

どん底から

最後まで一緒に使っていた友人も自分から遠ざかってしまい、独りぼっちになってしまった。周りの人間がわずらわしく、うっとうしかったけど、実際、誰もいなくなってしまうと寂しかった。周りはほどほどで、薬から手をひいてちゃんとした生活を送ってゆくのに自分はどんどんひどくなっていく一方だった。みんなに馬鹿にされているようでつらかった。何で俺だけこうなってしまうのかわからなかった。自分もやめられるものならやめたかった。でもいつも失敗して、どうしたらいいのかわからなかった。そんなときに出たミーティングでやめ続けている仲間の話聞いたとき、自分もあんなふうに生き活きとやめれるのならそうしたいと思うようになった。

いつもやめたいと思っていた。でも薬がないと生きていけなかった。やめたい、どうにかしなきゃと思うんだけど、「薬を使わないこと」を考えると不安でしかたなかった。

過去、薬を使っていたころの自分は、薬を使わないとなにもすることができなくなっていた。車の運転、仕事、食事、入浴―何をするにも薬が必要で、薬を使わないと生活することができない状態だった。そんな自分は薬を使わないで生きることができないと思っていた。やめたいのだけれどやめられない苦しさを感じながらも、使うしかなかった。もう、自分の力だけではどうすることもできなくなっていた。

そんなどん底の状態にいた自分は「逮捕」されたことをきっかけにダルクの存在を知った。またそのことは、自分自身を見つめ直す大きなきっかけとなった、と今では思う。

仲間とともに

20才から8年間、薬を使ってきました。薬を使ってきたことで、失ったもの。金、仕事、友人、家族の信頼…失ったものはたくさんありますが、それでも構わないと思っていました。「薬に酔っていられたら、他は何にもいらん」と思っていました。しかし、薬での底つきは自分で考えていた以上にきつかったです。誰からも見向きもされない。必要とされない。いいようのない淋しさ。毎日部屋に引きこもって気を失うまで薬を使う。しらふではきつくて外に出られない。恐くて人にも会えない。そんな生活を続けていくことに限界を感じていたし、自信もなくなっていた。やめようと思えばいつでもやめられると強がっていたけれど、現実にはボロボロになっている孤独な自分でした。

ダルクにつながったのは、それから間もない頃です。現在、薬を使わない生活は5年になります。薬を使わない生活なんて、できっこないと思っていた自分。しらふで生きることを与えられている今、過去に薬で失ったり傷ついたりことも必要だったと思えます。自分一人の力で薬をやめている訳ではありません。同じ病気の仲間とわかちあいながらダルクのプログラムのお陰で、今日一日薬を使わない生活が与えられています。ありがとうございます。

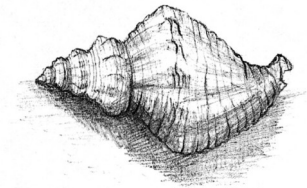
ダルクを知って

6年ほど前にNAという薬物依存症者の自助グループに出席するようになりました。当時私は精神病院に入院していてそこから通い始めたのです。そのすぐ後に薬物依存症のリハビリテーションセンター「ダルク」があることを知り入寮したので

す。

ダルクに入寮して施設のプログラムを続けていくうちに徐々に自分の抱えている問題に気づくようになりました。薬を使い続けているうちに知らず知らずのうちに自分の問題から目をそむけていたのです。また、自分の問題をいつも他人に解決してもらおうと思っていたのも問題です。精神科医、宗教、気功法、自らの意思ではないのですが刑務所に行っても薬は止まらず生き方も変わらない。結局私は責任を自分で取ろうともせずいつも人のせいにしてたり人にどうにかしてほしいと考えたりしていたのです。確かに自分自身の問題に直面することは辛く驚きの連続でした。

今までは嫌なこと辛いことがあるとそれから逃げ出しどこかを放浪したり薬を使用したりしていましたが、そうせずに生きています。私の薬とのかかわりを持ち始めてからあれほど頻繁に刑務所に出たり、入ったりの繰り返しだったものがダルクにつながって一度も刑務所に入っていない。これはもう奇跡というほかになく私の中では感謝、喜びでいっぱいです。



私たちと一緒に はじめませんか

「わたしが手渡したいもの」

(ひとりの薬物依存者)

わたしがクスリをやめたいと心の底から願った時、私の友人たちは皆去っていた。

孤独だった。

お金もなく、仕事もなく、未来への希望さえなかった

鉄格子の中で、世間を呪い、自分を責め続けたある日、一人の薬物依存者がわたしに面会に訪れた「あなたの薬物依存の体験は、あなたの財産ですよ」

その財産は、まだ苦しんでいる薬物依存者に手渡す瞬間、光り輝き

今日一日

わたしがクスリを使わないで生きる糧(かて)となる

生きるためにクスリをやめようとするのではなく、クスリをやめるために生きることを始めた気がついたら

わたしは、笑っていた

〒532-0002

大阪市淀川区東三国3-1-6

メゾンサクライレブン北棟104号

大阪ダルク

Tel 06 (6396) - 5404

(月~金 10:00~17:00)

「回復への道しるべ」

(このサービスは無償で提供しています)

1

まずは、このパンフレットを
読んで下さい

パンフレット

2

もし興味をもたれたら大阪ダルク
に手紙を下さい

手紙

3

必要に応じ体験談
などの載った書籍
を差し入れします

書籍

4

必要と判断した
時には面会に行く
場合もあります

面会

5

出所されたら電話
連絡の上、お越し
ください

来所

薬物の問題を 解決したいと 願っているあなたへ

覚せい剤やシンナーなどの薬物を使用することは、もちろん法に触れることですが、やめようと何度も決心しながらも、また使ってしまうのは、薬物依存症という病気にかかっているからです。

依存症を自分ひとりの力で乗り越えるのは、とても大変なことです。

刑務所や拘置所、あるいは精神病院などで、体から薬がぬけた後に、どうやって最初の一発に手を出さずに生きていくのか、何をすればいいのか、

その答えは、ダルクで薬を使わない新しい人生をスタートした回復の途上にある薬物依存者が自分の経験として、あなたに伝えてくれることでしょう。

最初の1回はそれだけで多すぎ
千回やっても足りない！