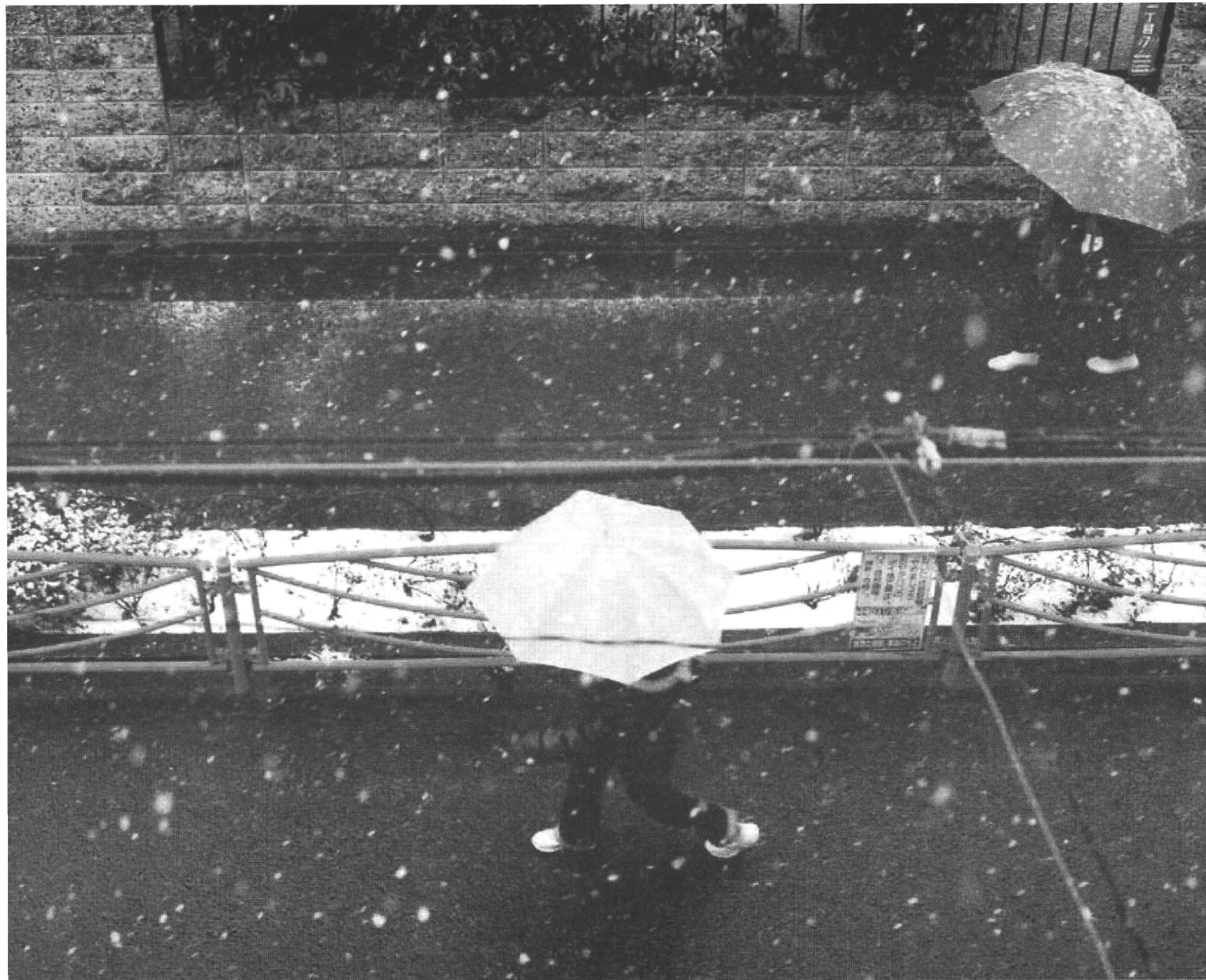




依存症・メンタルヘルスのもんだい、そしてHIVのこと。16



17 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。18



19 This is hope

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考え始める。

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
と何か射し込んだ。

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するんだよ」

愛と力は、苦しみの底にある。僕は祝福されている。

(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。「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に感染していることがわかって、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、パチンコ屋の中にいると、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。

本当のことというと、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。



依存症・メンタルヘルスのもんだい、そしてHIVのこと。24

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れなかった。誰かといふことも、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なが、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。

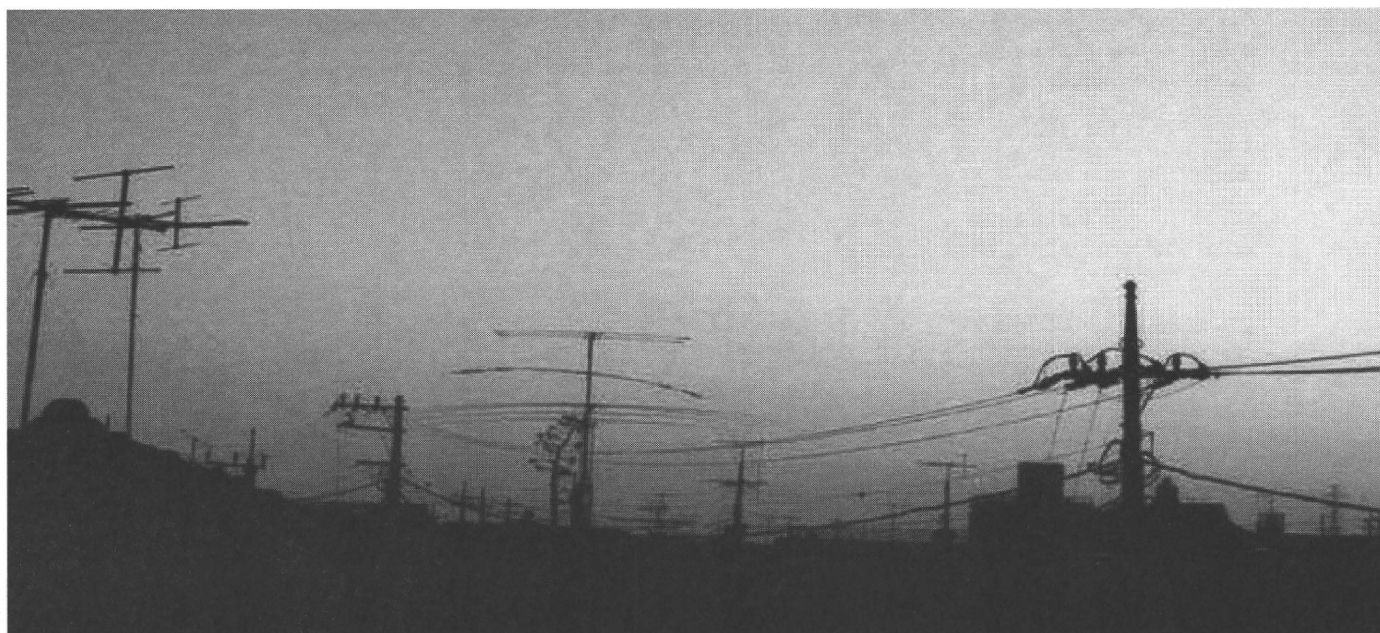
神さまは、僕の命を救ってくれた。

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。

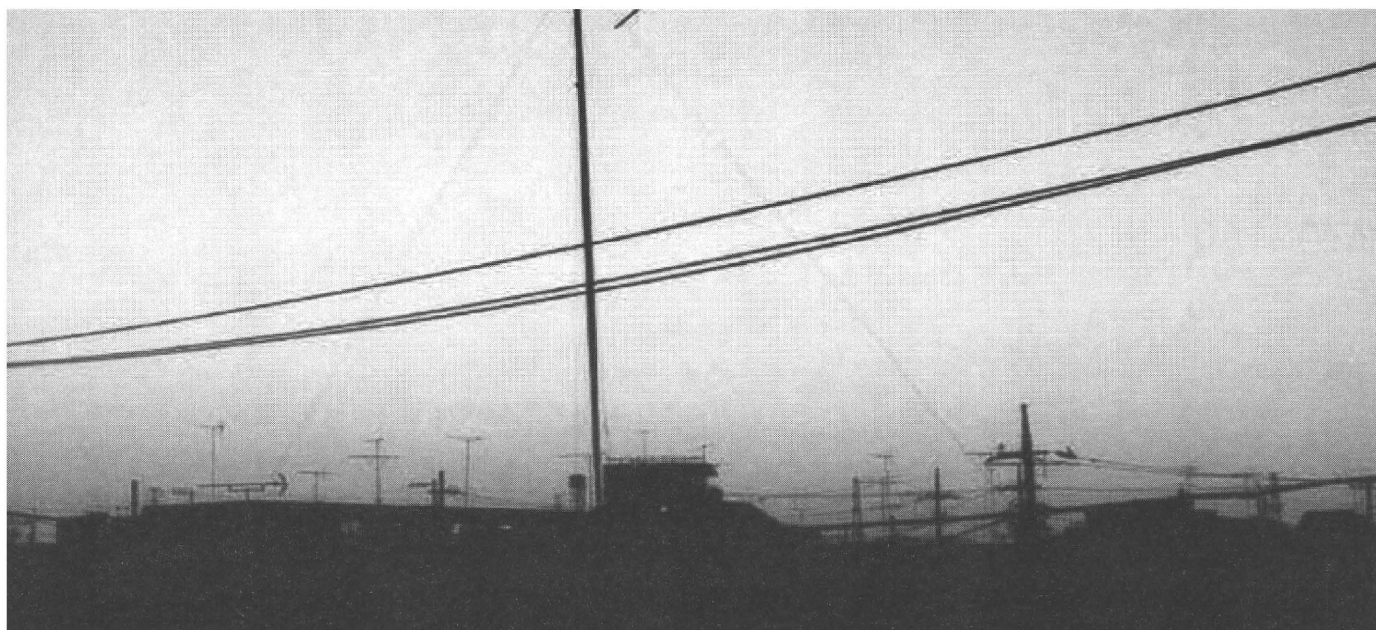
20代になり、私は同性のパートナーと暮らすようになりました。表向きは充実した生活でしたが、実情は給料の大半を借金返済にあて、また借り入れるという生活。パートナーとの関係も冷えきっていました。けれども、この生活を捨てたくありませんでした。

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。

した。そうなる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。私がおかしい」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どうしようもない本音に、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、飲まずにいられなかったお酒が、だんだん飲みたくなくなりました。

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、借金をしているということを忘れていたかったのです。

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。

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、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カ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、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います。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も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ゃって、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。誰のせいで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。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。



依存症・メンタルヘルスのもんだい、そしてHIVのこと。32

This is hope.

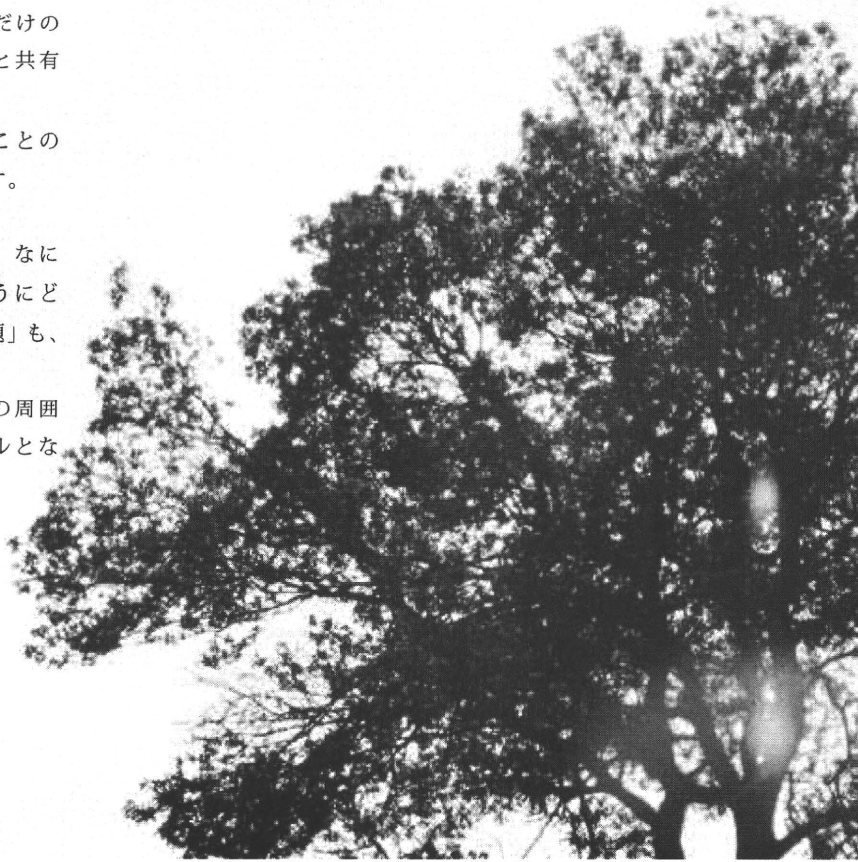
きみ自身や、きみの大切な人のすがたを、この本の中にみつけたなら。
もし、どんなにひどい状況であったとしても
からまった糸をほぐすやり方は、こんなにもある。
向き合うことには痛みがともなうけど
そのときはじめて気づく、自らの力や、差し伸べられる手がある。

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」にとどめておらずに、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
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、亮彦

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

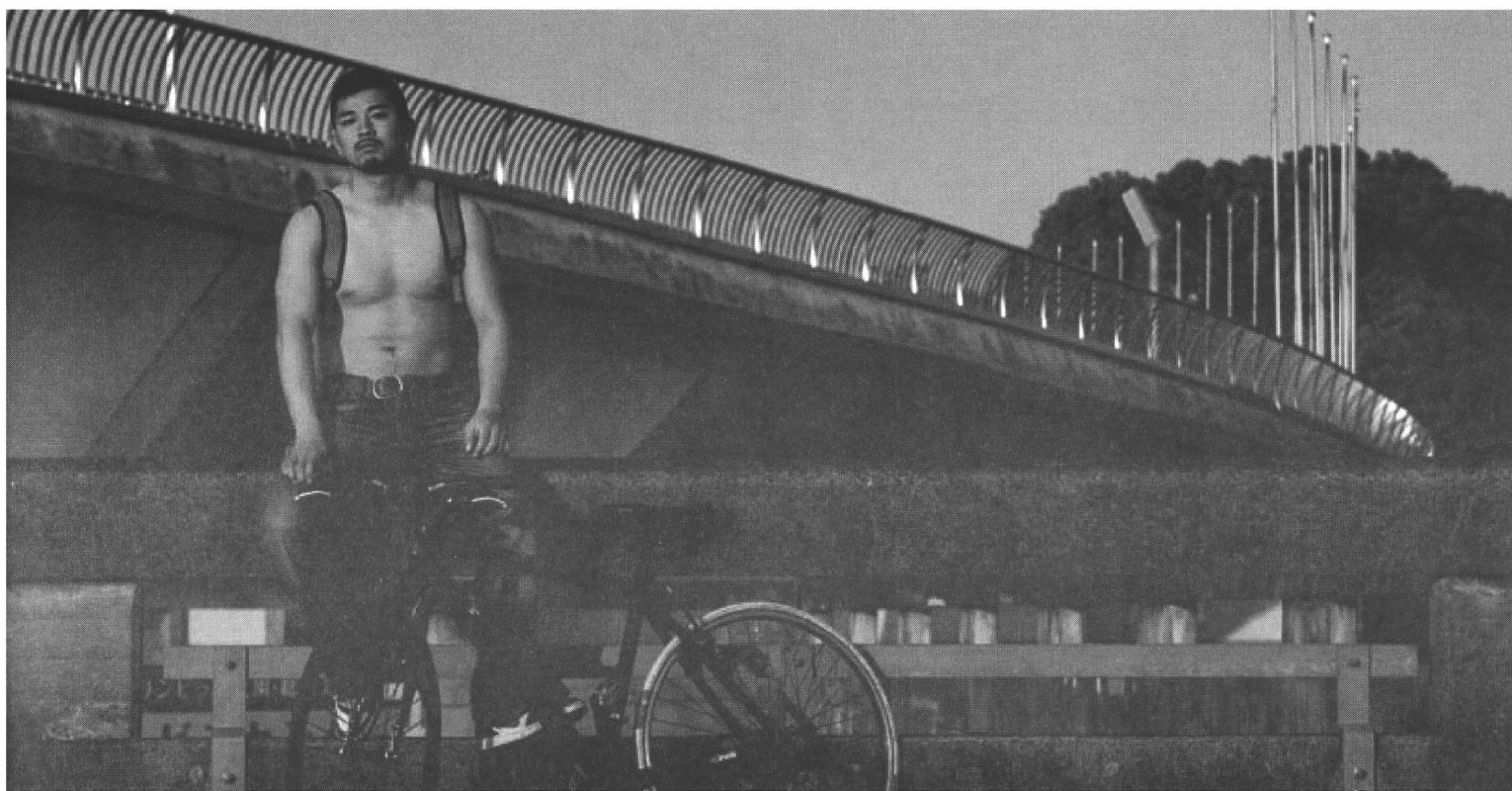
検査、相談、治療など、HIV をめぐる
様々なカテゴリーの最新情報がそろっています。



携帯版

2008年10月末に
大幅にリニューアル!!





データで見る、ゲイ・バイセクシャルと
HIV/エイズ情報ファイル 2010

HIV/AIDS among
gay and bisexual men:
What does the research data tell us?