

ニューズレター 第1号

回復の場はどこにあるか

新潟アディクション問題連絡協議会会長 服部潤吉

うつ社会だと言われ、しかし、「それはうつではない」という見方もある。処方薬依存の問題もおこっている。発達障害もあれこれ話題になっている。アルコールなどの機能不全家庭で育った子は、信じることができず、不安を抱え、対人関係がうまくなく発達障害に似ているかもしれない。

診断と治療が期待される時代である。多くの「患者」は、精神科だからもっと話を聞いて、「精神療法」を期待するが、薬だけを処方される。何回目かの通院の時に、思い切って、なかなか治らないと話してみると、薬が追加になる。統合失調症のくすりまで処方されることもある。カウンセリングへも行ってみる。

セルフヘルプグループに行くとそんな人が多い。いくつかの病院や、クリニックや、カウンセリングルームを周り回って、中には入院もしている人もいる。「援助者」たちから受けたことば、診断、態度はトラウマとなって残っている。精神科医やカウンセラーはセルフヘルプグループなど進めてくれないので、インターネットや人づてにたどり着く。生きづらさや対人関係の問題があるとすれば、それは薬だけでは癒されるはずはないし、魔法の言葉もないと普通の感覚なら感じるはずである。そういう意味では、私たちの考え方や、社会の土台がまともでなくなっているのだと思ってしまう。

医療機関も、相談機関やカウンセリングも大切である。アディクション問題でへとへとになった家族は、困ったような顔をしていない。津波ですべてを失った人のような呆然とした顔をしているように思えた。さらにアディクションの場合は津波の被災者と違って、いつも「今度は」に苦しめられる。もう今度はやめるよ、今度は良くなるはずと。不安や混乱は繰り返される。まずはそんな方たちを受け止めて、相談に乗ってほしい。

いままでいろいろなグループのミーティングやセミナーなどに参加してきたが、関係者の人はなかなか登場しない。

セルフヘルプのやり方は、誰か治療者や指導者がいて、そのもとに患者、被援助者がいるという「コントロール」の関係ではない。「ともに」という関係であり援助職から見れば「無力」を味わされるのかも知れない。しかし考えてみれば、アディクションだけでなく、精神科の治療・援助は専門職の無力さをしばしば味わされる。良かったと思ったことがうまくいかなくなり、ダメだと思っていた方が良くなっていく。

回復の順番について患者本人、家族、援助者だと学んだ。援助者は変わりにくいというのだ。うまくいくと自分のせいにし、いかないと患者のせいにするか、病気の重さのせいにする。

宮沢賢治に度(けん)十(じゅう)公園林という作品がある。笑ってばかりいて知恵が足りないと、周囲から馬鹿にされている男が、ただひたすら木を植える。失敗したり、木を切れと難癖をつけられしても黙って木を植え続ける。やがて子どもたちが遊ぶ公園となる。

服部潤吉 プロフィール
新潟青陵大学福祉心理学科准教授
新潟県協会による心のケアセンターの設置と運営
第10回日本精神障害者リハビリテーション学会シンポジウム座長

新潟アディクションミーティングに参加して

新潟市こころの健康センター 精神保健福祉相談員 山本 由子

私は、いわゆる「支援者」の立場でお仕事をしています。その中で、依存症支援の難しさ、力量不足を感じておりました。この度「体験談」「公開ミーティング」「グループ懇談会」に参加して多くの学びを得ることができました。その中のいくつかを感謝の言葉に代えてお伝えしたいと思います。

まず、とても印象に残ったのは、皆様の明るく堂々とした姿です。会場に入っただけで、とても温かく活気ある雰囲気に驚きました。また、開始前から終了まで、皆様の一致団結しておられる姿、一生懸命な様子に、いつしか参加している私たちまで引き込まれていった感じが感じられました。

そして、プログラムの中で語られた体験談からは、壮絶な過去と現在のお話もありました。ですが、その過去、現在も含めた人生と真剣に向き合う決意、堂々とした発表からは、「依存症は必ず回復する」と確信できる説得力がありました。そして、とても苦しい体験を乗り越えたからこそ、人としての厚みや強さにとっても心を揺さぶられ、感動したことを覚えています。

また懇談会という支援者、家族、回復者が直接交流できる場では、個人的な常日頃からの疑問や、昨今広まりつつある「底つき前からの支援」についてのご意見をいただきました。そこでも、とても印象深かったことがあります。「底つきの定義とは何か」という問いです。この問いに多くの方は、「底つきとは、周囲から見放され、家も仕事も失った状態」を思い浮かべるのではないのでしょうか。私自身もそうでした。懇談会を通じ、今まで、一人ひとりの人生はそれぞれ異なるにもかかわらず、「依存症」というだけで、前述した底つきの概念をそのまま当てはめていた自らの未熟さを痛感しました。回復者からの「底つきは、人それぞれ異なる。その人自身が、依存症から抜けだしたい、やめたいと思えたとき」「底つきよりも、本人の変りたいという思いが大切である」との言葉に、至極当たり前のことをどこかに置き忘れていた自分の支援に気付かされました。他にも、私の世間知らずで失礼な質問にも関わらず、真摯に体験談やご意見をいただくことができました。

私は、相談員としての経験も人生経験も浅い若輩者です。この度、人生の先輩方から多くの学びを得たことを、今後の相談支援や新潟市における依存症対策に生かしていけたらと、微力ながらも思っております。運営にかかわられた皆様、発表者様、本当にありがとうございました。

* * * * *



『アディクション問題連絡協議会に参加しての感想文』

野口 孝史

世の中捨てたものではないです。

私はこのアディクション問題連絡協議会に実行委員として参加しているメンバーの中ではおそらく最年少の部類に入っているのだと思っています。私もアディクションに振り回される当事者として自助グループに参加し数多くの繋がりや回復を人生の早期に見い出せたと感じます。報われない家族関係を見つめ直す。その為には「アダルトチルドレン」と言う言葉を知る事が必要でした。

三年ほど前に初めてアダルトチルドレンという「言葉」をインターネットで見つけ、その特徴が自分に当てはまっているのではと気になってインターネット上の文章や自己診断リストなどを読み漁っていました。しかし、余りの射た情報に巡り合うことが出来ませんでした。その様な事を何日も繰り返しながら検索しているとある時インターネットで知り得る情報に限界を感じて「本」を手取る事にしました。それは正解だったと思います。

通販サイトでアダルトチルドレンとキーワードで検索するとビックリするくらい様々な本が出版されているのを初めて知り、どの本が良いか分かりませんでした。数冊購入し、今まで本など然程読む事も無かったのですが、読みふけてしまいました。そこには自分が本当に知りたかった「情報」が予想を上回るほど満載でした。

幾つかの本を読むうちに自助グループという存在を何度か見かけ、調べる内にアダルトチルドレン・アノニマスという団体が新潟にもある事に行き当たりました。最初は勇気がいりましたが1ヶ月ほど迷った挙句に初めて門を叩きミーティングに参加し、自分と同じような思いを抱える人たちが胸の内を明かす姿を見て、聞いて本当の意味で私はこのアダルトチルドレンという「言葉」の意味を「理解」したと感じました。

無知ほど暗い闇はありません。自分自身が闇の中にいる事すら理解出来ない。知が無い事が盲目にしているのなら、「知る」という事は光なのでは無いかと、たとえ一つ一つの知識は、電球一つ分くらいで全てを「見る」には至らないかも知れませんが、多くのことを知り、それを隣で塞ぎ込んでいる人に伝える事が出来たら、今よりもより一層の閃きによる電球で無知を照らす事が出来るかもしれません。

一人で孤独になれる人は限りなく少ない。人と人との間に落ちるからこそその孤独だと。独りでいる時にも笑っていられる様に。それでも、ひとりぼっちでは無いように。

私も知る事で暗闇の中で徒手空拳で戦う人生から、光の中で着実な一歩を自ら選び、踏み出し、自分自身で歩いているとそう思える。自分自身で歩き、それでも励ましあえる仲間が出来た。

だから、世の中捨てたものではないです。

* * * * *



アディクションフォーラムに関わって

第3回新潟アディクションフォーラム in 上越市実行委員長 鷲尾直昭

「今度新潟でいろんなアディクションをまとめてフォーラムやろうと思うんだけどさ、手伝ってくんない？」と、私の酒が止まった頃からの他アディクションの仲間に声をかけられた時、正直「おお、それはいい。ぜひやらねば」と思いましたね。私自身、新潟県ではA A（アルコールクス・アノニマス）は他の人口などが似通った県に比べグループ数も多く積極的に活動しているけど、他のアディクション問題に関する取り組みはイマイチだし、A Aにしたって積極的と言えるのはほぼ中越地区だけみたいなものだしな、という思いがありましたし。

また私はアルコールリズムの入院治療後、新潟マツクの通所プログラム（と勝手に名づけていた）に参加させてもらい、アルコールクと他のアディクトがあまりに同じなのに驚いたり、励まされたり、癒されたり、腹が立ったり、それはもう本当に経験と力と絶望と希望の分かち合いだったのですが、私に声をかけたその彼は新潟マツクのスタッフでもあったわけですよ。こんな面白い体験（他アディクトとの関わり）を他のアルコールクに伝えないではないな、そんな思いもありました。

そうして第1回のアディクションフォーラムから主に実行委員として、途中上部組織として新潟アディクション問題連絡協議会が発足してからは会計担当、雑用などとして関わらせてもらっているのですが、いやーめんどくさいもんです。アディクトは私を含めみんな頑固なものですから、ステップや伝統の解釈の違いなどにより時折もめたりもしますし、もうやってらんねーよやめちゃえと思いますが、そのたびに「…それじゃ飲んでた頃と一緒にだな。まあもうちょっと、今日一日やるか」と思えるわけです。

そんな日々を送りながら、あれから2年が経ちました。

私はいまだになんでこんな事をやっているのかというと、それは、これをやってる限り、飲まないでいられるからです。

もうすぐ第3回アディクションフォーラム in 上越市の開催ですね。飲まないで、使わないで、やっちまわないで過ごしていくのは、楽しい方がいいに決まっています。私はもう一人では楽しくないですが、実行委員会やフォーラム開催会場で、大勢の仲間や、関係の皆様（私にはもう「アディクション問題を共に考える」という共通の話題があるのです！）の中で、怒ったり、笑ったりしながら過ごせるのです。

皆様の参加を心よりお待ちしております。

* * * * *



活動記録

2013年（平成25年）

- 10月 じょうえつ社協だより（2013年10月1日発行）に第3回新潟アディクションフォーラム in 上越市の情報（日時、内容）が掲載されました
- 9月 第3回アディクションフォーラム in 上越市合同実行委員会を上越市にて開催
- 9月 新潟アディクション問題連絡協議会会議開催
- 9月 第3回アディクションフォーラム in 上越市実行委員会開催
- 8月 新潟アディクション問題連絡協議会会議開催
- 8月 第3回アディクションフォーラム in 上越市実行委員会開催
- 8月 財界にいがた（2013年8月号）に第1回新潟アディクションミーティングについての記事が掲載されました
- 7月 新潟アディクション問題連絡協議会会議開催
- 7月 第3回アディクションフォーラム in 上越市実行委員会開催
- 6月 第1回新潟アディクションミーティング開催
- 6月 新潟アディクション問題連絡協議会平成25年度総会開催
- 6月 新潟日報（6月27日朝刊）に第1回新潟アディクションミーティングの情報（日時、内容）が掲載されました
- 6月 新潟アディクション問題連絡協議会会議開催
- 6月 第1回アディクションミーティング実行委員会開催
- 5月 新潟アディクション問題連絡協議会会議開催
- 5月 第1回アディクションミーティング実行委員会開催
- 4月 新潟日報（4月27日朝刊）、毎日新聞（4月30日朝刊）に要望書提出に関する記事が掲載されました
- 4月 新潟県病院局に県立精神医療センターに対する要望書を提出（4月26日）
- 4月 新潟アディクション問題連絡協議会会議開催
- 4月 第1回アディクションミーティング実行委員会開催
- 4月 第1回新潟アディクションミーティング実行委員会が立ち上がる
- 4月 新潟アディクション問題連絡協議会 HP 開設
- 4月 第3回新潟アディクションフォーラム in 上越市実行委員会が立ち上がる
- 4月 新潟アディクション問題連絡協議会定例会議開催
- 4月 NHK 新潟夕方のニュースにて協議会への取材に基づいた新潟県内のアディクション問題に関する内容が取り上げられました
- 3月 新潟県立精神医療センターにアルコールリズム治療再開の要望書を提出（3月27日）
- 3月 毎日新聞（3月23日朝刊）新潟版ページにて新潟アディクション問題連絡協議会会長の談話が掲載されました
- 3月 NHK 新潟昼のニュース、新潟テレビ 21 夕方のニュースにてフォーラムの内容が取り上げられました
- 3月 第2回新潟アディクションフォーラム in 長岡市開催
- 3月 新潟日報、まるごと生活館に第2回アディクションフォーラム in 長岡市の告知が掲載されました
- 3月 新潟県精神保健福祉協会 HP お知らせページ上越市 NPO・ボランティアセンターHP イベントのご案内ページに第2回アディクションフォーラム in 長岡市の情報を掲載
- 3月 第2回アディクションフォーラム in 長岡市実行委員会開催
- 2月 ながおか市政だよりにて第2回アディクションフォーラム in 長岡市の告知が掲載されました
- 2月 第2回アディクションフォーラム in 長岡市実行委員会開催
- 2月 アスク・ヒューマン・ケア HP イベントページにて第2回アディクションフォーラム in 長岡市の情報を掲載
- 1月 第2回アディクションフォーラム in 長岡市実行委員会開催

2012年（平成24年）

- 12月 開催するイベント名と混同するなどの理由で団体名を「新潟アディクションフォーラム」から「新潟アディクション問題連絡協議会」と変更し、活動の幅を広報活動、啓蒙活動などにも広げる事とする
- 12月 第2回アディクションフォーラム in 長岡市実行委員会開催
- 11月 第2回アディクションフォーラム in 長岡市実行委員会開催
- 10月 第2回アディクションフォーラム in 長岡市実行委員会開催
- 9月 第2回アディクションフォーラム in 長岡市実行委員会開催
- 第2回新潟アディクションフォーラム in 長岡市実行委員会が立ち上がる

2011年（平成23年）

- 12月 第1回新潟アディクションフォーラム in 新潟市開催
- 12月 新潟日報（12月13日朝刊）に第1回アディクションフォーラム in 新潟市の告知が掲載されました
- 12月 第1回アディクションフォーラム in 新潟市実行委員会開催
- 11月 第1回アディクションフォーラム in 新潟市実行委員会開催
- 11月 各種お知らせのため新潟アディクションフォーラムブログ開設
- 6月 第1回新潟アディクションフォーラム in 新潟市実行委員会が立ち上がる
- 6月 新潟県内のアディクトの情報交換、イベント開催を目的に「新潟アディクションフォーラム」が立ち上がる

会計報告

2011年度

収入（献金、入会金）68,550円 支出（アディクションフォーラム開催費、事務備品、消耗品）30,265円

2012年度

収入（献金、入会金）70,919円 支出（アディクションミーティング開催費、事務備品、消耗品）94,342円

2013年度（10月31日まで）

収入（献金、入会金）87,000円 支出（アディクションフォーラム開催費、事務備品、消耗品）87,626円

残高 14,236円

入会、献金、献品ありがとうございました！

服部潤吉 齊藤克則 高橋純子 柳泰守 鷺尾直昭 野口孝史 北原勝利 齊藤桂子 服部成子
小川弘子 小川忍 星野徹 平山耕次 土田亜紀 清水恵一 太田文雄 高橋小弓 平哲也
山本由子 山口守行 加藤泰伸 今村達弥 山田倫子 塚田芳子 戸田義明 上村正朗 高野正秀
村竹辰之 平林裕美 鈴木孝幸 竹島 鷺尾

薬物依存症者のグループ

ギャンブル依存症者のグループ 摂食障害のグループ

アダルトチャイルドのグループ アルコホーリックの仲間

新潟アディクションフォーラム・

新潟アディクションミーティングに参加して頂いた方々



新潟アディクション問題連絡協議会からのお願い

1 会員募集

新潟アディクション問題連絡協議会では、当協議会の活動趣旨・目的に賛同し、新潟アディクションフォーラム等の活動推進を援助していただける個人を会員として募集しております。ぜひ当協議会の趣旨にご賛同いただき、会員としてご協力下さいますようお願い申し上げます。

会員費 年間 1,000 円 (期間は 4 月～翌年 3 月までとし、中途入会も同じ金額とさせていただきます)

2 献金のお願い

新潟アディクション音大連絡協議会では、当協議会の活動趣旨・目的に賛同し、サポートして下さる方からの献金をお願いしています。現在、新潟アディクションフォーラム・新潟アディクションミーティングの開催資金はフォーラムでの皆様からの献金、自助グループからの献金、実行委員会等での個人献金、新潟アディクション問題連絡協議会会員費で賅っていますが、当協議会の活動の枠を広める為に是非とも献金をお願いいたします。

◆会員費・献金の振込先

ゆうちょ銀行 口座記号番号 00580-8-71726

口座名称 新潟アディクション問題連絡協議会

編集後記

新潟アディクション問題連絡協議会で初めてのニューズレターです。第3回新潟アディクションフォーラム in 上越市の準備で多忙な実行委員の仲間と私達を支援して下さる多くの方々の協力で第1号が作成できました。第1回のフォーラムから約2年の月日が経ちます。1回目の開催ではニューズレターを発行するような組織になるとは思ってもありませんでしたが、約2年半の間で3回のイベントの開催とニューズレターを発行する事ができ、少しはまだ苦しんでいるアディクトの仲間の力になれているのではないかと思います。まだ私達の活動は種を蒔いている時期だと思えます。花が咲くにはまだまだ時間がかかると思いますが、これからも皆様のご協力お願い致します。

新潟アディクション問題連絡協議会 事務局長 齊藤