



# 浜家連 ニュース10月号

第218号

平成30(2018)年10月1日発行

発行人 特定非営利活動法人 横浜市精神障害者家族連合会  
事務局 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町 1752 番地  
障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール3階  
電話 045(548)4816・FAX 045(548)4836  
URL <http://hamakaren.jp/>

「ジャスト・フォー・トゥデイ」今日一日のためだけに生きる。

副理事長 倉澤 政江

今から18年前「薬物依存を超えて——回復と再生のプログラム」という本に出会いました。

著者は近藤恒夫さん。現在、薬物依存の回復施設といえはすぐに「ダルク」という名が浮かびますが、その「ダルク」を苦勞の末に創ったのが、近藤さんです。

本の冒頭で彼は次の様に書いています。

『二十年前までの私は、覚せい剤に生活のすべてを支配された、1人の孤独な薬物依存者であった。現在は多くの仲間たちの力を借りながら覚せい剤と決別し、回復への道を歩んではいるが、薬物依存との闘いは依然、終わっていない。

明日、もしかすると薬物を使ってしまったりかもしれない。しかし今は二十年前の孤独で寂しい自分とは違い私を励ましてくれる多くの仲間たちがいる。だから今日一日だけは薬を使わないで生活を送れる自信と勇気があるし、それを毎日毎日積み重ねてこれまでの二十年間を生き抜くことができたと思っている。』

この本を読むまで薬物依存に対して無知でした。薬をやめられないのは快樂と禁断症状のせいだろう。意志が弱いから……。

ポスター標語にあった「人間やめますか？」という言葉にただ怖いというイメージだけを持っていました。それが読後は薬物依存に対して認識がガラリと変わりました。

薬物依存症は回復可能な病気であり「寂しさの痛みの病」と近藤さんは言います。

依存症は「孤立の病い」と言われており、刑事罰では回復しないし、一人では回復できない病気であること、リハビリ施設や社会復帰施設、治療回復プログラムが必要であること、など多くのことをこの本から学びました。

今まで他人事であった依存症の世界が自分事になり、ぐっと身近に感じたのは「生きづらさ」を抱え他者と上手く関係が結べない息子の姿をそこに重ねたからかもしれません。

薬物依存症は病気治療の対象というより処罰の対象というイメージが強く、時に芸能人・スポーツ選手

の薬物使用がマスコミ報道されるたび偏見を助長するような無理解な批判に

さらされます。「依存症」という病気を正しく伝え回復の手助けになるような報道をしてほしいと思います。



最近、近藤さんは喜寿(77歳)を迎えました。仲間がプレゼントしてくれたのでしょ、祝いの帽子とちゃんちゃんこを身に付け照れくさそうにはにかみ笑いをしている姿が写っていました。

「ジャスト・フォー・トゥデイ」今日一日のためだけに生きる。それを一日一日積み重ねて約40年、私はそこに希望を見ます。

将来の不安を先取りし、対人関係で必要以上に悩みストレスをためると何かにしがみつこうとする息子に「ジャスト・フォー・トゥデイ」この言葉を贈ろうと思いました。

## 浜家連の動き



浜家連には「診断書の無料化を」との要望が多く寄せられており、毎年健康福祉局や各政党に提出する要望書の中にも要望事項として入っていますが、残念ながら進展はありません。そこで今回、「診断書の無料化を」の要求の資料とするため、診断書の料金を調べました。その結果、下表の通りとなりました。

### 診断書の料金調査結果一覧

単位：円、価格は税抜価格

病院名	障害年金	障害者手帳	自立支援医療
A（青葉区）	15,000	5,000	4,000
B（鶴見区）	10,000	5,000	3,000
C（港北区）	5,500	不明	2,200
D（青葉区）	10,000	4,500	4,500
E（中 区）	7,000	7,000	1,900
F（厚木市）	15,000	10,000	2,050 (消費税込)
G（伊勢原市）	5,000	不明	3,000
H（座間市）	10,000	不明	3,000
I（町田市）	10,000 2回目 5,000	5,000	3,000
J（小田原市）	15,000	5,000	3,000

本調査は各病院、クリニックのホームページまたは院内掲示の金額をそのまま調査結果とした。

### 第3回リカバリーパレード in 横浜が開催されました。

#### リカバリーパレードへ行ってきました

事務局 中居 武司

9月16日（日）象の鼻パークで開催された「第3回リカバリーパレード in 横浜」に参加しました。朝から曇り空で雨が心配でしたが、駅に着くと晴れ間が見え歩くと汗ばむほどでした。浜家連からは5名の方が参加されていました。

会場では多くの参加者の前で、琉球舞踊が披露されていました。琉球衣装を着て太鼓を叩き、声をかけながら軽快に踊っていました。

そのあとは、うつ病、薬物依存症、アルコール依存症の当事者の方々からの発言です。発病へ至った経過、その当時の苦しさ、回復に至った経過が語られました。これらの発言中で「きちんと治療を受け、処方箋通りの生活をしていれば必ず回復する」と皆さん共通して発言していたように感じました。また、仲間の存在も大きいように思います。発言者がマイクを持って名前を言うたびに「～ちゃん」と声が掛かり、大きな拍手が起こっていたのが印象的でした。



最後に壮観と見えるほどのリカバリーパレードの、のぼり旗を掲げ「精神障害・依存症は必ず回復

します！」「私たちはここにいます。私たちを無いものにしないで下さい！」と訴えながら、時には歌を歌いながら象の鼻パークから山下公園まで行進しました。

山下公園に着いて、東京のリカバリーパレードの紹介と主催者からの挨拶があり、第3回リカバリーパレード in 横浜は終了しました。

当事者によるリカバリーパレードは各地で開催されているようです。当事者が社会に訴える場の一つとして、来年もこれまで以上に盛大に開催されることを願いながら、帰途につきました。

## 第2回「薬物依存症者と家族フォーラム」に参加して もみじ会 倉澤 政江

残暑がまだ厳しい8月26日(日)南公会堂で薬物依存者を抱える家族の会横浜ひまわり家族会主催の家族フォーラムが開催されました。

10時から16時半までの長丁場でしたが、不思議なエネルギーが会場を満たし、多くの気づきを得た一日でした。以下、印象に残ったことを書きます。



### ○近藤あゆみ先生(国立精神・神経医療センター薬物依存研究部)の講演から

家族に問題が起こると「とてもほっとけない」「何とかしなくちゃ、してあげなければ」との思いは家族の境界線を壊す。境界線のない家族関係はお互いが「変われ」と要求しあう関係となり、怒り恨みなどネガティブな感情に支配される家庭となる。とのお話は思い当たることが多くあり、耳と心が痛かったです。とかく子どもの問題を自分の問題にしがち(同一化)ですが、

家族は境界線を意識し、境界線の内側にある家族の課題(感情、健康、自分を愛する等)に取り組むこと、コミュニケーションのスキルに頼るのではなく自分の課題に目を向けるという話はまさに家族の当事者研究であると思いました。当事者研究もそうですが、課題に取り組むには一人ではなく自助G・家族会等の仲間の力を借りる事が大切とのことでした。

### ○嵐の中、嵐の後を生きる本人と家族の体験談は重くて深い。

カズさん(当事者・仮名)セキ止め薬を1日も欠かせない生活をしていました。ダルクに通いながら働いていたが人間関係が悪くなり転職、そこでも上手くいかずダルクとも疎遠になる。そしてスリップ(再利用)した一からやり直す。

2回目のクリーンタイムで「繋がってないとダメだな！」と気付いた。就労継続B型のスタッフとして3年、頑張りすぎてしまうので、気楽にやりたいと笑顔でした。

### ○父親の語りより

子どもの不始末は親の責任と思っていたが、子の不始末は子の責任と思えるようになった。本人が一人で現実に向き合う必要があると思い家から出した。家を出ていった3ヶ月後、子どもは行き詰まり、幻聴幻覚が出て親に電話がかかる「助けてくれ」。現在ダルクに入所して3年になる。

すると思っている。

ある父親は、小林桜児先生の著書「人を信じられない病」(日本評論社)は仮説だが一番腑に落ちた。人との信頼関係を築けない苦しさから物にしがみつく。泳ぎの下手な人が大海に放り出され、必死に泳ぐうち溺れそうになった時に掴んだ浮輪が薬物だった、と語りました。

親が距離をとり適切な対応をすれば必ず回復

生き延びる為の薬であり、アルコールであるのだと、この例えは心にストーンと落ちました。

### ○午後のオープニングを飾ったのは川崎ダルクの琉球太鼓演舞。

10 数名がカー杯叩き踊りました。メンバー紹介は「クリーン生活 1 年の〇〇です」  
辛いけれど今日一日を精一杯生きる姿に温かい声援が送られました。

### 〇トークセッションの話題は提供者として松本俊彦先生(国立精神・神経医療研究センター薬物依存研究部長)の講演

依存症の治療は貯金ができない。大切なことは、  
つながりを維持し孤立させないこと  
そして安心してスリップ(再利用)したことを  
言える居場所があること。そして長く続けら  
れる治療の選択をすること。  
地域・医療・司法の「多重構造のザル」で支え  
つながりを広げることが回復に必要なだと話さ  
れました。  
松本先生は薬物研究の第一人者、「薬物依存症」  
の話になると語り口に熱が入り、さすがだなと

思いました。  
松本先生が中心になり開発した SMARPP=薬  
物依存症治療プログラムは診療報酬加算が認  
められている。現在医療機関 39 ヶ所、精神保  
健福祉センター36 ヶ所、これから全国のセン  
ター69 ヶ所に拡大していく。精神保健福祉セ  
ンターが行う意義は無料で受けられことにあ  
る。トークセッションの中で依存症だけの人は  
まずいない、精神疾患や発達障害など重複して  
いる人が多いと話されました。

その他トークセッションで相模原ダルクの田中さんより北里東病院に薬物とギャンブルの専門外  
来があるとの情報を得ました。

薬物依存も精神疾患も本人が治療につながるまで、その間の待ちの時間をどう支え、対応すればよい  
のか家族のサポートを見つけることが課題だと思いました。

9 月に裁判所の審判を待つという青年と出合いました。ずっと一人で生きてきたという感覚があ  
ると語るその傍には、寄り添うお姉さんの姿がありました。  
多くの豊かなものをいただいた「家族フォーラム」でした。

#### \*お詫びと訂正\*

浜家連ニュース 9 月号のイベントの案内の中で、「ストレス時代のメンタルヘルス」  
の講師を山本 義春 氏と記載しましたが、正しくは山本 晴義 氏です。  
お詫びして訂正いたします。



#### ◆イベントのお知らせ◆

##### § 第4回 浜家連研修会 §

「当事者の体験談を聞く」～病と共に生きるということ～

日 時 平成30年11月16日(金) 13:30~16:00

場 所 横浜ラポール 2階 大会議室

講 師 NPO 法人のびの会 武田 綾 先生(心理療法士)

心の病を抱える当事者数名

定 員 100名(先着順)



【編集後記】 猛暑、猛暑で大変な思いをした夏も過ぎて、いつの間にか秋の風景に変わりました。

浜家連は研修会、ブロックフォーラム、市民メンタルヘルス講座とイベントが目白押しです。

会場まで足を運んでいただいて、皆で盛り上がりましょう。(事務局 中居)