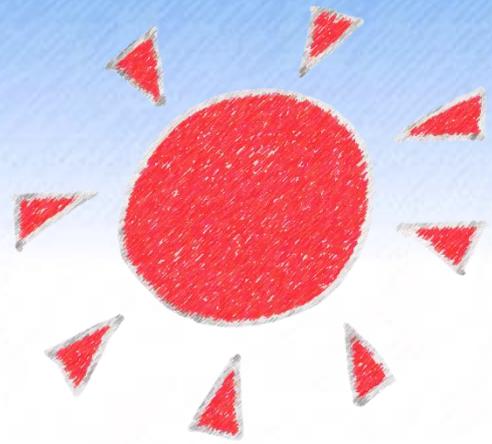


J M A R P P





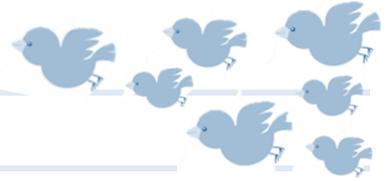
# もくじ 目次

	1	これまでの生活 <small>せいかつ</small> とこれから	1
	2	自分 <small>じぶん</small> へのおもいやり	7
	3	まわり <small>ひ</small> にある引き金 <small>がね</small>	15
	4	なか <small>ひ</small> にある引き金 <small>がね</small>	21
	5	感情 <small>かんじょう</small> のためこみ	25
	6	つかうまえの考 <small>かんが</small> えと行 <small>こう</small> 動 <small>どう</small>	31
	7	スリッパするまえにできること	37
	8	これから <small>ひろ</small> 広がる人間関係 <small>にんげんかんけい</small>	43
	9	これからの人間関係 <small>にんげんかんけい</small> と相談 <small>そうだん</small>	49
	10	うまくいかないときと相談 <small>そうだん</small>	53
	11	これからの生活 <small>せいかつ</small> とスケジュール	71
	12	これからの自分 <small>じぶん</small>	77
		巻末 <small>かんまつ</small> 付録集 <small>ふろくしゅう</small>	81



## 過去の受講者からのメッセージ

これからはじまるあなたへ

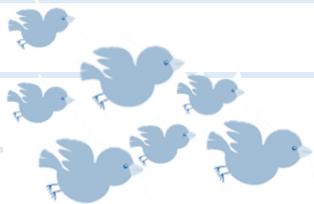


グループで薬物についてのプログラムを受けることになったと言われ、心境はどうですか。薬物をやめる、やめないとかそういう話ではなく、今後の自分を考えることや自分が薬物に何を求めて使っていたか、考えるきっかけになります。

プログラムでは正直に思ったことを話すのが一番のコツです。いろいろ語っているうちにお互いにきづきや共感してくるし、自分なりに見えてくるものが必ずあると思います。

薬物に対しての価値観は人それぞれだと思うので、そこは無理して変えようと変に嘘をついたり猫かぶりしないでください。「やめる」、「やめない」は個人の自由であって、それを決めるのは「自分自身」です。私は薬物をやりたいという気持ちは変わらないけど、ただやめる努力は続けます。

最後に一つ伝えたいのは、その時、その場で「幸せ」と思える生き方をしてほしいということです。本当に長いようで短くあっという間にプログラム期間は終わってしまうので、期間を大切に使って、あなたの幸せにつなげて行ってほしい、と心から願っています。



プログラム修了者より

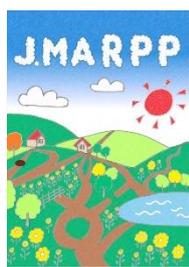
# はじめに



このプログラムでは、過去に薬物をつかっていた自分についての理解を深め、これからの人生について考えていきます。そして、薬物と依存についての知識を学んでいきます。

薬物は、依存症（アディクション、物質使用障害）という病気になる可能性をもつものです。ある時点ではただの依存で、大丈夫だったかもしれません。きづいたら、やめようとどんなにがんばっても、自分ひとりの力ではやめられなくなってしまう依存症に…。それは、とてもつらいことです。また、違法薬物は、「つかまる」可能性をもつものです。「これから、どうなるんだろう」という不安がない、よりよい未来への道を歩いていくために、薬物と薬物をつかっていた自分について、今のうちにゆっくり考えていきませんか。

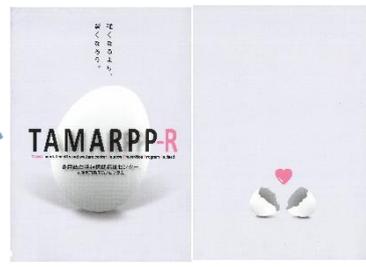
このプログラムは、SMARPPという本（本屋で買えます）から生まれました。SMARPPは、全国の病院、精神保健福祉センター、民間の回復支援施設、更生保護施設、保護観察所、刑務所などでつかわれ、それぞれのワークブックにはSMARPPに似ている名前がついています（例えば、多摩総合精神保健福祉センターであればTAMARPP）。この「J.MARPP」もJunior、Juvenileの「J」が最初についています。



J.MARPP



SMARPP



多摩総合精神保健福祉センターのTAMARPP

SMARPPは、薬物依存症の人々への治療プログラムとして病院で開発されました。認知行動療法やハームリダクション（被害やリスクを減らすことを優先する政策と理念）の影響も受けています。なにより、プログラムに参加しつづけることを重視し、安心感・安全感をあたえる雰囲気づくりに力をいれています。

J.MARPPでも、安心感・安全感がある人間関係のもと、ほめる/ほめられる体験をくりかえします。さらに、すなおでいられるここちよさをたくさん実感してもらいます。無理をせずに、自分にやさしくする方法も毎日練習します。そうすることで、薬物をつかった経験があったからこそ、今は薬物をつかわなくても幸せだと感じられる未来につながっていくようなつくりになっています。

このプログラム（全部で12回）の最後には、つぎのページにある【わたしの再発・再使用のサイクルとその対処】シート（サイクルシートとよびます）が完成します。サイクルシートは、よりよい未来を歩くためにつかう地図のようなものです。

途中の回で「これから」という矢印がでてきたら、自分の考えやほかの人の考えで参考になったことをサイクルシートに書きましょう。サイクルシートにある数字が書きこむ回をあらわしています。それでは、完成したサイクルシートの発表をめざし、自分に無理なく、最後までJ.MARPPをつづけていきましょう。

これから



この本のあちこちにある「コラム」には、この本を使う人たちを応援する人たちに、クスリやストレスなどの情報やクスリを使っていたときの経験談などを書いてもらいました。右下には、その人たちのニックネームが載せてあります。よかったら、時間のあるときに読んでみてください。

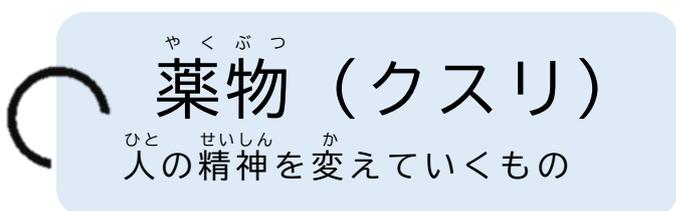
【わたしの再発・再使用のサイクルとその対処】シート

<p><b>引き金</b> がいてきひ がね ③ 外的引き金  ないてきひ がね ④ 内的引き金</p>	<p><b>どうする？</b> ③  ④</p>
<p><b>スリップまえのサイン</b> かんじょう ⑤ 感情  かんが ⑥ 考え  こうどう ⑦ 行動</p>	<p><b>どうする？</b> ⑤  ⑥  ⑦</p>
<p><b>スリップしそうな状況・場面</b> ⑩</p>	<p><b>どうする？</b> ⑩</p>
<p><b>スリップしたら、どうする？</b> ⑦</p>	
<p><b>サポーター</b> そうだん ひと きかん ⑨ 相談できる人/機関</p>	



# 1 これまでの生活と これから

## 1 薬物（クスリ）とは？



### 薬物（クスリ）

人の精神を変えていくもの

薬物（クスリ）は、人間の脳にはたらきかけて、感情や考え、行動に影響をあたえる化学物質です。大麻、覚醒剤、麻薬（コカイン、MDMA、LSD、ヘロインなど）、危険ドラッグ（ラッシュなど）のように法律で禁止されている違法薬物だけでなく、ドラッグストアなどで買える市販薬や、病院に行ってもらえる処方薬、アルコール（お酒など）、カフェイン（エナジードリンク、コーヒーなど）、ニコチン（タバコ、葉巻など）、シンナー、ガス、ハーブ、アロマオイル、ステロイドなども薬物です。

これから、薬物をクスリという名前でよび、クスリの話をしていきます。具体的にクスリがなにかは自分できめてOKです。自分がつかったことがあるクスリのなかで、考えやすいクスリを選んでください。

## 2 これまでのふりかえり



Q1 クスリをつかっていた量は、どのように変化していきま  
したか？つぎの表に、数字などをかきこんでください。

そのころの生活	すく 少なかったころ	おお 多かったころ
1 日 で 仕事・家事の時間	ごうけい 合計： ____時間	ごうけい 合計： ____時間
あそ 遊び・趣味の時間	ごうけい 合計： ____時間	ごうけい 合計： ____時間
すいみん 睡眠の時間	ごうけい 合計： ____時間	ごうけい 合計： ____時間
1 週 間 で クスリをつかっていた日	ごうけい 合計： ____日	ごうけい 合計： ____日
クスリにつかっていたお金	ごうけい 合計： ____円	ごうけい 合計： ____円
そのた (おもいだしたこと)	[ ]	[ ]



Q2 クスリをつかう量が少なかった/多かったころをくらべ  
て、どんなちがいに気づきましたか？

### 3 クスリのよい点・わるい点

こころやからだ、人間関係、感情、時間、お金などいろいろなことから、クスリとのつきあいかたについて、考えてみましょう。



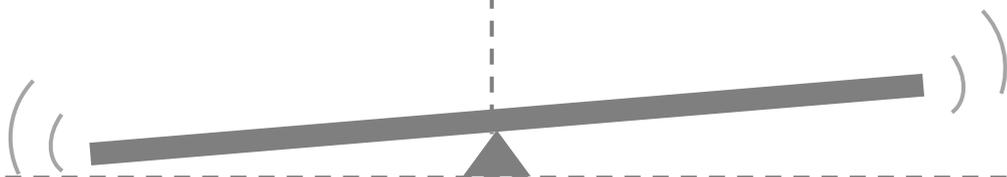
もし、このままクスリをつかっていたら、瞬間的にも、将来的にも、どんなよい点とわるい点がありますか？

よい点

例：よく寝られる、ストレス解消  
人と話せるようになる、たのしい

わるい点

つかまる、お金がかかる  
親友がはなれていく



クスリをつかうよい点とわるい点をくらべて、きづいたことはありますか。  
自分のぞんでいたこと、大切にしていることがみえてきましたか。クスリを  
つかっていたころ、本当はなにがほしかったのでしょうか。



いま 3年後の自分を想像してください。どういう自分  
になっていた/なっていたくないですか？

こころやからだ、人間関係、感情、時間、お金、居場所  
などいろいろなことから、イメージしてみましょう。

- 例：
- 毎日、マインドフルネスする人になりたい。
  - 感情的に人や物にあたることが少なくなりたい。
  - 花火の資格をとりたい。
  - 刑務所に入りたくない。



「孤立」と薬物依存症～ラットパーク実験～

ネズミたちを集めたラットパーク実験では、一匹ずつ閉じ込められた孤立ネズミたちと、仲間たちといっしょに自由にすごせる楽園ネズミたちに、ふつうの水と薬物入りの水を用意して、ネズミたちの様子を、数か月のあいだ調べてみました。



すると、孤立ネズミたちの多くは、一日中、薬物入りの水ばかりを飲んでいて、やがては依存症の状態になってしまいましたが、仲間たちと自由に過ごせる楽園ネズミたちは、薬物入りの水はほとんど飲みませんでした。

そこで今度は依存症になってしまった孤立ネズミを楽園ネズミたちの箱に移してみました。すると、依存症だった孤立ネズミも仲間たちと過ごすうちにだんだんと薬物入りの水を飲まなくなっていくのです。

ラットパーク実験からは、孤独で不自由な環境に閉じ込められたネズミは、仲間たちのいる、自由に楽しい環境にいるネズミよりも、ずっと薬物を求めやすく、依存症になりやすいということがわかります。このことは、人間にもあてはまります。依存症になってしまった人のなかには、「孤立」や何らかの生きづらさを抱えている人が多くいます。また、依存症から回復していく人たちの多くは、「孤立」ではなく、安全な仲間や家族、グループなどにつながり続けるなかで回復の道を歩んでいます。

人はなぜ依存症になるのでしょうか？脳がクスリをほしがるとか？もちろん、それもあります。しかし、人が依存症になる理由は、それだけではないようです。ネズミでも人間でも、健康で楽しく生きていくためには、安全につながることができる仲間たちがいるのかもしれない。



参照：『本当の依存症の話をしよ：ラットパークと薬物戦』

## 薬物をやめられないのは、なぜ？

薬物をやめられない理由は、なぜなのでしょう？

薬物の快感が忘れられないから？もちろん、そういう人もいるかもしれませんが、しかし、実のところ薬物を快感のためではなく、どうしても辛いさや苦しみを和らげるために使い続けているという人も少なくありません。

例えば、辛い感情や、どうしても落ち着かない気持ち、心の痛みなどが、薬ひとつで和らぐとしたら？ずっと頭の中にこびりついた気持ちや、体のだるさ、不安感や自信のなさ、そんなものがすぐに止められるとしたら？自分がかげ気味であると感じた人がかげ薬を飲むように、頭が痛いと感じた人が頭痛薬を飲むように、自分の苦しさを和らげるときに、それを和らげる薬を使いたいと思うことは、なにも不思議なことではありません。

長年、依存症の人たちの治療や研究を続けてきたアメリカのカンツィアン博士は、人が依存症になる理由のひとつには、辛さや苦しさをかかえた人たちがその痛みを和らげるために薬物や依存になるような行動（自傷やギャンブルなど）を試し、そしてそれらが実際に役に立ったがために、薬物や依存になるような行動を手放すことができなくなる場合があることを説明しています。このような理由で薬物を使い続けている人の場合、薬物を手放すためには、その人の苦しさを和らげる薬物以外の方法が必要になります。ストレスを和らげるセルフケアなどは、その一例と言えます。

薬は、さまざまな形で役に立つものではありませんが、正しい使い方を外れてしまえば、かえって自分自身を傷つける毒にもなってしまうものです。健康的で安全な生活を送っていくためには、セルフケアや、安全で安心して頼ることができる人など、薬以外のものにもバランスよく頼りながら、自分自身の辛さや苦しさを、ストレスなどに対処していくことが大切です。



参照：『人はなぜ依存症になるのか？：自己治療としてのアディクション』



## 2 自分へのおもいやり

### 1 セルフケアとは？

#### セルフケア

自分をおもいやり、なにかしてあげること

セルフケアは、安全な方法で、自分をおもいやって、自分を大切にやさしくすることです。だれかと話すことなど、だれかといっしょにすることもセルフケアになります(p.12 のリスト参照)。自分のことに時間をかけてあげることも、セルフケアです。

毎日、いろいろなセルフケアをすると、自分のからだやところがちよつとずつ幸せになっていきます。自分のきもちをらくにするためにクスリをつかっていた人は、できるセルフケアが増えると、将来的にからだやところが大変になる危険がほとんどないでしょう。



日記を書く



はげましてもらう



デートする



病院に行く



あなたは、どんなセルフケアができそうですか？

「クスリをつかう」<sup>いがい</sup>以外で、できるだけたくさん、おしえてください。



セルフケアをしたら…



## 2 おもいやりのことばがけ

みなさんのなかには、ひとりでがんばることが得意な人も多いかもしれません。完璧な自分をめざそうとすると、きづいたら、自分を否定するような考え・自分を大事にしない考え(=ダメだし)が、頭のなかにかんできてくることが多くなります。

自分へのダメだしにきづいたとき、自分をやさしくいたわる、おもいやりのことばを自分にかけてあげましょう。自分にやさしいことばをかけることも、セルフケアです。



Q2 どんなダメだしを自分にしていることが多いですか？



自分がつらいときこそ、ほかの人にかわって、おもいやりのことばやほめことば(p.13 のリスト参照)を自分にプレゼントしてみると、人生がよりよいほうに変わっていくかもしれません。



つぎのようなダメだしにきづいたら、おもいやりのことばでどのように話しかけますか？

1. 「だれもわかってくれない…」 ⇒ \_\_\_\_\_
2. 「ちゃんとしなきゃ！」 ⇒ \_\_\_\_\_
3. 「人にながされてばかり…」 ⇒ \_\_\_\_\_
4. 「〇〇にきらわれた？」 ⇒ \_\_\_\_\_
5. 「また仕事やめたし…」 ⇒ \_\_\_\_\_
6. 「 \_\_\_\_\_ 」 ⇒ \_\_\_\_\_

失敗から学んだね。

完璧な人なんて、いないよ？

だれかに、相談してみよ～

きりかえてこ！



### 3 ほめことばのプレゼント

自分のよいところをみつけてもらい、みとめられると、自分のきもちも生活も、ちょっとずつ変わっていきます。ほめられること・ほめることに、今は、へんな感じがする人もいるかもしれません。

とりあえず、ほめことばを考えて、まずは自分にほめことばをプレゼントして、ちょっとずつなれましょう。自分をほめることも、セルフケアのひとつです。



いま じぶん  
今の自分のすきなところ、「できるようになった！」こと  
などをほめるなら、どんなことばですか？



なんで、こんな  
ダメなんだろう…。

むかし  
昔はうまくいかないことがあつたらず  
とおちこんでたけど、<sup>きぶん</sup>気分のきりかえ  
が<sup>じょうず</sup>上手にできるようになってる！

ひと  
人とうまく<sup>はな</sup>話せな  
い<sup>じぶん</sup>自分がいや…。

<sup>じぶん</sup>自分からほかの<sup>ひと</sup>人に<sup>はな</sup>話しか  
けられるようになった！

すぐ<sup>ぼうりよく</sup>暴力になっちゃう…。

<sup>さいきん</sup>最近、<sup>ぼうりよく</sup>暴力がでてなかった！

もう<sup>べんきょう</sup>勉強やだ…。

<sup>しけん</sup>試験に<sup>ごうかく</sup>合格できたら、  
うれしいかもよ？

マインドフルネス、  
<sup>いみ</sup>意味ない…。

<sup>いみ</sup>意味ないと思っても、  
<sup>おも</sup>つづけてるね！



## いろいろなセルフケア

### いま、ここにもどる

- 地面じめんに足あしをつけて、足あしのうらに意識いしきを集中しゆうちゆうする。
- 手てにつめたい水みずをかける。
- ふとんのなかなかにいるなど安全あんぜんなイメージイメージを想像そうぞうする。
- 「わたしわたしが幸せしあわせでありますように、安全あんぜんでありますように、健康けんこうでありますように。こころこころやすらかでありますように」とこころこころのなかでつぶやく。
- おまもりをポケットポケットのなかなかに置いて、さわることしゆうちゆうに集中しゆうちゆうする。おまもりは、さわってさわっていて、きもちきもちがよい、ちいさいちいさいものにする。
- おきにいりいりのものものをおもおもうかべる。
- 自分じぶんができてできていることことを言葉ことばにしていく。

### 人間関係にんげんかんけいでのケア

- 安全あんぜんな人ひとに、グチグチを言う。
- だれかだれかに「ありがとうありがとう」を言う。
- 電話でんわをする。
- 苦手にがてな人ひとから距離きょりをとる。
- 行いきたくない誘さそいはことわる。
- ほかほかの人ひとに笑顔えがおをみせる。

### 環境かんきようのケア

- ごみごみを捨すてる。
- つらい環かんきよう境境からはなれる。
- 机つくえを整理せいりする。
- 洗濯せんたくをする。
- おちつく場ばしょ所いに行く。
- 新しいあたらタオルたうるをつかう。

### からだからだを動かうごかす

- 散歩さんぽする。
- ゆっくりお風呂はいに入る。
- マッサージマッサージをする。
- メイクメイクやおしゃれおしゃれをする。
- すきなことことをする。
- ペットあそと遊ぶ遊ぶ。
- ボランティアボランティアをする。

### ことばことばをつかう

- 手紙てがみをか書く。
- 自分じぶんにやさしいことばことばを言う。
- 紙かみにグチグチをか書く。
- やりたいことことをリストリストにする。
- 日記にっきをか書く。
- 本ほんをよ読む。
- すきなことことをリストリストにする。

いろいろなおもいやりのことば

ほかの人をほめる

- 元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>づけてくれて、ありがとう。
- 相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>してくれて、うれしい。
- 最<sup>さい</sup>後<sup>ご</sup>まであきらめずに、すごい。
- 思<sup>おも</sup>いやりがあるね。
- チャレンジできて、すごい。
- 話<sup>はなし</sup>をきいてくれて、ありがとう。
- 本<sup>ほん</sup>当<sup>とう</sup>のことを言<sup>い</sup>ってくれて、よかった。
- ち<sup>しょう</sup>ゃん<sup>らい</sup>と<sup>かん</sup>将<sup>しょう</sup>来<sup>らい</sup>のことも考<sup>かん</sup>えていて、すごい。
- いろいろ自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>で調<sup>しら</sup>べていて、すごい。
- 計<sup>けい</sup>画<sup>かく</sup>的<sup>てき</sup>で、すごい。
- 勇<sup>ゆう</sup>気<sup>き</sup>をだして行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>したのが、すごい。
- 責<sup>せき</sup>任<sup>にん</sup>感<sup>かん</sup>があるね。
- 最<sup>さい</sup>初<sup>しょ</sup>の考<sup>かん</sup>え方<sup>かた</sup>から、考<sup>かん</sup>え直<sup>なお</sup>すことができる、すごい。
- 約<sup>やく</sup>束<sup>そく</sup>を守<sup>まも</sup>ってくれて、ありがとう。
- いつも明<sup>あか</sup>るくしようと、すごい。
- ほかの人<sup>ひと</sup>のことも、よく見<sup>み</sup>ている、すごい。
- 問<sup>もん</sup>題<sup>だい</sup>を解<sup>かい</sup>決<sup>けつ</sup>しようとしてくれて、ありがとう。
- このま<sup>ゆる</sup>えのことを許<sup>ゆる</sup>してくれて、ありがとう。

自分をゆるす

- まちがった選<sup>せん</sup>択<sup>たく</sup>もしたが、よい選<sup>せん</sup>択<sup>たく</sup>もしている。
- いろいろ学<sup>まな</sup>んだので、つぎは別<sup>べつ</sup>の選<sup>せん</sup>択<sup>たく</sup>ができる。
- 自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>なりにがんばっている。
- もう一<sup>いち</sup>度<sup>ど</sup>チャレンジすることもできる。
- 一<sup>いっ</sup>回<sup>かい</sup>の失<sup>しつ</sup>敗<sup>ぱい</sup>で、全<sup>ぜん</sup>部<sup>ぶ</sup>がダメなわけではない。
- 全<sup>ぜん</sup>部<sup>ぶ</sup>をコ<sup>ん</sup>ト<sup>ろ</sup>ールはできなかつた。
- あのときは、そうするしかなかった。
- 教<sup>おし</sup>えてくれる人<sup>ひと</sup>がいなかったの、わからなかった。
- だれもが完<sup>かん</sup>ぺきではない。
- 沢<sup>たく</sup>山<sup>さん</sup>の理<sup>り</sup>由<sup>ゆう</sup>があつてこうなつたけど、自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>が全<sup>ぜん</sup>部<sup>ぶ</sup>わるいわけではない。
- 失<sup>しつ</sup>敗<sup>ぱい</sup>したけど、次<sup>つぎ</sup>は失<sup>しつ</sup>敗<sup>ぱい</sup>しないつもりでいく。
- 過<sup>か</sup>去<sup>こ</sup>がどうであれ、これからは別<sup>べつ</sup>の自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>になることができる。
- そんな大<sup>たい</sup>変<sup>へん</sup>な状<sup>じょう</sup>況<sup>きやう</sup>をなんとか生きてきた。
- 昔<sup>むかし</sup>はよくわかつていなかつたけど、今<sup>いま</sup>はもうよくわかつている。
- 自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>を許<sup>ゆる</sup>す選<sup>せん</sup>択<sup>たく</sup>をしてもよい。

## ダメだしに気づくには...

自分にダメだしすることは、だれにでもよくあることです。ただ、ダメだしは一瞬でうかんでくるので、いつ、どんなダメだしを自分がしているのか、とっさに気づくには、慣れが必要です。自分へのダメだしにすばやく気づき、すぐにセルフケア。これをくり返し、筋トレのように、毎日練習していきましょう。

ダメだし



▶ セルフケア



自分へのダメだしの背景には、いろいろな思いや価値観などがあります。自分へのダメだしに気づくヒントになるかもしれないイメージをいくつか紹介します。

### 感情はいらない？

「感情より理性で動かなきゃ」  
「泣かないし」などが口ぐせ。  
他人の前で感情を出すことはめったにありません。

### 人は信用できない？

「どうせ、だまされる」  
などが口ぐせ。  
他人は自分を傷つける存在だ  
と思いがちです。

### 完璧にすべき？

「ちゃんとしなきゃ、ダメ」  
「～すべきなのに」などが口ぐせ。  
がんばりやさんで、人にも自分に

### 自分より相手？

「（自分は）がまんしなきゃ」  
「怒ってる？」などが口ぐせ。  
気づかいが上手で、自分より他人を優先します。

### みすてられる？

「もう、みすてるんだ」  
などが口ぐせ。  
いつか他人は自分から去っていくという考えがあります。

### いつも失敗する？

「どうせ、うまくいかない」  
「自分なんか」などが口ぐせ。  
失敗を意識して行動し、自分  
にがっかりしがちです。

参照：『ケアする人も楽になる：マインドフルネス&スキーマ療法 BOOK2』



# まわりにある引き金

## (外的引き金)

### 1 引き金とは？

引き金  
クスリをつかうことと関係がある刺激

引き金は、クスリをつかうきっかけ、つかいたくなる場合や状況のことで  
す。「クスリをやりたい！」というきもち(欲求)にさせる、場所、もの、人、  
時間、場面、行動、考え、感情などのことです。

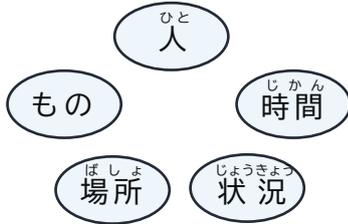


これまでに、どんなときにクスリをつかいたいというきもち(欲求)が強くなりましたか？  
(どこで？なにをしているとき？だれかといっしょのとき？  
ひとりのとき？何曜日？何時ころ？どんな気分のとき？)

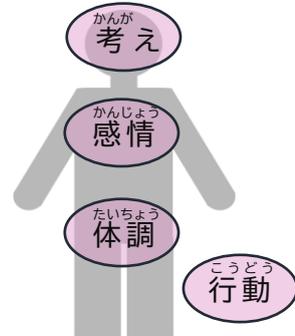


## 2 ひ が ね 引き金をみつけよう

まわりにあるひ が ね 引き金



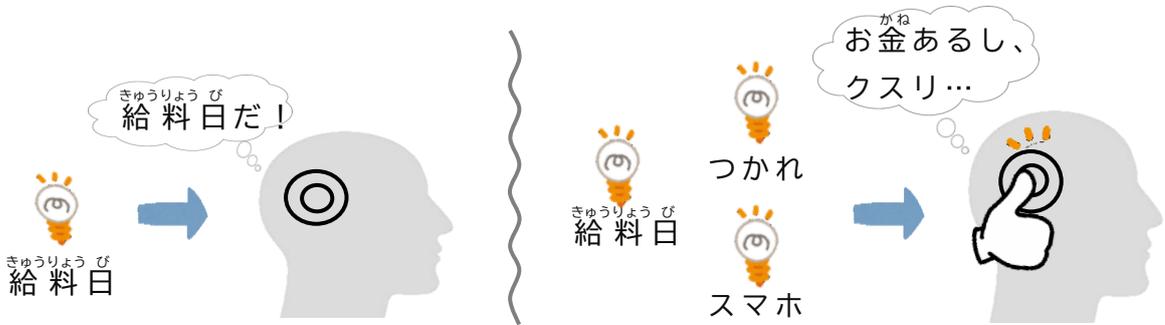
なかにあるひ が ね 引き金



**Q2** つぎの例から、ひ が ね 引き金をみつけて、ひ が ね かせん 引き金に下線をひいてみましょう。

きゅうりょうび 給料日、つかれて、いえ 家でスマホでたのしそうなとも 友だちの SNS をみていたら、か クスリを買ってしまった。

うえ れい 上の例では、きゅうりょうび 給料日だけで、「クスリをやりたい！」とはなりません。「つかれ」で「スマホ」をいじっていると、つかいたくなっています。ひとつだけではだいじょうぶ 大丈夫でも、いろいろなひ が ね 引き金がつながって「クスリをやりたい！」となるばあい 場合、そのひとつもひ が ね かせん 引き金とかんが 考えましょう。



# 3

## 自分のまわりにある引き金



クスリをつかう引き金となることが多かったものは、ありますか？あてはまるものに、○をつけてみましょう。

例：① お金

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| 1. 仕事に行くまえ     | 6. 飲みともだちにさそわれるとき  |
| 2. 性行為のとき      | 7. 音楽をきいているとき      |
| 3. 売人の連絡先をみたとき | 8. お酒を飲むとき         |
| 4. 起きてすぐ       | 9. ○○（特定の場所）に行ったとき |
| 5. 恋人の家にいるとき   | 10. クスリが目のまえにあるとき  |

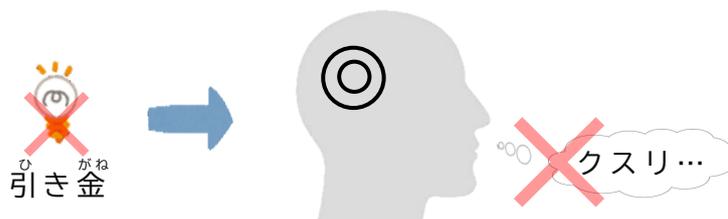
そのた： [ ]

引き金をみると、脳が反応します。からだやところが、ついていた記憶やきもちをおもいだします。そして、「クスリをやりたい！」となります。強い意志の力や努力・根性だけでクスリをやめることはむずかしく、かしこく行動することが必要になってきます。

# 4

## まわりから引き金をなくすには

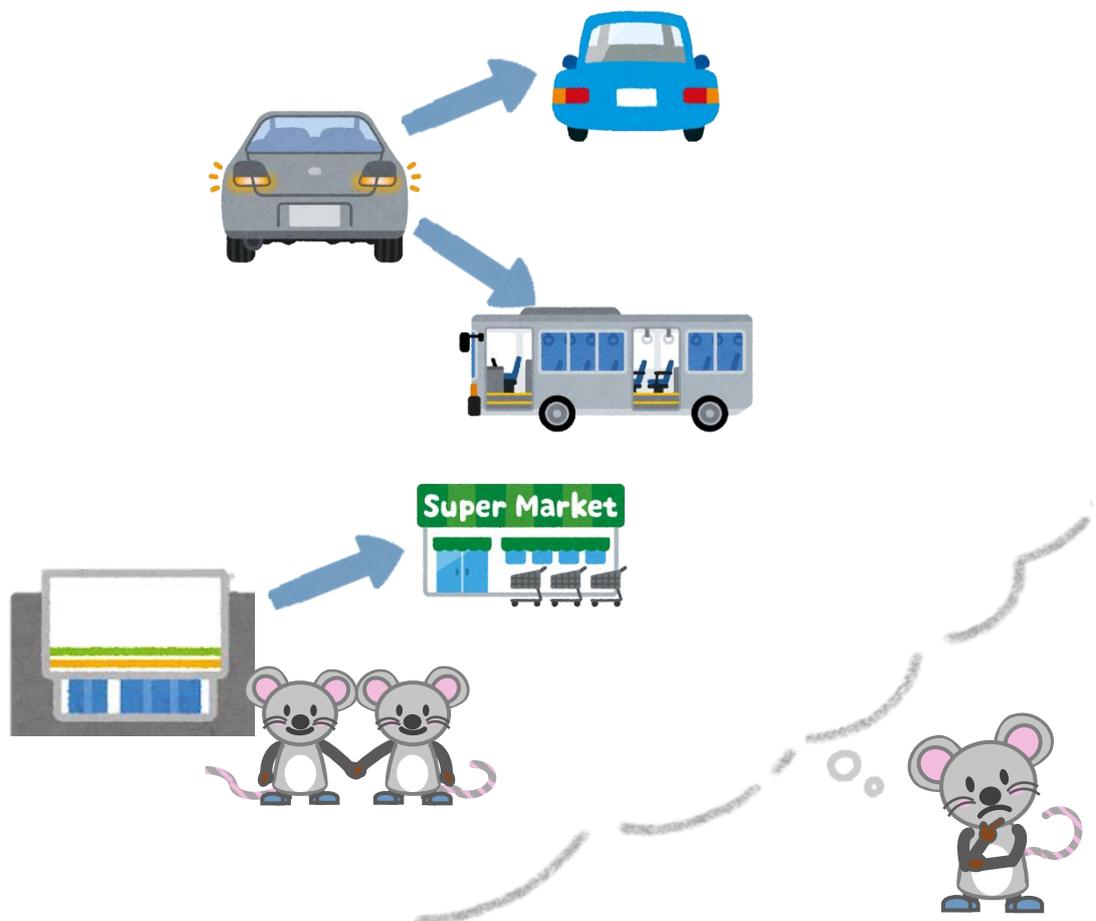
Q3 では、自分の引き金はなにか、具体的に明らかにすることができました。そのような自分の引き金がまわりになれば、「クスリをやりたい！」とはなりません。



引き金がない生活をつづけていけば、クスリがほしいというきもちをどう  
するのか考えなくてもよいのです。自分のまわりの環境や、一日の生活のスケジュールから、できるだけ多くの引き金をなくすことができれば...。クスリへの欲求も少なくなるので、そのほうがらくかもしれません。

ただ、完全に自分のまわりからすべての引き金をなくせるとはかぎりません。まずは、引き金をなくせるかどうか、考えてみます。なくせない場合はどうするのか、つぎの回で考えていきましょう。

これから サイクルシートに、人、もの、状況などの外的引き金をできるだけたくさん書きましょう。また、外的引き金をどのようになくすことができるのかについても書いていきましょう。



## 身近な薬物～アルコール～

「みなさんは、お酒を飲んだことがありますか？」

では、初めて経験した違法薬物って何でしょうか。

意外に思うかもしれませんが、それはお酒ではないでしょうか。

それは、20歳未満の人の飲酒が日本の法律で禁止されているからです。

ビール、酎ハイ、カクテル、日本酒などのお酒は、いずれもエチルアルコールという物質が含まれており、合法的に売られていますが、れっきとした依存性のある薬物です。

お酒が及ぼす影響については、若く健康的なみなさんにはなかなか実感することが難しいかもしれません。それはたくさん飲みすぎて失敗してしまった場合でも、次の日、遅くともその次の日には、普通の状態に戻っているからです。

でも、思い出してみてください。お酒を飲むと、とっても楽しい気持ちになったり、気持ちはずごく良くなったりしますが、判断力が鈍り、普段なら思いもよらないことをやってしまうことがあります。ふだんより危険を感じにくくなり、危ない目にあいやすくなります。けんか、お金のトラブル、その場の勢いで性行為をするといった問題も起きるかもしれません。一気飲みをすれば、気分が悪くなり、最悪、死んでしまうこともあります。日常的に飲んでいくと、自分が適量だと思っていても、少しずつ健康に影響がでたり、ストレス解消のはずがいつの間にか、お酒が中心の生活になっている場合もあります。

さて、今まさにこのプログラムを受講しているみなさんに考えてほしいことは、いろいろな薬物を使った後、最後にまたお酒に戻ってくる人が多くいるということです。そして、自分たちの生活する社会には、身近にお酒があり、人によっては別の薬物の強力な引き金になることがあるということです。

日本の社会では、日々の生活でさまざまな飲酒機会に恵まれます。また、ほしいと思えば、24時間365日いつでも簡単に手に入れることができます。テレビ・スマホなどの広告では、有名人がおいしそうにビールを飲んでます。

これからの人生、みなさんはどのようにお酒と付き合っていくか。この機会に、考えてみましょう。



身近な薬物～市販薬と処方薬～

薬物依存は、覚醒剤のような違法薬物だけの問題ではありません。アルコールやタバコなど、違法ではなく身近ですぐ手に入るものであっても依存を引き起こすものはたくさんあります。そんな中で、近ごろ多くなっているのが、ドラッグストアなどで買える市販薬や病院・薬局でもらう処方薬の依存です。

もちろん、市販薬や処方薬は、薬剤師や医師の指示や薬の説明書に従って使っている場合には、危険なものではありません。しかし、用法や用量を守らない乱用となれば、安全であるはずの薬物も、健康にとって危険なものとなります。

特にオーバードーズ（薬物を使用するときの1回あたりの用量が多すぎる）は、薬物の種類にもよりますが、低血圧や呼吸が弱くなる、意識が混乱したり保てなくなるなどの症状を引き起こし、薬物中毒による死や事故、自殺などの重大な結果につながる場合もあります。



こうした市販薬や処方薬の乱用は、快感を求めるほか、心や体のさまざまなつらさ、苦しさを和らげたくて、行われている場合が多いようです。しかし、「いやな気持ちをまぎらわせるため」や「つらい現実を忘れるため」に用法や用量を無視して使用するうちにどんどん依存していく可能性が高まります。そのような飲み方を続けると薬物はだんだんと効かなくなり、薬物の量ばかりがどんどん増えていくことにもつながります。

つらさやいやな気持ちがあるときには、薬物だけで解決しようとするのではなく、医師やカウンセラーに相談したり、セルフケアを試すなど、さまざまな方法を賢く使って、安全に対処していくことが大切です。



参照：『SMARPP-24:物質使用障害治療プログラム[改訂]





# 4 なかにある引き金 (内的引き金)

## 1 自分のなかにある引き金

イライラやおちこみ、自分のなかにある感情や体調が引き金となり、「クスリをやりたい！」というきもち(欲求)がでることもあります。



クスリをつかう引き金となることが多かったものは、ありますか？あてはまるものに、○をつけてみましょう。

例：○怒っているとき

- |            |                  |
|------------|------------------|
| 1. ひまなとき   | 6. どこかがいたいとき     |
| 2. 生理まえ    | 7. もっとたのしくなりたいとき |
| 3. 失恋したとき  | 8. なげやりなきもちのとき   |
| 4. ケンカしたとき | 9. なにかを忘れたいとき    |
| 5. ねむれないとき | 10. 緊張しているとき     |

そのた： [ ]

コラム

### 「くさいっ」に注意！

くうぶく(空腹)、さびしさ(孤独)、いらいら(怒り)、つかれ(疲労)。これら4つをそのままにしておくと、とくに薬物をつかいたくなくなってしまう人が多いようです。

参照：『SMARPP-24:物質使用障害治療プログラム[改訂

## 2 ストレスとのつきあいかた



### ストレス

いやなことへのからだところの<sup>はんのう</sup>反応

自分のなかにある<sup>しぶん</sup>引き金<sup>ひ がね</sup>のひとつに、ストレス(p.35 のリスト<sup>さんしやう</sup>参照)があります。ストレスは、むずかしいことやいやなできごとがあったときに、からだところが<sup>かん</sup>感じているものです。からだところが<sup>ふちやう</sup>不調<sup>ばあひ</sup>の場合、それはストレスを<sup>かん</sup>感じているからかもしれません。



Q2

からだところの<sup>ふちやう</sup>不調<sup>けいけん</sup>で、<sup>けいけん</sup>経験したことがあるものに、  
○をつけてみましょう。 例： 怒りやすい

- |   |   |
|---|---|
| 1. <sup>ずつう</sup> 頭痛がする                         | 6. <sup>しゆうちゆう</sup> 集中できない               |
| 2. よくねむれない                                      | 7. つかれている                                 |
| 3. <sup>びやうき</sup> 病気(かぜ、ヘルペスなど)                | 8. イライラする                                 |
| 4. <sup>しょくよく</sup> 食欲がなくなる/食 <sup>た</sup> ベすぎる | 9. <sup>ひと</sup> 人と <sup>あ</sup> 会うきになれない |
| 5. <sup>かた</sup> 肩がこる                           | 10. やることがありすぎて <sup>たいへん</sup> 大変         |

そのた： {



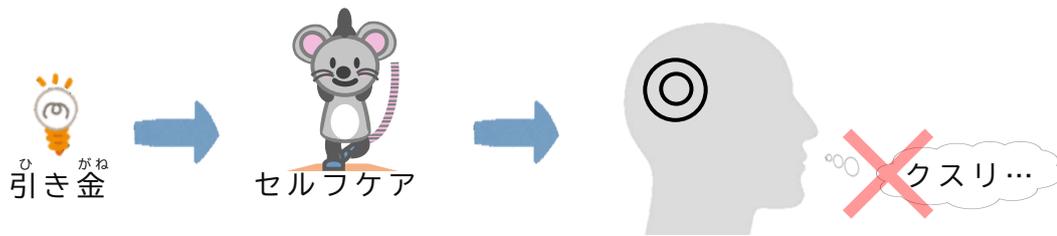
Q3

ストレスを<sup>すく</sup>少なくするため、これからできることは、なにかありますか？

### 3 ひ が ね 引き金とのむきあいかた

みなさんは、すでに、自分の引き金<sup>じぶん ひ がね</sup>がなにか、引き金<sup>ひ がね</sup>をなくす方法<sup>ほうほう</sup>について、ある程度<sup>ていど</sup>わかってきています。ただ、偶然<sup>ぐぜん</sup>に引き金<sup>ひ がね</sup>と出会<sup>であ</sup>ってしまったり、引き金<sup>ひ がね</sup>が自分のなかからでてきたりすることもあります。

そんなとき、引き金<sup>ひ がね</sup>からすぐ<sup>ひ がね</sup>ににげる、引き金<sup>ひ がね</sup>があるときは「この人<sup>ひと</sup>のまえではクスリをつかわない」という人<sup>ひと</sup>（第7回の「いかり」参照<sup>さんしやう</sup>）といっしょにいる、セルフケア<sup>セルフケア</sup>をして引き金<sup>ひ がね</sup>となっている気分<sup>きぶん</sup>や体調<sup>たいちやう</sup>をよくするなどの方法<sup>ほうほう</sup>があります。



もし、「クスリをやりたい！」というきもち<sup>よつきゆう</sup>（欲求）がでてきたら...？まずは、これ以上<sup>いじやう</sup>クスリについて考え<sup>かんが</sup>ないように、「今<sup>いま</sup>、ここにもどる」、「考え<sup>かんが</sup>をストップさせる」ことをがんばってみましょう。

また、欲求<sup>よつきゆう</sup>を受けとめて数分<sup>う すうぶん</sup>から数時間<sup>すうじ かん</sup>だけセルフケアをしてクスリをほしいきもち<sup>き</sup>が消えていくのをみつめたり、ほかのものにおきかえたりする方法<sup>ほうほう</sup>もあります。ほしいきもち<sup>えいえん</sup>は、永遠<sup>えいえん</sup>にはつづきません。

これから サイクルシートに、体調<sup>たいちやう</sup>や感情<sup>かんじやう</sup>などの内的引き金<sup>ないてき ひ がね</sup>をできるだけたくさん書<sup>か</sup>きましょう。また、内的引き金<sup>ないてき ひ がね</sup>とどのようにむきあえるのかについても書<sup>か</sup>いていきましょう。

いま  
今、ここにもどる①

「今、ここにもどる」、「考えをストップさせる」方法をいくつか紹介します。いやな考えをストップさせたいとき、このプログラムから日常にもどる準備をするとき、気分転換したいときなどに、おすすめです。実際に体験すると、心地よさを感じることができるかもしれません。いつでも、どこでも、だれにも知らせずに行うことができます。目をとじて、とじなくても大丈夫です。できるだけ、たくさん、練習してみましょう。

きんにくしかんほう  
筋肉弛緩法

- ① 両手でかたくグーをつくり、3秒数えます。
- ② パーでゆるめて、3秒数えます。
- ③ 手を意識しながら、グーとパーを10回くりかえします。



バタフライハグ

- ① 両腕を胸の前でクロスします。
- ② 右手で左肩を1回やさしくたたきます。
- ③ 左手で右肩を1回やさしくたたきます。
- ④ ゆっくり、1分間くりかえします。



じっきょうちゆうけい  
実況中継

- ① まわりに見えるものをどんどんあげていきます。  
※「白い壁に女の人のポスターがはってあって、その前に青の椅子が...」など

しんこきゅう  
深呼吸

- ① おなかに手をあてて、おなかを意識しながら、鼻から息を大きく7秒間すいます。
- ② 1秒間息をとめます。
- ③ 口から息を7秒間はきます。
- ④ ゆっくり、1分間くりかえします。



参照：『トラウマとアディクションからの回復：ベストな自分を見つけるための方法』



# 5

かんじょう

# 感情のためこみ

## 1

かんじょう

## 感情とは？



かんじょう

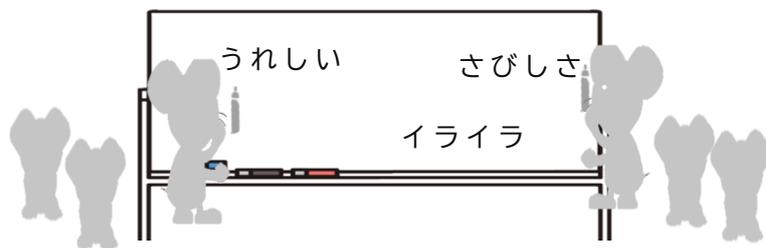
### 感情

こころのなかで感じるもの

感情は、一瞬のきもち、わりと長くつづく気分、欲望などのことです。こころのなかで自然に生まれます。人によって、場面によって、いろいろな感情があります。



Q1 かんじょう  
どんな感情をあらわすことばがありますか？



自分のなかにあるいろいろな感情が、すぐにわかることもあるでしょう。  
 一方で、体調や考え、態度、行動などをヒントにして、はじめて感情にきづく  
 こともあるでしょう。人によっては、うれしくても無表情のままにいるかもしれ  
 ません。

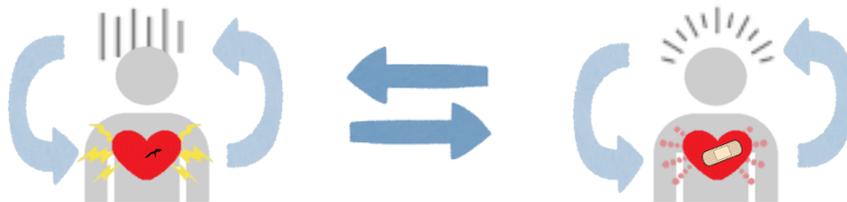


感情によって、どのようにからだは変化しますか？感情  
 をあらわすことばを書いて、例のように、からだの変化  
 も考えてみましょう。

- 例：「うれしい」 ⇨ おしゃべりになる、笑顔になる、明るくなる
1. 「 」 ⇨ \_\_\_\_\_
2. 「 」 ⇨ \_\_\_\_\_
3. 「 」 ⇨ \_\_\_\_\_

たいていの人は、興奮すると顔が赤くなったり、からだがあつくなったりし  
 ます。逆に、のどがかわくとイライラしやすい、寝不足だと無気力になる…。  
 からだの変化によって、感情が変化することもあります。からだと感情は、お  
 たがいに影響しています。

からだのセルフケアをほぼ毎日のようにしていれば、今よりもうちょっと  
 まく自分の感情とつきあえるようになるかもしれません。



ただ、自分の感情にきづくことはむずかしいです。そのため、本当は悲しいことを泣かずにがまんしていたり、悲しみを無視してむりに笑っていたり、と感情をためこんでしまうこともあります。

## 2 感情のためこみ

不安やきずつきといった、よい感じとは思えない感情は、とくにやっかいです。ただ、自然に生まれるものなので、しかたありません。

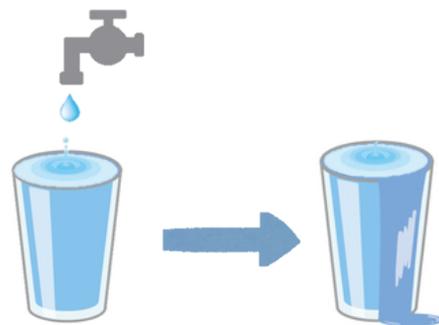
相手に自分のきもちをつたえず、ぶつけもせず、感情をひとりでためこんでいくと、クスリをつかいたくなることが多いようです。とくに、感情のなかでも、怒りやさびしさがたまっていくと、注意したほうがいい状況だといわれています。



以下のような感情がたまっていった、クスリをつかったことはありますか？あてはまるものに、○をつけてみましょう。

例：① イライラ

- |         |            |
|---------|------------|
| 1. 幸せ   | 6. きずつき    |
| 2. 怒り   | 7. はずかしさ   |
| 3. さびしさ | 8. 不安      |
| 4. つかれ  | 9. 欲求不満    |
| 5. うつ   | 10. おちつかなさ |



そのた： {

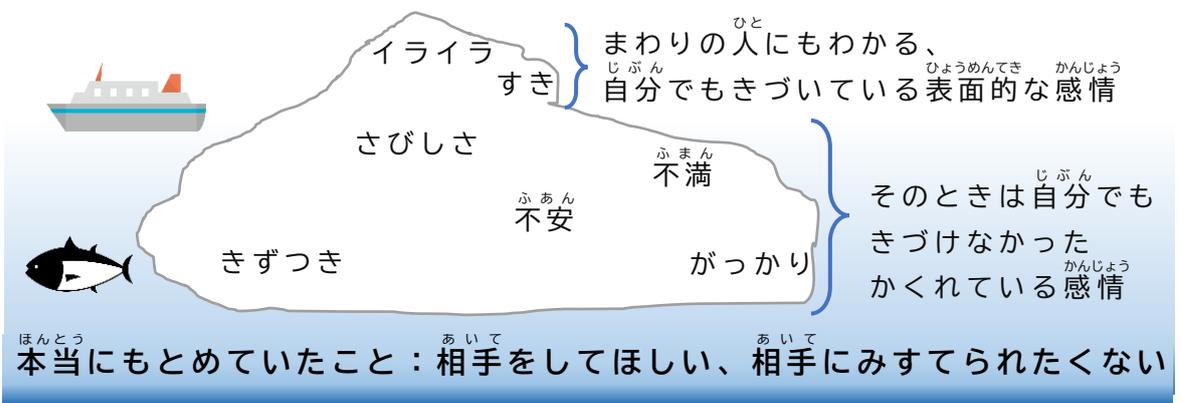
たのしいときやかなしいとき、クスリをつかわないでいる方法がありますか。

これから サイクルシートに、スリップまえのサインとなりそうな感情をできるだけたくさん書きましょう。また、スリップをしそうになるまえの感情と、どのようにむきあっていくのかも書いていきましょう。

### 3 感情とのむきあいかた

感情は、複雑です。ひとつの感情だけでなく、いろいろな感情を同時に感じることもあります。実は、氷山のように、表面的な感情の深いところに行くものほかの感情がかくれていることがあります。それにきづけば、生きていくのがだいぶらくになります。

#### 例：すきな子にいじわるした



たとえば、掃除の時間、ある子にカーっとなってゴミをなげたとします。その瞬間は、イライラだけを感じていたかもしれませんが、実は、その子のことがすきで、話しかけたけれど、掃除をしていた相手に無視されてさびしかったなど、ほかの感情もあった…。いろいろな感情を考えることで、本当に相手にもとめていたことがみえてきます。



不安や怒りなど、自分にとってつらい感情にきづいたら、  
つぎに感情をどのようにおちつかせますか？

コラム

マインドフルネスのすすめ

マインドフルネスは、「今、ここ」に戻る方法のひとつです。一方、依存症は、「今、ここ」から意識をそらすことです。マインドフルネスをすると、少しずつ自分の体と心、脳が変化していきます。やめられない行動に対して効果的だということもわかっています。

ここで、マインドフルネスをつづけてきた、みなさんと同年代の女性の感想のなかで多かったものを紹介します。便秘や睡眠が改善したという感想を持った人もいました。

マインドフルネスをつづけて感じた変化	回答した人の割合	感想
対人関係でうまくいかなかったことがあっても、うけとめて、それなりに対応できるようになった	50%	今、自分ってつらいと思ってるなってきくと、そういうときもあるよなと思って、きもちがなごんだ。
自分についての理解が深まった	30%	「これはあの人の問題」と1歩離れて考えられるようになった。
自分の感情に気づいて、心の中に余裕ができた	20%	
考え方やいろいろなことに前向きになった	20%	
集中力がついた	20%	ありのままを受け入れていいと教えてくれた。

マインドフルネスには、呼吸瞑想、聞く瞑想、ボディスキャン、歩く瞑想、慈悲の瞑想、食べる瞑想、ヨガ瞑想などがあります。人によって、合う、合わないマインドフルネスがあるので、まずはいろいろなマインドフルネスをためてみましょう。すぐには何も変化を感じられないかもしれませんが、セルフケアのひとつとして、とりいれてみてください。寝る前や集中したいとき、落ちつきたいとき、いろいろ悩みがあるときなどにやってみることをおすすめします。

参照：『やめられない！を手放すマインドフルネス・ノート』

やくぶつ    ところ    からだ  
**薬物と、心と、体**

やくぶつ    しょう    ひと    やくぶつ    しょう    ひと    あいだ    おお    しょうじょう  
 薬物を使用していない人よりも、薬物を使用している人の間に多くみられる症状が  
 あります。つぎの8つを紹介（しょうかい）します。

すいみんしょうがい  
**1. 睡眠障害**

ベッドに入（はい）ってもなかなか眠（ねむ）れなかつたり、眠（ねむ）りが浅（あさ）くなつたり、睡眠（すいみん）時間が少（すく）なくなつたり、よく眠（ねむ）れなくなる（こと）です。

びょう  
**2. うつ・うつ病**

落ち込（おちこ）んでいる気（き）分（ぶん）、楽（たの）しいと感（かん）じなくなる、つかれやすい、不（ふ）眠（みん）・食（しょく）欲（よく）・集（しゅう）中（ちゅう）力（りき）・自（じ）信（しん）の低（てい）下（か）、自（じ）分（ぶん）を責（せ）めること（こと）などが起（お）こります。

**3. PTSD**

心（こころ）に傷（きず）をもたらしできごと（こと）の影（えい）響（きやう）が（か）つづくこと（こと）で、生（い）きていくこと（こと）がいろい（ろ）ろむずかしく（な）ります。

**4. ADHD**

集（しゅう）中（ちゅう）がむずかしい、たえ（た）ず動（うご）いていて落（お）ち着（つ）かない、衝（しょう）動（どう）的（てき）に行（こう）動（どう）すること（こと）などが子（こ）ども（ども）のこ（こ）ろ（ろ）からみ（み）られ（ら）れます。

かんじょう    しょうがい  
**5. 感情のコントロール障害**

感（かん）情（じょう）や衝（しょう）動（どう）のコン（コン）ト（ト）ール（ール）がむず（むず）かしく（な）ります。

せつしょくしょうがい  
**6. 摂食障害**

や（や）せること（こと）と過（か）し（し）よ（よ）く（く）を（を）め（め）ぐ（ぐ）つ（つ）て、いろ（いろ）ろ（ろ）な（な）問（もん）題（だい）が（が）起（お）こ（こ）り（り）ま（ま）す。

じしやうこうい  
**7. 自傷行為**

自（じ）殺（ころ）以（い）外（がい）の目（もく）的（てき）から自（じ）分（ぶん）の体（からだ）を傷（きず）つ（つ）ける行（こう）為（い）の（の）こと（こと）です。

せいかんせんしやう  
**8. 性感染症（STI）**

安（あん）全（ぜん）で（で）は（は）な（な）い性（せい）行（こう）為（い）な（な）ど（ど）で、人（ひと）から人（ひと）へ（へ）と（と）つ（つ）つ（つ）て（て）い（い）き（き）ま（ま）す。

こころ    からだ    しょうじょう    やくぶつ    しょう    ひと    おお    ぎやく  
 心（こころ）と体（からだ）の症（しょう）状（じょう）を（を）ら（ら）く（く）に（に）す（す）る（る）た（た）め（め）に、薬（やく）物（ぶつ）を（を）使（し）用（よう）す（す）る（る）人（ひと）が（が）多（おほ）い（い）の（の）か（か）も（も）し（し）れ（れ）ま（ま）せ（せ）ん。逆（ぎやく）に、薬（やく）物（ぶつ）を（を）使（し）用（よう）す（す）る（る）か（か）ら（ら）心（こころ）と（と）体（からだ）の健（けん）康（こう）で（で）な（な）く（く）な（な）る（る）場（ば）あ（あ）る（る）で（で）し（し）ょう。薬（やく）物（ぶつ）を（を）使（し）用（よう）す（す）る（る）こと（こと）で、う（う）つ（つ）病（びょう）が（が）悪（わる）く（く）な（な）つ（つ）たり、感（かん）情（じょう）のコン（コン）ト（ト）ール（ール）が（が）む（む）ず（むず）か（か）しく（く）な（な）つ（つ）たり（り）す（す）る（る）こと（こと）も（も）わ（わ）か（か）つ（つ）て（て）い（い）ま（ま）す。ま（ま）た、薬（やく）物（ぶつ）を（を）使（し）用（よう）す（す）る（る）こと（こと）で、症（しょう）状（じょう）が（が）悪（あつ）化（か）す（す）る（る）こと（こと）にも（も）な（な）り（り）ま（ま）す。

参照：『SMARPP-24:物質使用障害治療プログラム[改訂



# 6

# つかうまえの<sup>かんが</sup>考え と<sup>こうどう</sup>行動

## 1 つかうまえの<sup>かんが</sup>考え



Q1

クスリをつかうまえに<sup>かんが</sup>考えたことがあるものは、ありますか？あてはまるものに、○をつけてみましょう。

例：○ ほしくなったから

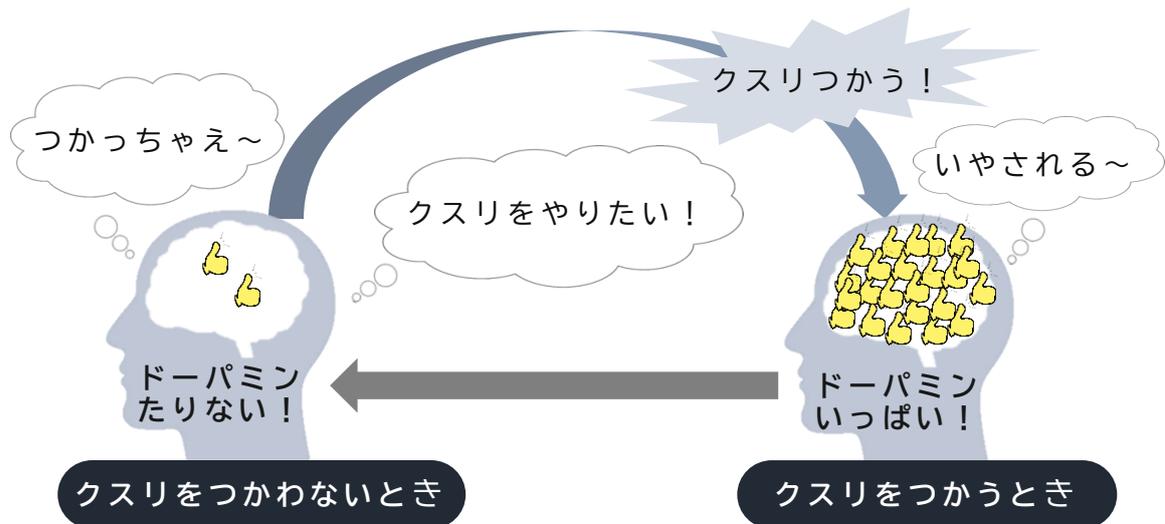
- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1. うまくつかえている                     | 6. さそわれたから                              |
| 2. まわりもつかっている                    | 7. <sup>きぶん</sup> 気分を <sup>あ</sup> 上げたい |
| 3. <sup>りょう</sup> たいした量じゃない      | 8. <sup>じぶん</sup> 自分にごほうび               |
| 4. <sup>いぞんしょう</sup> 依存症にはなっていない | 9. もうどうでもいい                             |
| 5. いつでもやめられる                     | 10. つかうしかない                             |

そのた： {



クスリをつかうと、<sup>のう</sup>脳はドーパミン(<sup>しんけいでんたつぶつ</sup>神経伝達物質)によって、「いやされる〜」とよろこびます。この<sup>わす</sup>こちよさが<sup>のう</sup>忘れられず、<sup>のう</sup>脳はあなたにクスリをつかってもらおうと<sup>ゆうわく</sup>いろいろな誘惑してきます。

クスのりのよい感じを<sup>かん</sup>経験<sup>けいけん</sup>すると、<sup>のう</sup>脳のなかに、クスをりをほしがる部分<sup>ぶぶん</sup>ができます。これは、<sup>ひと</sup>人によって感じかたはちがいますが、<sup>いっしょう</sup>一生なくなりません。だから、クスをりをやめることが、とてもむずかしくなってしまう<sup>ひと</sup>人がたくさんいます。



**Q2** もし、Q1 にあるような<sup>かんが</sup>考えがでてきたら、どのように<sup>じぶん</sup>自分に<sup>はな</sup>話しかけますか？



## 2 つかうとよくしがちな行動こうどう



Q3

クスリをつかっていたときに、よくしがちだったことはありますか？あてはまるものに、○をつけてみましょう。

例：①だらしくなくなる

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1. うそをつく                         | 6. お金をかりる                                      |
| 2. 部屋をかたづけ <sup>へや</sup> けない     | 7. 一日ごはんを <sup>いちにち</sup> 食べない                 |
| 3. 仕事 <sup>しごと</sup> をやめる        | 8. だれかとの関係 <sup>かんけい</sup> がわるくなる              |
| 4. 生活 <sup>せいかつ</sup> のリズムがきまらない | 9. 約束 <sup>やくそく</sup> の時間 <sup>じかん</sup> におくれる |
| 5. 会う人 <sup>あひと</sup> がきまってくる    | 10. ひきこもる                                      |

そのた：〔 〕



Q4

Q3にあるような行動こうどうについて、変えたい/変えたくないところ<sup>かんが</sup>を考えてみましょう。実際に、うまく変えること<sup>じっさい</sup>ができた経験<sup>けいけん</sup>があれば、それもおしえてください。

このままでいいよ～



このままでいいのかな？



いま、ここにもどる②

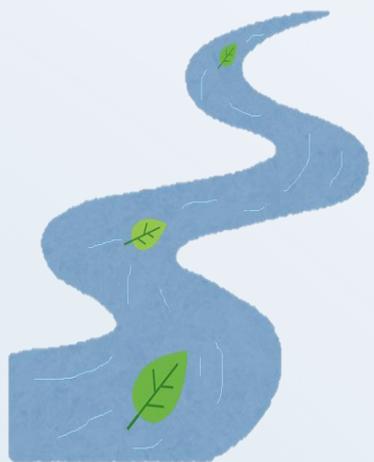
肩のあげさげ

- ① 天井からぶらさがったワイヤーでもちあげられるイメージで、両肩をちょっとずつもちあげていきます。
- ② もうこれ以上あがらないというところまできたら、両肩をもちあげたまま3秒数えます。
- ③ 一気に力をぬきます。



川を流れる葉っぱ

- ① 目の前にゆったりとした流れの川に、葉っぱが一枚、また一枚と流れているイメージを頭の中にかべます。
- ② 川と葉っぱのイメージはそのままに、頭の中になされた考えやいやなきもちなどを葉っぱにのせるイメージをします。
- ③ その葉っぱは、川に流れて、消えていきます。
- ④ 次から次へと生まれる頭の中のを葉っぱにのせて、流し続けましょう。



ひとりぼっちじゃない

- ① 朝から今まで、今日、出会った人、すれちがった人を思い出していきます。  
※好きでも、嫌いでもない人を思いうかべてください。
- ② これまでの人生で出会った、好きな人、感謝している人を思い出します。

「今、ここにもどる」方法が上手にできるようになれば、みなさんにとって、どのようなメリットがあるでしょうか？ 続けていると、感情でめちゃくちゃになることが少なくなります。できるだけ、ふだんからたくさん練習をして、自分にダメだするきもちがでてきたら、すぐに「今、ここにもどる」ようにしましょう。なにかお気に入りの「今、ここにもどる」方法や自分に合ったものがみつかったら、うれしいです。

参照：『トラウマとアディクションからの回復：ベストな自分を見つけるための方法』

## ストレスにきづく

ストレスの背景には、ストレスのもとがあります。みなさんにおこる出来事や変化、刺激などがストレスのもとになります。ストレスのもとがあって、こころやからだに生じるいろいろな反応がストレスとなります。ストレスのもととは、突然の大きな出来事や、人、環境、お金、時間、生活、こころやからだに関係するものなどがあります。

マインドフルネスを毎日することで、おそらく、ストレスやストレスのもとにきづきやすくなってきたのではないのでしょうか。きづくことができれば、セルフケアで対処することもできます。これからも上手にストレスに気づいていくヒントとして、以下の例を活用してください。

### ストレスのもと

- 地震があった。
- お金をだましとられる。
- 暴力を目撃する。
- ハラスメントの被害を受ける。
- あいさつしても無視される。
- 相談しても、無駄だった。
- 寒い/暑い。
- 周りの音がうるさい。
- 借金がある。
- 遊ぶお金がない。
- 親に勝手に貯金を使われた。
- すぐに返信がない。
- しめきりがある。
- 校則が厳しすぎる。
- バイト先で怒られた。
- 先生がすぐ意見を押しつける。
- 上司が飲み会に誘ってくる。
- 後輩にいつもおごってしまう。
- 腰が痛い。
- 不安がある。

### ストレス

- なげやりなきもちになる。
- 危険なところに自分からでかけていく。
- 大切な人にうそをつく。
- ぼーっとすることが多い。
- 悪夢を見る。
- 死にたいと思う。
- やるべきことに上手く集中できない。
- 他者を非難しがちになる。
- パニックになりやすい。
- イライラすることが多くなる。
- からだのどこかが痛い。
- 人間関係に問題が生じる。
- 他者を信頼するのが難しくなる。
- 抑うつ状態になる。
- 解離症状がでてくる。
- あることが頭から離れなくなる。
- 依存をやめられない。

## スマホに依存している？

- スマホにハマっていると感じますか？
- どんどんスマホをつかう時間を長くしないと、満足できなくなっていますか？
- スマホをつかう時間を短くしようとして、うまくいかなかったことがありますか？
- スマホをつかっていないと、落ち着かなくなったり、不機嫌になったり、落ち込んだり、イライラしたりしますか？
- もともと予定していたよりも長い時間スマホをつかってしまいますか？
- スマホのために、大切な人間関係、仕事、学校などをダメにしたことがありますか？
- スマホの使用時間やハマっている感じを隠すために、ほかの人たちにうそをついたことがありますか？
- いろいろな問題や嫌な気持ちから逃げるためにスマホを使いますか？



上の8個の質問にあてはまる個数が、



- 5個以上 → スマホ依存かも？
- 3~4個 → スマホを使いすぎ？
- 0~2個 → スマホとよい関係！

チェックは何個ありましたか？このコラムを書いている私は、4個でした。スマホのせいで、時間が無駄になる、睡眠の質が悪くなる、目や脳によくない、仕事のパフォーマンスが下がる、気分が落ち込む（特に、Instagram）、孤独感も増す…。デメリットはよくわかっています。が、今のところスマホなしの生活をするつもりはありません。

なぜなら、スマホの新しい世界を広げてくれるところが、非常に魅力的なのです。リアルでは会えない人とスマホがきっかけでつながっていく。それは、ありじゃないかな。ただ、MORPG系ゲームとネットカジノのアプリはスマホに入れていません。依存しまくり、仕事ができなくなる未来が見えるからです。依存するものって必要だけど、自分で自分がコントロールできなくなる未来も待っているから、そこが怖いところです。

上の質問の「スマホ」を「クスリ」や「ゲーム」などにして、いろいろな依存度をチェックしてみましょう。なにか発見があるかも!?



参照：『スマホ依存が脳を傷つける：デジタルドラッグの罠』



# スリップするまえに できること

## 1 スリップまえのサイン



### スリップ

またクスリをつかってしまうこと

ずっとクスリをやめていたあとに、もう一度クスリをつかうことを、スリップ  
(再使用)といいます。

ほとんどのスリップのまえには、なにかのサイン(兆候)があります。よく  
注意すると、スリップまえには、クスリをつかっていたころとおなじような  
感情や考え、行動がサインとしてみられます。

スリップまえのサインにきづき、セルフケアなどをすると、スリップをしない  
生活がつづく可能性が高くなります。スリップまえのサインについて、感情、  
考え、行動の3つからみていきましょう。

**これから** サイクルシートに、スリップまえのサインとなる考え・  
行動をできるだけたくさん書きましょう。また、スリップをしそう  
になる考え・行動と、どのようにむきあっていくのかも書いていき  
ましょう。

## 2 スリップと再発



### 再発

もう一度クスリをつかっていた状態になること

スリップしたとしても、スリップが1回だけで終わることもあります。スリップを何回もくりかえして、クスリをくりかえしつかっていた生活にもどること(=再発)もあります。再発すると、スリップするまえより、わるい状態になってしまうことが多いようです。



Q1

スリップして、再発はしなかったという経験はありますか？

スリップしないようにしていても、スリップしてしまうことはあります。そんなとき、スリップした自分にショックで、自分にダメだししたり、すべてをあきらめたりせずに、なにができるでしょうか。

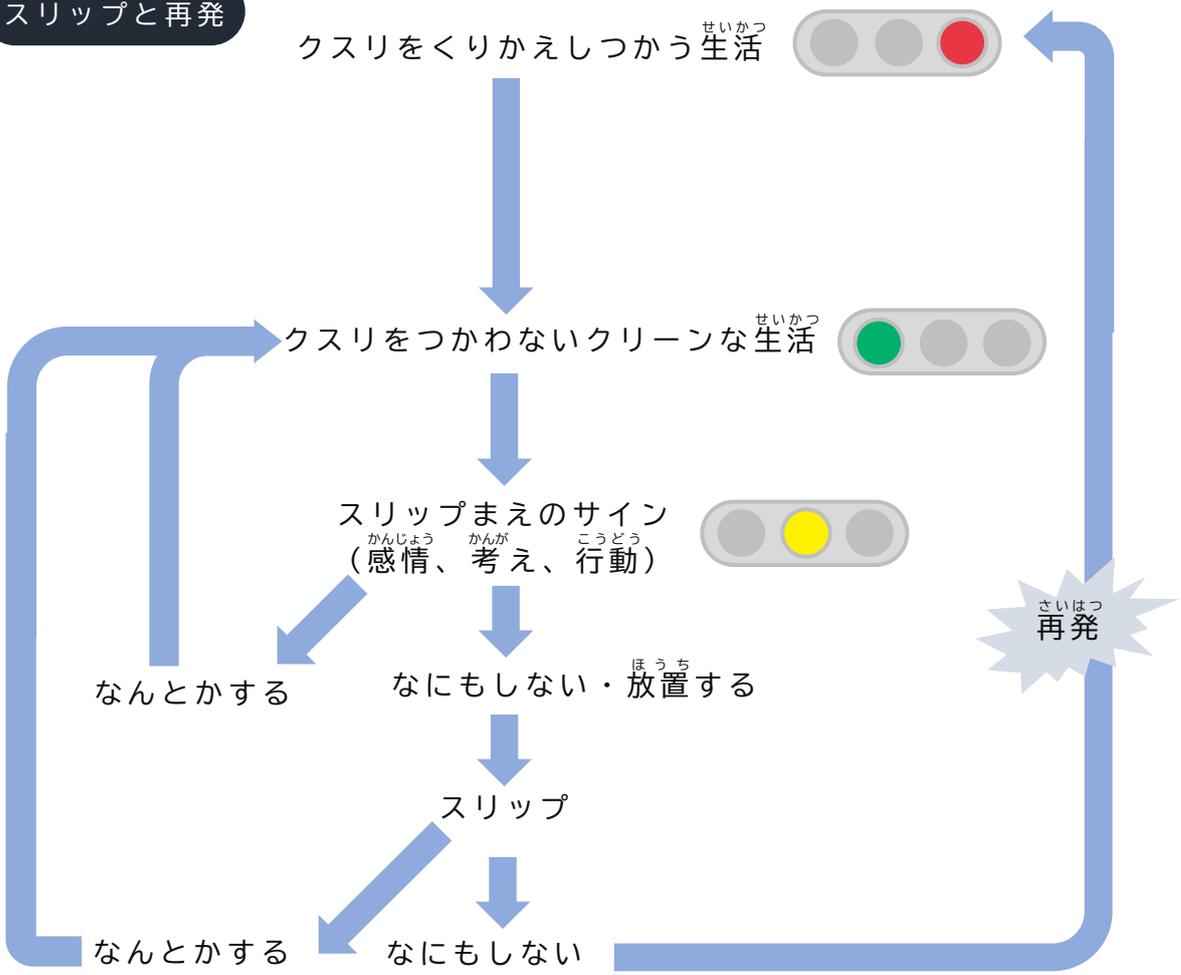
1回スリップしたとしても、それで終わりではありません。どうしていくのか、どの道を行くのか、自分できめていいのです。

これから

サイクルシートに、スリップしたらどうするのかを書いていきましょう。



スリップと再発

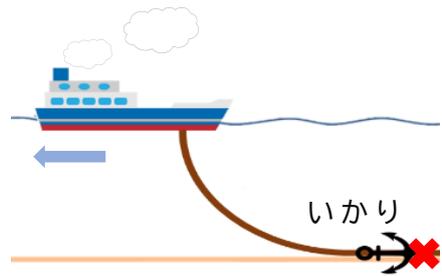


**Q2** クスリをつかいたくなかったけれど、結局クスリをつかわなかったという経験はなにかありますか？



### 3 いかりとは？

いかり  
いま  
今、ここにとめているもの



いかりは、船を海の上にとめておくものです。どこにもながされないように、とめているものをイメージしてください。

たとえば、職場ではクスリをつかったことがないなら、職場はいかりとなります。引き金と反対のものといえるかもしれません。引き金とどうしてもむきあわなければいけないときなど、いかりがあれば、そのままクスリをつかわずにいられます。



クスリをやめさせるいかりは、どんなものがありますか？人や場所、状況など、自分が大切にしているものから考えてみましょう。





# 依存症とは？～アルコールを例に～

依存症は、「〇〇をやめたいと思っ<sup>おも</sup>ていても、つい<sup>ついで</sup>やってしまい、心<sup>こころ</sup>や体<sup>からだ</sup>の健康<sup>けんこう</sup>を危険<sup>けんけん</sup>にしたり、生活<sup>せいかつ</sup>にさまざまな障害<sup>しょうがい</sup>を引き起<sup>ひ</sup>こす病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>」だと説明<sup>せつめい</sup>されています。

ただ、依存症<sup>いぞんしょう</sup>については誤解<sup>ごかい</sup>が多<sup>おほ</sup>くあります。その誤解<sup>ごかい</sup>から、依存症<sup>いぞんしょう</sup>とな<sup>ひと</sup>った人<sup>ひと</sup>に<sup>たい</sup>対<sup>たい</sup>して、た<sup>たい</sup>く<sup>たい</sup>さ<sup>たい</sup>ん<sup>たい</sup>の<sup>たい</sup>だ<sup>たい</sup>め<sup>たい</sup>だ<sup>たい</sup>し<sup>たい</sup>が<sup>たい</sup>さ<sup>たい</sup>れ<sup>たい</sup>が<sup>たい</sup>ち<sup>たい</sup>です。依存症<sup>いぞんしょう</sup>の人<sup>ひと</sup>に<sup>たい</sup>対<sup>たい</sup>してだ<sup>たい</sup>め<sup>たい</sup>だ<sup>たい</sup>し<sup>たい</sup>を<sup>たい</sup>せ<sup>たい</sup>ず<sup>たい</sup>に<sup>たい</sup>す<sup>たい</sup>む<sup>たい</sup>よ<sup>たい</sup>う<sup>たい</sup>、依存症<sup>いぞんしょう</sup>の<sup>たい</sup>と<sup>たい</sup>く<sup>たい</sup>ち<sup>たい</sup>ょう<sup>たい</sup>の<sup>たい</sup>し<sup>たい</sup>ょう<sup>たい</sup>がい<sup>たい</sup>につ<sup>たい</sup>いて紹<sup>たい</sup>介<sup>たい</sup>し<sup>たい</sup>ま<sup>たい</sup>す。

**1. 経験すれば、だれでもなりえる**  
アルコールを飲<sup>の</sup>んだこと<sup>の</sup>がな<sup>の</sup>け<sup>の</sup>れ<sup>の</sup>ば、アルコール<sup>いぞんしょう</sup>依<sup>い</sup>存<sup>ぞん</sup>症<sup>しょう</sup>にな<sup>あ</sup>るこ<sup>あ</sup>と<sup>あ</sup>は<sup>あ</sup>り<sup>あ</sup>ま<sup>あ</sup>せ<sup>あ</sup>ん。逆<sup>ぎやく</sup>に言<sup>い</sup>うと、アル<sup>の</sup>コ<sup>の</sup>ール<sup>の</sup>を飲<sup>の</sup>んだこと<sup>の</sup>が<sup>あ</sup>る<sup>あ</sup>人<sup>ひと</sup>は、だ<sup>だ</sup>れ<sup>だ</sup>れ<sup>だ</sup>でも<sup>あ</sup>ル<sup>あ</sup>コ<sup>あ</sup>ール<sup>あ</sup>依<sup>い</sup>存<sup>ぞん</sup>症<sup>しょう</sup>にな<sup>あ</sup>り<sup>あ</sup>え<sup>あ</sup>ま<sup>あ</sup>す。

**2. 治らない**  
アルコールの心<sup>こころ</sup>地<sup>ち</sup>よ<sup>よ</sup>さ<sup>さ</sup>を<sup>けい</sup>験<sup>けん</sup>した<sup>した</sup>人<sup>ひと</sup>は、脳<sup>のう</sup>に<sup>に</sup>アル<sup>あ</sup>コ<sup>あ</sup>ール<sup>あ</sup>を<sup>ほ</sup>し<sup>し</sup>が<sup>し</sup>る<sup>る</sup>部<sup>ぶ</sup>分<sup>ぶん</sup>が<sup>が</sup>で<sup>で</sup>き<sup>き</sup>、一<sup>いっ</sup>生<sup>しょう</sup>残<sup>ざん</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。そ<sup>そ</sup>の<sup>の</sup>意<sup>い</sup>味<sup>み</sup>で、依<sup>い</sup>存<sup>ぞん</sup>症<sup>しょう</sup>は<sup>な</sup>お<sup>お</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>で<sup>で</sup>す<sup>す</sup>が、回<sup>かい</sup>復<sup>ふく</sup>は<sup>は</sup>で<sup>で</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>す。

**3. どんどん進んでいく**  
アル<sup>あ</sup>コ<sup>あ</sup>ール<sup>あ</sup>を<sup>の</sup>飲<sup>の</sup>ん<sup>の</sup>で<sup>い</sup>る<sup>い</sup>と、依<sup>い</sup>存<sup>ぞん</sup>症<sup>しょう</sup>は<sup>すす</sup>進<sup>すす</sup>ん<sup>すす</sup>で<sup>い</sup>き<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す。や<sup>や</sup>め<sup>め</sup>て<sup>い</sup>い<sup>い</sup>た<sup>た</sup>後<sup>あと</sup>に<sup>の</sup>飲<sup>の</sup>ん<sup>の</sup>だ<sup>ら</sup>、ま<sup>ま</sup>た<sup>は</sup>始<sup>は</sup>ま<sup>ま</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。

**4. 死亡率が高い**  
から<sup>か</sup>ら<sup>か</sup>だ<sup>だ</sup>の<sup>びょう</sup>病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>で<sup>な</sup>く<sup>く</sup>な<sup>な</sup>る<sup>る</sup>人<sup>ひと</sup>も、自<sup>じ</sup>殺<sup>ころ</sup>か<sup>か</sup>事<sup>じ</sup>故<sup>こ</sup>か<sup>は</sup>で<sup>は</sup>早<sup>はや</sup>く<sup>く</sup>に<sup>な</sup>亡<sup>な</sup>くな<sup>な</sup>って<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>う<sup>う</sup>人<sup>ひと</sup>も<sup>と</sup>と<sup>と</sup>も<sup>と</sup>多<sup>た</sup>い<sup>い</sup>です。

**5. 性格が変化する**  
依<sup>い</sup>存<sup>ぞん</sup>症<sup>しょう</sup>にな<sup>な</sup>ると、昔<sup>むかし</sup>と<sup>は</sup>別<sup>べつ</sup>人<sup>じん</sup>の<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>にな<sup>な</sup>って<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>う<sup>う</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>が<sup>あ</sup>り<sup>あ</sup>ま<sup>ま</sup>す。

**6. ほかのものにも依存しやすい**  
アル<sup>あ</sup>コ<sup>あ</sup>ール<sup>あ</sup>を<sup>や</sup>め<sup>め</sup>ると、ギ<sup>ぎ</sup>ャン<sup>ん</sup>ブル<sup>る</sup>に<sup>は</sup>ま<sup>ま</sup>た<sup>た</sup>り<sup>り</sup>す<sup>す</sup>例<sup>れい</sup>は<sup>おほ</sup>い<sup>い</sup>です。

**7. まわりに影響あり**  
依<sup>い</sup>存<sup>ぞん</sup>症<sup>しょう</sup>の<sup>ま</sup>わ<sup>わ</sup>り<sup>り</sup>の<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>は、依<sup>い</sup>存<sup>ぞん</sup>症<sup>しょう</sup>の<sup>えい</sup>影<sup>きやう</sup>を<sup>う</sup>け<sup>け</sup>ま<sup>ま</sup>す。ま<sup>ま</sup>わ<sup>わ</sup>り<sup>り</sup>に、暴<sup>ぼう</sup>力<sup>りき</sup>が<sup>あ</sup>る<sup>る</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>も<sup>も</sup>め<sup>め</sup>ず<sup>ず</sup>ら<sup>ら</sup>しく<sup>く</sup>あ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>せ<sup>せ</sup>ん。

**8. 心の痛みや孤立と関係あり**  
飲<sup>の</sup>む<sup>む</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>で<sup>で</sup>悩<sup>なや</sup>み<sup>み</sup>を<sup>い</sup>ち<sup>ち</sup>じ<sup>じ</sup>て<sup>て</sup>き<sup>き</sup>わ<sup>わ</sup>す<sup>す</sup>る<sup>る</sup>な<sup>な</sup>ど、痛<sup>いた</sup>み<sup>み</sup>や<sup>く</sup>る<sup>る</sup>し<sup>し</sup>みの<sup>たい</sup>対<sup>たい</sup>処<sup>じょ</sup>が<sup>き</sup>つ<sup>つ</sup>か<sup>か</sup>い<sup>い</sup>で<sup>で</sup>依<sup>い</sup>存<sup>ぞん</sup>症<sup>しょう</sup>にな<sup>な</sup>る<sup>る</sup>場<sup>ばあ</sup>合<sup>い</sup>も<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。

参照：『SMARPP-24:物質使用障害治療プログラム[改訂版]』



# 8

# これから広がる 人間関係

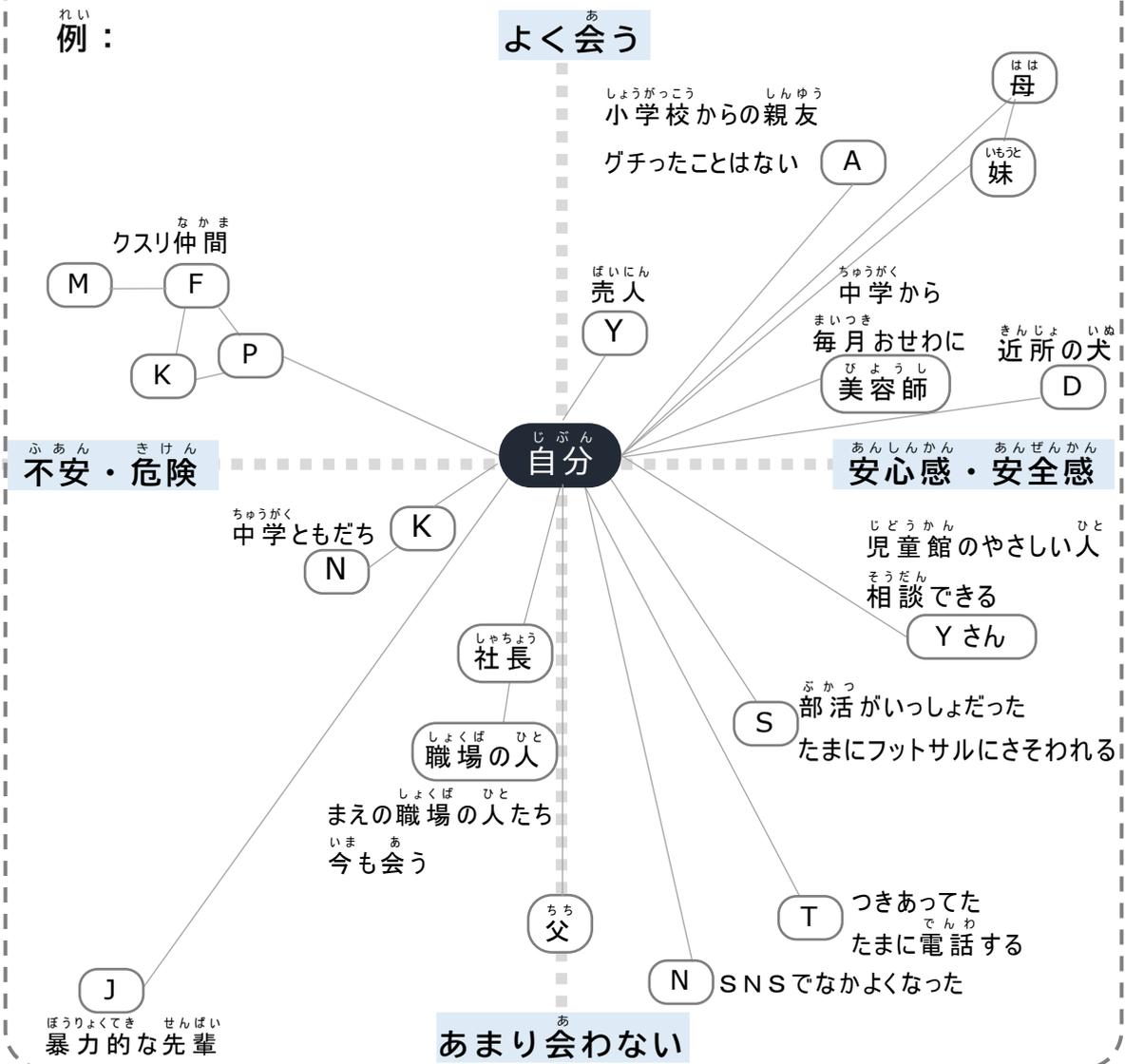
## 1 まわりの人間関係



Q1

今の自分の周りにある人間関係を、例のように、会う回数と危険度で分けると、気づいたことはありますか？

例：



よく<sup>あ</sup>会う

不安<sup>ふあん</sup>・危険<sup>きけん</sup>

自分<sup>じぶん</sup>

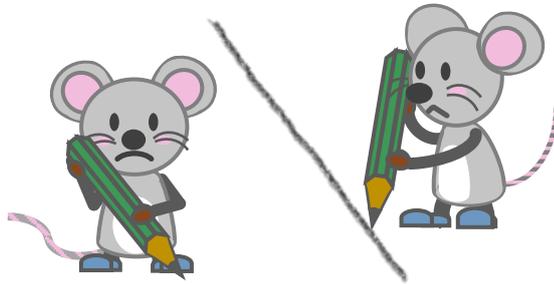
安心感<sup>あんしんかん</sup>・安全感<sup>あんぜんかん</sup>

あまり<sup>あ</sup>会わない



## 2 境界線をつくる

自分にとって安心できない関係や、自分が尊重されていないと感じた状況なら、はっきりと「いや」といっても大丈夫です。自分が安全でいるため、ことわってもよいのです。こころのなかで、境界線をつくって、その人との距離をとることもできます。安心していられる境界線を、自分でつくってもよいのです。



こころからの安心感・安全感が感じられない関係の人と、自分なりにどのように境界線がつけられそうですか？

高い壁のように、境界線をきっちりつくることで、自分をまもることもできます。そうすると、境界線をこえられることはありませんが、ほかの人と長くつながっていくことはむずかしくなります。

ときには、相手の境界線をこえる、自分の境界線にだれかをとおすこともあるでしょう。そうして、相手との関係は近づいていきます。

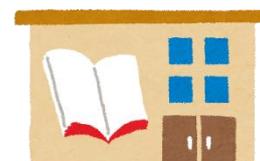
### 3 新しい人とつながろう

みなさんは、どんどん新しい人と出会える可能性があります。新しい人とつながることで、こちよいい関係ができれば、安全ではない関係から自然に距離ができるかもしれません。

では、新しい人とは、どのように出会えるのでしょうか。SNSなら、つながりたい人とすぐにつながれます。現実社会では、よく行く場所で、ちょっとずつ距離が近づく人可以します。よい出会いは、きづいたら案外すぐ近くにあるのかもしれない。



Q3 これから、どういう場所で、どういう人間関係をつかっていきたいですか？



## 大麻とコミュニティ（人間関係）

そもそも、大麻をはじめてつかったきっかけは、「好奇心・興味本位」で「誘われて」という場合が多いようです。みなさんのほうがよく知っていることではありますが、ある種の音楽、ファッション、スポーツ、趣味、芸術などでつながったコミュニティ、一部のクラブやフェスにあるコミュニティでは、大麻を好む人たちがたくさんいる場合があります。そういったコミュニティにいと、大麻を誘われること/誘うことは多くなります。

大麻の使用がごく普通のことになっているコミュニティでは、大麻を使う幸せを知らない人たちがかわいそうに思え、コミュニティのこちら側とあちら側は違くと、心の中で線を引いてしまいがちです。大麻に詳しいから尊敬される、大麻をキメまくっている人が認められるなど、コミュニティ内での価値観が重要になって、ほかの価値観はまったくどうでもよくなるのかもしれない。

今はそうだったとしても、これから大麻使用が当たり前であるコミュニティに一生ずっといつづけることはできるでしょうか…。嗜好品として大麻を吸うことができる海外でも、10代の頃は大麻を毎日のように吸っていたとしても、だんだん大麻から遠ざかっていくことが多いようです。

日本社会は、違法薬物経験者がごくわずかなこともあってか、違法薬物に厳しい視線を向けます。1グラムもない大麻を一瞬手に持っただけでも大麻「所持」で違法とされ、薬物関連での違法行為は（20歳以上なら）実名報道されたりします。このようなデメリットを感じ、大切な人との生活を守るために大麻を使用しているコミュニティから実際に距離をおくようになる人は、日本にもたくさんいます。

こちら側ではないあちら側にいる人とのつながりにだんだんひかれて、あちら側の人に迷いを話す、自分の正直な思いを伝えられる人に連絡をとるなどをし、最終的には環境を変える人もいます。引っ越す、新しい場所で新しい生活をする、海外に移住する、SNSのアカウントを新しいものに変える、コミュニティの人には何も言わずに連絡を取らなくなる、もとのコミュニティの人とは連絡を取るだけにして会うのをやめるなどが具体的な方法です。

10代のときそばにいてくれた人たちは、大切です。そのきもちは大切にしたままで、新しい世界に第一歩を踏み出すことをしている人たちもたくさんいます。今のうちに、そういった人たちの話を聞いたり、その人たちが書いた本を読んだりするのはいかがでしょうか？

参照：『あっち側の彼女、こっち側の私：性的虐待、非行、薬物、そして少年院をへて』

## 「食べるドラッグ」?

ドラッグの種類やかたちはさまざまですが、最近では「食べるドラッグ」が一部の人の間で広まりつつあります。日本でも、ドラッグの成分によく似ているものの、法律では規制されていない成分を混ぜ込んだグミなどのお菓子が販売され、知らずに食べて病院に搬送される事件が起きています。

こうした「食べるドラッグ」は、お店や通販サイトなどで普通に販売されていることもあり、一見すると健康食品のように体に良い、安全なもののようにも感じることがあります。しかし、国内で販売されているこうした「食べるドラッグ」には、ドラッグとしても、食品としても、危険があることが医師などから指摘されています。その食品にドラッグと同様の効果がある場合には、特に注意が必要です。

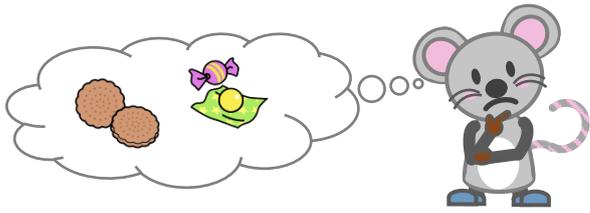
### ドラッグとしての危険性

- ・ 法律の規制をすり抜けるため作られた成分なので、どのような影響が出るか十分に確認されておらず、ものによっては違法なドラッグより脳や体に深刻なダメージを与える。
- ・ よくわかっていない成分なので、体調をくずして救急搬送されても、適切な治療できない場合がある。
- ・ 後から出てくるドラッグほど、健康に与える影響が強い傾向がある。

### 食品としての危険性

- ・ 1口分に入っている成分の種類や量がわからないため、ドラッグユーザーでも適量を判断するのが難しい。
- ・ 食べてから数時間後に効果が出るため、感じている効き目をみながら量を調整できない。きづいた時には効き過ぎになっていることがある。
- ・ 味も普通の食品とほとんど変わらないため、知らずに間違えて食べる事故が起こりやすい。

法律で規制されていないということは、合法です。ただし、合法だからといって、安全であるとはなりません。アルコールや市販薬などと同様に、合法的なもののほどやめることが難しくなるのかもしれません。



# 9

# これからの人間関係 と相談

## 1 自分のことを話してみよう

安心してできる関係、いかりとなる人間関係では、トラブルや失敗、グチなど  
といっしょに、ありのままの自分を受けとめてもらえます。だから、すなおに、  
正直に、話すことができます。



Q1

このグループがはじまってから、自分のことを正直に話  
してみてよかったと感じたことは、ありますか？それは、  
どんなことでしたか？

## 2 相談はグチでも OK



相談

ほかの人の意見をきくこと



「どうしよう?」、「こう感じるのは、自分だけ?」とまよったときなど、だれかに相談する方法があります。

相談がむずかしいと感じることがあれば、まずはグチをいう。「なんかモヤモヤする…」、「あのひととの関係がよくない…」など、ちょっとしたことでもだれかに話すと、すっきりできます。



グチをいう・グチをきく・相談する・相談された経験は、ありますか? そのなかで、一番印象的だったことをおしえてください。

### 3 相談したら…

勇気をだして「たすけて!」と相談して、怒られた、うらぎられた、いやがられたという経験も、あるかもしれません。



「たすけて!」と相談したら…

そばにいて、  
まもってやる!

なんで、  
相談するの?

どうでもいいよ、  
そんなこと

クスリ、  
つかっちゃえば?

そんなやつ、  
ぶっとばす!



Q3 あなたが相談しても、相手があまり話をきかなかったり、信頼できない感じだったら、どうしますか？



Q4 もし、あなたが「たすけて！」と相談されたら、どうしますか？

## 4 あなたのサポーターは？

あたらしい生活が始まると、からだやところがストレスを感じやすくなります。そんなときに、自分のきもちを話せる場所や相手はいますか。自分の近くにいなくても、オンラインや電話で、おしゃべりできる人も、あなたの相談相手、サポーターです。そして、あなたもだれかのサポーターになれる。

これから サイクルシートに、自分のサポーターをできるだけたくさん書きましょう。

## サポーターとなる自助グループ

同じような体験をした人たちは、心強いサポーターになってくれます。今、さまざまな同じような体験をした人たちが集まる自助グループ（セルフヘルプ・グループ、相互援助グループ）がどんどん増えています。子育てに苦労している人や DV で悩んでいる人、悩みを抱えた人の家族などの自助グループもあります。ここでは、依存と関係したテーマの自助グループを簡単に紹介します。

名前	テーマ	ミーティング会場
N A	薬物依存	全国各地、オンライン・英語あり
A A	アルコール依存	全国各地、オンライン・英語あり
M A	大麻依存	京都、横浜、神戸、佐賀ほか
G A	ギャンブル依存	全国各地
O A	食べ物へのとらわれ	全国、オンラインあり
N A B A	摂食障害	東京、オンラインあり、相談あり
S H S H	自傷経験者	関西、東京、オンラインあり
ゲームをやめる会	ゲーム依存	福岡、関西、山梨
F i S H	ゲーム依存	オンラインのみ
L A A	恋愛依存	東京
K A	万引き・窃盗依存	全国各地、オンラインあり
S A	性依存	全国
S C A	性的強迫症	東京、九州、名古屋
D A	買い物・浪費・借金依存	全国、オンラインあり
C o D A	共依存症	全国、オンラインあり
A C A	アダルト・チャイルド	全国各地、オンラインあり
E A	感情・情緒的な問題	全国7か所
H A	ひきこもり	東京、九州

アルコール依存からの回復を目指す「断酒会」も、全国各地で例会（ミーティング）を行っています。例会には、実名で参加、家族も一緒に参加できます。オンラインの例会や居場所、相談窓口もあります。まず、ホームページにある相談窓口に電話してから、例会に参加する流れになっています。



# 10

# うまくいかないとき と相談

## 1 うまくいかないときもある

クスリなしの生活せいかつをおくっていると、つらいときもやってきます。たいくつで、さびしくて、きもちがしずんでうつっぽくなったりします。クスリをなつかしくおもいだすことも多おほくなるようです。

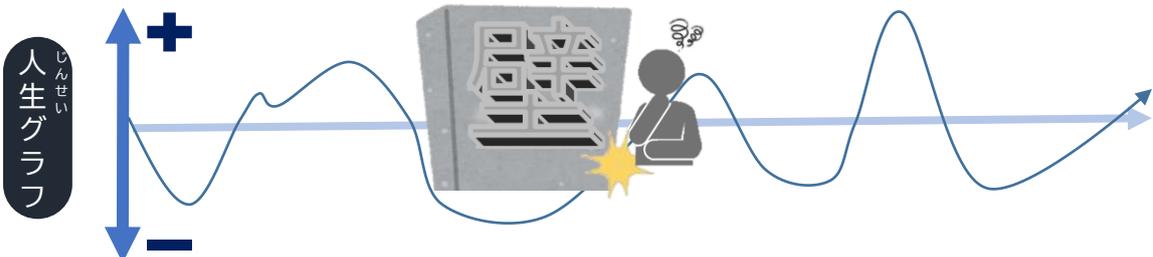


これから、どんなつらいときがやってきそうですか？あてはまるものに、○をつけてみましょう。

例：① クスリがほしくなる

- |  |  |
|--|--|
| 1. 元 <small>げんき</small> がなくなっていく                     | 6. クスリともだちと会 <small>あ</small> うようになる                     |
| 2. セルフケアの時間 <small>じかん</small> が減 <small>へ</small> る | 7. 人間関係 <small>にんげんかんけい</small> のトラブルにあう                 |
| 3. 人 <small>ひと</small> とくらべておちこむ                     | 8. 過去 <small>かこ</small> の失敗 <small>しっぱい</small> をくよくよする  |
| 4. いろいろめんどろになる                                       | 9. 希望 <small>きぼう</small> がないと感 <small>かん</small> じるようになる |
| 5. 家 <small>いえ</small> にひきこもる                        | 10. お金 <small>かね</small> がなくなる                           |

そのた： [ ]



これから サイクルシートに、とても強くクスリがほしくなって、スリップしそうな場面・状況をできるだけたくさん書きましょう。また、そのような状況で、どうするのかを書いていきましょう。

## 2 自助グループのすすめ

### 自助グループ おたがいをたすけあうグループ

自助グループ(セルフヘルプ・グループ、相互援助グループ)は、おなじことに関心をもつ人たちがあつまっています。そして、日常生活や人間関係でのグチや相談などを、正直に、安心して、話せる場所であるミーティングをおこなっています。うまくいかないことがあれば、自助グループのミーティング(p.52 のリスト参照)にふらっとでかけて、自分のことを話してスッキリすることをおすすめします。

どんなことでも否定しなくていいもらえる自助グループのミーティングは、毎日、いろいろな場所でおこなわれています。ミーティングは、みんなが平等に自分のことを話し、ほかの人(仲間とよびます)の話 をきく「いっばなし、ききっぱなし」で進んでいきます。だから、だれにも非難されたりすることはありません。



自分の名前や個人情報<sup>じぶん なまえ こじんじょうほう</sup>を話さなくても参加<sup>はな</sup>できるので、安心<sup>さんか</sup>です。みんながアノニマス<sup>なまえ</sup>ネームという、よばれたい名前(ニックネーム)でよびあっています。

ミーティングに参加<sup>さんか</sup>して、仲間<sup>なかま</sup>の話<sup>はなし</sup>から刺激<sup>しげき</sup>をもらったり、自分のこと<sup>じぶん</sup>について新<sup>あた</sup>しい発見<sup>はっけん</sup>があったり、気分<sup>きぶん</sup>転換<sup>てんかん</sup>になります。つづけて参加<sup>さんか</sup>していると、自分のこと<sup>じぶん</sup>がよくみえてくるようになるし、自分の体験<sup>たいけん</sup>が仲間<sup>なかま</sup>のためになっているうれしさ<sup>かん</sup>を感じることもできます。

### 3 AAとNA

自助<sup>じじよ</sup>グループのなかで、もっとも身近<sup>みぢか</sup>にあり、歴史<sup>れきし</sup>があるのは、アルコールや依存<sup>いぞん</sup>について話<sup>はな</sup>せるAA(Alcoholics Anonymous)です(薬物<sup>やくぶつ</sup>依存<sup>いぞん</sup>のひと<sup>さんか</sup>が参加<sup>さんか</sup>していることもあり)。全国<sup>ぜんこく</sup>あちこちの公民館<sup>こうみんかん</sup>や教会<sup>きょうかい</sup>、お寺<sup>てら</sup>、市民<sup>しみん</sup>センターなどの場所<sup>ばしよ</sup>をかりて、ミーティングがおこなわれています。ミーティングでは、さまざまなテーマ<sup>はな</sup>で話したり、「12 ステップ」(p.63 のコラム<sup>さんしやう</sup>参照)という依存<sup>いぞん</sup>からの回復<sup>かいふく</sup>のたすけになる知恵<sup>ちえ</sup>や工夫<sup>くふう</sup>について話したりします。ミーティングの参加<sup>さんか</sup>に、お金<sup>かね</sup>や予約<sup>よやく</sup>は必要<sup>ひつよう</sup>ありません。名前<sup>なまえ</sup>も、個人<sup>こじん</sup>の秘密<sup>ひみつ</sup>もまもられます。

ミーティング以外では、バースデー(アルコールをやめた日からの記念日)をお祝いしたり、スポーツをいっしょにしたり、いろいろなたのしいイベントもあります。希望すれば、より多くの経験がある仲間が、「スポンサー」になってくれます。スポンサーは、ミーティングでは話せないような個人的な相談をしたり、「12 ステップ」をいっしょにしたり、ただ連絡をとりあったりする、たよれる味方です。

すべての自助グループは、AAの影響を受けています。クスリ(違法薬物も)のことを正直に話せるNA(Narcotics Anonymous)もそうです。AAよりもミーティングの数は少ないですが、みなさんがいる都道府県にひとつぐらいはあるかもしれません。

AAもNAも、オンラインでのミーティングもあります。女性やセクシャル・マイノリティ(LGBT など)だけのクローズド・ミーティング、日本語以外で話せるミーティングもあり、自分にぴったりのミーティングをさがせます。

AAとNAには、本人ではなく、その家族のための自助グループであるAl-AnonとNar-Anonがあります。



## 4 自助グループにつながるには

はじめてミーティングに参加するには、どうすればいいのでしょうか。まず、インターネットの検索サイトに、「□□ ミーティング ○○○○」と入力します。□□には、NAなど行きたい自助グループの名前を入力してください。○○○○には、自分が行ってみたい都道府県や国など場所にします。海外のミーティングを調べる場合は、その国の言語で調べてください。



検索した結果、ミーティングが行われている場所、曜日、時間、ミーティングの種類がわかります。「オープン」、「オ」と書かれているミーティング(関心がある人ならだれでも参加できるオープン・ミーティング)のなかから、参加するミーティングをきめます。ミーティングで自己紹介するかもしれないので、自分のアノニマスネーム(ミーティングでよばれたい名前)をきめておくといでしょう。そして、ミーティングが始まる時間(平日のミーティングは午後7時から)の10分前くらいには会場に到着するようにしましょう。とはいえ、おくれでも大丈夫です。

ミーティング会場に着いたら、最初に目があった人に、「こんにちは。会場の担当の方はだれですか？」と一言だけしゃべります。そうすると、その会場にいた人たちが、担当者のところに連れていってくれたり、いろいろしゃべりかけてくれたり、とにかくものすごくあたたかい雰囲気(ふんいき)で歓迎してくれます。「ミーティングにはじめてきました」というと、みんながいろいろおしえてくれます。匿名で参加でき、ここで話したことは非難されたりしないできいてくれます。話しているうちにだんだん元気になってきたり、夢ができて実際に薬物

をやめられている人もたくさんいるなどの話をしてくれたり、パンフレットやメダルなどをプレゼントしてくれます。

そのあと、はじまるミーティングでは、なにかテーマがあって、そのテーマについて話します。最初は、ただ聞くだけでいいでしょう。話したくないときは、「パスします」と言えば、大丈夫です。

## 5 DARCとMAC

DARC とは、DRUG (薬物) の D、ADDICTION (依存症) の A、REHABILITATION (回復) の R、CENTER (施設) の C をくみあわせたもので、ダルクと読みます。ダルク (p.85 のリスト参照) も、ひろい意味での自助グループのひとつで、ほぼ全国の都道府県にあります。ただ、AAやNAなどの自助グループとはちがって、自分たちの居場所 (回復支援施設) があります。

ダルクには、入所してミーティングや生活するだけでなく、いろいろなプログラムのために通所もできます。入所する場合は月に約10～15万円です。通所の場合は、3万円程度かかるダルクが多いようです。クスリだけではなく、窃盗やギャンブルなどの依存がある人もあつまっているダルクもあります。



SMARPP にとりくんでいるダルクがあつたりと、それぞれのダルクに個性こせいと雰囲気ふんいきがあります。ダルクに入所にゆうしょをかんがえるなら、電話でんわしたり、見学けんがくしてみても、自分じぶんにぴったりくるダルクを見つけましょう。ただ、ダルクがどんなところかみてみたい、薬物依存症やくぶついでんしやうの症状しやうじやうがすすんでいすする人ひとに会あってみたいなどの理由りゆうでも、興味きやうみがあれば、気軽きがるにダルクに連絡れんらくをとってみましょう。

施設しせつの事務所じむしょにスタッフぜんいん（全員ぜんいんが薬物経験者やくぶつけいけんしや）がいるので、いつでも、だれでも、相談そうだんをうけつけてくれます。スリップしたりと緊急きんきゆうの場合は、ダルクに電話でんわしましょう。クスリくすりのことをよくわかっているスタッフはなしが、話をきいてくれます。電話でんわしたから、ダルクに入はいらなければということもありません。ダルクとつながれば、NA にいっしょいに行く、生活保護せいかつほごの申請しんせいをするなどいろいろでつだってもらえます。

MAC(p.87 のリスト参照さんしやう)も、ダルクとおなじように、安全あんぜんな居場所いばしょでいろいろな依存いぞんで悩なやんだ仲間なかまたちといっしょに回復かいふくできるプログラムをしてく回復支援施設かいふくしえんしせつです。

ダルクやマックのなかには、家族会かぞukaiを毎月まいつきのように開ひらいているところもあります。家族かぞくだけが参加さんかすることもできます。

## あるダルクのスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	清掃							
10:30 ~ 11:30	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ハウス ミーティング	セルフケア	
11:30 ~ 13:30	昼休み							
13:30 ~ 15:00	文献ミーティング or SMARPP	ボランティア	スポーツ	エンカウンター	農業 or アンガーマネ ジメント	セルフケア		
15:00	就労活動・セルフケア							
16:00	クロージング							
19:00 ~ 20:00	自助グループ NA・AA・GA参加							
20:00	セルフケア門限 20:30							

## あるダルクのプログラム内容

<p>ミーティング</p>  <p>司会者がテーマを決め、そのテーマに沿って自分が過去どうであったか正直に話をし、仲間の話に耳を傾け共感をしていきます。</p>	<p>ワークブック</p>  <p>認知行動療法のワークブックを使い、依存症について、引き金や渴望についてグループで話し合いワークを行います。</p>	<p>12ステップ</p>  <p>12ステップは自助グループなどで使われる行動の指針です。これらの文献などを読み合わせ、お互いの経験や行動の変化の気づきについて学びます。</p>	<p>耳針鍼灸 (NADA)</p>  <p>「ストレス・PTSD・依存症者とその家族に心の平和と自然治癒力を」をミッションに掲げ、NADAの耳鍼治療では、耳にある5つのツボに対して、細い鍼または耳粒シールを用いて刺激を加えます。</p>	
<p>ハウスミーティング</p>  <p>週間プログラムの確認や希望、要望、注意事項、困っていることなどを話し合います。</p>	<p>ヨガ</p>  <p>ヨガの講師を招き、心の落ち着きを主点においたヨガを行っています。</p>	<p>夕食</p>  <p>回復の中でも健康的な食生活は大切です。夕食は、準備・調理を役割分担してみんなで楽しく食べます。</p>	<p>琉球太鼓</p>  <p>一体性を築くために琉球太鼓を練習しています。週1回全体練習会を開き、年間30ヶ所で演舞しています。</p>	<p>レクリエーション</p>  <p>季節毎に計画します。行き先や内容はみんなで決めます。 (例: キャンプ、登山など)</p>



Q2 どんとき、どのように、自助グループなどにつながる未来がありそうですか？つながることの不安や心配があれば、それもおしえてください。

## 6

# 精神保健福祉センター

精神保健福祉センターは、全国の都道府県と政令指定都市にひとつあります。地域によっては、「こころの健康センター」という名前のところもあります(p.88 のリスト参照)。近くの保健所・保健センターでも相談にのってもらえます。

依存をはじめとしたさまざまなこころの相談や、本人以外の相談が無料でできます。まずは、平日の日中に電話で相談をすると、実際にセンターで話をじっくりきいてもらったり、SMARPP のようなプログラムに参加できるようにしてもらえたりします。さまざまな情報がのっているパンフレットも無料でもらえるので、一回くらい訪問してみるのもいいかもしれません。

# 7

## 依存症専門病院

依存症いぞんしょうにくわしい専門病院せんもんびょういん(p.90のリスト参照さんしょう)も、依存いぞんについての相談そうだんののつてくれます。依存症専門病院いぞんしょうせんもんびょういんであれば、違法薬物いはうやくぶつの話はなしにもなれています。たとえば「大麻たいまをつかってしまった」と話はなしても、警察けいさつなどに連絡れんらくされることありません。お医者いしやさんは、安心あんしんして話はなしたことの秘密ひみつをまもつてくれます。

こころのこと(うつ、ADHD や PTSD など)でらくになりたいと思おもった場合ばあい、クスリいぞんの依存いぞんもあるなら、まずは依存症専門病院いぞんしょうせんもんびょういんに電話でんわしてみましょう。紹介状しょうかいじょうをもつていくのもよい方法ほうほうです。

依存症専門病院いぞんしょうせんもんびょういんでは、相談そうだんだけではなく、治療ちりょうや SMARPP などのプログラムうを受けることもできます。病院びょういんのプログラムうに参加さんかしているうちに、ダルクうのスタッフじじよや自助グループじじよのメンバーしと知り合あいになれます。はじめは、そういうし知り合あいといっしょにダルクうや自助グループじじよに行いって、自分じぶんにぴったりじじよくる自助グループじじよを見つみけるといひとう人も多おほいようです。

「病院びょういんに行いきたいけど、お金かねが心配しんぱい...」という場合ばあい、「自立支援医療費じりつしえんいりょうひ制度せいど」があります。条件じょうけんがいろいろありますが、精神せいしんてき的な病びょう気で病院びょういんに通かよつたお金かねを市区町村し く ちょうそんにだしてもらせいどえる制度せいどです。この制度せいどをつかえじぶんば、自分じぶんがはらうお金かねが安やすくなることもあります。まずは、市区町村し く ちょうそんの窓口まどぐちにきいてみましょう。



## 12 ステップ

12 ステップでは、薬物依存などを含む自分の生き方が、自分自身の方だけではどうにもできないことを認め、それをもっと大きな力（ハイパーパワー）に委ね、自分自身の欠点や生き方を変えていこうとします。このハイパーパワーがどのようなものなのかは人によって解釈がありますが、例えば、自分のまわりの人々、巡りあわせやできごと、ふとした瞬間の気づきなど、自分の人生に影響を与えるものの、自分自身ではコントロールできない、より大きな力のことを指しています。そのため、翻訳の関係で神と表現されている場合もありますが、特定の宗教や神とは関係ありませんし、どのような宗教の人または宗教をもたない人でも問題ありません。12 ステップでは、自分で変えられることと変えられないことを見分けた上で、変えられることは自分で、変えられないことは、ハイパーパワーに委ねることで、自分自身や人生をより良いものに変えていこうとしています。

## 12 ステップの流れ

ステップ 1～3：自分一人の力ではどうにもならないことを受け入れた上で、自分が変われると信じ、変わるためにハイパーパワーに委ねる決心をする。

ステップ 4～7：自分自身の誤りの本質を徹底的に棚卸しして書き出した棚卸し表を作り、それを客観的に見てくれる第三者と共有して見直した上で、それをすずんで手放す気になり、それが取り除かれることをハイパーパワーに祈る。

ステップ 8～9：自分がこれまで傷つけたすべての人を明らかにし、その人たちに埋め合わせをしようとする気持ちを育て、相手やほかの人を傷つけない限り、チャンスを見て埋め合わせをする。

ステップ 10：ステップ 4～9 を毎日続け、習慣化する。

ステップ 11：日々、内省を繰り返し、自分の責任と、生き方、役割を確認する。

ステップ 12：自分の経験をメッセージとして、同じ問題に苦しむ仲間伝えていく。

12 ステップでは、祈りを大切にしています。変えたいという本気の祈りには、ただ祈るだけではなく、そのために行動していくことも含まれています。12 ステップに取り組むことで、自分の行動や生き方を変えることができます。

さきゆ なかま はなし  
**先行く仲間の話①**

高校生だった 18歳のとき、大麻と出会いました。きっかけは「好奇心」で、「大麻を使っている人はみんな楽しそうだな」というところから始めました。ラッパーはみんな大麻を吸っているというようなあこがれもありました。当時は、ファッション感覚で、「違法薬物」と考えることはあまりありませんでした。

大学に入ってからコカインなどにも手を出して、大麻は常に吸うものになりました。そして、大学は中退します。「大麻はそこまで悪いものではない」と自分に言い聞かせていたんですが、大麻なのにコカインのような幻聴や妄想がでるようになっていたんです。使っていないときにも幻聴が聞こえ、被害妄想にも悩まされました。部屋にいても、換気扇の間からだれかが自分を見ているんじゃないかと疑うようになって。そこで、統合失調症の処方薬を飲むようになったら、今度は何もできなくなって1日中動けない。薬物なしでは生活することもできない状態で最悪でした。

そんななか、家族は「病院へ入院するか、ダルクへ入所するか」と自分を手放しました。「病院よりダルクのほうが良い」という周囲のアドバイスを受けて、沖縄ダルクに入所しました。でも、「ダルクにいる覚醒剤や市販薬の依存症の人たちと自分は全然違う。自分は大麻で、覚醒剤依存の人ほど悪くない」と思っていて、周囲となじめずに、1か月くらいで出ようと思いました。実際に施設を飛び出して、羽田空港から家族に電話をかけると、品川で会おうと言われました。なぜ自分の家に好きなときに帰れないのかとそのときは納得できませんでした。

その後、当時、上野にあった日本ダルクに入所しました。それでも、「ここにいる人たちは自分とは違う」と思っていたら、ある人から「同じところを探しなさい」とアドバイスをうけ、覚醒剤でも市販薬でも依存症の人の心の問題は共通している部分が多いことに気づきました。そこから、自分は大麻だから依存症ではないというような感覚がなくなってきました。結局、僕は、「大麻」というモノで自分の依存症を正当化しようとしていただけだったんです。

今は、川崎ダルクで薬物依存に悩む当事者や家族のサポートをしています。もし、周りに友達もいなくなって、食べ物もない、お金もないってなったら、そこで命を絶つのではなく、「そういえば、ダルクがあるな」って覚えておいてほしい。知っているダルクに電話して、そこが通じなかったら次のダルクに電話して…。結局、自分の中の何か欠けているようなものを埋めてくれる存在は、人です。一緒に食事や遊び（キャンプ、温泉、スノーボ、食べ放題、祭りなど）、雑談、料理などをする仲間ができて、「ありがとう」、「がんばって」と言われる喜びや仲間との一体感は、人とつながっているから味わえます。



別冊2冊

先行く仲間の話②

出院が近くなってきた頃、家族から引き受ける条件として、ダルクに入りなさいと言  
 われました。正直、そのときは薬を止める気も、続ける気も半々で、家に帰れるものだ  
 とも思っていたから、ダルクにはできれば行きたくなかったんですけど。でも、少年院から  
 出られるなら、もうどこでもいいかって思って、ダルクに行くことにしました。そうしたら、  
 在院中にダルクの施設長が面接に来てくれて、ダルクにきたい理由についてきかれまし  
 た。「薬を止めたくて来るのか、それとも外に出たいから来るのか」って。そこで僕は、  
 正直に「外に出たいからです」って答えちゃったんですよ。後で考えたら、そんなこと言っ  
 たら引き受けてもらえないだろうって思うんですけど…でも施設長は「正直でいいね」っ  
 て言って。それでダルクに入ることが決まって、出院の時に車で迎えに来てくれました。

そのときは、まだ嫌で嫌で、トイレ休憩で車が止まるたびに、「今なら逃げられるか  
 な」とか思っていたんですけど…。でも、今は来て良かったと思っています。最初は周り  
 が年上ばかりだったんで、それが嫌でしたけど、でも、年齢関係なく仲良くなれて、み  
 んなつらいのは同じでした。

ダルクに来て、薬を止めようとしている仲間ができて、生活していくうちに、今は、薬  
 なしでもなりたい自分になれるようになってきたのかなって思います。薬を使っていたとき  
 は、ずっと周りに見栄を張っていたんですけど、でも見栄をとったら薬しか残らなかった。  
 今でも、生活が崩れると自分の中のでたらめな部分が出てきて、叱られることもあるけ  
 ど、でも、そのときにでたらめな部分は崩れ落ちるけど、本物の部分は一つ一つ自分の  
 中に残っていつて。そうやって少しずつなりたいたい自分になっていく。そういうのがすごくいい  
 なって思っています。…薬ではないんですけどね。やりたくないことをやらないといけないこ  
 とを継続するのは大変です。でもそれを、続けていくと、それが身に染みていつて、その  
 方が全然楽だったって気づきました。そこまで行くのは大変ですけど。でも周りに仲間が  
 いるから。本当の仲間って、こういうことなのかなって。前に社会にいたときは仲間の間  
 でも、だまし合いをしていたけど。ここではみんな、使っていた薬は違うけど、共感はでき  
 ます。こういう経験をしていなかったら、きっと今頃また、薬を使っていると思います。

みんなに伝えたいのは、僕も少年院の中にいたときは、もう大丈夫だと思っていたけ  
 ど、それは錯覚だったということです。少年院では、欲求があっても何とか耐えられたけ  
 ど、社会に出ると欲求はすごく大きくなる。テレビで、有名人が薬を使って捕まったとか  
 ニュースで見ると、うわーってなってもう、テレビにかじりついちゃたりします。だから、一度  
 はダルクとか、いざってときに助けを呼べるところとつながって、それから考えた方がいいの  
 なかって思います。

でん

さきゆ なかま はなし  
 先ゆく仲間の話③

最初はお酒でした。そこから、睡眠薬、シンナーと進んでいって、10代の頃はシンナーで何度も鑑別所に入りました。危険ドラッグ、大麻、LSD、MDMA…。少年院のときには覚醒剤はやらないって言うのに結局、それもやりました。最初は薬を使うことが楽しかったのに、だんだん辛くなって、そこから逃げたいという気持ちで薬をやるという悪循環でしたね。

薬からの回復って、自分が病気であること、一人ではできないことを認めることが大切なんです。病気と認めるから回復に向かえる。そこから始まるんですけど、自分は途中で一人でもできるって思ってしまう。それで、ダルクも3回逃げ出しています。前に逃げ出したときは、最初はお酒だけ、1日3本まで決めていたんですけど、もう、どんどん増えていって、半年後にはすごい使っていました。体もボロボロで仕事にも行けなくて、でも、捕まるのだけは避けたくて、薬を止める気は全然ないのに、とにかく、いったん薬だけ抜こうと思って、逃げ出したところとは別のダルクに行ったんです。薬抜きをしたいという気持ち、でも助けて欲しい気持ちもあって。でも、そうしたら、その施設長に、「前の施設長に電話しな」って言われて。それで電話したんです。「助けてください」って。そうしたら「帰ってこい」って言われて帰ってきて、今ではスタッフをやっています。

ずっと見栄を張って自分をごまかすことを続けていたんですけど、ダルクではそれが通じない。でも、それで、ありのままでした方が楽だって気づきました。少年院にいるときかも、ありのままじゃないですよ。メッキで自分を作っていました。でも、ありのままの方が気持ちがいいんです。失敗しても大丈夫だって。自分は、今でもめっちゃ失敗しています。ごまかしたいって気持ちはなくなりません。今でもでてる。

そういうとき、相談できないと回復は止まってしまう。失敗して、自分一人で何とかしようとする、自分が今まで失敗してきた経験の中からやろうとするじゃないですか。だから、うまくいかない。相談をしなくなると、どんどんつらくなっていきます。つらいことや困っていることを言わないとか、言いやすい人にしか言わなくなると、どんどんダメになっていきます。信じることに勇気があるし、依存症って一生付き合っていくといけないといけない病気だけど、でも、回復はつらくなるためにやってるんじゃない、楽になるためにやっていくことなんです。だから、居場所が必要だと思っています。相談できる、ありのままに居られる居場所。使いたいなら「使いたい」って言える場所。そのためにも、つながりを作って欲しい。それが1番です。ダルクでもNAでもなんでも、止めている人たちと1回でも連絡を取ってつながりを作ってください。まずは連絡をとって、それで何かあったら、

## 先行く仲間の話④

最初は仲間と一緒にクスリを使い始めました。楽しかったからとかではなく、最初はいやだったけど、「皆使っているから自分もやらなきゃ」とか、「仲間外れになりたくないな」という気持ちで、「クスリを使って皆と楽しくしているように見えること」が大切でした。でも、そういう関係では、皆クスリを使っているから、すぐにうそをついたり、裏切り合ったりして人間関係のトラブルが増えました。だんだん、居場所がなくなっていきました。まったく希望もありませんでした。幻覚・幻聴もきて、結局、クスリにも裏切られました。

自分の人生に希望が持てなくなり、生きることも死ぬこともできないどうしようもない状況になったとき病院につながりました。その病院で私は NA と出会いました。クスリのやめ方を知らなくて、「やめるんだったら施設？」って考えていたら、施設から断られました。「NA に通いながら、一人暮らしはどう？」と提案され、行くところもないので、当時はクスリをやめる気なんてなかったけれど、私みたいな状態でも施設に入らない選択肢があるんだと思い、NA のミーティングに行ってみました。すると、NA には、自分以上につらい人生を送ってきた人やクスリが大好きなのに、それでもやめようと頑張っている人がいるということを知って驚きました。頑張っている姿がかっこよく見えました。

回復の道のりは簡単ではないです。クスリをやめて6カ月頃にくる「半年の壁」はものすごい欲求で、私はなかなか乗り越えられませんでした。どうしてもクスリを使って…でも、1年半目のあるとき、欲求をどうにかしたくて深夜に一人で NA のミーティングをやる場所に行き、震えたりよだれも垂れたりしたけれど、どうにか耐えられたことがありました。それが成功体験となり、「半年の壁」を超えられたと思います。それで、クスリはとまって。でも、悲しい・嬉しいことがあったり、人間関係に問題が出てきたりすると、使いたくなります。ミーティングの後にご飯いったり、相談に乗ってもらったりするんだけど、そこでトラブルがあったら、仲間からも離れたくなります。でも、あきらめず、違う人に話しかける。そうやって乗り越えてきました。

私が気付いたことは、「どんな大きい嵐も、待てば去る」ということです。強い欲求がきても、NA で仲間と話するなどしてこらえれば、嵐は過ぎ、自分の成功体験になります。回復のプロセスは1つじゃありません。回復には色々な方法があって、その中から自分に合う方法を自分で選んでいいんです。自分で選んだことだから責任を持ってやれると思います。もし、あなたがいつか、クスリでどうにもならなくなってしまったとき、NA のことを思いだしてください。NA は日本全国、そして世界中にあるんです。1つの NA が合わなくても、あなたの思いや言葉が通じない気がしても、どこかにきっとあなたに合う NA はあります。それだけは覚えておいてほしいです。

さきゆ なかま はなし  
先行く仲間の話⑤

10代のころから精神病院に入退院を繰り返して、そのころは病院が居場所  
 なんだって思っていました。その後、依存症の専門病院に移り、そこでプログラムに来て  
 いたNAの人たちと出会い、NAの存在を知りました。当時は、なんか元気で楽しそ  
 うな人たちだな、としか思っていなくて、自分がそうなれるとは全然思っていませんで  
 した。ただ、病院を出る時に主治医とけんかして飛び出すように退院してしまい、周りに  
 NAの人たちくらいしか知り合いがいなくなってしまっ…それでNAに通い始めました。

元々、摂食障害で学校もなかなか行けなかったりして、どうにかして普通の人のおよ  
 生活がしたいと思っていました。クスリもそのために使っていて、うまくいかなければクス  
 リの組み合わせが悪いらだって。とにかくクスリに答えがあると思って模索していたんだと  
 思います。使っていたのは主に市販薬でした。NAに行ってからクスリを使ったりやめた  
 りの繰り返しでした。でも、そのうちにメンバーの一人がクスリを使って自殺してしまっ  
 ます。もちろん、それまでも周りの人たちから「そんな使い方をしていたら、いつか死ぬ  
 よ」って言われてはいたんですけど、実感は全然なくて。でも、本当に死ぬんだなって  
 わかって、次は自分がそうなるのかって実感して…それから、クスリをやめています。

相談するのが苦手な私にとって、NAの「言っぱなし、聞きっぱなし」というスタイル  
 はとても合っています。「これを話して、ほかの人からこんなことを言われたらどうしよう」  
 とか悩む必要はまったくなくて、ただ話す権利だけが保障されている感じ。あと、NAに  
 はいろいろな人がいるので、自分より大変な状態の人が、よくなっていく様子も、その  
 逆で悪くなっていく様子も見ることができます。普通の人を見ていてもわからないことが  
 わかるようになってくるのがNAの良いところの一つかもしれません。

クスリをやめ続けて、今でも大変なことはいっぱいあります。アルバイトから正社員に  
 なるうとして、55通の履歴書を送って全部落ちたこともあります。でもそんな時でもNA  
 には行き続けました。今思えば、そこでしがみつけたことが大事だったと思います。大変  
 なことであっても何とか続けていけば、乗り越えたことがある経験が多くなってきます。何  
 とかなるって思えるようになってきます。

皆さんに伝えたいのは、NAは薬物を使っていたことがあって、でも今はやめようとして  
 いる人たちがいる場所だということです。使いたいという気持ちを話しても大丈夫な  
 安心な場所です。堅苦しい場所をイメージしている人もいますが、途中で  
 帰っても、話さず聞いているだけでも大丈夫。オンラインもあります。一度のぞいてみ  
 て、そして本当に困ったときに、NAがあることを思い出してもらえたら嬉しいです。

さきゆ なかま はなし  
先行く仲間の話⑥

ともだち あそ さいそ いちばん す なが くすり はい くすり つか  
友達と遊ぶことだけが一番好きで、その流れで薬が入ってきて…。薬を使ってる時、  
いろんあ遊びに誘われても、面白くなかったし、まず約束ができなかったから。薬をやめ  
て、何がしたいとか、想像できない。薬で捕まって帰ってきてても、やっぱり連絡を入れてし  
まって、一緒に薬を使ってたグループに戻っちゃう。「抜きたい」って一度離れたんですけ  
ど、また別の刺激ができちゃって。クラブの中でコカインが流行ってて、やる前までは「シャ  
ブはやらない」って決めてたのに、「別にいっか」みたいな。そこから、ダラダラ10年ぐら  
いは、毎日薬を使って週末遊びに行くって生活。

ははおや びょういん せいしんほけんふくし い びょうき ちりょう  
母親は病院や精神保健福祉センターに行きだして「病気なんだから、治療しましよ  
う」、こっちは「何が病気だよ、うるさいわ」ってずっとやってて。なんか家にいるのもきま  
ずいから、「ちょっと行ってみっか？」みたいな。でも、やめる気はさらさらなくて病院行っ  
たら、お医者さんが話を聞いてくれて。薬のことを怒られなかったのが、初めての感覚で。

そこら精神保健福祉センターでのやり取りが始まって。担当の人は、どんなにケン  
カしてもずっとそばにいてくれた。すぐ最初嫌で「お前みたいに真面目に生きてたやつに  
何がわかる」って思ったけど。何も関係がない安全な人だったからただ雑談して、安心  
してた。「怒っていいんだよ、感情を出していい」ってことを教えてくれた人もいた。た  
だ、精神保健福祉センターに通ってるときも薬は止まってない。お守りみたいに常に持  
ってたし。「薬をやめて、何か困ることある？クスリ使えば楽だし、外にも出れるし、しゃ  
べれるし」みたいな感覚が強くて。同時進行で、自分のことを聞いてくれる人も増えて  
って、私の居場所はこっちなんだって。あと、私の大切な人が本当につらいことがあった  
のに薬を使わないで淡々と生活してるのが「すごいな」って。「私は悲しくて、人生面白  
くなくて、やり直しがきかなくて生きてるのに。それでいいのかな」、生きるために楽しむた  
めに薬を使ってたけど、薬を使って自殺行為をしてるんだってことに初めて気づいた。

じつ みまも かんかく いま けつきよく きせきてき  
実は、見守ってもらってたって感覚が今となってはある。結局やりつくして、奇跡的に  
死なないで、つながれたから、今がある。今は、体を動かすこと、スノボとか、いろん  
な地域に行ったり、仲間とご飯食べたりする方が好きかもしれない。もともとお祭りで神輿  
をかついで、そこの関係が戻ったので、夏はお祭り。

こわ ならないでほしい、人を。信じられないのは仕方ないけど、そんなに人は怖くない。  
ひとりだけ話せる人がいるぐらいの方が、苦しくないんじゃないかな。病院やダルクとか電  
話連絡できるところを一つでもとっておくのもあり。好きじゃない嫌な大人や不審に思っ  
たこととか相談できる人がほしかった。あきらめないでほしい。やり直し、いつでもできるん  
だよ。当時は気づけなかったけど…。

ことわ  
断ること

相手にNOと言ったり、関係性にNOをつきつけることは、どうして難しいのでしょうか？ 先行く仲間の皆さんから話を聞いたところ、薬物の誘いはもちろん、他のことも前は断りにくかったという話がたくさんありました。「断るのは性格が悪い人」、「断ったら嫌われる」、「断ったことがないから、断る方法がわからなかった」、「断って、相手を拒絶してるって思われたくない」、「はいて言ったほうがラク」、「関係を切ることはできない」、「一人になりたくない」、「相手のことが大事だから」…。

今では、皆さん、断れるようになっていきます。断る成功体験が繰り返されたからかもしませんが、話を聞いていて、2つのポイントがあるように思いました。

(1) いろんなことで断る練習をして、断り方のパターンを増やす

(2) 自分が断る状況にならないように、前もっていろいろ工夫している

(1)の断り方のパターンについては、本当の理由をはっきり伝えたと相手も傷つくかもしれないので、「仕事で」、「地元にはいない」など、時間的・物理的にできないことを理由にして断っている人が多かったです。何回もひたすら「できない」と断っていると、相手も誘ってこなくなるから、相手があきらめるまで断り続けるという人もいました。

(2)では、特に、薬物関係で断るような状況を避ける工夫を紹介します。

- 「なんで、断るの？」と突っ込んでくるような人とは、最初から関わらない
- 飲み会では、お酒がないテーブルに行ったり、途中30分で帰る
- 薬物を使ってそうな人と会うときは、信頼できる人に逐一報告を入れる
- 飲み過ぎている人とかには冷たくする
- 薬物を使っている人とは連絡は取るけど、会わない
- やめたことを知っている友達に「こいつ、もう大麻やめたんだから」と説明してもらう
- はじめて会う人でもなんとなく薬物使ってた人だと感じる場合、自分から薬物の話や「吸ってた」、「使いたい」など言わないようにする

目の前に薬物そのものがあつたら断ることはむずかしい。それを自覚しているからこそ、皆さんがそれぞれに薬物を断る状況までに行きつかないようにしていました。特に、お酒や大麻は初対面の人からも誘われる機会が多いです。「この人、薬物やってたな…」ということが、経験者だけに分かってしまう。だからといって、相手もいきなり誘ってくるわけでもありません。なぜ、自分が薬物をすすめられてしまうのでしょうか？ 相手に誘われる前の状況・コミュニケーションを分析し、そもそも相手に誘われないようにする。そのために、今の自分の生活に必要な人間関係、必要なものを普段から考えておくと、何かのときに役立つかもしれません。



# 11

# これからの生活 とスケジュール

## 1 スケジュールのすすめ



### スケジュール

じかん よてい  
時間と予定などをみられるもの



つらいとき、セルフケアをする、人<sup>ひと</sup>とつながっていく、いろいろかんが<sup>かんが</sup>えるじかん<sup>じかん</sup>を減<sup>へ</sup>らしていく…。ほかには、てちょう<sup>てちょう</sup>やアプリをつかって、その日<sup>ひ</sup>にやることやあつたことなどじぶん<sup>じぶん</sup>のせいかつ<sup>せいかつ</sup>を「目<sup>め</sup>にみえる化<sup>か</sup>」する、つまりスケジュールをつくるほうほう<sup>ほうほう</sup>もあります。



Q1

なぜ、スケジュールをつくって、せいかつ<sup>せいかつ</sup>するこがたいせつ<sup>たいせつ</sup>なのでしょう？

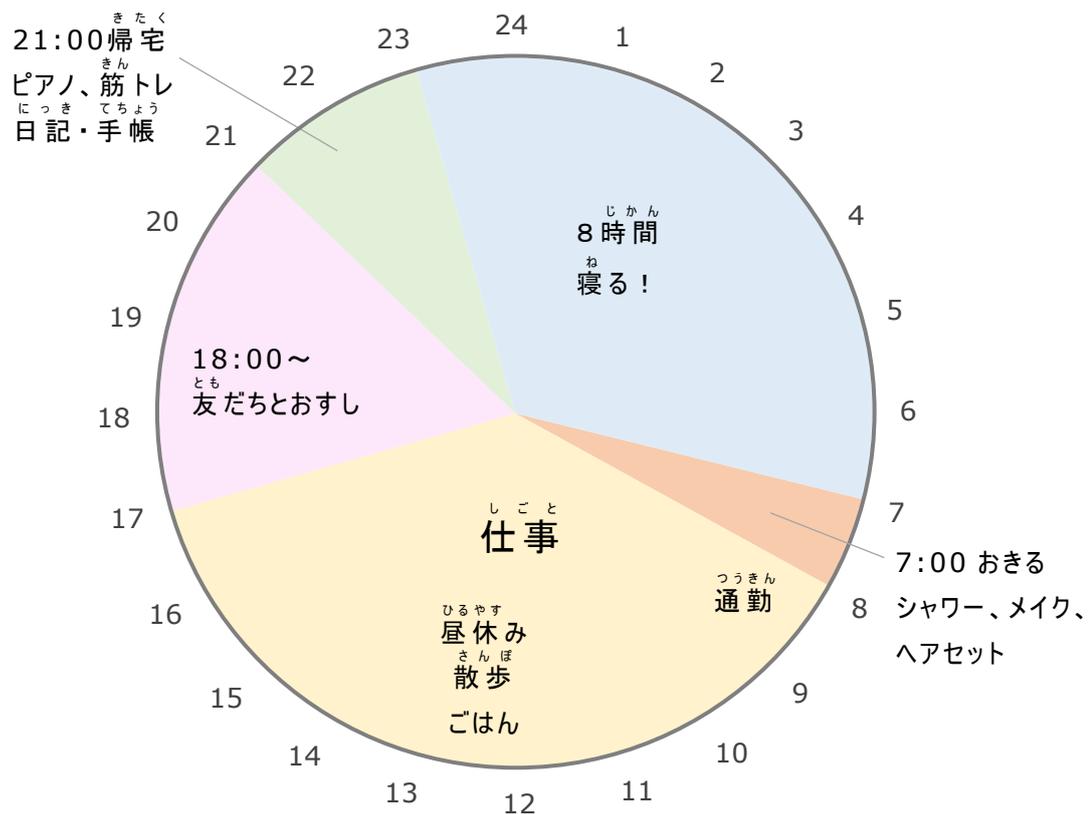
	Wed 3	Thu 4	Thu 5	Fri 6	Sat 7	Sun 8	Sun 9
8:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
13:00							
13:30							

## 2 スケジュールをつくろう

新しい生活が始まる時など、意識して自分の生活を「目にみえる化」することをおすすめします。スケジュールをみて考えることで、からだやこころのストレスに対応できます。

まず、予定が入っている平日や、予定が入っていない休日など、理想的な一日を考えてみましょう。そして、これからの生活の具体的な一日、一週間、一か月、一年間、十年間などのスケジュールをつくっていきましょう。

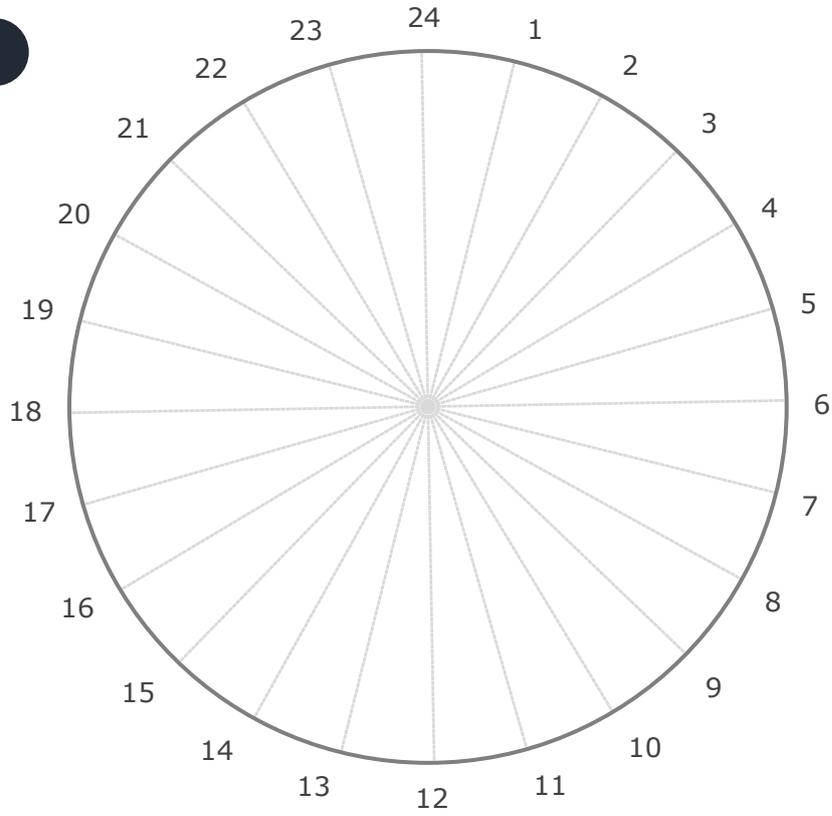
例： 1日のスケジュール



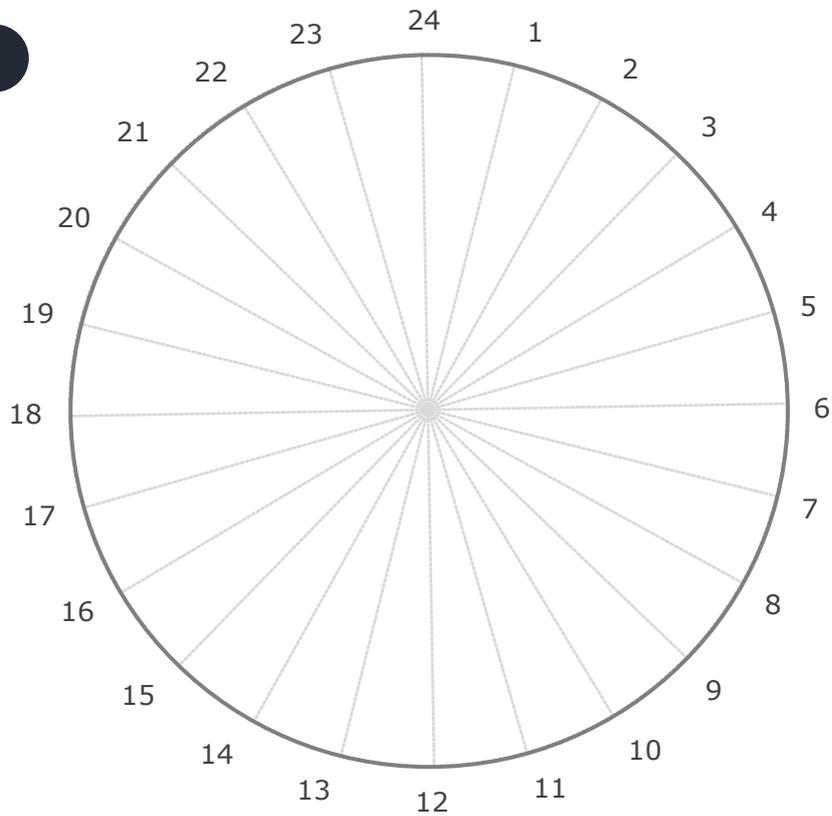


あさ お 朝起きてから、夜寝るまで、自分の理想的な一日をスケ  
よる ね じぶん りそうてき いちにち  
 ジュールにしてみましょう。

へいじつ  
 平日



きゅうじつ  
 休日





クスリを一番つかっていたときの生活を、おもいだしてみましよう。どんな一日でしたか？

例：	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日
朝 5:00 ～ 11:00				
昼 11:00 ～ 17:00	12:00 起床 スマホ クスリ			
夜 17:00 ～ 5:00	14:00 動画みる ↓ 17:00 クスリ コンビニ ↓ 18:00 動画みる ↓ 21:00 デリバリー  2:00 クスリ 就寝			



3年後「こうなっていたらいい」とおもう自分になるために、これからできることはありますか？

じぶん  
自分に、ごほうびを

これから、毎日、スケジュールをつくっていきましょう。スケジュールどおりに生活を送りながら、今、プログラムでおこなっているカレンダーチェックのように、スタンプやシールなどをつかって、「今日一日、薬物をつかわなかった日」をスケジュールに記録していきましょう。

まずは、自分のお気に入りの手帳やスケジュール帳やスマホのアプリを手に入れましょう。そして、シールやスタンプなどで、「今日一日、薬物をつかわなかった日」のマークを決めて、記録していきましょう。

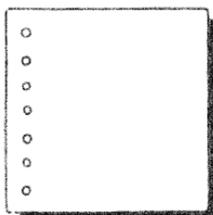
「今日一日、薬物をつかわなかった日」をスケジュールに記録していくことは、次のような点で役に立ちます。

- ◇ スケジュールに記録されている「今日一日、薬物をつかわなかった日」が増えていくことが、自分でもよく見えます。
- ◇ 「今日一日、薬物をつかわなかった日」が多くなっていくことが、あなたの自信につながります。
- ◇ 「今日一日、薬物をつかわなかった日」の記録を身近な人に見せ、安心させることができます。

「今日一日、薬物をつかわなかった日」は、まず「今日一日」だけとしていきます。「今日一日」がたまっていったら、自分にプレゼントするごほうびも決めていきましょう。

「今日一日」の次に、二日、三日、五日、一週間などちょっとずつ目標を大きくしていきましょう。目標が大きくなるにつれ、自分にあげるごほうびも大きくしていきましょう。たとえば、「今日一日、薬物をつかわなかった日」が二日になれば、「〇〇のケーキを食べる」などにします。一週間の目標が達成できたら、「〇〇を買う」などにします。一年間の目標が達成できたら、「〇〇に旅行に行く」などにします。

「目標を立てる→実行する→達成する→自分にごほうびをあげる」をくりかえしてみてください。ごほうびを考えることは楽しいので、目標とごほうびリストもつくってみましょう。



参照：『脱ダラダラ習慣！ 1日3分やめるノー

きょう いちにち  
今日という一日

「時計の針は戻らない」。



時間の流れとは、過去から未来へ、常に一方向に進んでいます。

「過去に戻ることはできないから、失敗をくり返さないようにしましょう」、「将来のことを考えて行動しよう」。みなさんやその周りの多くの人は、このように考え、行動するのではないのでしょうか。ところが、私たちの文化で当たり前のようになっているこの時間の捉え方は、私たちのところに大きな影響を与えてもいるのです。

ブラジルのアマゾン熱帯雨林にピダハン族という先住民族がいます。村は4つほどの少数民族で、狩りや釣りをして暮らしています。

ピダハン族には、「過去や未来を表す言葉がない」と言われています。つまり、過去にあったことや、未来に起こりそうなことを表現する方法がないのです。過去を振り返り、未来のために生きることを自然と学んできた私たちにとっては、少しイメージしづらく、「それって不便じゃない？」と思うかもしれません。

しかし、研究者の中には、ピダハン族を、「世界で最も幸せな民族」とであると述べる人もいます。未来や過去を表す方法がないピダハン族は、過去の失敗にとらわれたり、未来の不安に押しつぶされそうになったりすることなどはありません。朝起きて、おなか为空いたら狩りに行き、大切な仲間や家族と楽しい食事をする。ピダハン族は、こうした目の前にある1日1日を幸せに過ごすことを大事にしている民族なのです。

こうしたピダハン族の文化をそのまま取り入れることは難しく、正しいことが分かりません。ですが、これまで、薬物による失敗や薬物で苦しんだ過去を悩んだり、今後、薬物をやめられるのだろうかと不安になったりしてきたみなさんにとっては、考え方のヒントになるかもしれません。

これからの長い人生の中で、過去や未来について不安に思ったときには、今日という1日を充実させることに一生懸命になってみてください。1日、1日に目を向け、積み重ねることで、きづいてみれば、1週間、1か月、1年と、薬物なしで過ごしている期間が伸びていくことでしょう。



参照：『ピダハン：「言語本能」を超える文化と世界

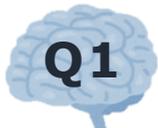


# 12 これからの自分

## 1 サイクルシートの完成

引き金をさけて、危険なサインにきづき、いろいろ考えながら生活していても、とても強いクスリへの欲求がおこることもあります。脳が勝手にクスリをほしがってしまうので、しかたないことです。これから、スリップする可能性は、ゼロではありません。

そんなとき、自分がつくったサイクルシートとスケジュールが、おまもりやいかりになるでしょう。



完成したサイクルシートと前回つくったスケジュールをみながら、これから自分はどんな生活をしていきたいのか、グループのみんなに発表してください。



それぞれの発表で、きづいたことについて、はなしあってみましょう。

おつかれさまでした。サイクルシートをつくりあげた自分たちをほめてあげましょう。



例：【わたしの再発・再使用のサイクルとその対処】シート

**引き金**

外的引き金

- ・テレビのCM ・トランスを聞くと
- ・ともだちちのリビングに集まって気分があ
- がってるとき ・さそわれたとき
- ・においがして、つかいたくなるとき

内的引き金

- ・ちゃんと寝たいとき

**どうする？**

- ・テレビは見ない
- ・聞く音楽は選ぶ
- ・ひま、気分転換したいときはゲームする
- ・つかって場所に行かないようにする
- ・さそいは断る
- ・欲求が生じたらマイルフする
- ・眠れないことについて医者相談に行く

**スリップまえのサイン**

感情

- ・ぱっとしない、気分がはれない感じ
- ・おちこんでるとき

考え

- ・クスリ、飲もうかなあ
- ・きっとラクになれるはず

行動

- ・ともだちと会わなくなる
- ・部屋がかたづかなくなる
- ・夜寝る時間が遅くなってる

**どうする？**

- ・手帳を見て、書く
- ・手帳にTo doリストを書いてく
- ・お笑いライブに行く
- ・笑える動画を見て、たくさん笑う
- ・友達に「元気？」って連絡とってみる
- ・クスリのことを考えないように、ひたすらマイルドfulness
- ・筋トレして、気分をすっきりする
- ・トイレ掃除をする
- ・なにかひとつ物を捨てる

**スリップしそうな状況・場面**

ひとりで家いえにいて、不調ふちょうで、だるかったり、だらだらして、すごくクスリをつかいたくなってきたとき

**どうする？**

- ・安全あんぜんそうな場所ばしょに行く
- ・どこかに電話でんわする
- ・ベッドに入って、マイルフして、寝る

**スリップしたら、どうする？**

- ・もう一度スリップしないようにいろいろ見直す
- ・誰かにも相談そうだんする
- ・自分を責めないせようにして、あるがままを受け入れる

**サポーター**

相談そうだんできる人/機関

自分の〇〇グループNAの sponsor、ゲーム仲間なかまのAさん、◇◇ダルクひとの人、AA(△△会場)、お世話せわになったスクールカウンセラー、保護猫ボランティア団体、いのちの電話

## 2 クスリのよい点・わるい点（再）

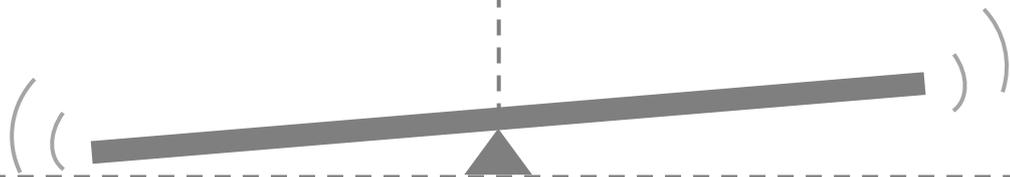
ここまで考えてきたいろいろなこと（時間、おもいやり、引き金、感情、行動、人間関係、生活など）をおもいだして、これからのクスリとのつきあいかたについてまとめてみましょう。



クスリをやめることは、自分にとって、どんなよい点とわるい点がありますか？

よい点

わるい点





このプログラムに最後まで参加して、クスリをつかうことについて、なにか考えが変わったことはありますか？

### 3 ありがとう、みんな

自分にも、ほかの人にも、正直であることが、このグループで経験できたか。ほかの人とかかわって、すなおに自分のきもちを話すという感じがつかめましたか。

このプログラムをとおして、グループのみんなのことをみていて、いいなと思ったことはありますか。最後に、つたえておきましょう。きっと、このメンバーだからこそ、話せたことも多かったことでしょう。貴重な出会いに感謝のきもちをつたえて、終わります。



- クスリをやめたい気持ちとやめる自信
- 全国の自助グループ
- 薬物使用についての相談先・支援機関
- 全国のDARCとMAC
- 全国の精神保健福祉センター
- 全国の依存症専門病院
- わたしの再発・再使用のサイクルとその対処
- スケジュール





## クスリをやめたいきもちとやめる自信

いま  
今、クスリをやめたいきもち

いま  
今、クスリをやめる自信

①		
②		
③		
④		
⑤		
⑥		
⑦		
⑧		
⑨		
⑩		
⑪		
⑫		

クスリについて、今の正直なきもちいま しょうじきは？まいかい毎回グループワークをした  
ら、☆マークをぬりつぶしてみましよう。



# 全国の自助グループ

(令和5年12月現在)



## NA

薬物依存からの回復を目指す薬物依存者の、国際的かつ地域に根ざした集まり



## NABA

摂食障害の自助・ピアサポートグループ



## AA

アルコールを飲まない生き方を手にし、それを続けていくために自由意志で参加している集まり



## SHSH

自傷行為、アディクション経験者の自助グループ



## MA

マリファナ依存からの回復を目指す人たちの集まり



## ゲームをやめる会

コンピューターゲームをやめたいと願う人のための自助グループ



## GA

強迫的ギャンブルからの回復を目指す人が集う自助グループ



## FiSH

ネット・ゲームの利用で難しさを抱える人を対象としたグループ



## OA

経験と力と希望をお互いに分かち合いながら、食べ物へのとらわれという共通の問題から回復するための集まり



## LAA

恋愛依存症から回復するための自助グループ





## KA

まんび せつとうせ なや  
万引き・窃盗癖に悩んでい  
る当事者の自助グループ



## ACA

アルコールリズムやそのた  
機能不全のある家庭で過ごし  
た成人の自助グループ



## SA

むめい せいぞんしょうしゃ あつ  
無名の性依存症者の集まり



## EA

かんじょう じょうちよてき もんだい  
感情・情緒的な問題からの  
かいふく とも めざ まいしゅう  
回復を共に目指して毎週のミ  
ーティングに出席している  
ひとびと あつ  
人々の集まり



## SCA

むめい せいせききょうはくしょうしゃ あつ  
無名の性的強迫症者の集ま  
り



## HA

ひきこもりからよ  
く良くなりた  
いという人たちの相互支援グ  
ループ



## DA

か もの ろうひ かい  
買い物や浪費、返すあての  
ない借金から回復することを  
めざ なかま あつ  
目指す仲間たちの集まり



## 断酒会

いんしゅ がい かいふく さけ  
飲酒の害から回復し、酒の  
あたらし せいかつ はじ  
ない新しい生活を始めること  
で、しゃかい しんらい かいふく  
社会の信頼を回復できる  
よう支援する団体



## CoDA

きょうぞんしょう かいふく  
共依存症から回復するため  
のプログラム



## 依存症オンラインルーム

アディクション経験者のオ  
ンラインミーティング



## OD倶楽部

しょうやく しはんやく らんよう かか  
処方薬・市販薬の乱用を抱  
えた人々のためのグループ  
（大阪）

れんらくさき おおさか  
連絡先は大阪ダルク(P.86)



## 少年サポートセンター

10～20代の若者が集まってプログラム  
をしている。

〇〇県 警察 少年サポートセンター





# 薬物使用についての相談先・支援機関

(令和5年12月現在)



## ワンネス財団

心身の回復とその後の成長  
を支援する専門機関・回復施設  
(奈良・大阪・沖縄)



## Butterfly Heart

「依存症」の情報や相談先、  
イベント紹介をしている厚生  
労働省のサイト



## オンブレ・ジャパン

アディクション問題の支援  
機関・回復施設 (東京)



## ハームリダクション東京

安心して SNS で薬物使用や  
生活の困りごとなどチャット  
相談できるサイト



## 一般社団法人カハナ

依存症の支援機関・回復施設  
(東京)



## NCASA

依存症対策全国センターの  
サイト



## NPO法人リカバリー

「嵐のあと」を生き延びた  
女性たちの支援機関・回復施設  
(北海道)



## 日本ダルク

全国のダルクやダルクの歴史に  
詳しい日本で最初のダルクの  
サイト



## NPO法人アパリ

ダルクの紹介、薬物検査キットの  
販売、司法サポートなど薬物依存症の  
問題に取り組み支援機関



## NPO法人JUST

さまざまな心の傷から生き延びてきた  
人達自身によって運営されている  
非営利団体



しおさい 潮騒 ジョブトレーニングセンター

いぞんしょう しえんきかん かいふくし  
依存症の支援機関・回復施設  
（茨城）



もえぎ アロー 萌木

いぞんしょう しえんきかん かいふくし  
依存症の支援機関・回復施設  
（仙台）

じよせいたいおう  
女性対応あり

TEL : 022-716-5575

きみつ リカバリーファーム 君津

いぞんしょう しえんきかん かいふくし  
依存症の支援機関・回復施設  
（千葉）

TEL : 0439-27-1315

りゅうきゅう 琉球 GAIA

いぞんしょう しえんきかん かいふくし  
依存症の支援機関・回復施設  
（沖縄）



あつぎ マルク 厚木

たいまいぞんしょう しえんきかん かい  
大麻依存症の支援機関・回  
復施設（神奈川）



まやくとりしまりぶ しえんまどぐち  
麻薬取締部の支援窓口

そうだん プログラム たいおう し  
相談やプログラム対応、支  
援機関・病院の紹介



ほうむしやうねん 法務少年支援センター

わかもの やくぶつしやう  
若者の薬物使用についての  
相談対応

TEL : 0570-085-085

げつ きん 9:00~17:00  
（月～金 9:00～17:00）

かいふくしえんしせつ  
回復支援施設

インターネットの じやうほう サイト とう  
情報の情報サイト等

そうだんまどぐち  
相談窓口

やくぶつ いがい そうだん  
薬物以外の相談は、

『ひ陽はまた昇る ver.2』の p.149～151 を

み 見てくださいね。



# 全国の DARC と MAC

(令和5年12月現在)

名前 (DARC)	所在地	TEL
北海道 DARC	札幌市	011-750-0919
とちぎ DARC	帯広市	0155-67-0911
青森 DARC	青森市	017-718-2090
仙台 DARC	仙台市	022-261-5341
秋田 DARC	秋田市	018-827-3668
鶴岡 DARC	鶴岡市	0235-64-8149
磐梯 DARC	耶麻郡	0241-33-2111
* 茨城 DARC	結城市	0296-35-1151
鹿島 DARC	神栖市	0299-93-2486
* 栃木 DARC	宇都宮市	028-666-8536
* 群馬 DARC Hello!	高崎市	027-363-3308
藤岡 DARC	藤岡市	0274-28-0311
埼玉 DARC	さいたま市	048-823-3460
千葉 DARC	千葉市	043-209-5564
* 館山 DARC	館山市	0470-28-5750
日本 DARC	新宿区	03-5369-2595
新宿 DARC	新宿区	03-5937-5663
渋谷 DARC	世田谷区	03-6453-2324
* DARC 女性ハウス	北区	03-3822-7658
東京 DARC	荒川区	03-3807-9978
板橋 DARC	板橋区	03-5968-3555
* 八王子 DARC	八王子市	042-686-3988
日本 DARC 神奈川	横浜市	045-624-1585
横浜 DARC	横浜市	045-731-8666
* 湘南 DARC	横浜市	045-517-8764
川崎 DARC	川崎市	044-798-7608
相模原 DARC	相模原市	042-707-0391
新潟 DARC	新潟市	025-378-4031
富山 DARC	富山市	076-407-5777
山梨 DARC	甲府市	055-242-7705
富士五湖 DARC	富士吉田市	0555-72-9760
長野 DARC	上田市	0268-36-1525

✿	岐阜 DARC		岐阜市	058-201-3555
	スルガ DARC		静岡市	054-283-1925
	浜松 DARC		浜松市	053-555-2894
	静岡 DARC		田方郡	055-978-7750
✿	名古屋 DARC		名古屋市	052-915-7284
	三河 DARC	안녕하세요!!	豊橋市	0532-52-8596
	三重 DARC		津市	059-222-7510
	びわこ DARC		大津市	077-521-2944
	京都 DARC		京都市	075-645-7105
	木津川 DARC		木津川市	0774-26-4151
	大阪 DARC		大阪市	06-6323-8910
	堺 DARC		堺市	072-242-8582
	神戸 DARC		神戸市	078-224-4244
	阪神 DARC		尼崎市	06-7410-4057
	奈良 DARC		大和郡山市	0743-20-0785
✿	和歌山 DARC		和歌山市	073-496-2680
	鳥取 DARC		岩美郡	0857-72-1151
	岡山 DARC		瀬戸内市	0869-24-7522
	広島 DARC		広島市	082-242-2157
✿	香川 DARC		高松市	050-1581-3146
✿	高知 DARC		高知市	088-856-8106
	北九州 DARC		北九州市	093-923-9240
	九州 DARC		福岡市	092-471-5140
	佐賀 DARC		佐賀市	0952-28-0121
	からつ DARC		唐津市	0955-53-8633
	長崎 DARC		長崎市	095-848-3422
	熊本 DARC		熊本市	096-202-4699
	大分 DARC		大分市	097-574-5106
✿	宮崎 DARC		宮崎市	0985-38-5099
	鹿児島 DARC		鹿児島市	099-226-0116
	沖縄 DARC		宜野湾市	098-943-8774
✿	DARC 女性 LGBTQ+ ハウス沖縄		うるま市	098-989-3377
	DARC 大きな和		宮古島市	0980-72-5821

	名前 (MAC)	所在地	TEL
✿	札幌 MAC	札幌市	011-841-7055
✿	秋田 MAC	秋田市	018-874-7021
✿	さいたま MAC	さいたま市	048-685-7733
	山谷 MAC	台東区	03-3871-3505
	みのわ MAC	北区	03-5974-5091
✿	サポートセンター オ' ハナ	北区	03-3916-0851
	RD デイケアセンター	板橋区	03-5944-1602
	立川 MAC	立川市	042-521-4976
✿	横浜 MAC	横浜市	045-366-2650
	寿アルク	横浜市	045-641-7344
	川崎 MAC	川崎市	044-266-6708
	名古屋 MAC	名古屋市	052-302-7110
	京都 MAC	京都市	075-741-7125
✿	大阪 MAC	大阪市	06-6648-1717
	広島 MAC	広島市	082-262-6689
✿	北九州 MAC	北九州市	093-967-7691
	ジャパン MAC 福岡	福岡市	092-292-0182

✿ 女性じよせいに対応たいおうしている施設しせつ

 通所つうしょに対応たいおうしている施設しせつ

 自立準備ホームじりつじゆんびでもある施設しせつ

Hello! 英語えいごに対応たいおうしている施設しせつ

안녕하세요!! 韓国語かんこくごに対応たいおうしている施設しせつ

※サービスは変更へんこうになる場合ばあいがあります。気きになる施設しせつには直接連絡ちよくせつれんらくをして聞いてみきてください。



## 全国の精神保健福祉センター

(令和5年12月現在)

名前	所在地	TEL
北海道立精神保健福祉センター	札幌市	011-864-7121
札幌こころのセンター	札幌市	011-622-0556
青森県立精神保健福祉センター	青森市	017-787-3951
岩手県精神保健福祉センター	盛岡市	019-629-9617
宮城県精神保健福祉センター	大崎市	0229-23-0021
仙台市精神保健福祉総合センター	仙台市	022-265-2191
子ども・女性障害者相談センター	秋田市	018-831-3946
山形県精神保健福祉センター	山形市	023-624-1217
福島県精神保健福祉センター	福島市	024-535-3556
茨城県精神保健福祉センター	水戸市	029-243-2870
栃木県精神保健福祉センター	宇都宮市	028-673-8785
群馬県こころの健康センター	前橋市	027-263-1156
埼玉県立精神保健福祉センター	北足立郡	048-723-3333
さいたま市こころの健康センター	さいたま市	048-762-8548
千葉県精神保健福祉センター	千葉市	043-307-3781
千葉市こころの健康センター	千葉市	043-204-1582
東京都立精神保健福祉センター	台東区	03-3844-2210
東京都立中部総合精神保健福祉センター	世田谷区	03-3302-7575
東京都立多摩総合精神保健福祉センター	多摩市	042-376-1111
神奈川県精神保健福祉センター	横浜市	045-821-8822
横浜市こころの健康相談センター	横浜市	045-671-4408
川崎市総合リハビリテーション推進センター	川崎市	044-201-3242
相模原市精神保健福祉センター	相模原市	042-769-9818
新潟県精神保健福祉センター	新潟市	025-280-0111
新潟市こころの健康センター	新潟市	025-232-5551
富山県心の健康センター	富山市	076-428-1511
石川県こころの健康センター	金沢市	076-238-5761
福井県総合福祉相談所	福井市	0776-26-4400
山梨県立精神保健福祉センター	甲府市	055-254-8644
長野県精神保健福祉センター	長野市	026-266-0280
岐阜県精神保健福祉センター	岐阜市	058-231-9724
静岡県精神保健福祉センター	静岡市	054-286-9245

静岡市こころの健康センター	静岡市	054-262-3011
浜松市精神保健福祉センター	浜松市	053-457-2709
愛知県精神保健福祉センター	名古屋市	052-962-5377
名古屋市精神保健福祉センター	名古屋市	052-483-2095
三重県こころの健康センター	津市	059-223-5241
滋賀県立精神保健福祉センター	草津市	077-567-5010
京都府精神保健福祉総合センター	京都市	075-641-1810
京都市こころの健康増進センター	京都市	075-314-0355
大阪府こころの健康総合センター	大阪市	06-6691-2811
大阪市こころの健康センター	大阪市	06-6922-8520
堺市こころの健康センター	堺市	072-245-9192
兵庫県精神保健福祉センター	神戸市	078-252-4980
神戸市精神保健福祉センター	神戸市	078-371-1900
奈良県精神保健福祉センター	桜井市	0744-47-2251
和歌山県精神保健福祉センター	和歌山市	073-435-5194
鳥取県立精神保健福祉センター	鳥取市	0857-21-3031
島根県立心と体の相談センター	松江市	0852-32-5905
岡山県精神保健福祉センター	岡山市	086-201-0850
岡山市こころの健康センター	岡山市	086-803-1273
広島県立総合精神保健福祉センター	広島市	082-884-1051
広島市精神保健福祉センター	広島市	082-245-7731
山口県精神保健福祉センター	山口市	083-902-2672
徳島県精神保健福祉センター	徳島市	088-602-8911
香川県精神保健福祉センター	高松市	087-804-5565
愛媛県心と体の健康センター	松山市	089-911-3880
高知県立精神保健福祉センター	高知市	088-821-4966
福岡県精神保健福祉センター	春日市	092-582-7510
北九州市立精神保健福祉センター	北九州市	093-522-8729
福岡市精神保健福祉センター	福岡市	092-737-8825
佐賀県精神保健福祉センター	小城市	0952-73-5060
長崎県長崎こども・女性・障害者支援センター	長崎市	095-846-5115
熊本県精神保健福祉センター	熊本市	096-386-1255
熊本市こころの健康センター	熊本市	096-366-1171
大分県こころとからだの相談支援センター	大分市	097-541-5276
宮崎県精神保健福祉センター	宮崎市	0985-27-5663
鹿児島県精神保健福祉センター	鹿児島市	099-218-4755
沖縄県立総合精神保健福祉センター	島尻郡	098-888-1443



ぜんこく いぜんしょうせんもんびょういん  
**全国の依存症専門病院**

れいわ ねん がつげんざい  
 (令和5年3月現在)

名前	所在地	TEL
旭山病院 	札幌市	011-641-7755
札幌太田病院	札幌市	011-644-5111
石橋病院	小樽市	0134-25-6655
旭川圭泉会病院	旭川市	0166-36-1559
千歳病院	千歳市	0123-40-0700
藤代健生病院	弘前市	0172-36-5181
東北会病院 	仙台市	022-234-0461
医療法人清風会 清和病院	秋田市	018-832-7667
医療法人回生会 秋田回生会病院	秋田市	018-832-3203
医療法人仁政会 杉山病院	潟上市	018-877-6141
社会医療法人公徳会若宮病院	山形市	023-643-8222
医療法人山容会山容病院	酒田市	0234-33-3355
茨城県立こころの医療センター 	笠間市	0296-77-1151
栃木県立岡本台病院	宇都宮市	028-673-2211
医療法人群馬会 赤城高原ホスピタル 	渋川市	0279-56-8148
埼玉県済生会鴻巣病院	鴻巣市	048-596-2221
地方独立行政法人埼玉県立病院機構 埼玉県立精神医療センター 	北足立郡	048-723-1111
昭和大学附属烏山病院	世田谷区	03-3300-5231
国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター病院 	小平市	042-341-2711
地方独立行政法人神奈川県立病院機構 神奈川県立精神医療センター 	横浜市	045-822-0241
医療法人社団祐和会 大石クリニック	横浜市	045-262-0014
北里大学病院 	相模原市	042-778-8111
医療法人財団青山会 みくるバ病院	秦野市	0463-88-0266
独立行政法人国立病院機構さいがた医療センター 	上越市	025-534-3131
かとう心療内科クリニック	新潟市	025-382-0810
ささえ愛よろずクリニック	新潟市	0250-47-7285
関病院	柏崎市	0257-23-4314
医療法人社団博啓会 アイ・クリニック 	富山市	076-421-0238
松原病院 	金沢市	076-231-4138
石川県立こころの病院 	かほく市	076-281-1125

公益財団法人住吉偕成会 住吉病院	甲府市	055-235-1521
独立行政法人国立病院機構 小諸高原病院	小諸市	0267-22-0870
長野県立こころの医療センター駒ヶ根 	駒ヶ根市	0265-82-3181
医療法人静風会 大垣病院	大垣市	0584-78-3758
医療法人杏野会 各務原病院 	各務原市	080-3538-7162
聖明病院 	富士市	0545-36-0277
服部病院 	磐田市	0538-32-7121
西山クリニック 	名古屋市	052-771-1600
絃仁病院	名古屋市	052-771-2151
医療法人岩屋会 岩屋病院	豊橋市	0532-61-7100
医療法人成精会 刈谷病院 	刈谷市	0566-21-3511
桶狭間病院藤田こころケアセンター	豊明市	0562-97-1361
独立行政法人国立病院機構 榊原病院 	津市	059-252-0211
滋賀県立精神医療センター 	草津市	077-567-5001
医療法人稲門会 いわくら病院	京都市	075-711-2171
安東医院	京都市	075-344-6016
ひろこ心の診療所	京都市	075-415-5151
京都府立洛南病院	宇治市	0774-32-5900
医療法人 藤井クリニック	大阪市	06-6352-5100
医療法人 東布施野田クリニック	東大阪市	06-6729-1000
医療法人 利田会 久米田病院	岸和田市	072-445-3545
地方独立行政法人大阪府立病院機構大阪精神医療センター 	枚方市	072-847-3261
一般財団法人成研会 結のぞみ病院	富田林市	0721-34-1101
公益財団法人復光会垂水病院 	神戸市	078-994-1151
社会医療法人明和会医療福祉センター渡辺病院 	鳥取市	0857-24-1151
医療法人同仁会こなんホスピタル	松江市	0852-66-0712
岡山県精神科医療センター 	岡山市	086-225-3833
瀬野川病院 	広島市	082-892-1055
草津病院	広島市	082-277-1001
呉みどりヶ丘病院	呉市	0823-72-6111
福山友愛病院	福山市	084-956-2288
地方独立行政法人山口県立病院機構山口県立こころの医療センター 	宇部市	0836-58-2370
藍里病院 	坂野郡	088-694-5151
医療法人社団光風会三光病院 	高松市	087-845-3301
公益財団法人正光会 正光会今治病院	宇和島市	0895-22-5622

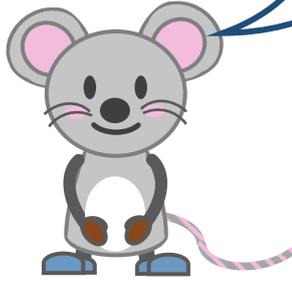
医療法人優なぎ会 雁の巣病院	福岡市	092-606-2861
うえむらメンタルサポート診療所	福岡市	092-260-3757
医療法人社団飯盛会 倉光病院	福岡市	092-811-1821
医療法人富松記念会 三池病院	大牟田市	0944-53-4852
医療法人社団堀川会 堀川病院	久留米市	0942-38-1200
医療法人コミュニテ風と虹 のぞえ総合心療病院	久留米市	0942-22-5311
医療法人コミュニテ風と虹 のぞえの丘病院	久留米市	0942-22-3980
社会医療法人聖ルチア会 聖ルチア病院	久留米市	0942-33-1581
医療法人和光会 一本松すずかけ病院	田川市	0947-44-2150
医療法人社団敬信会 大法山病院	田川市	0947-42-1929
医療法人社団翠会 行橋記念病院	行橋市	0930-25-2000
医療法人十全会 おおりん病院	大野城市	092-581-1445
県立精神医療センター太宰府病院	太宰府市	092-922-3137
医療法人十全会 回生病院 	宗像市	0940-33-3554
独立行政法人国立病院機構 肥前精神医療センター 	神埼郡	0952-52-3231
松元リカバリークリニック	長崎市	095-801-1146
医療法人横田会 向陽台病院 	熊本市	096-272-7211
大悟病院 	北諸県郡	0986-52-5800
医療法人寛容会 森口病院 	鹿児島市	099-243-6700
医療法人全隆会 指宿竹元病院 	指宿市	0993-23-2311
独立行政法人国立病院機構 琉球病院	国頭郡	098-968-2133

 治療拠点機関：地域で中心となって依存に対応している病院です。  
 依存に特にくわしく、専門的なプログラムや治療を  
 提供している場合があります。

※このリスト以外にも、依存についてくわしい病院はあります（アパクリ  
 ニックなど）。地域の病院については、精神保健福祉センターがくわしい  
 ので、近くの依存にくわしい病院を探している場合には、問い合わせてみ  
 てください。

つよ 強くなるより かしこ 賢くなるろう！

つらいとき、<sup>なや</sup>悩んでいるとき、<sup>だれ</sup>誰かに<sup>そうだん</sup>相談できることは、  
<sup>かしこ</sup>賢さなのです。



### ちゅういじこう 注意事項

J.MARPP はグループメンバー<sup>ぜんいん</sup>全員の<sup>ひみつ</sup>秘密をまもるためにも、  
(J.MARPP にかかわりのない) <sup>ひと</sup>ほかの人に<sup>ないよう</sup>内容を見せることを  
<sup>きんし</sup>禁止しています。

また、このワークブックの内容を<sup>ないよう</sup>SNS などインターネット上<sup>じょう</sup>  
<sup>こうかい</sup>で公開することも<sup>きんし</sup>禁止します。

このワークブックの<sup>むだんふくしゃ</sup>無断複写、<sup>てんさい</sup>転載、<sup>いんよう</sup>引用を<sup>きんし</sup>禁止します。

### 奥付

令和6年4月発行（令和7年3月一部修正）

発行：法務省矯正局少年矯正課（少年院係）

作成：矯正研修所効果検証センター

作成協力者（敬称略）：

松本 俊彦 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所

森田 展彰 筑波大学医学医療系社会精神保健学

【わたしの再発・再使用のサイクルとその対処】

