

## キッカケと好きなこと

### A氏 (ガス依存症 30代 男性)

以前ブタン中毒、ガスを吸っていました。札幌太田病院に入院していたこともありま  
す。元々精神は不安定で上がったり下がったり、今思えば結構昔から双極だったのかな、  
と思います。

入院理由は、ガスの吸い過ぎで近隣住人から苦情がいき通報、病院に搬送された後、  
家族に勧められ入院に至りました。ガスを吸い出した理由は、家にガスコンロがあって、  
昔友人の勧めで数回吸ったのを思い出し、吸ったのが始まりです。胸の苦しき痛みを感  
じる胸痛があったのですが、それが吸うことにより和らぎ、余計やめられなくなりました。  
正直に言うと、入院に対して、入院という手段は、院内は制限があって物理的に、  
飲めない吸えない、使用できないというところ。メリットは他に入院患者がいるので交  
流、社会性が保てるという点です。一時的なモノで直接的な治療になるわけではないと  
個人的に思います。最後は自分自身なので・・・入院する事は依存などをやめるキッカ  
ケにはなると思います。自分だけではなく周りに迷惑がかかって最終手段で入院になる  
ケースも少なくないと思います。このままずっとは吸ってられないなど、内心で思い  
ながらもやめる理由がない、現実逃避、快楽のために吸っていました。当時は迷惑を掛  
けてる意識がない、自分のことだけになってる、周りを見ようとしていませんでした(孤  
立感)。

僕は、嫁の妊娠をキッカケにガスをやめよう、と決心しました。一時はやめました  
が、嫁が寝ている時、出産で入院している時にふと癖のように気付けばガスを買って  
いました。やめよう！と決心しても何度かスリップしてしまい、最終的にやめれた一番の  
きっかけは子供です。児童相談所の人に来てやめないと子供を保護すると言われました。  
その時初めて「これはやめないと」と決意しました。持ってるモノを使い切り再度買う  
ことはありませんでした。その後は数年やっていたギャンブルもお金が無くなり馬鹿ら  
しいのでやめました。ギャンブルに使うお金があれば、それを家族や趣味に使った方が、  
幸福感が大きいからです。何事にも飽きが来ること、ずっと同じではいられないこと、  
変化していくこと、普通であれば最悪の方向に行かなければよいと思います。

趣味を見つけるのも脱依存を継続させる方法の一つだと考えます。ランニングするだ  
けでも多幸感はあるし、ハイな状態になれます。自己肯定感が上がります。個人的に  
今の1番の趣味はライターと時計です。ガスライターなんですけど、普通のライターとは  
違い開閉音がキーンと鳴り面白いんです。メンテナンスで毎日か2日に1度手入れする  
という行程も含め楽しんでます。先程言ったキッカケも趣味もタイミングがあって、  
その時にピッタリハマらないと上手く行かないと思うので、ある程度の時間が解決に  
繋がると思っています。後に、妻に聞いた話によると、ガスを吸っている時はとても過  
敏になっていて、ちょっとした物音に激怒したり、錯乱したりしてとても喜怒哀楽  
が激しかったようです。自分がガスを吸っていたのは、生きようとしてる証拠だったの  
かと、今になっては思います。