



ご紹介:めばさんは秀才で美少年だったのでバレンタインには山のようにチョコレートが届くという、幸せな中学校時代を過ごしておられたのですが、シンナー、鎮痛剤、睡眠薬、大麻といった薬物依存の世界に入れられました。精神病院にも何回も入れられ、そして今は薬物依存の人たちを支える側に回ってらっしゃいます。

トークから:「拾い集めたことばたち」は、思ってること、聞いたこと、ぱっと頭に浮かんでることを並べたものです。

薬物依存の人たちって自分の言いたいことが言えない。そこで、ミーティングっていう手法を通して人の話を聞く。その中で、少しずつ言葉が戻ってくる。正直に自己表現が出来るようになる。だから薬物で自己表現しなくていいようになって来る。それが「言葉を取り戻す」「回復の90%は人の話を聞くことによってもたらされる」ということにも関わってくる。

私が最初に通ったのはアルコール依存症のグループですけど、当てられて30秒もしゃべれたらいいとこだった。「はい、がんばります」「明日も来ます」とか、そんなことしか言えなかった。18年前は・・・。

ミーティングは1時間から1時間半。司会の人が出す。「薬物依存は病気である」とか「家族」とか。人が話してる時は、ちゃちゃ入れたらあかん。「それはちゃうで」とか、後からいうてもあかん。言っぱなし聞きっぱなし。10人いて60分の時は、50何分かはじっと黙って人の話を聞いてなきゃいけない。朝昼晩プログラムっていうのはこれを1日3回やる。精神病院を退院して、最初の1年間の間に、ミーティングに何回でたか、365×3、千何回ですね。そしたら、いろんな人の体験分かるわけですね。マニュアルを教えられるんじゃなく、いろんな具体的な話がこびりつく。

薬物依存症とかアルコール依存症の人は、人の話を聞くことが出来ないんですよ。私も出来なかった。だけど出るうちに、聞くっていうことができるようになった。生まれてから今までのことずーっと書いて、これをある1人の人に話すというプログラムがあってね。生まれてからのこと話す。20時間じっと黙って、1人の薬中の生まれてからの体験をね、聞いてなあかんのわけですよ。もうわたし、鏡出して・・・、「眠たくなるからお化粧するわ」とか言いながら、聞いているんですけど。でも聞けるようになった。

今はまだ高校なんかには私呼ばれても、校長先生が「スカートは困る。ズボンはいて来い」とかそんなこと言われる段階でね、「クスリの怖い、とだけをししゃべってください」とか、「寝た子を起こさないで下さい」とか。その程度だけど徐々にそういう教育現場に私たちのような経験者が呼ばれて、子どもの前で話すっていう機会は増えてる、それすごい大事やと思う。私の話一番熱心に聞くのは、私の話一番伝わるの高校生だと思ってます。

私はとにかく人の世話をするのが大嫌いっていうね(笑い)、まして、ボランティアだとかそういう言葉聞くと虫唾が走るっていうタイプの人なんですよ・・・。それが、いまは、「うちの子どもがクスリ使ってるんですよ」って泣いてる家族の話を2時間も3時間も聞ける、信じられないですよ。

拾い集めた言葉たち

by 倉田めばさん

- 1、薬物をやめようとするをやめなさい。クスリと戦うのはよしなさい。
- 2、明日は使ってもいいから今日一日だけクリーンでいよう。
- 3、私は意志が弱いのではない。意志の使えない病気にかかっているのだ。
- 4、グッド・アドバイスなんか聞きたくない！私が聞きたいのはあなたのグッド・ニュースだ！
- 5、薬物のコントロール喪失は薬物依存の症状だが、治療していくのはコントロールできないものをコントロールしようとする病の方である。
- 6、母はよく私に言った「薬さえ使わなければいい子なのに」私は思った(いい子の振りをするのが疲れるから薬を使っているのに……)
- 7、警察や診察室、家族の前では私はいつも言われた「もう二度と使いません、やめます」その度に私は私を見つめるチャンスを失っていった。
- 8、私にとって薬物とは言葉であった。ダルクのミーティングは本来の言葉を取り戻す作業である。自分の言葉を取り戻したときに、薬物が不必要になってくる。
- 9、私には薬物を使う自由と、薬物を使わない自由があり、どちらかを選択する自由もある。
- 10、アディクション(薬物依存・摂食障害・ギャンブル中毒・アルコール依存・共依存)は関係病だから、関係を変えていくプログラムをやっていけば良くなる。
- 11、薬物依存者が薬物をやめると依存が残る。
- 12、できていないことにはXではなく△を！できていることには○ではなく◎を！
- 13、薬物をやめてプログラムをはじめると、肉体→セックス→思考→感情→スピリチュアリティの順に回復していく。
- 14、回復の90%は、人の話を聞くことによってもたらされる。
- 15、薬物依存者やその家族にとって司法的アプローチ(犯罪)と治療的アプローチ(病気)が、接点を見出していない社会は不幸である。
- 16、見捨てられた、どうにもならない、回復・更生不能のレッテルを貼られた薬物依存者ほどダルクでは回復する！
- 17、今がどん底だと認めれば、あとは良くなっていくしかない。
- 18、一般的な依存と病的依存との違いは質ではなく量である。薬や酒・食物・金銭・封じ込められた言葉・押し殺した感情等の量である。
- 19、他人の思惑からできるだけ開放されなければ、薬物依存者は薬物を使い始める直前の状態に少しずつ戻っていく。
- 20、痛みや苦しみではなく私たちは、今日一日だけ薬物を使わないで生きている喜びを分かち合おうとしているのだ。
- 21、薬のためにボロボロになっている薬物依存者こそが、最も神に近い者である。
- 22、真面目に薬を使い続けてダルクに来るはめになった仲間のために、不真面目に薬を使わないでどう生きるかをダルクでは伝授している。
- 23、「がんばるな！」が我々の合い言葉である。

