

# 臨床心理学

[臨床ゼミ] アディクション——ゆるやかな共助のためのエチュード

## 痛みを生き延びるためのアディクション

当事者の視点から

倉田めば

第15巻第2号(通巻86号)別刷

発行=2015年3月

発行所=金剛出版

Japanese Journal of Clinical Psychology

Vol.15 No.2 (86)

臨床ゼミ 松本俊彦=編

## アディクション

ゆるやかな共助のためのエチュード

第12回

## 痛みを生き延びるためのアディクション——当事者の視点から

倉田めば 大阪ダルク / Freedom

## Ⅰ はじめに

アディクション当事者として、痛みを生き延びるためのアディクションというタイトルで書くようにとのご依頼をいただいた。私は現在、大阪ダルクという薬物依存症のリハビリテーション・センターで施設長をしている。薬物依存症の当事者であり、30年ほど前からクリーン（薬物を使わない生活）を続けている。PCの前に座り、何を書いているのかぼんやりしたままに、言葉を走らせている。

痛みと言うと、身体的なものにしる精神的なものにしる、鋭角的でなにかはっきりした感覚だと思いたい傾向がある。曖昧な頭痛や局所の定まらない痛みを人に伝えるのはむずかしいと以前から思っている。アウトフォーカスな痛みだと自分で誇張して作り出しているような錯覚に陥ってしまい、どこが痛いのか、どのくらい痛いのか確信の持てない自分自身に疑心暗鬼になったりする。痛いところを見定めようとする、本当は痛くないのではないかという考えが同時に浮かんでくるのだ。この痛みの確からしさにとらわれすぎるといふ異から手っ取り早く抜け出す方法は、痛みがわからなくなるくらい痛み止めを飲んだり、シン

ナーなどでボケてしまうことだ。痛みを止めることにはリミット設定ができるが、痛みをわからなくすることにはいつもコントロール未遂がともなっていた。加えて私にとって薬物は、痛みより痛みぬふりに効く必要があった。「なぜ私は薬物を使ったのか？」という問いに対する答えも、30年余の間に何度か変化してきている。

## Ⅱ 幻覚が見たかったから

シンナーや鎮痛剤でいつもラリっていたころ、パトカーに乗せられて連れて行かれた警察署や精神科の診察室で、「なぜ薬物を使ったのか？」と聞かれた記憶はない。あるいは覚えていないのかもしれない。リハビリテーション施設（ダルクはない時代だったので、アルコール依存症の施設につながっていた）や自助グループのグループミーティングでは、薬物を使い始めた理由に言及するようなテーマが時々は出されていた。わたしはいつも「幻覚が見たかったから」と話していた。ちょうどいい理由だったと思う。まだまだ見たくないものが、心の奥でひっそりと息を殺していたからだ。それに使い始めた理由があまり重要だとは思わなかった。そんな昔のことよりも、どうやって薬物をやめ続けていくか、そちらのほうがずっと

大事だった。

痛むところを定めぬまま、その曖昧さをスルーしたままやりすごすというのも、薬物依存からの回復段階の初期においては、安全で妥当なものだったのかもしれない。再びアディクションへ戻りかねない発火点に、わざわざ火の粉を散らす必要はないのである。リハビリテーション施設を卒業後9年ほどは、フリーのカメラマンとして重い機材を担いであちこち飛び回る撮影の仕事と、家庭、そして週に何度か顔を出す薬物依存の自助グループでの活動で日々の生活は埋まっていった。

### III 念願の「悪い子」に

生き延びる手段としてのドラッグ、という言葉が長い眠りから目覚めた蛇のように、舌を伸ばしながら私のなかで蠢きはじめてのは、高まりつつあったACブームの影響下においてだった。カメラマンをやめ、薬物依存のリハビリテーション施設、大阪ダルクの専従スタッフになったころと時を同じくしている。ダルクなどやらずに、カメラマンをもし続けていたなら、沈潜していた蛇を呼び起こすようなしちめんどくさいことはしなかったかもしれない。また、ダルクというところは、薬物依存者の本人以上に、その家族の相談が飛び込んでくる場である。家族の大半は薬物依存者の親であり、その親に対して薬物依存当事者の私が相談にのっているのだから、投影も半端ではない。

父は大手損保会社の管理職で転勤族、両親揃って教育熱心だった。私は12歳くらいから、それまで演じて続けていた絵にかいたような優等生の自分自身に吐き気を催すようになり、当時のアメリカ西海岸で流行していたヒッピームーブメントやドラッグカルチャーに惹きつけられていった。住んでいた北海道の地方都市で14歳の私はLSDや大麻を入手することもできず、自宅のトイレで誰に教えられることもなく一人でポンドを吸った。そのころはポンドもラッカーシンナーも「合法ドラッグ」であり、中学生が入手できるのは、この

ような有機溶剤か薬局で売っているピリン系鎮痛剤くらいだった。今の時代に中学生だったら昔のシンナー感覚で、おそらく危険ドラッグを使っていただろう。つまり、体に悪いから「ダメ、ゼツタイ」と警告されながらも、お手頃な値段で簡単に入手でき、なおかつ警察に捕まっても罰せられない薬物ほどニーズがあるのだ。

薬物のおかげで念願の「悪い子」になれたわけである。

高校に入ると生き延びる手段としてのドラッグは、さらになくはならないものになってきた。高校入学の時点で北海道から京都府舞鶴市に引っ越しをした。高校に入学して1年間近く私は友人を作ることができなかった。たまに用事で誰かが話しかけてきても、短い返事を返すだけでその後の会話が續かないから、教室にいてもいつもポツンと一人だった。学校に行っても毎日息苦しいだけだった。どうやって友人を作ればいいのかわからなかった。そんな状態がしばらく続くと、ますます自分の殻にとらわれて破ることが怖くなってできなくなる。この緊張感から解放されるために、昼休みになるとランチも取らず、駅のトイレや墓場に行って、ポンドの入ったビニール袋を吸いこんで息を吹き返すこともあった。

そんな私に高校1年の3学期、学校のワルのグループの一人（いわゆるヤンキーだが）が話しかけてきた。いじめに遭うのかと最初はドキドキしたが違っていった。「シンナー吸ってるやろ、教えてくれ」と言われ、私は少しうれしくなってポンドを用意し、グループのみんなが居るところに出かけて行き、正しい吸い方をみんなに教えた。薬物をきっかけに私はそのグループに入った。友人ができ一緒に遊ぶようになった。「もう学校をやめる」と親にも言わなくなった。薬物によって私は危機を脱したのだった。

### IV 「薬物を使った理由は話すな」

こういった話を青少年の薬物問題にかかわる人たちの前ですると、うなずいたり時に涙を流しな

がら聞いてくれる人たちがいる一方で、ひんしゅくを買ったり、手ひどく批判を受けることがある。昨今では特に中高生向けの薬物乱用防止講演会などになると、あらかじめ「薬物を使った原因は生徒の前で話さないでください」と釘を刺されることさえある。薬物を使うことで助かることがあるから、私たちは使うのである。もちろんそれは、同時に薬物をやめる不安もあぶりだすのではあるが。

ダルクの仕事をしなげうと傷ついてきたことは、このような一次予防と二次、三次予防の狭間で当事者として宙づりにされることである。司法的アプローチと医療・保健福祉的アプローチの狭間で、と言いかえることもできるだろう。それは、芸能人の薬物事件報道における過熱したバッシングなどにも言えて、まるで自分が責められているような気分にならねず、最近ではこういった報道番組はほとんど見ないことにしている。私のように長い間クリーンを続けている者でさえ、新たなスティグマを受けて心が痛いのに、薬物が止まり始めたばかりの人たちにも悪影響を及ぼしていると思う。ましてや、薬物問題で助けを求めようとしている人たちは再び後ずさりする。

## V 未遂遊戯

高校3年の秋、つき合っていた年上の彼女から突然別れ話を切り出された。夏休みには一緒に旅行に行ったばかりなのに、何が何だかわからなかった。茫然としながら別れる理由を聞いた。私の母が、私と彼女を別れさせるようにと、彼女のお姉さんのところにまで押しかけて頼み込んだと言うのだった。高校3年の大事な時期に恋愛にうつつを抜かしている場合ではないということらしい。母からは何も聞かされていなかった。別れ際に私は彼女に約束をさせられた。「お母さんのこと怒らないで、指切りげんまん」。

家に帰ると、洗面所にあった父の髭剃りの替え刃を持って2階の自室に上がり、手首をスーッと切ってみた。母への怒りが自分に向いた瞬間だった。リストカットという言葉は知らなかった（後

に知り合ったリストカッターの女性詩人からそれは「未遂遊戯」だと教わった）。母を罰し、復讐し、悲しませるには薬物よりもリストカットのほうが有効だったと語っていた時期もあったが、痛くてつらすぎる感情から逃れるための出口を切り開くように、自分の肌のカミソリの刃を引いたというのが本当のところではなかったか。言葉は微妙でいい加減なものだ。私の様子がおかしいことに気づいた母が2階に上がってきた。母は泣いて二度とこのようなことをしないよう懇願していたが、私は無言だった。怒りを抑圧してまで、別れた彼女との約束を強迫的に守ろうとしていた。

## VI 痛みで痛みを殺す

ウニカ・チュルン（1975）の「暖かさへの希望を皆捨てて私は寒さを殺す」という言葉を昔、精神科病院のベッドで読んだとき、自分のアディクション行動もどこか似ているなどと思った。孤独を感じたとき、もっともっとひとりになるために私たちは薬物を用いることがある。薬物もそうだったけど、リストカットは痛みで痛みを殺すスピードがはやい。以来、薬物依存とリストカットは私のなかでセットになり、自傷行為は薬物依存からの回復が始まる時点まで、もうひとつの表現行動となった。それにしても不思議なのは、何十回と繰り返したリストカットの痕を、その痛みと共に思い出すことが現在ほとんどないということである。一方で、ダルクの仕事をするなかで目にした他人のリストカットの傷は、時々目に浮かんできて記憶から消えない。自分の自傷キズより他人の自傷キズのほうが、生々しく鮮明なのだ。自分の傷は、切ったあと少しずつかさぶたになっていき、毎回そのプロセスとつき合っているからなのだろうか。あるいは他人の傷や痛みを生で目撃すると、それはそのまま痛そうな傷そのもので目をそむけたくなくなるが、自分自身のリストカットの傷や痛みは心の痛みをそらすための行為だったからあまり痛さを感じなかったし、記憶としても残っていないのかもしれない。痛みを制するための痛

みにはあらかじめ鎮痛効果が備わっているのだろうか。

## VII 苦痛のなかの安堵感

リストカットでは切ると妙な安堵感があったが、薬物でも似たような感覚の記憶がある。20代前半、精神科病院に入院したり、薬物がらみで突発的にいろいろとしてかしながらも、大阪の写真専門学校を卒業し、新宿にあった雑誌のヌード写真専門の製作会社にカメラマンとして就職した。プロの写真の世界というのは、昔ながらの徒弟関係や丁稚奉公といった封建的な雰囲気が残っており、アシスタントをしていた最初の3カ月は住み込みで、撮影が終わっても、モデルの遊び相手をさせられたり気の休む暇がなかった。有機溶剤は止まっていたが、鎮痛剤や睡眠薬の断続的乱用を繰り返しながら、できる限りコントロールして使っていた。ストレスもピークに達し、事務所で深夜にカメラの埃取りスプレースのガスをビニール袋に入れて吸った。そこから火がついてしまったのだろう。社長に懇願してアパートを借りてもらい、一人暮らしを始めた。すぐにお盆になった。アパートの住人たちが帰郷したのを幸いに、ラッカーシンナーを買ってきて2年ぶりに部屋で吸引した。その甘い味は格別だった。

気がつく朝。全身の筋肉や関節がつっぱって痛い。ところどころ、金槌でどつかれたみたいだ。胃も口のなかも石油くさくてムカムカするし頭もガンガンする。「ああ、吸っちゃったんだなあ」と感じながらも、痛みとは裏腹に私は深い安堵のなかにいた。このおなじみの不快感や苦痛や吐き気がどうしてこんなに懐かしくホッとするのだろうかと思議だった。

## VIII サイコドラマ

クリーンが続いて11年くらい時間が過ぎた頃、ダルクの仕事のなかでの対人関係でくたくたになっていた。カメラマンの仕事を辞めてダルクを始めたことを後悔していた。ちょっとしたことで

すぐすごんでみたり、暴力的な感じの男性利用者のことが恐くて、もうダルクに行くのはやめて家にひきこもりたかったけれど、そういうわけにもいかなかった。

そんな折、ある人のすすめで西尾和美さんというセラピストによるトラウマ治療のサイコドラマを行うリトリートワークショップに泊まりがけで参加した。参加者の大半は女性で、傷つき体験をサイコドラマのなかで再演し、その場で回復していくというプロセスが次から次へと目の前で演じられていった。割り当てられた役割をドラマのなかで演じることに協力はしても、自分の傷つき体験を人前で再演することには最終日まで躊躇していたが、西尾さんのプッシュもあって舞台にあがった。私には、(そのこと)が大人になっても尾を引いている記憶であるとか、トラウマであるとか断言する自信がなかった。どうでもよかったとも言える。それよりも、ワークショップの間中、気になり始めていたことがあったのだった。

何かが憑依したように泣き叫んだり、悲しみが喜びの笑顔に変わっていく姿を見たり、調子が悪くなって初対面なのに私のひざ枕に顔を埋めて放心している若い女性をなす術もなく見下ろしていたりするうちに、体中のネジがゆるんでいくような感覚があった。それは、子どもの頃から私にはとっくにわかっていたことだったが、認めてしまふと世界が一気に崩壊してしまうのではないかと、思って避け続けていたことだった——私は男ではなかった。

## IX トランスジェンダー

やっと痛みの中心にあるものにピントがあった感じだった。それからというもの、車を運転していても、道を歩いていると、性別違和のことばかり考えているわけではないのに、突然涙がポロポロこぼれてきたりした(これは自己憐憫なのだろうか?)。自己憐憫という感情は、クリーンが始まってリハビリテーション施設で真っ先に学び、その感情に気づいたら、すぐにそこから脱する術

も心得ていたはずだった。もう薬物は使えないのだから自殺するしかないのではないかと思ひ悩む日もあった。ある日ふらりと立ち寄った大阪の新世界の本屋で1冊の本を手に取りめくってみた。アマチュア情報雑誌『ひまわり』というB5判の本だった。他の女装雑誌やトランスジェンダー関係の書籍も手当たりて手に取って読んでみた。

ちょうどその頃、保健所の相談員の人から電話があった。保健所に相談に来た薬物の問題を抱えた元ニューハーフの人をダルクに連れて行きたいので、相談にのってほしいとのことだった。私は不安になった。自分自身がまだクローゼットの状態なのに、そこをとっくに乗り越えた人と対面するのは怖かった。クリーンになって最も痛かったことかもしれない。逃げ出したかったし、「来ないでほしい。私はまだ準備ができていないのに」、そう思った。それは大島弓子作品の登場人物が語る眩きに似ていた——「いい… もうしばらくここにこうしてる… いたみをこらえていたほうがらくなんだ いまは…」(大島, 1976)。

当日になった。保健所の相談員から電話があって、約束をすっぽかされたから、今日の相談はキャンセルしますとのことだった。電話のこちら側でやっと私は重圧から解放された。でも、突き付けられたナイフを奪い取って自分で自分を切り刻むには、私は回復しすぎている。

それから、間もなく今度は別のMTFトランスジェンダーの薬物依存者が、突然大阪ダルクに相談に来た。ニューハーフの仕事を辞め、今は生活保護を受給しているという。薬物依存の相談にのりながらも、わたしは気もそぞろで動揺しているのを感じられぬよう繕うのに精いっぱいだった。自助グループや病院を紹介し、ときどき会ってはいたが、ある日突然の訃報を知らされた。若すぎる死だった。私は人の手助けをする仕事を続けていくのであれば、ジェンダー/セクシュアリティの問題にきちんと取り組まないとやっていけないと思った。

生きる道は女になることでしかないと思ひ女装

を試してみた。女装をした鏡のなかの自分に欲情している私は男ではないかと思うこともあったが、鏡のなかの私がどう考えても女だから欲情されてもいるのだと思うと、浮き浮きした気分になった。

パートナーへのカミングアウト、女装クラブ、ジェンダー・クリニック、ホルモン療法、改名、ボイストレーニング、声を高くする手術と、何年もかかって少しずつ性別移行していった。しかし、そのプロセスにはまり込んでいく様は、アディクションそのものだと身近な人にも指摘され、返す言葉もなく笑うしかなかった。確かに、性別移行をしていくプロセスには私の最も深い痛みを取り除いていく作用があった。仮定の話は虚しいが、もし私が14歳の頃にGID(性同一性障害)治療が始まっていたなら、薬物に手を出すことよりも、どうやって女性ホルモンを手に入れるかということのほうに気を注いだかもしれない。

### Ⅹ わざわざ自分からおかしく

また、あるとき、生まれつき男性でも女性でもない性を持った人に、「私は生まれつきで、別に望んでこの状態になってるわけじゃないのに、あなたはなぜわざわざ女になろうとするのか」みたいなことを言われて、ものすごく調子が悪くなった。過去の出来事がオーバーラップしたのだ。初めて精神科病院に入院したときに、同じ病棟に入院していた他の患者に、何の病気で入院してきたのかと聞かれ、シンナーの吸いすぎと鎮痛剤の乱用で入院したと答えたら、「自分はなりたくて精神病になっているわけではない。なのにあなたは自分から薬物なんかやっておかしくなってきたここにいます」と言われ、責められたような気分になり、うまく返答もできず黙って込んでしまったことがあった。アディクションとトランスジェンダリズム、どちらも自分からわざわざおかしくなっているという印象を人々に与えてしまい、自分でもそう思わされてしまうのだ。だから、依存症のミーティングに通い始めて、薬物依存は病気だと言われて胸をなでおろしたり、ジェンダークリニッ

ク的主治医に、なぜ自分はGID（性同一性障害）なのかを尋ねたら、高血圧の人がそうであるように、生まれつきの要素に後天的な要素が加わってそうになっているのだという説明を受け、救われたような気になったりした。

## XI おわりに

ここまで、薬物依存者として、トランスジェンダーとして、痛みというキーワードにまつわる私自身のライフストーリーの断片を書き連ねてきた。現在から過去を覗くフィルターが変われば、体験談の色も微妙に変化をし、意味づけは時とともに変わっていく。

アディクションによって生き延びてきたとしても、痛みを最初から焦点化して言葉にできていたわけではない。私にしても薬物を使う前から、何が痛いか、どこが痛いかは、できるだけ見ぬよう、触れぬよう、気づかぬよう、気づいても認めぬよう平静を装ってきたのだ。

その平静さを維持し続ける緊張感と覚醒感をトロトロに溶かしてくれるシンナーや鎮痛剤、処方薬があったからこそ生き延びてこられたことは間違いがないようだ。

ダルクなどのリハビリテーション施設にたどりついた薬物依存者にとっては、いきなり過去の痛みへの焦点化は時にリラプス（薬物依存の再発）の種になりかねない。しかし、なかにはトラウマのフラッシュバックが激しく、その治療と並行してリハビリテーションを行ったほうがいい場合もあるが、適切な治療者はなかなかみつからない。痛みへの探索や言及は、もっと先送りにし、クリーンな日々を一日一日積み重ねていくことのほうが通例になっている。

断薬して間もない薬物依存者は、喪失感でいっぱいであることが多いが、ダルクやNA（薬物依存の自助グループ）の仲間との信頼感に満ちた

フェローシップは喪失感から来る空虚さを満たしてくれる。

操体法というものがある。橋本敬三という医師が体系化した快い身体バランス法である。体のゆがみや痛みを、痛くない方向や気持ちのいい方向に動かすうちに、除去していくというやり方で、私はこれをパフォーマンス・アートのワークショップで教わった（瓜生、1999）。薬物依存からの回復初期では、この操体法のように、とにかく薬物やお酒に頼らないで気持ちのいいことの体験を積み重ねていくことが重要だと思われる。

現在でも私は、朝、起き際に布団のなかで半ばまどろみながら、無性に自分の体を傷つけないような衝動がむずむずと湧き起こってくるのを感じながら目覚めることがしばしばある。ベッドのなかでぐずぐずしている性分ではないので、すぐに寢床から立ち上がり、カーテンを開けて、珈琲を入れ、パソコンのスイッチを入れる頃にはそんな自虐的な衝動の事などすっかり忘れてしまっている。

最後に、最近書いた詩を載せて結びとする。

つばさが重すぎて  
飛べない鳥は  
つばさを切り取ってでも  
飛ぼうとする

わたしは飛ぼうとする意思で  
墮ちていく鳥だった

### ▶ 文献

- 大島弓子（1976）ほたるの泉。雨の音がきこえる一珠玉短編集。小学館。  
瓜生良助（1999）いのちの法則—快療法。ゼスト。  
ウニカ・チュルン〔西丸四方 訳〕（1975）ジャスミンおとこ—分裂病女性の体験の記録。みすず書房。