

仲間の回復物語

「嘘のない自分で」

アツシ(40歳、アルコール)

小さな頃、無邪気で元気な子どもだった。親や大人たちにかまってもらったり、愛情を注いでもらったりすることが好きだった。

両親と兄と妹の5人家族の中で育った。父親はよく酔っぱらっていた。よく怒鳴っていた。居間で大きな声や物音がすると、兄妹と一緒に布団の中に隠れたりしていた。物心ついた頃には、父親の機嫌を気にしながら生きていた。

不機嫌な父親は恐かったけれど、家族全員大好きだった。その家族に大きな変化が訪れたのは、小学校2年生の時。兄が僕の目の前で車にはねられ、障がい者になった。

病院に面会に来ていた親戚のおじさんやおばさんたちに言われた言葉を今でも覚えている。

「車にはねられたのはアツシだと思っていた」。その顔が残念そうに見えた。

「お兄ちゃんの分もしっかり生きなさい」「妹を守ってあげなさい」。そうも言われた。

「はねられたのが僕ならよかった」「僕じゃなくてごめんなさい」。悪いことをしてしまった気持ちになった。

それからの両親の姿は必死に見えた。仕事のこと、家のこと、兄のこと。大変そうだった。「家族を助けなきゃ。しっかりしなきゃ」。そう思うようになり、その頃から、周りの顔色をうかがい、周りに合わせて意見や本音を隠し、自分自身にも周りにも嘘をつく癖が少しずつ身についたような気がしている。

小学校高学年になると、学校でいじめられた。障がい者になった兄のこと、僕自身の体にあるやけど跡のことでからかわれ、毎日のように泣かされていた。けれど、家に帰ると何事もなかったかのように、家族の中で笑ったりふざけたりしていた。親は大変だから余計な負担をかけると思い、いじめられていることは言えなかった。父親は相変わらず酒を飲んで暴れていた。そんな家庭では、僕がムードメーカーでいなければならないという感覚があった。

中学に入ると、少し背伸びしている友達たちの中に入るようになり、タバコを吸ったりお酒を飲んだりするようになった。いじめられることはなくなっ

た。僕自身がその場にいることにいつも違和感を抱いていたが、いじめられることのない場所に居続けた。その居場所を失わないために、周りに合わせて本音を隠し、嘘、ごまかしを繰り返した。いつも人に心を開かない自分を好きにはなれなかった。

それが、お酒に酔うと楽になれた気がした。よくしゃべることができ、初対面の人ともコミュニケーションが取れた。酔うことが心地良くて、違う自分になれた気がした。友達と飲む時も一人で飲む時も、いつも酔い潰れるまで飲んだ。

高校を卒業して就職し、25歳で結婚して子どもが生まれた。中学生くらいから、何となくこんな人生にしようと思っていた。親を安心させたかったし、喜ばせたかった。それが、家族の中での自分の役割みたいに思っていた。

だが、28歳でうつ病になり、朝から酒を飲むようになった。仕事も生活もどうにもならなくなり、離婚をして実家に戻った。朝から晩まで毎日飲み続け、お金がなければ、親の財布から現金を盗んだり、店でお酒を万引きしたりした。お酒を飲み続けるために、嘘や言い訳、ごまかしもたくさんした。

29歳で初めて精神科病院に入院して、それからは何度も入退院を繰り返し、32歳で東京にある依存症の回復施設につながった。お酒をやめて人生をやり直したいと思ったが、うまくいかなかった。嘘やごまかし、取り繕いを繰り返す生き方は変わらず、今度は処方薬や睡眠薬で何度も入退院した。3年前に山梨ダルクにつながったが、すぐに逃げ出した。

自分自身や嫌なことから逃げ回り、現実逃避を続ける。そんな自分が嫌になり、変わりたいと思うようになった。山梨ダルクでプログラムに取り組み、問題はお酒や薬ではなく、自分自身の生き方だと教えてもらった。

今は山梨ダルクでスタッフ研修をさせてもらっている。もうお酒や薬で破滅するのが嫌だと思ったこと、嘘やごまかしのない自分で仲間と共に笑い合いながら回復していきたくと思ったことが、スタッフを志したきっかけだ。

ダルクにつながるまで、いい感情も悪い感情も、相手に伝えて受け入れてもらうという体験がなかつ

た。だから、自分の感情を伝えることが不安で怖い。こうした自分の問題と向き合いながら新しい生き方をしていくのは、本当に大変なことだと実感している。けれど、仲間の笑顔や頑張っている姿を見ると、僕も僕自身から逃げずに頑張ろうと思える。

ありのままの自分では受け入れてもらえない。ずっとそう思って生きてきたが、仲間たちは取り繕わない自分でも分かってくれる。山梨ダルクにつながってよかった。今は本当にそう思えるようになった。自分の人生を周りのためではなく、自分のために歩けるようになった気がしている。今の自分を好きだと思えている。

「回復の色」

大樹(44歳、アルコール)

そんな思いどおりにならないいら立ちを、同級生へのいじめにぶつけ、心の隙間を埋めていた。

不良少年ではなかった。けれど表向きは良い子を演じて、陰ではたくさんの人たちを、精神的にも肉体的にも傷付けていた。僕はそんな卑怯な子どもだった。大人になってもそれは変わらなかった。幸せそうな人たちが許せなかった。うらやましかった。壊したかった。

暴力の対象は、特に女性たちに向けられた。気に入らなければ殴った。思いどおりにならないければ蹴った。言うことを聞かなければ引きずり回した。暴力で植え付けられる恐怖心、そして恐怖心からその人に従うようになることは、僕自身、義父からの暴力で知っていた。だから暴力が一番、人をコントロールできると思っていた。暴力でしか自分を表現することができなかった。

でも、罪悪感、後悔、恐れ。それらから目を背けるために、僕には酒や薬物が必要だった。手放せなかった。現実から逃げるために使い続けた。

酒や薬物を使うたびに、どんどんエスカレートしていった暴力は、生まれてくるはずだった小さな息子の命を奪った。お腹の大きくなった妻、一番に守るべきはずだった妻への暴力。僕はこの手で、息子の命を奪ってしまった。

「お前が息子を殺したんだ」。そう言って僕は妻を責め続けた。常に襲ってくる罪悪感、取り留めもなく続く後悔、巻き戻すことのできない現実。それ

気が付けば、僕の居場所はいつもどどん底だった。そこは白と黒しか見えない世界だった。

「まだ大丈夫」「まだ大丈夫だ」。自分自身に言い聞かせ、ごまかして、どどん底の中に居続けた。

小学生の頃から、友達とけんかはしたが、いじめられたことはなかった。逆に、小学4年の頃には身体障がいのある同級生をいじめていた。

小学2年の時、母が再婚した。それまでも仕事をしていた母に甘えたことはなかったが、妹と弟が生まれ、さらに甘えられなくなった。義父は怒ると手をあげる人だった。鼻血が止まらなくなるほど殴られたり、家の外へ締め出されたりした。

今思えば、家族との生活の中に僕の居場所はなかった。母や義父の息子でいること、姉、妹、弟の兄弟でいることに、どこか違和感を抱いていた。寂しかった。甘えたかった。苦しくてしょうがなかった。

らから逃げ続けるために、酒や薬物を使い続けた。

はい上がる方法を見つけられず、ずっと、どん底の中にいた日々。酒や薬物だけが僕を救ってくれると、疑うことなく信じ続けた。どん底こそが僕の居場所だった。自分ではどうすることもできなかった。誰かに助けてもらう方法を知らなかった。生きることがどうにもならなくなっていた。「もう、どうでもいい…」。それが僕の口癖だった。「誰か僕のことを殺してくれないか」。いつもそう思っていた。息子のことが頭から離れなかった。

酒や薬物を手に入れるためには何でもした。だから何度も刑務所に服役した。仕事も住む場所もなくなり、何度も各地のダルクを転々とした。人生に絶望して、何度も精神科病院へ入院した。けれども、どれも全部駄目だった。いつも酒が体に入っていた。

このままではいけないと思うようになり、仙台ダルク代表のツトムさんに言えた言葉は「助けてください」。そんな僕に、「山梨へ行ってこい。山梨には白と黒しか見えていないお前に、いろんな色を見せてくれる仲間たちがたくさんいる」。ツトムさんはそう言葉をくれた。

あれから1年、僕は今も山梨で生活している。甲

府から富士山の麓へ場所を移して、今日もプログラムに取り組んでいる。

ツトムさんの言葉は本当だった。仲間一人一人が、それぞれにいろんな色を見せてくれた。仲間の個性一つ一つが、それぞれに違う色。白と黒でしかなかった僕の思考に、色を加えてくれた。

人との関わりを拒んできた僕が、「仲間がいるから今がある」と思えるようになった。幸せになってはいけないと思っていた僕が、幸せとは何かを考えるようになった。息子への償いの意味を込めて、子どもに関わる活動に携わりたいと目標を持てるようになった。

「もうどうにもならないことが分かっただろ」。先ゆく仲間からこう言われたのは、山梨につながった日。僕が自分の無力を認められた日。その言葉で僕を回復へと導いてくれた先ゆく仲間と、一緒にプログラムに取り組んでいる仲間たちが、今日もたくさんの色を僕に見せてくれている。

僕にとっての回復の色。それは白と黒だけではない、いろんな色。仲間たちと共に、僕は今日一日を生きている。