全に正気を失った私は、それでも数日後には会社に行って、家族と電話で話していたら、思わず叫んでしまっていたの。「酒も男も好きでとまらないのよ！」って。

翌日は精神病院のベットの上にいた。もうだめ、このままなら私は廃人になる、担当医師に泣きながらすがりついた。

「先生！僕はもう一度人間をやり直したいんです。どうか助けて下さい！」

「大丈夫です。やり直せますよ。アルコール依存症からの回復のための自助グループがあります。そこに毎日行きましょう」先生は教えてくれたの。

その日から、私は自助グループへ通い始めた。そこには飲まずに楽しく笑っている人達の姿があって、とても驚いたわ。みんなアル中なのに。そのときから、ゆっくりと私の回復が始まったのでしょうね。ミーティング

会場では、みんなが自分の経験を話しているだけ。かつてどのように飲んでいたのか。どうやってここにたどり着いたのか。そして自分がどう変わり、いま飲まないで生きていられるか。そこには、物語があった。

「自分もこの人たちのように幸せに生きたい」心の底からそう思うようになっていったの。

飲んでいたころ、どれだけ自分が囚われた考え方をしていたのかも、わかるようになった。以前なら、目を背けていた現実。見たくなかった自分の姿。でも今の私には同じ傷を持った仲間たちがいる。そして初めて自分自身を受け入れられるようになった。もう酒に逃げることもなくなった。飲まなくても幸福な生き方ができることがわかったから。

ここにたどり着くまでは、決して楽な道のりじゃなかったわ。辛いこともたくさんあるし、まだ道は長くて険しい。それでも私は一人じゃない。その喜びと感謝の気持ちを抱いていれば、私はまだ歩いていける。

生きたいから。

小鉄／33才・トランスジェンダー女性（性自認男性）・アルコール及び薬物依存症、自傷癖

高校生活の終わりにはじめて飲んだビール、あれは衝撃だった。

いつも緊張してひとが怖くてしかなかった私が、はじめて「ひとと話すのが楽しい!」と思ったのだから。常軌を逸した飲み方など望まない、ただ普通に話したかっただけだ。

薬物やアルコールを使う前、私は眠れなかった。目を閉じると襲ってくる脈絡ない記憶の洪水。激しい動悸、息が吸えない。激しい吐き気、冷や汗。飛び起きる。睡眠剤と精神安定剤は天の助けだった。やっと眠れると思った。

女なのに女になれない、できそこないの自分が、地球上に存在してはならない気がしていた。男とセックスすれば「女性」という仮の身分を与えられ、「存在してよし」と許可される。体売ったのも、値段ぶん許可をもらえたつもりだったのかもしれない。

自然な恋愛感情と性欲が向かうのは女性だ。なのに、はじめて女性と抱き合い、至上の安堵と幸福を味わった瞬間、「女性」という偽りの身分を失い、ひどく混乱した。また、田舎の

狭い人間関係のなかで「だれにも言わないで」と彼女に言われた重さを支えられなくて、私から別れを告げた。

「酒癖悪いバカな大学生」にすぎないと思ってた私は、気がつくと精神病院の保護室で世の中全てを恨んでいた。その病院すらも強制退院になり、大学も仕事も辞めた。

処方薬を焼酎で流し込み、リストカットを繰り返し、体を売った。

あるとき、同じことをしていた友達が死んだ。私たちにとって、生きたいから選んだ方法だった。なのにそれで命を落とすなんて。

目が覚めた。私は死のすぐ隣にいる。死にたくない! でもやめたら一体どうなるのか、心底怖くて、やめられないのだ。

「そんなこと、やめろ」って誰だって言うだろう。友達も家族も、もはや別世界の住人に思えた。きっと世界じゅう誰にもわからない。やっぱ死ぬのか? がたがた震えながら、必死に考えた。

そこから逃れた人をひとりだけ知ってた。それは何年も前に電話番号を教えてくれた、自助グループの仲間だった。はじめて電話をかけた。「思い出してくれてありがとう」と彼女は言った。「あなたは死なない、ここまで生き延びてきたあなたは、案外しぶといから大丈夫。今日はゆっくりお風呂入って落ち着いて。明日とにかく会いましょう」

シラフになって、1年目。虐待、暴力の痛みと恐怖がよみがえった。かつて私を虐待した人が窓をドアをガンガン叩く幻聴。眠りのなかでも同じ悪夢、飛び起きて目をあければ窓に人影の幻覚。泥酔することで逃れていた、PTSDのフラッシュバックという症状だった。

2年目。ずっと「ないこと」にしてきてた、性別違和感に直面した。

小学校入学の時に買い与えられた、赤いほうのランドセル。あのとき、自分の半分を殺した。あの時からずうっと、自分はぼんやりウソくさい感じで、

世界は分厚い霧の向こうから私を嘲笑っていた。世界中の人がみんなで私をだましているような感じだった。

「私は女じゃない」という、自分の感覚の芯のところを、理性でねじふせるのは苦痛だった。酒やクスリで理性を麻痺させて、やっと自分になれる気がしていた。

主治医に、はじめてそのことを話した。「性同一性障害」の診断名がついた。

シラフで直面する苦痛と恐怖が、耐え難く思えることもある。でもシラフになったから、何十年もずっと、「半分殺した」ままだった自分に、ようやく出会えた。霧が晴れ、鮮やかになった。世の中の人こんなにもクリアで手応えのある世界で生きてたなんて！

私は世界からダイレクトに受け取り、持てる力を尽くす。そのように生きられることは、喜びだ。私はこの人生を生きるために、クスリやめることになってたんだ、と思う。



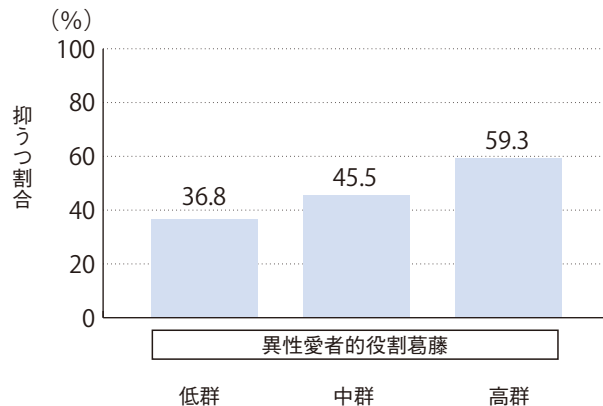
Column 2

セクシュアリティと依存症の関係性について

(1) セクシュアルマイノリティとメンタルヘルスの関係

「結婚しないの?」「早く孫の顔がみたいわ」などと言われて、適当に話をあわせた経験は誰にでもあると思います。ある調査では、ゲイ・バイセクシュアル男性は、異性愛者を装うしんどさ（異性愛的役割葛藤）を日常のあらゆる面を感じており、その葛藤の度合いが高いほど抑うつ割合が高く、自己肯定感が低いという結果が出ています。（図1）

図1 異性愛者の役割葛藤と抑うつ



こういった生きづらさが、アルコールや薬物などへの逃避をうながし、結果として、予備軍を含めて依存症を産み出す要因になっているとも考えられます。また、ゲイバーやクラブといった交流の場においては、飲酒がコミュニケーションのひとつとなっていますので、そういった点からもアルコール依存症は非常に身近な問題であるといえます。

性を取りまく環境として、ハッテン場や出会い系サイトなどが身近に利用できる状態にあります。もちろん、それを利用することに問題はないのですが、比較的手軽かつ安価であることに加え、結婚などの社会的制約が少ないため、

日高庸晴 (2000) 『ゲイ・バイセクシュアル男性の異性愛者の役割葛藤と精神的健康に関する研究』, 思春期学 18 巻 3 号 264-272, 日本思春期学会

REACH Online 2007

<http://www.gay-report.jp/2007/result03.html>

「異性愛を装うしんどさ」「メンタルヘルスの現状－抑うつ、自尊感情－」の考察部分を参考にし、(図1) のグラフは、上記 URL の (6) のグラフを引用しました。

生活上の問題が現れにくくなっており、性依存であったとしても、気付にくいことがあります。

専門機関でのカウンセリングや治療を受けたくても、ゲイということを非難されるのが怖く、躊躇してしまうこともあるかと思われます。社会的背景の問題はいますぐには改善することはできませんが、依存症回復のための医療的なサポートは誰でも平等に受ける権利があります。また、依存症回復のための自助グループは、「個人を批判しない」「匿名性」をモットーにしており、セクシュアルマイノリティであっても、差別なくそれぞれが抱える問題として認め合っています。

(2) HIV 感染の危険性

・アルコールと HIV

アルコールに酔った状態やブラックアウト（酔って記憶が飛んだ状態）のとき、判断力が低下しているため、コンドームのないアナルセックスなどリスクな行為に及んでしまう危険性があります。

・薬物と HIV

ドラッグを使った状態でセックスした場合、理性が飛んで、セーフターセックスができない状態になることも。また、注射器を使う覚せい剤などの場合、注射器のまわし打ちで HIV 感染の危険性があります。

・セックス依存と HIV

セックスの回数が多くなるとその分 HIV をはじめとした性感染症の感染のリスクが高まります。また、生掘り種付けなどのセックスファンタジーに固執して、その欲求に歯止めが利かなくなることもあります。

溺れてても、気持ちよく溺れてるときは危機感ないよね。

ナオキ／30代・セックス依存症、薬物乱用

セックスがだんだん激しくなってきた、フィストもするようになって、その時の相手がナマでやる人だったの。始めは抵抗あったけど、5meo が流行ってるときで、それも使ってやってたから「ま、どうでもいいや」って流されてた。

セックス依存になっちゃう人の多くは、ドラッグとも関係が強いっていう気がする。自分って「こういう人じゃないきゃダ」っていう好きなタイプがはっきりしてるのに、5meo を使うようになってからは、後から冷静に考えると「なんであんな人とやったんだ？」って人ともやるようになってたのね。タイプでもない人にやられてる自分に興奮っていうか。なにが一番気持ちいいって、自分にとってあり得ない『悪いこと』をしている感じだと思う。掲示板で他の人を見てても思うんだけど、HIV や性病に感染するリスクがあるからこそ、「危険をおかしてもこの人と繋がりたい」とか「とことん堕ちてる」っていうファンタジーを感じてるんだと思うよ。

それに依存って、自分にとって不利益だと思えることがないうちは、問題にならないよね。浮気やハッテン場通いも、ドラッグもナマでやることも、そのときの自分にとっては、不利益だとは思わなかった。今にして思えば、掲示板をずーっと見てて時間とられて、仕事が全然手につかない、ってこともあったけどね。

けれど、HIV に感染したってことがわかって、「このままじゃいけない」って初めて思うようになった。感染は悲しかったけれど、覚悟はしてた。自分だけならいいけど、このままナマでセックスしてて、他人に感染させてしまうことを続けてしまうんじゃないかって恐怖を感じるようになってきた。そして人づてで、依存症専門のクリニックを紹介してもらったんだ。

溺れてても、気持ちよく溺れてるときは危機感ないよね。それに、依存から抜け出すってことは、自分がしてきたことを全部認めることになるでしょ？ それまでは、「楽しいからやっ

てるんだ」って思い込むようにしてたんだけど、それが自分にとってマイナスだったって認めるのは、やっぱり辛い作業だったよ。あのときドラッグに手を出さなければ感染することもなかったのかなって、今でも後悔するけれど、そういうことも認めて、飲み込んでいくんだと思う。今はまだその途中だね。

キッカケがあればまたドラッグに手を出してしまうかもしれないし、誘われたらそういうセックスをしちゃうかもしれない…快樂の味を知っちゃうと正直忘れられないよね。何度もそういうこと繰り返しながらやめてく人もいるし、それでも周りの人たちと支え合って、なんとか依存から立ち直っていくんだなって思うよ。一人じゃ難しいからね。









祝福

からすみ／30代・バイセクシュアル男性・アルコール及び薬物依存症

ベッドの上で嘘を語る男娼だった。

現実には、嫌いだった。安ホテルのベッドの上の嘘は、生きいきとしていた。

他人も、嫌いだった。愛することが、怖くてできなかった。愛されていると感じることは、もっと難しかった。

けれど、どうしようもなく、現実と他人を求めて生きてきた。

ずいぶん身勝手だ。けれど、押しつぶされそうな罪悪感と怒りを、自傷行為とアルコールと言葉の暴力でようやく手なずける日々に、疲れ果てていた。

人生に「精神安定剤」が必要だった。

それは与えられた。

ドラッグは愛と力だった。鬱屈とした現在を抜け出し、新しい希望に満ちた世界へと旅立つための、私にはまるで愛と力だった。合法、非合法を問わず、たくさんのドラッグを使った。

逮捕され、精神科通いが始まり、精神病院へ入院し、通報され、また、出頭して…。金もなく、社会からはド

ロップアウト。友達も、恋人も離れていった。ドラッグはもう、何も感じさせてくれない。使えば振り回されて、一日が徒労に終わるだけなのに。身体はいつも傷だらけで、心は破壊されても、最初のドラッグで感じた安心感を追い求めた。

ドラッグも、自分の人生さえも。コントロールできなくなっていた。なのに朝が来ると、ドラッグを使えば人生は何とかなると思え始める。

薬物依存症だった。

誰もいない、薄汚れた部屋で。夜中に、田舎の静まりかえった一人ぼっちの薄汚れた暗闇の中で。涙など忘れていた心が、嗚咽を上げた。神を信じたことはなかったけれど、今は祈ることが自然なことのように思えた。「もう駄目です、生きていけない。神さま、もし本当にいるのなら私を救ってください!」

呟いてうずくまる私の心に、気がつくとか何が射し込んだ。

それは暖かく、私の心をひどく安心

させた。この「何か」と共にいれば、生きていけると直感的に感じた。

やっと生きていける。生まれて初めて、心から何かに感謝したいと思った。

私は知った。苦しみの底にたどり着き、ようやく僕は救いを求める強さを手にする。

その日から、ドラッグは必要なくなった。かわりに手にしたあの暖かい力——愛と希望を伝えることが、私の生きる理由になった。

私は誰かに言う。「おめでとう、あなたは今、回復のチャンスを手にしてるんだよ」

愛と力は、苦しみの底にある。僕は祝福されている。

Column 3

回復への歩み

(1) 本人はどうすべき？

まずは「自覚する」ことから

なにかがおかしいと感じていても、本人も周囲の人も病気とは認めません。「否認」も依存症の特徴のひとつです。行く先に大きな落とし穴が待っていることに気がつきながら、目の前の障害を乗り越えずに避けている状態です。しかし、生活を維持するためにはいつか依存の進行をくい止めなければいけません。そのためには、本人が決心しなければ回復は見込めません。再三繰り返しますが、依存症は「病気」です。自分でコントロールできないのは、その症状です。専門の治療を受けることは敗北ではなく、回復のために必要不可欠なサポートです。

(2) 周囲の人はどうすればいい？

それは本当に愛なの？

アルコールやドラッグが原因で警察のお世話になった恋人や家族に、辛抱強く付き合う。汚したり壊したものの後始末をしたり、ギャンブルの借金を肩代わりする。あるいは、本人を激しく責め立てる。「本人のために」と思うこの行動が、逆に依存症を可能にさせているのです。厳しい話ですが、本人が回復したいと望まない限り、周りの人は救うことはできません。

しかし、そうはいつでも離れられないのが人間というもの。本人と付き合っているあなたもまた、傷ついているかもしれません。本人以外でも専門機関で家族・友人・恋人の立場での相談ができますし、自助グループもあります。一人で悩まずに相談してみましょう。

(3) 回復への道

依存症は、時間はかかりますが、かならず回復します。医療面、周囲の人や自助グループのサポートを受け、回復への道を歩んでいきましょう。

・専門医療機関での治療

骨折したら病院で治すように、依存症も専門機関での治療が必要です。アルコール依存症や薬物依存症の治療はシステム化されており、入院や通院、ミーティング参加などで治療を進めていきます。

身体的な疾患や他の神経症を併発する場合も多いので、その治療を。また、他の医療機関や民間リハビリ施設との連携も行います。

・保健所・福祉事務所の相談窓口相談

保健所や福祉事務所には相談窓口が設けられており、アルコール依存症や薬物依存症、各種メンタルヘルスについて相談できます。相談は無料で利用できます。

・自助グループに参加

同じ依存症の悩みを持つ人たちのグループです。ここではだれでも対等に自分の病気について語り合い、批判のない関係を築けます。同じ悩みを持つ仲間がいるということは、病気と闘う孤独を癒すとともに、依存せずに生きていけるという回復のモデルを得ることでもあります。断酒・断薬などを継続するために、必要不可欠な治療のひとつです。

(4) お金の問題

依存症と切り離せないのが、お金の問題です。治療中の生活費、治療費などの諸費用を生活保護など公的な援助でまかなえる場合も多くあります。依存症の専門施設や相談窓口では、行政への手続きの方法などの相談にもしてもらえます。

ギャンブルなどで借金を重ねた場合でも、救済するための方法があります。弁護士や司法書士によっては、無料相談を設けている場合もあるので、思い詰めずにまずは相談してみましょう。

「明日 10 万円勝てばいい」

アキラ／30 代前半・ゲイ男性・ギャンブル依存症

初めは友達から誘われてパチスロに行くようになった。福祉系でストレスが多い職場だったし、ストレス発散のつもりで。初めのうちは勝ってたんだよ。1万円使って1万5千円、差引き5千円くらいは毎回勝ってたし、そのころはスロットは4号機の時代で、当たれば10万円とか出るから、5万、10万勝たないとキツいって思うようになったね。仕事で1か月に稼いだ金と同じくらいのお金を勝てたりすると、金銭感覚がマヒしてきちゃうんだよ。

行列に並んだり、攻略法勉強したりするのも、最初こそは楽しかったけど、だんだん義務感みたいになってくるんだよね。「今日4万円負けた分をどうしよう？」ってなったら、「明日10万勝てばいい」ってなるわけ。でも、そう勝てるわけないんだけど。

だいたい1か月20万くらい、給料のほとんどをスツてたから、食事代や携帯代なんかの生活費をサラ金で借りるようになって。仕事も、朝からちょっとだけパチスロに行って、昼か

ら職場に行くはずが、でもなかなかやめられなくて結局一日中やってたり。そんな勤務態度だったから当然職場の雰囲気も悪くなってきて、またパチスロに足が向かう。

そんな生活が続いているうちに、HIVに感染してることがわかって、目の前が真っ暗になったんだ。仕事も結局はやめちゃって、行き場がなくてもっとパチスロに入り浸り。失業保険も全部パチスロに使ってた。借金は250万円にまで膨らんで、それを親に肩代わりしてもらっても、まだやめられなかった。

俺、煙草吸わないし、匂いも嫌いなんだけど、パチンコ屋の中になると、煙草の煙が服に染み付いて取れないんだよ。臭いしうるさいし、負けが何日も続いて、何十万ってお金払ってまで、なんでこんな嫌な思いしてるんだろう？って落込んで。でも次の日が来ると、パチスロにいかなきゃって義務感。

ネットで調べてみたら、ギャンブル依存症っていうのがあるのを知って、

体験談読んだらほとんど自分に当てはまったから、自助グループに参加することにしたんだ。

そこにはいろんな人がいて、「何千万負けた」「会社のお金横領した」とかいう人も中にはいる。恥ずかしい話だけど、それに比べたら俺はまだマシって思ってたんだよね。それでも通ってるうちに、だんだん自分の話もするようになって、新しく来た人の話も聞いてるうちに、俺は親に肩代わりしてもらったけど、本当は人ごとじゃなかったってやっと気付いた。

本当のことという、また行きたいって思うこともあるけどね。病気のことでも不安だし。でも、服に煙草の匂いが付いてないから、うん、まだ大丈夫だなんて思えるんだ。



いま、僕を拾い集める。

ケンジ／24才・ゲイ男性・アルコール依存症

酒を飲むことしかできなくて、ただただ時間だけが過ぎていく。いまが、昨日の夜なのか、今日の朝なのか、わからない。とにかく、僕の中で、時間の感覚が完全に消えていた。一週間が経ち、一か月が経ち、季節が変わり。僕だけは、何一つ変われなかった。一定の温度に調節した自分の部屋で、ただただ酒を飲み続ける、あの毎日。

コンビニに酒を買いに走るときにだけ感じる、眩しく狂った夏の暑さも、深く水平な秋の光も、鋭角的な冬の朝日も、それに浸る感傷は、アルコールを加速させる材料にしかならなかった。

それまでの僕は、ずっと着ぐるみを着たキャラクターのように生きてきたから、その役から解放されたとき、僕は誰をどう生きればいいのかわからなかった。他人の視線や評価のなかでしか、自分の存在を感じられなかった。それが苦痛になって、一人に逃げ込んでみても、結局そこにも僕自身を見つけられなかった。誰かということも、一人でいることも、何

かをこなすことも、何もしないことも、怖かった。時間、そのものが怖かった。

アルコールは、そんな僕を救ってくれた。時間をつぶしてくれた。一人でいても、誰といっても、僕は僕でいなくてすんだのだから。つまらない映画を早送りするように、アルコールというリモコンを握りしめて、ひたすら山場が訪れるのを待った。そこではきっと、僕はリアルを感じられる。生きているのを楽しむことができる。そんな期待を胸にししながら、日常をアルコールで早送りした。

ずっと前からつまらない生き方だと気づいていた。でも、それをありのまま受け入れる思考を軽蔑した。ただ待っているだけ。小説にもならないような人生は、誰にも評価してもらえないと信じていた。

最悪な生い立ち。といっても、それは平凡な不幸のサンプルで、使い古された陳腐なシナリオでしかない。親が、アル中。期待を背負った息子。ゲイである自分。今の時代、それだ

けで特別なストーリーが完結するとは、僕には到底思えなかった。

体を売った。人にはできないことをしている、金と引き換えに平気で体すら売れるクールな自分という、卑屈な優越感をもって、ウリをした。

留学をした。アートを学んだ。それらの延長に、特別な将来を思い浮かべた。自分はどこまでもオリジナルでいたかった。それすら結局、キャラクター着ぐるみのような、コンプレックスの裏返しだったのだけれど。

どれひとつとして、期待する「特別」を僕にくれなかった。僕を満足させてはくれなかった。スペシャルを日常にするだけの才能も努力も気力も、僕にはなく、疲れ果ててアルコールに繰り返して逃げるだけ。酔いながら「現実」に仕掛けた全ての計画が失敗した。早送りばかりしていたから、ストーリーも底をついた。そして、アルコールで消し去った時間のあとには、本当に何も残らなかった。

思考の停止した脳で、酔いだけを求めて、車を走らせた。運転前に飲

んだ酒と眠剤はその時の記憶を消している。どうやら事故を起こしたようで、意識が戻ったときはベッドに伏せていた。

神さまは、僕の命を救ってくれた。

そして、僕は再び今を突きつけられた。あれほど否定し続けた、「ありのままの自分」だけが残った。精神病院への入院をしかたなく受け入れ、無名のアル中たちとの退屈な出会いをした。そこには、たくさんの僕がいた——うまく説明はできない。ただ、確かに僕は、そこから「特別な」何かをもらっている。

いま僕は、ズタズタになった着ぐるみの山のなかから、僕の肉を、僕の皮膚を、僕の骨を、僕の血を、ひとつひとつ拾い集めている。酒の力を借りることなく。「ひと」の力を借りながら。ずっとそこにあった、ペラペラの「ありのまま」を、もう一回繕い直して、大切にまとうために。

幼い頃から渴望して得られなかった、本当に欲しかったものの手ざわりは、温かい。





ハリボテのような暮らしから。

慶春／40代・トランスジェンダー女性（性自認男性）・アルコール依存症

10代のころ、同性である女性に惹かれている自分に気がつきました。それは同時に、人には言えない秘密を抱えた瞬間でした。私は自分のセクシュアリティを認められず、外の世界に背を向けて閉じていきました。

20代になり、私は同性のパートナーと暮らすようになりました。表向きは充実した生活でしたが、実情は給料の大半を借金返済にあて、また借り入れるという生活。パートナーとの関係も冷えきっていました。けれども、この生活を捨てたくありませんでした。

お酒は晩酌として生活に入っていました。働いた後のご褒美で、凍り付いた自分の感情を、酔いが解放してくれる。そんな気持ちでした。お酒に逃げているつもりはありませんでした。会社にも遅刻せずに通っていましたし、勤務態度は真面目でしたが、その晩のお酒のことを考えながら、クビにならない程度に働いている、というのが本当のところでした。

自分の感じ方や考え方が、だんだん偏屈になっていきました。けれど、それが飲酒のためとはわかりませんで

した。そうなっていくのは実にゆっくりで、おかしくなっているということも気がつかないのです。だるさとイライラした感じが、朝から晩まで一年中続いていました。

不機嫌そうな私から、友人たちも遠ざかりました。ストレスの多い会社と、うまくいっていないパートナーと住む部屋を往復する毎日は、まるで強制収容所にでも入っているようでした。唯一ほっとできるのは、会社のトイレと、お酒がもたらす一瞬の酔いだけでした。



ある晩、孤独と不安にさいなまれ、『いのちの電話』に電話をかけました。「こんなに毎日イライラして不安定。私はおかしい」と訴えると、「話が逆じゃないですか？ 何かあって不安定になっているのでは？」という答えでした。翌日、専門施設に電話をし、自助グループのミーティングに通うことになりました。

そこは活気に満ちており、青ざめた顔をしているのは私一人でした。ミーティングで、メンバーが「デートの時に、ビールがないなんてガッカリ」という話をしていました。アルコール

で苦しんでいるのにそれを残念がるでしょうもない本音に、むしろ共感できるものがありました。上っ面な言葉では私の心は動かなかったでしょう。通い始めてからは、飲まずにいらなかったお酒が、だんだん飲みたくなりました。

それからしばらくして、ある相談窓口を通じて、月々の返済額を整理しました。これで長年苦しんでいた、返済しては借り入れるという悪循環から解放されました。毎月の請求書が届くと、私はそれを見ずに破り捨てて

いたのです。おかしい話ですが、借金をしていることを忘れていなかったのです。

パートナーとは、結果的に別れました。問題の多い私の生活に巻き込んでしまい、申し訳ないことをしたと思っています。

お酒を飲んでいて、私は荒れていました。けれども私が一番欲しかったのは、今のような静かな気持ちだったのです。

Column 4

依存症 FAQ

Q 1

同居している彼氏がいるんですが、酒癖が悪くて毎日飲酒し、ときどき警察のお世話にもなっています。それでもお酒がやめられないようで、「病院に行こう」と言ってもいやがります。本人をつれていかないとダメなのでしょうか？

A 1

アルコール依存症が考えられます。昼間から飲んでいたり、手指が震えていなくても、普段はまともで仕事もちゃんとしていると、飲めば失敗するとわかっているのに、今度こそ大丈夫と思わずにはいられないのです。また、明らかに深刻な状態なのに本人は気づかず否定するのもアルコール依存症の特徴です。本人でなくても、恋人の立場での専門機関での相談や自助グループの参加ができるので、まずは相談してみてください。

Q 2

友人がパチンコにハマっています。「お金貸して」と頼まれて、断ったのですが、「サラ金に手を出して俺を破滅させる気か!」と怒りだします。大切な友達だし、関係は壊したくないのですが……。

A 2

友人はギャンブル依存症かもしれません。お金を無心されても、決して貸さないでください。お金を貸せば依存を

助長することになりますし、「今回だけ」と約束しても、それがまず守られることはありません。厳しい話ですが、多重債務で自己破産になることで、本人だけがその結末を引き受けることができるのです。突き放してどん底を見せることが回復につながるのです。

友人の立場での、専門機関での相談や自助グループの参加ができるので、まずは相談されるといいでしょう。

Q 3

セックスのときに、ネットで購入した脱法ドラッグや覚せい剤を使っています。普通のセックスより断然いいし、うまく使えば大丈夫なのでは？

A 3

問題はいくつかあります。まず、覚せい剤は法律に違反しており、初犯でも懲役となる場合など、非常に重い刑罰があります。また使用や売買において犯罪に巻き込まれる危険性もあります。

現在は脱法（法律的に違法ではない）ドラッグでも、一般に使用されている薬のように副作用などを調べているわけではなく、将来重大な障害を残す可能性もあります。また薬物に耐性ができるので、だんだん効かなくなり、より強い刺激を求めるようになります。身体的にも精神的にも依存に進む可能性があります。薬に頼ることなく、楽しめる方法を探すことが自分の身を守る方法ではないでしょうか。

Q 4

一度アルコール依存症になってしまったら、もう二度とお酒は飲めないんですか？

A 4

残念ですが二度と飲めません。ぬか漬けのキュウリが生のキュウリに戻れないのと同じです。お酒を飲むことをコントロールする力を失っているので、一滴でも飲んでしまうと、また依存症が再発する状態だといわれています。まわりが楽しそうにお酒を飲んでいるときに自分だけが飲めないのは確かに辛いですが、しらふでも十分楽しめるようになってきて、お酒がなくても大丈夫になります。

Q 5

買ったのに箱から出してない服がたくさんあります。給料の大半がローンで消えてます。買った後は後悔するけど、つい買ってしまいます。これって買い物依存症ですか？

A 5

買う必要のないものを借金してまで買ったり、買ったままの状態で忘れることが多いのに、それがやめられないというのは、買い物依存症が考えられます。買った物品よりも、「買い物する」という行為自体にはまってしまう依存症です。クレジットカードやネットショッピングは便利な反面、お金を使っているという感覚がマヒしがち。借金が膨らんでしまう前に、専門機関に相談されてみてはいかがでしょうか。

だから「つづく」。

JBM / 40代・ゲイ男性・薬物依存症

10代でLSDを経験した。もちろん、LOVE DRUGとしてね。その後ラッシュ、マリファナ、チョコ…。様々な薬を経て、たどり着いた「覚せい剤」は最高だった。

楽しむためのクスリだったはずが、いつしか仕事にも生活にも支障をきたし、警察にパクられ、刑務所にも収監され。でも、やめる気はさらさらなかった。だって、いつでもやめられるんだし。そんな自分と家族との軋轢は限界まで来てた。

薬をやめるよう迫る家族へのポーズのつもりで、しぶしぶ通い始めた専門病院とリハビリ施設。

自分は一介の薬物愛好家にすぎないのに、そこにいるのは元ヤクザ、チンピラ、彫師、暴走族…。怪しい人ばかり！　なのにあの人たち「仲間」とか言ってくるし。「あんたらと一緒にしないで！」ほぼ喧嘩ごしに、ゲイである事をカミングアウト、ブスくれてミーティングに参加した。

そりゃあいろいろあったけど意外に馴染んじやって、薬をやめた生活も

いいか、なんて何となく思い始めた頃に、衝撃的な出来事。

HIVの発覚。

身に覚えは、ありすぎる程ある。誰のせいにできるものでもない。現在の状態がどの程度なのか、これから先どうなるのか…忌み嫌われてしまうのではないかと…様々な恐怖と不安。薬を使ってしまった。シラフで検査結果を聞きにいけなかったから。

でも、これが今のところ、薬を使った最後。生きるには現実と向き合う必要があり、そのためにはシラフでいる必要があったから。

必死にミーティングに通い断薬を続けた。HIVについて情報収集し、検査結果とにらめっこ。いつもそばにあったのは、シラフでそれぞれの現実と向き合う、仲間たちの支えだった。

生きたいのか死にたいのか…わからないけどどうにか「生きて行く方向」にはなったけど…順調なワケはないよね。ひどいウツで、汁椀いっぱい

睡眠薬を飲んだ。仲間が自殺して散々泣いた。家族とは相変わらずぎくしゃく。HIVの薬のせいかダルい。早起きが苦手になったし、寝付きも悪いし。めちゃくちゃ薬を使いたくて仕方ないときもあるし、恋人が欲しくて淋しいときだってある。最近仕事も始めて、毎日がいっぱいいっぱいだ。一体何回どんでん返しがあるんだよ！

なかなか「めでたしめでたし」にならない。けど一日の終わりに「今日も一日、薬を使わず、無事終わった」って、ホッとしながら床に就けるのは、幸せなことかもって思う。

けど先はまだまだ長いし、わからない。だから「つづく」なんだよね。



This is hope.

きみ自身や、きみの大切な人のすがたを、この本の中にみつけたなら。
もし、どんなにひどい状況であったとしても
からまった糸をほぐすやり方は、こんなにもある。
向き合うことには痛みがともなうけど
そのときはじめて気づく、自らの力や、差し伸べられる手がある。

この冊子が、ひとりひとりがその現実に向き合うときに
暗い夜道の向こうのコンビニの光のような
小さくてもたしかな、希望を灯すものでありますように。

この冊子は、依存症とともに生きるセクシュアルマイ
ノリティの当事者の声をあつめ、「どこかの誰かだけの
問題」ととどめておかずに、たくさんの人たちと共有
することを目指しています。
そして、彼らにもまた、大きな影響をおよぼすことの
ある HIV/ エイズの情報を届けたいと考えています。

HIV を持っている人がどこにだっているように、なに
かに依存することに苦しんでいる人も、同じようにど
こにでも暮らしています。そして、どちらの「問題」も、
「誰にだって起こりうる未来」だと考えています。
この冊子が、これらの問題に苦しむ人、またその周囲
にいる人たちの助けとなり、理解を深めるツールとな
ることを願っています。



This is hope

依存症・メンタルヘルスのもんだい、そして HIV のこと。

editor：谷山 廣、藤丸 心太、川端 知江

photo：川端 知江

design：kaito

art direction：張由紀夫

produce：生島 嗣、亮杏

reference：エイズ戦略研究

MSM 首都圏グループ事務局

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場 4-22-46

ザ・テラス 204（ぶれいす東京内）担当：加藤、生島

e-mail：senryaku.tokyo@gmail.com（戦略研究事務）

tel：03-3361-8964 fax：03-3361-8835

この冊子は、エイズ予防のための戦略研究 首都圏 MSM グループ
（代表：市川誠一）により制作されました。



すぐに役立つ HIV の情報サイト

検査、相談、治療など、HIV をめぐる
様々なカテゴリーの最新情報がそろっています。



携帯版

2008 年 10 月末に
大幅にリニューアル!!

