



## 「生きづらさ・悩み」に寄り添う取り組み 新型コロナウイルス感染症における「孤立の病」 ～ Addiction の反対は Connection ～

私はかねてより、依存症は「孤立の病」であり、依存症からの回復には、さまざまな支援者や仲間との「つながり」が重要と主張してきた。しかし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、一時的にそのつながりが危機に瀕したことがあった。というのも、時として数十名もの人々が集い、そこそこでハグや握手といった濃厚接触がくりかえされる自助グループの場は、いつクラスターが発生しても不思議ではない危険地帯となってしまったからだ。

自助グループには個人的な思い入れがある。

四半世紀あまり昔、まだ駆け出しだった私は、薬物依存症の自助グループの会場で元担当患者と再会した。彼は、院内での覚せい剤使用のために強制退院させた、いわば「札付きの不良」患者だった。その彼が、スピーカーとして登場し、自身の薬物体験に関する「武勇伝」で会場をドッカンドッカンと沸かせ、聴衆を爆笑の渦に巻き込んでいたのだ。何より驚いたのは、あれほど覚せい剤使用が止まらなかった彼が、その時点で少なくとも半年間はしらふを維持している、という事実だった。

やがてクロージングの「平和の色に serenity prayer」を唱和する時間がやってきた。そのときの戸惑いと感動を、私はいまでも忘れない。数十名もの参加者が密集する狭い部屋の中で、私は誰かに強く背中を押され、不本意にも、依存症の当事者たちが手と手を握り合って通る大きな輪に加わるはめになった。私の手の一方は、20年以上薬物をやめ続けている当事者の手とつながり、もう一方は、昨晚使ったばかりの覚せい剤がまだ体内に残っているのか、脂汗で妙にべたついた当事者の手とつ

ながった。

「神さま、私にお与えください。変えられないものを受け容れる心の落ち着きを。変えられるものを変えていく勇気を。そして、その二つを見分ける賢さを。」

妙に聞こえるかもしれないが、そこには精神医学の語彙では語り尽くせない、神々しさが存在した。依頼、私は依存症臨床に惹かれ、いや、取り憑かれ、今日まで走り続けてきた。

ところが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大で最初に打撃を受けた社会資源が、まさにこの自助グループだった。政府の専門化会議が「3害を防ぐ」という方針を打ちだすはるか以前より、各自治体は、自主的に新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止目的から公設集会場を閉鎖した。これにより、公民館などを利用している自助グループのミーティングが開催できなくなったのだ。その結果、依存症患者たちはつながりを失い、再発の危機に瀕した。

しかし、新しい動きの勃興もあった。自助グループの有志が中心となって、オンライン・ミーティングを続々と立ち上げはじめた。

オンライン・ミーティングはまちがいなく、自粛生活中の依存症者に大きな貢献をした。これらの、感染リスクを最小化しつつ心理的距離を縮める方法には、いくつかの強みがある。最大のメリットは、依存症関連の社会資源が乏しく、自助グループのミーティングも開催されていないような地方に居住する者でも、時間も費用もか

けずに用意にアクセスできることだ。また、人によっては、リアルなミーティングに参加するよりも心理的抵抗感が少ないという者もいるはずで、その点では、新規参入の間口を広げる効果も期待できる。

しかしその一方で限界もあった。たとえば、通信環境の制限などから、安定した通信環境にいない者がいる。また、家族と同居している当事者の場合には、家族に聴かれているかもしれない状況で、たとえば「シャブを使いたい」「シャブを使ってしまった」といった内容を話すのは、容易なことではない。

「オンライン・ミーティング終了後は、一抹のさみしさを感じる」という当事者の声をよく聞いた。リアルなミーティングの場合、終了後、少しだけ会場に残って顔見知りや雑談したり、最寄りの駅まで仲間と一緒に帰ったり、あるいは、有志を募って一緒にお茶やコーヒーを飲んだりするのが通例だ。こうした、ミーティング後に親睦を深めるちょっとした交流は、「フェロウシップ」と呼ばれ、ミーティングと同程度、いや、それ以上に重視されてきた。というのも、こうした交流こそが、参加者を継続的にミーティングに引き寄せる原動力となるからだ。

しかし、オンラインミーティングにはそれがない。ミーティングが終了し、オンライン会議室から退出した途端に元の孤独に戻るだけなのだ。

依存症と感染症とのあいだには共通点がある。いずれも行き過ぎた予防啓発は差別や偏見の温床になる、ということだ。かつて無癩県運動がハンセン病に罹患した人たちに理不尽な隔離と排除をもたらしたのと同じように、「ダメ。ゼッタイ。」運動によって、薬物依存症者たちはあたかも殺人鬼のごときイメージを押しつけられた。その結果、薬物使用者たちは、保健・医療・福祉サービスから疎外されるばかりか、忌み嫌われて孤立を余儀

なくされている。

イタリアの人気作家パオロ・ジョルダーノは、著書『Nel Contagio』(2020)のなかで、「感染症とは、僕らのさまざまな関係を犯す病だ」と述べているが、私は、その「さまざまな関係」のなかには、依存症からの回復に必要な「つながり」も含まれていると考えている。そして、新型コロナウイルス感染症の流行初期において、感染に脅える人々が他県ナンバーの車に嫌がらせをした、あるいは、「自粛警察」と呼ばれる人々が戸外で遊ぶ子どもを叱責した、というニュースに接するたびに、私はもう一方の差別に思いを馳せないではいられなかった。それは、「ダメ。ゼッタイ。」という予防啓発に影響された人々が、ダルク(回復した当事者による民間依存症リハビリ施設)設立反対のプラカードを手に怒号を連呼するという異様な、しかし現実の光景だ。

残念ながら、この新型コロナウイルス感染症収束後の時代においても、わが国では薬物依存症者への差別や偏見は変わらず続くだろう。しかし、何があっても、入念な手指消毒なしに手を握りあい、マスクに遮蔽されない声で口角泡を飛ばし、「平和の祈り」が唱和できる自助グループの場にあるような「つながり」だけは、死守しなければならない。

新型コロナウイルス感染症の流行の季節をくぐり抜けた今、私は、人々を孤立から救うのに必要なのは、あえて「3密」と「不要不急の外出」である、とますますかたく信じている。

京都自死・自殺相談センター Sotto 理事  
国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所  
松本俊彦

## 大津市人権擁護委員・人権擁護推進委員 研修会へ行ってまいりました

9月末、表題の通り大津市へ出講しました。演題は「自死を考える人の気持ちに寄り添うには」でした。誰しもの人権を守るためのその活動の中では、ひどい境遇の中であって死にたいほどに思いつめる方に出会うことも決して少なくないことでしょう。誰かを支えるための具体的な方法について習熟されている委員の方でも、死にた

い気持ちを抱える方の気持ちにどう触れたらよいかはわかりにくいものです。相談センターへの出講依頼はまさにそうした気持ちにどう向き合ったらよいかを模索するものだったのでしょう。

困難な状況に置かれている方を支えるには、その身の

回りの問題点を明らかにし、その問題の解決や状況の改善をすることを考えるものです。しかしながら死にたい気持ちを抱えるほどに追いつめられている方にとっては、そうしたアプローチは意味をなさないことがしばしばで、時には傷つけうるものにもなります。なぜなら今までどうにかしようとあがいてみてもどうにもならなかった現実があったり、もう今更どうにかしようなどと考えられないぐらいに絶望していたりするからです。

このような時に「この方法は？あれは試した？」みたいな提案は余計なお世話と感じるでしょうし、どうせやろうとしても無駄に終わるとむなしく思えるものです。気持ちが付いていかない中で手続きだけを進められて問題が小さくなって状況が改善されたとしても、本意ではない結果には不満がわき、時には怒りを覚えることすらあるでしょう。

誰しも自分が在りたい様で在り、自分自身の人生と思えるものを歩みたいと願っています。その気持ちをないがしろにされるのは支援を受ける身だからと言って遠慮したり我慢させられたりするようなものではありません。そうしたことを中心にお話しました。

質疑の時間では死にたい気持ちを抱える方に向き合う怖さを正直に話された方がいました。支援する側にそうした慎重さや真摯な姿勢があることはとても大事なことと思います。真剣に向き合っている委員方と思えばこそ、自らの振る舞いが人を傷つけることが無いように、活動の中で報われない思いをして活動が続かなくならないようにと心から願います。

(研修委員長 小坂興道)



## 広報発信ファンドレイジング事務局員の挨拶

はじめまして、新しく Sotto の広報活動を担当することになりました、ふくちゃんこと福田安奈です。いつも Sotto の活動をご支援くださり、本当にありがとうございます。

私は、心身共にボロボロだった過去とそれをどう乗り越えたかを SNS で発信してきたのですが、「死にたい」「消えたい」「どうすれば良いのか分からない」といったお声が、日々たくさん届きます。

SNS や本屋さんには、自己肯定感をあげる方法など、明るく前向きに生きるためのヒントがたくさん溢れていますが、辛い気持ちを抱える人が減らないのはなぜでしょうか。それは、自分をありのままに受け入れてもらえる場所がないからです。正論やアドバイスも大切ですが、前に向くことばかりを正しさだと解釈してしまうと、どうしても前を向けないとき、そんな自分がますますダメに思えてしまいます。

私は自分と同じ経験をした人の自伝を読んだことをきっかけに、「分かってくれる人がいる」「ひとりじゃないんだ」「こんな私でも生きていいんだ」と感じられるようになりました。そして、死にたい気持ちさえも否定されず受け入れてもらうことによって、心に温もりが溢れ、少しずつ前を向けるようになった人をたくさん見てきました。

Sotto は、死にたい気持ちを抱える人やご遺族が、気持ちを吐き出し、ときには気持ちを伝えられなくてもその場所にいることを許してくれる、他に変えようのない安心感溢れる“心の居場所”です。広報の活動を通じ Sotto の存在や意義を広げ、誰も否定されない広い心を持った社会や、利用して下さる方やボランティアの方が足を運びやすい場所づくりに繋げていけるよう、尽力して参ります。

そもそも「できる」と「できない」は、  
マイナスとプラスじゃないんだな

(白鳥建二)

## 活動報告

- 10月電話相談件数・・・59件（無言22件）
- 電話相談委員会・・・養成講座に振り替え
- 10月メール相談件数・・・受信265件（全て返信。）
- メール相談委員会・・・委員会会議 9/14 参加8名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 10/17 参加8名、10/24 参加9名  
おでんの会“食事の場” 10/4 申込15名（参加13名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 10/17 参加8名、10/24 参加9名  
そっとたいむ 10/11 申込3名（参加1名）
- 映画委員会・・・委員会会議 10/17 参加8名、10/24 参加9名  
ごろごろシネマ 10/18 申込5名（参加4名）
- 研修委員会・・・委員会会議 10/3 参加11名



## 寄付で協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

10/1-10/31（受付分）	京都市・長慶院 京都・一念寺	光国寺仏教婦人会
浄土真宗本願寺派	打本 弘祐	solio 66名
株式会社エクザム	加藤 大	ソフトバンクつながる募金 1件
葛野 洋明	板垣 正雄	匿名 39名 (syncable 寄付者含む)
和歌山市・教願寺	京都市・西岸寺	
豊橋市・勸正寺	京都市・西岸寺	
武蔵野市・源正寺	中平 了悟	

Sotto コメント  
だんだん寒い日が増えてきましたね。  
(A・Y)

発行 2023年11月  
認定特定非営利活動法人  
京都自死・自殺相談センター事務局  
〒600-8349 京都市下京区西中筋通花屋町下ル堺町92  
TEL 075-365-1600  
URL <http://www.kyoto-jsc.jp>  
E-mail [so-dan@kyoto-jsc.jp](mailto:so-dan@kyoto-jsc.jp)



クレジットカードでこちらから  
寄付していただけます