



シリーズ③

# いのちをつなぐ

大切な命を守ること、自殺防止についてシリーズで紹介します

特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない」状態になる依存症。代表的なものに、アルコール、薬物、ギャンブル依存などがあります。そんな依存症だった過去と向き合いながら、依存症に苦しむ人や家族のサポート活動に携わっている人がいます。

「お酒でしか自分を保てな

かった」。現在、熊本県精神保健福祉センターで依存症専門相談員をしているAさんは、依存症になった当時をそう振り返ります。アルコールに弱れ、仕事を失い治療のために入院。アルコール摂取量は減ったものの、今度は処方された睡眠剤などの薬物に頼るようになり、自分の状況を悲観し、自殺を図ったことも何度かあったといいます。絶望から抜け出すきっかけは、依存症からの回復を支援する団体が開くミーティングへの参加。そこで少しずつ自分の生き方と向き合えるようになり、同じ苦しみを抱える仲間がいること、行く場所があることで「生きていてもいい

## 依存症で苦しむ人と、家族に寄り添う

かも」と思えるようになったといいます。依存症は、完全に抜け出すことが難しい「病気」です。Aさんも、回復・社会復帰から20年近く経った今でも、「自助グループ」のミーティングに定期的に参加し自分と向き合います。そして同時に、依存症専門相談員として活動しています。「依存症の人は、周り

から理解してもらえないと感じているから声を上げにくい。でも一人で抱え込んでいたらどんどんネガティブになってしまつとAさん。自身が依存症だった過去があるからこそ、当事者と家族、双方の気持ちがわかる。だから双方に寄り添いたい」と話します。依存症では、家族も対処方法がわ

からない人が多く、また薬物依存などでは、通報され逮捕されることを恐れ相談できない例も少なくないそうです。「専門機関では相談内容の守秘義務があり、通報や情報を外部に漏らすことはありませぬ。匿名で相談もできるので、自分だけで抱え込まないで」とAさんは話してくれました。

### 依存症の相談窓口

熊本県精神保健福祉センター

熊本市東区月出 3-1-120

相談  
電話

096-386-1166

熊本市こころの健康センター

熊本県熊本市中央区大江5丁目1-1

相談  
電話

096-362-8100

※熊本市内にお住まいの方が対象です。熊本市内にお住まいの方は、熊本県精神保健福祉センターへご相談下さい

熊本県障がい者支援課 精神保健福祉班 Tel 096-333-2234