

依存症と共に

B 氏（病的賭博 30 代 男性）

僕はお金の依存症です。お金をコントロールしながら使うことができません。沢山借金もしてきたし、沢山色々な人達を傷つけてきました。

そして、何よりも自分をボロボロになるまで傷つけてきました。でも、今、回復と向き合っていることがあります。依存症になって良かった！！

依存症の症状が現れたのは、21 歳の時、長男の入園のお金 18 万円を使った事が始まりです。その時に使ったものは、『タバコ一箱』から始まって、気が付いたらギャンブルにも使い、18 万円なくなっていました。その後、口座からも使い込んでしまい、計 100 万以上使いこんでしまいました。バレて口座から使えなくなった後は消費者金融からも借入をして、最終的に 27 歳の時に買い物のローンを含めて 1000 万円を超える借金額になっていました。

日々のコンビニでの買い物も借金、着ない服も借金で購入。やらないゲームに借金で課金、借金したお金でギャンブル。正直、やりたい放題です。自分でもそう思っていました。もちろん、自分の行動で沢山の人を傷つけている自覚はありました。それでも、止めることが出来ない自分を責めました。

依存症と言う病気を知りました。病気と知って少しだけ安心した事を覚えています。

自助グループや病院など、回復のために出来ることを始めました。とても辛く、止め続ける事の苦しみを味わいました。この頃の僕は勘違いしていた事がありました。

『止め続けた先に回復や幸せがある。』こう思っていたんです。でも、実は違いました。『もうすでに、幸せ』だったんです。

依存対象にどっぷり浸かって何も見えない状況でも、実はその時、僕は一生懸命生きていたんです。その事に気が付いた時、そんなダメな自分を認めてあげる事が出来たとき、世界が変わった気がしました。あれだけ孤独を感じていたのに、逃げて逃げて、依存して、また孤独になって、世界に 1 人しか居ないくらいに感じながらも、僕は一生懸命生きていたんです。

何も見えていなかったけど、周りに沢山の家族や仲間にも囲まれていたんです。幸せは大きな幸せから小さな幸せまで手を伸ばせば必ず触れる事が出来ます。そして、その幸せは依存症とか関係なく誰でも手にする権利はあるんです。

誰かを傷つけたとか関係なく、平等です。他人が評価する事でもありません。その幸せに気づく事、1 人じゃないと気付く事、生きている限り、いい事はいっぱいある。

医学的な知識や理解も回復には必要だと思います。やり方だけ知っていてもメンタルが整っていないと、回復できません。できない自分を責めてしまうこともあると思います。「そんな自分も可愛いじゃない」って今は自分を認める事が出来ています。底をついて、どん底を経験しているからこそ、今ある小さな幸せが僕には光り輝いています。

依存症になったからこそ、感じることで幸せです。自分と向き合うきっかけをくれたのも依存症、依存症のおかげで、今ここで生きていることが出来る。

本当に依存症になって良かった。

これから先の長い人生、治る事のないこの依存症と共に、幸せな人生を歩んで

第 13 回北海道アルコール・薬物依存予防、早期発見、解決市民フォーラム
2020 年 10 月 17 日（土） 札幌市教育文化会館
回復体験発表 I -②

いきます！！