依存症から回復した私、これからの私

B 氏（40 代女性）

私が初めて睡眠導入剤を飲んだのは、28 歳の時だった。私は中学、高校で成績が良く、先生方にとても可愛がられていた。高校 3 年間の成績は、クラスで 1 番、学年では 15 位以内に必ず入っていた。強い部活に入り、部長にも選ばれた。そのため、誰より早く、当時有名な会社に入社することが出来た。寿退社をするまで、色々な部署で仕事を任された。それまでの私は努力をし続ければ必ず夢はかなうと思っていた。

ところが、自営業に失敗した夫が精神的にまいってしまい、当時幼かった子供達に暴力をふるうようになってしまった。双方の親が離婚に反対だったため、夫からの暴力に耐えるしかなかった。毎日怖かった。今日はどうやって子ども達を守ろう、どうやって暴力をふるわれないようにご機嫌をとろうと毎日毎日考え、彼の言うことはどんな嫌なことでも従った。それでも暴力はおさまらなかった。

そんな恐怖の中でついに私は 3 日間眠れなくなり、子ども達が遊んでいる中、気を失ってしまった。それから、もしまた眠れなくなって次に倒れてしまったら？子ども達はどうなるの？と大きな不安におそわれた。すぐに心療内科に行き、睡眠導入剤を半錠、眠れない時に飲むことになった。毎日どんなに怖くても、薬を飲めばゆっくり眠れた。

それから、反対する親を無視して法律事務所に通い、数年かけて裁判離婚をした。次に私をおそった不安は、子ども達を一人で育てていけるかどうかということだった。私は良い母親でありたかったし、良い仕事に就きたかった。そのため、ホテルで 10 年以上働いた後、2 年間学校に通い、保育士になった。

40 歳を過ぎてから保育士になった私は、全く仕事ができず、3 社クビになった。それは薬のせいだった。独りぼっちだと思っていた私は、嫌なことがあったり、眠れないとすぐに薬を頼っていた。そのため、薬物依存症になってしまい、1 日に何度も何錠も薬を飲むようになってしまった。仕事をしている時間以外はほとんど眠って過ごした。嫌なことも考えなくていい、さびしくもならない。私にとって薬は、たとえ寿命が縮まっても手放せない、命の次に大事な物だった。

どんどんぼろぼろになっていく私に気付いた弁護士の奥さんが、遠方から飛んできてくれ、札幌太田病院に連れて来てくれた。私は、そんな恩人に「精神科に行って薬をやめるくらいなら死ぬ」と言った。しかし、無理やり来た病院ではあったが、今まで手元にあった薬は全部、看護師に渡した。札幌太田病院での処方が依存性の無い薬にかわったことで、眠れない日もあった。

しかし、私は嘘をついて薬をまだたくさん隠し持っていたし、前の病院には、もし戻って来ても薬を出してもらえるように頼んであった。でも、眠れない日に、引き出しにまだたくさん入っている薬があるのがわかっていて飲めないのは、もっと辛かった。だから私は決心をして、隠して持っていた薬を全部、看護師に渡した。号泣する私に、看護師は優

しく「薬、持ってきてくれてありがとう！先生は絶対に怒らないから、心配して泣かなくていいよ」と背中をさすってくれた。ごめんなさい！私が泣いたのはそうじゃなくて、命の次に大事な薬を全部手離したのが辛かったからなのです。

私は人生の半分以上を薬に依存していた。離脱症状がはじまると、まず、時計の音が「カチッ、カチッ」と、はっきりと聞こえ始めた。そして、肉や魚からは血が出ているように見え、米は生ごみに見えた。手足はふるえた。今まで見えていなかった地面の模様や石ころ、テーブルの木目、人の顔のしわやほくろなど、急に細かい物が見え始めて怖かった。道路が自分に向かって来るように見え、歩くことも怖かった。今までできていたことができなくなり、ただ毎日夜に薬を飲むまで、必死に色々なことに耐えた。ただ、どんなに辛くても、依存性の無い薬に変わってからは死にたいと思わなくなった。

私にとって、離脱症状が続くことは、果てしなく耐えられないことのように感じた。誰にも言えなかったけれど、いつもそばにいて、誰かに「大丈夫」と抱きしめてもらいたかった。ただ、皆から「病院に通って良くなっている」と思われたかったため、そういう姿は見せなかった。

そんなな中、帰省中の娘たちの会話を耳にした。「私は東京より札幌で就職したいんだ。結婚して子供が生まれても仕事がしたいから、何かあった時にママに預けられるから」と。

私はその時に決めた。どんなに離脱症状が辛くても、頑張って長生きして、娘たちの子どもの成長を助けたいと思った。

離脱症状が終わると、ご飯がおいしくてたまらなかった。薬に依存していた頃の私は、ご飯を食べなくても眠れれば良かったが、毎日 3 食きちんと食べるようになり、気付かないうちに体重が増加していた。私は離脱症状と新しい薬に慣れることに精いっぱいで、そのことに気づかなかった。太ったことをみっともないと後悔もした。

でも、太ってしまったけど、健康な体と生活をとりもどした私は、長い夢から覚めたように色々なことに挑戦するようになった。よく笑うようになった。太陽の光をあびること、大きな空を見上げること、広い海や自然を感じることが素晴らしかったことを思い出した。

そして、久しぶりに心から愛しいと思える彼ができた。好きな人や家族といる時間は幸せでとても楽しい。私はもう、薬を乱用して現実逃避をしたりしない。私を愛して支えてくれた人に恩返しがしたい。そして長生きしてたくさん楽しんで、私が生きていることでまわりを幸せにしたい。

結婚したことを後悔していない。人生でこんなに愛しい娘二人に出会えたのだから。

今日聞いて頂いた皆さんにお願いがあります。患者さんの家族の方、どうか、薬に依存してしまった事を責めないで下さい。きっと、何か辛くて薬を飲まなくてはいけない理由があったのだと思います。できれば、薬をやめようと思い、病院に行ったことを褒めてあげて下さい。そして「一緒に頑張ろう」と抱きしめて下さい。先生方、患者さんが来たら、まず病院に来たことを褒めて下さい。そして「一緒にがんばろう」と小さな不安も聞いてあげて下さい。