

# 思つたら 使つてみたないと 薬物を使つたあなたに自身的な大物につけるためにするために自身を大切にするためにはおいてほしいこと

薬物を使つたら何でもできて最高って聞いたけど…。  
使ってみようか。

でも、薬物依存になるって聞いたよ。

薬物依存って何？

# 出会い…………乱用の始

## 覚せい剤を使えばすべてから解放される…

小学校時代は中学受験のために猛勉強をしていました。塾をサボったら、父親に鼻血が出るまで殴られるという生活。今我慢したら青春を謳歌できると言われ、両親は私のためを考えてくれている、期待にこたえようと思ってがんばりました。でも、皆のレベルについていくには入学後も勉強しなくちゃいけなかつたんです。そして、同級生の間では別荘や海外旅行の話が飛び交い、ブランドものの競争がありました。私の生活とはかけ離れている感じがして、いつのまにか学校での居場所を失っていました。両親からは友達と映画に行くことさえ禁止され、規則を破れば友達の前でしばかれました。自由を求めて親の言いつけを破れば、逆に規則が増えてどんどん自由が奪われる感じだったのです。

嫌なことばかり続く16歳の時、覚せい剤に出会いました。一発の覚せい剤がすべてを忘れさせてくれました。それは、おぼれかけていた水の中から顔が出て、たくさんの空気が胸に入ってきた感じです。息苦しかったところからすっと引き上げられ、息がしやすいという感じなのです。私にとって強烈な体験でした。どんな遊びをしても親の呪縛から抜けられなかったのに、それを忘れさせてくれるものに出会った……それが覚せい剤だったのです。絶大なる私の味方……こんないいものは手放すわけにはいかない……。

その後、退学して就職しました。少し罪悪感を持って、このままでいい思い、一時期、覚せい剤はやめました。でも、不安やストレスにあうとあの感覚を思い出すのです。そして、すべてから解放するために週末に使うようになりました。どんな嫌なことがあっても、週末になれば私には楽しい時間があります。覚せい剤を使えば、すべてから解放されるのです。

(Aさん=女性=の場合)

# まり



薬物<sup>\*1</sup>を本来の目的<sup>\*2</sup>以外で使うことを乱用と言います。

このような乱用によってもたらされる幸福感は“その薬をまた使いたい”という欲求を湧き起こします。精神的依存の段階です。

“乱用”を続けるうちに“その薬をまた使いたい”という欲求が“どんな手段によってでもその薬を手に入れ使いたい”という抑えがたい欲求に変わっていきます。身体的依存の状態です。この段階になると、この欲求はコントロールできません。

\*1 薬物：覚せい剤、マリファナ等の違法薬物のみではなく、誰でも手に入れができる医療用の薬や、有機溶剤も含みます。

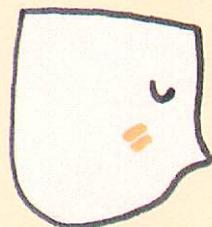
\*2 本来の目的：医療、衣服の染み抜き、塗料を薄めるなどです。

# 薬を使ったらうまくいく……

【Bさん＝女性＝の場合】

覚せい剤を初めて使った時は興味半分でした。なかなか血管に入らず、気分が悪くてもどしました。でも繰り返すうちに快感を得たのです…これは気持ちいい。それ以来、病みつきになって頻繁に使い続けました。薬を体の中に入れながら、仕事も家事も、子どもの世話も、何でもできました。こんないい薬は手離せないと思いました。

〈P6へ続く〉



私は絶対捕まらない



薬物〈依存を引き起こす物質〉とは

覚せい剤、あへん、モルヒネ、コカイン、マリファナ

シンナー、トルエン

アルコール、タバコ

咳止め薬<sup>\*3</sup>、鎮痛薬<sup>\*3</sup>、睡眠薬<sup>\*3</sup>、抗不安薬<sup>\*3</sup>

\*3：決められた量以上に服用した場合

# ……乱用から精神的依存へ

欲求のままに、ある種の薬物を繰り返し使っていると、精神的に“薬物なしではいられない”という精神的依存の状態になります。



## 【Cさん=男性=の場合】

ボクが初めて酔いを覚えたのはお酒でした。次はマリファナ。友達とお酒を飲みながらマリファナを吸って騒いで楽しむのが、放課後の過ごし方でした。その後、シンナーに出会い、そして覚せい剤を使いました。することがなくなったから、手っ取り早く薬という感じで。薬を使う友達との付き合いは楽でした。離れずくっつかず、いい距離でいられるから。



20歳ころには体に薬が入っているのが普通になり、薬がないと困るようになりました。頭の中はそのことばかり。薬がないと不機嫌になり、外に出ることもできなくなりました。でも、体に薬を入れれば、外に出て、人と話もできます。生きていくために、薬が必要になりました。

（P 7へ続く）

# やめられない…………

【Bさん続き】

薬を使い始めて数か月で、体に薬を入れないと何もできなくなりました。半年たった頃には『誰かに殺される』『家の中で誰かが私を見張っている』という勘ぐりや妄想におかれ、怯えて過ごしました。人が信用できず、時には警察まで様子をうかがいに行きました。何もかもが怖くなり、自分から警察に出頭しました。

でも、警察から出てきてすぐに薬を使っていました。もう薬なしでは生きていけない日々だったのです。おかしな私でした。『もうこんな怯えて苦しいのはいや、死んだほうがマシ』って思って、薬の量を増やしたり、自殺をしかけたこともあります。生きたいという気持ちはどこかにあるけど、自分ではどうすることも出来ませんでした。そんな中、警察が来て捕まりました。(P8へ続く)



“薬物なしではいられない”のは、気持ちいいとか楽しみたいからだけではなく、幻聴、幻視、妄想の恐怖から逃れるためでもあるのです。身体的依存の状態です。

→ このような“薬物なしではいられない”状態が続くと……  
“身体的な死、社会的な死”に至ります。つまり、命を落とすか、仕事、社会的信用、友人、家族などすべてを失うことになるのです。

## 幻聴…正体不明の声

「馬鹿な奴」「嫌な奴」「死ね」「お前は最低だ」「熱湯に入れ」「ガラスを割れ」

## 幻視…あるはずのないものが見える

「小人が踊ってくれる」「仏様と交信している」「黒い物体が壁からぞろぞろはい出てくる」「孔雀が羽を広げてくれる」

## 妄想…根拠のない思い込み

「追跡されている」「家の周りで刑事が見張っている」「部屋を望遠鏡で覗かれている」

# 身体的依存へ

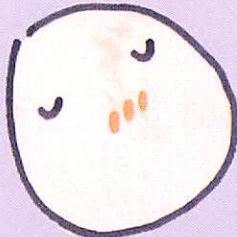
こんな状態ではあかんのかな

でも、使いたい

## 【Cさん続き】

周りのみんなが離れていくと、自分は薬の量が増え、不安や焦りを感じ始めました。みんなで楽しんで使っていた時は気にならなかったけど、一人になると『こんなことしていたらあかん、でもやめられへん、恥ずかしい、隠したい』と思うようになりました。でも、そう思えば思うほど、どんどんひどくなっていました。

妄想が出て『誰かが自分をみてる、追われている』と思って、押し入れから出られなくなりました。家の屋根に登ったり、パンツ1枚で外を歩いたこともあります。ふと気付けば、信用とか大切なものを全部失いました。誰にも相手にされなくなり、家にこもったきりの孤独な毎日でした。(P 9へ続く)



# 同じ思いを……自助〈セルフ

【Bさん続き】

ある時、自分が嫌になり精神病院の先生に本当のことを話したら、自助グループを紹介されました。初めてミーティングに出席した時は、隣に座っている人の顔は見られませんでした。怖かったし、刑事が潜んでいるんじゃないかもと思いました。一方では『スキがあったらまた薬を使おう』と思いながら参加していました。

半年が過ぎた頃、ミーティングで仲間の話を聞く度に『私と一緒にや』って思うようになりました。私にとって気持ちをわかってもらえる仲間がいる場所、寂しい時に行ける場所になりました。仲間は「自分もそうやで」「一緒に頑張ろう」って言ってくれたのです。いつの間にかミーティングに参加し続けるようになっていました。

〈P10へ続く〉



こんなに苦しいのは  
自分だけだと思っていた…



# ヘルプ♪ グループとの出会い

苦しみをわかってくれる人たち、苦しみから逃れている人たちとの出会いがあり、誰もが思いを自由に話し、自分を大切にする気持ちを育てている場所がある…それが、**自助（セルフヘルプ）グループ**です。



## 【Cさん続き】

ある日の朝、急におかしくなって救急車を呼んで病院に行ったけど、相手にされず精神病院を紹介されました。診察では、僕の話を聞いてくれて、自分と同じようなことをしてきた人に会わせてあげようと言われました。『そんなやつらおらへんやろ』と思ったら、いたんです。それが自助グループでした。

そこで、薬をやめている人と初めて会いました。自分もあんなふうになりたいとどこかで思いました。何か不思議な感じでした。こんな自分でも受け入れてくれたからなのか？…わかりませんが。（P11へ続く）

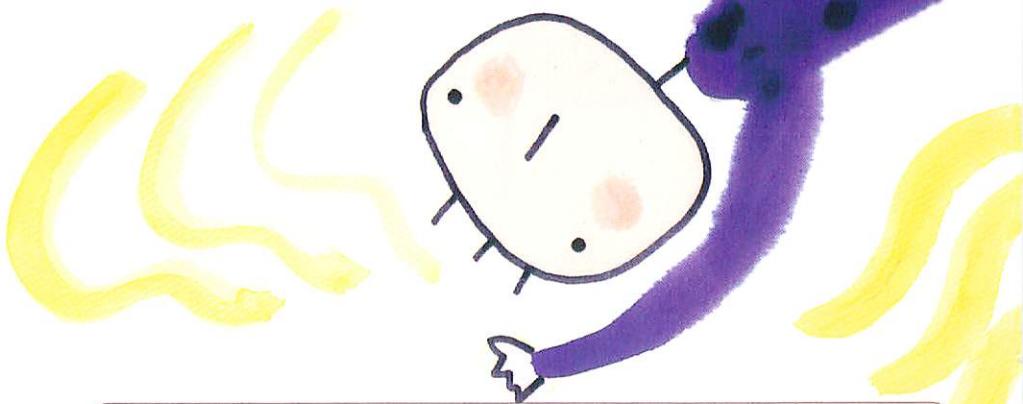
# まだ使える……再使用

【Bさん続き】

その後も度々薬を使いました。でも、最初の頃のようには楽しめず、5分も経たないうちに怯えて動けなくなる状態でした。『好き放題に楽しんで、飛び跳ねて、あんなに気持ちがいいって思えた時の快感はもうこないんだな』と思いました。〈P12へ続く〉



でも、やっぱり病気なのかな



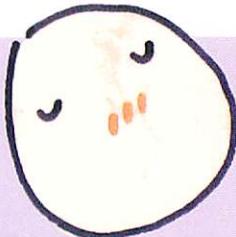
苦しい思いを経験し、自分は依存症という病気なんだ、薬物の使用はやめようと思っても、いったん苦しみが去ると自分は病気じゃないとか、病気は治ったと思い、また薬物を使用してしまうということがあります。これも依存症という病気の症状です。

依存症になってしまったのかな？

いや、大丈夫

### 【Cさん続き】

自助グループに参加するようになった数か月後に入院することになりました。体重は減り、顔と手足が紫色で歩くこともできず、車椅子に乗って病棟に行き、2週間保護室で過ごしました。とにかく、体を治したかったのです。でも、薬が切れる時は『自分ははめられている、病院の先生はみんなグルになっている』と思い、とてもきつかったです。今考えるとそれは離脱症状だったのですが…。



入院中は、毎週、病院で行われる自助グループのメッセージに出なくてはなりません。でも、ミーティングに出ると緊張と不安で1時間座っていることが辛くて、話は聞けず、自分の話もできませんでした。みんなが「今日一日」とか、「病気」とか言っているけどピソときませんでした。『自分は病気じゃない、薬はやめたんだ、体もよくなったり、大丈夫』と自信満々で病院を抜け出し、また薬を使っていました。その時は解放された感じがしましたが、何か変な感じでした。その後、すぐに病院の保護室に入り、そこで『これが皆が言ってたことかな。僕は病気なのかな、依存症なんや』と思いました。(P13へ続く)

# 自分を見つめる…………

【Bさん続き】

薬を使っても最初の頃のように楽しくないと気付いたと同時に『もうボロボロになりたくない、笑って生きたい、苦しいこと、辛いこともいっぱいあるけど、素面で乗り越えて強くなっていきたい』と思いました。自分も回復した仲間のようになりたいと思いました。今までできなかった楽しみにも挑戦しています。



『もし、自助グループの仲間に出会えていなかったら、今も薬を使い続けていたら、私はどうなっているんかな』って思うとすごく怖いです。自分一人では薬をとめることができなかっただし、みんなと一緒にどうにかなるって思いながら、いつの間にかこうやって笑っている自分がいます。

薬物を使ってみたいと思ったのは、なぜ？

困難や問題にぶつかった時にどう解決するか？

……問題を解決していく力は自分の中にはあります。

自分の生き方について考え続けていくことが大切です。

# ・新しい生き方へ

もうボロボロの自分になりたくない



辛いけど、自分の生き方を…

## 【Cさん続き】

薬を使うのもしんどいし、友達もいなくて、どこにも行けない生活が数か月続きました。その間に自助グループのメンバーが電話してきてくれました。しばらくして、ちょくちょく自助グループのミーティングに出るようになりました。そこしか、選ぶところがなかったのです。でも、自分の話はできなかつたし、うわべばかりの付き合いだった。今思えばしんどかった。



薬をやめ続けることもしんどいし、自分の人間関係の取り方のパターンが出てきて苦しい。それが、再使用につながりそうになることもある。正直言って、今でも生きづらい……でも、いつもそばには仲間がいるし、一人じやない。

# 話してみようか…………

悩みがあったら、薬物を使ってみたいと思ったら、  
相談してみよう。友だちに、両親に、先生に。  
誰にも相談できないと思ったら……相談機関に。

相談できる人が見つかりそう？



**不安や心配があれば、ご相談ください。**

ひとりで悩んでいても、どうしたらよいのか、わからないことは多いと  
思います。

薬物に開連した問題で悩んでいる人もその周りの人も、一度、こころの  
健康増進センター、または最寄りの保健所にご相談ください。



## あの頃、僕には、何かが必要だった…

僕が使っていた薬物は、鎮痛剤、シンナー、覚せい剤、睡眠剤、精神安定剤、ガス…。

中学の頃から、はじめて融通のきかない両親の「ちゃんとやれ」「良い友だちを作れ」という言葉に押しつぶされそうで、いつもいらだっていました。学校へ行っても寂しくて、行き場を失ったような感じでした。塾の帰りに缶ビールを1本買って自分の部屋で飲んだ時、何もかもが楽になったような感じがしました。15歳でシンナーを吸うまではアルコールとタバコと鎮痛剤が僕の宝物でした。

喫煙、飲酒がばれると、両親、祖母、親戚が泣き、怒鳴り、説教し、部屋中を調べ、見つけたものを戦利品のように並べました。そして僕の後をつけ、友人を追い払いました。そのたびに傷つき、自分が嫌になり、世界中の人が嫌になり、人目に付かない所で時間を過ごすことが多くなりました。シンナーはそんな『誰もいない場所』にいるような気分にさせてくれ、とても楽な感じがしました。『人は恐いけど、クスリは信じられる』と思って生きていました。時々、寂しさや苦しさ、イライラが溢れだしましたが、自転車を盗んだり、頭を壁にぶつけたりしてごまかしていました。今思うと誰かに自分の状態を相談すれば良かったのに、その頃は心を閉ざすのに慣れてしまっていたのです。

18歳の頃には覚せい剤を使いはじめ、すぐに虜になりました。家族、友だちに見放され、警察沙汰になりました。とうとう居場所はなくなり、家族に連れられて自助グループに行きました。不思議にそこで仲間の話を聞いている間は楽になりました。ミーティング以外で話すことができなかつた自分にいろんな仲間が話しかけてくれ、初めて『自分の居場所』が見つかりました。

何度もミーティングに行くうちに薬を使わなくなり、楽しさも苦しさもリアルに感じられるようになってきました。僕にとって一番良かったのは、自分と同じ苦しみを分かち合える仲間と出会ったことだと思います。

【Dさん=男性=の場合】

薬物に関連した問題や不安、  
心配ごとの相談をしたい……  
そんな時にお気軽に電話ください。

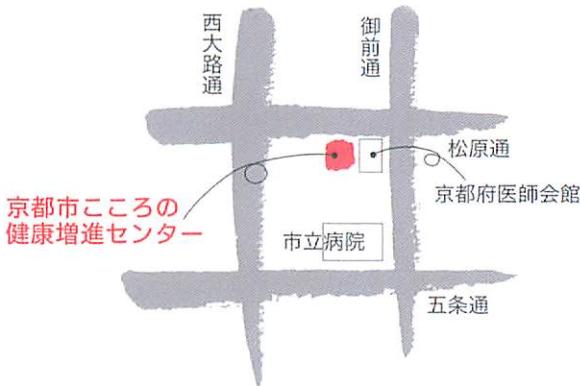
最寄りの保健所  
または

## 京都市こころの健康増進センター

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1-15

おはなし  
**075-314-0874**

相談専用電話：土・日・祝日を除く、  
9～12時・13～16時



ひと・まち・ロマン  元気都市・京都

—同じです あなたと私の大きさ—  
京都市印刷物 第141065号

このリーフレットは薬物依存症からの回復を目指す人たちの協力を得て作成しました。