

READ（アルコール依存からの回復）

まっさらな人生に

目次

はじめに

ビフォー これまでの自分

- 第1部 ふくろう
- 第2部 むかしむかし
- 第3部 めぐりあい

ナウ いまの自分

- 第4部 データ
- 第5部 否認
- 第6部 気づき

アフター これからの自分

- 第7部 出口方面
- 第8部 暮らし
- 第9部 卒業

おわりのはじまり

参考文献

はじめに

さあ、これから、アルコール依存についての講義をはじめますよお。
全員卒業めざして、エイ、エイ、オーーーーー！

EAU-DE-VIE

これが読めるひと、どれくらいいるでしょうか？

英語ではなさそうですが……。そう、「オ・ド・ヴィ」。フランス語です。

日本語に翻訳すると、「生命の水」。

ここらあたりまでくると、聞いたことがあるって、うなづくひと増えて来るかもしれません。

フランスでは、蒸留酒（ブランデー）のことを「オ・ド・ヴィ」と呼んでいるそうです。

価格の高いブランデーをたしなむ人は少ないと思いますが、ぶどうを原料とした蒸留酒です。日本でいえば、焼酎やウィスキーでしょうかね。

しかし、アルコールのことを「生命の水」と呼ぶなんて、意味深ですねえ。

いままで生きてきて、アルコールで、いのちを救ってもらったっていう経験をお持ちの方もいると思うんですよね。

では、ここで質問です。

Q アルコールは、どんなつらさから、あなたを救ってくれましたか？

アルコールに感謝！

アルコールが助けてくれたつらさは、ひとそれぞれ。一様ではありません。

一様（いちよう）の反対言葉は「多様」。ひとのつらさも多様なんでしょうね。

そうすると、「オ・ド・ヴィ」は、どんなつらいときでも、ひとを救ってくれて、今日まで、わたしたちの生命をつないでくれた「万能薬」とも言えるわけです。

最強の万能薬であるアルコールに、まずは感謝いたしましょう。

みなさん、ご唱和ねがいます。

「いままで自分のことを助けてくれて、どうもありがとうございました」

あれ、声が小さいようなので、もう一度、お願いいたします。

「いままで自分のことを助けてくれて、どうもありがとうございましたっ」

なんか・・・、こころが、すっきりして来ましたね。

お酒の神様バッカス

さて、西洋のお酒の神様は、バッカスです。ギリシャの最高神であるゼウスと、人間の女性、セメレの間に生まれた私生児だそうです。

私生児かぁ……。私生児のことを差別するつもりはありませんが、お生まれにはご事情のあった神様のように……。

そうすると、お父さんのゼウスは、一度切りの遊び相手だったのか？ お母さんのセメレひとりに育てられたバッカス……。だから、お酒の神様になったんでしょうかねえ……。

（以下は、バッカス様へのインタビュー記事の抜粋です。）

バッカス：ひとの喜びが、自分の喜びです。

聞き手：え、まじすか？ ずいぶんと損な生き方、されてきたんですね。

バッカス：ガキの頃から、そういうのが当たり前の人生でしたから……。

聞き手：世の中には、そういう神様が必要とは思いますが、ひとの犠牲になるような生き方、自分にはとてもできそうにありません。世間を代表して、お礼を言わせてくださいまし。どうもありがとうございました。（以下、略）

では、ここで質問です。

Q こんどはあなたが聞き手になって、お酒の神・バッカス様に質問してみてください。

ビフォー

これまでの自分

第1部 ふくろう

幸運を呼びこむ鳥、ふくろう。

くろう知らずのふくろうは、「森の賢者」とも呼ばれています。

第1部で教わるのは、苦労おおき人生のこと・・・。

あなたには、ふくろう教授の説明が、どれくらい当てはまりますか。

まわりから見た自分

さて、みなさんは、普段、まわりから、なんて言われてますか。

ニックネーム（あだ名）じゃありませんよ。言葉ですよ。

ご家族から、いままでに言われた言葉を思い出してみてください。ただし、思い出してもらいたいのは、よい言葉だけ。これがルールです。

頑張り屋さん、我慢強い、真面目、きちんとしてる、思いやりがある、やさしい、悪口を言わない、正直、働きもの、・・・・。

ひとから、もらったことがあるんじゃないでしょうか。こんなすてきな言葉を、いろんなひとたちから、幾度も、幾度も・・・・。

では、ここで質問です。

Q あなたのこと、周りのひとはなんて言いましたか？ いつ、誰から、言われましたか？

すっぴんで出掛ける

東京の高級住宅街・田園調布のゴミ捨て場には、すっぴんの女優さんがゴミ捨てに来るそうです。

見てみたいですねえ、有名女優さんの素顔なんて。でも、待ち伏せしたらだめですよ。警察に通報されますからねえ。

でも女優さんがすっぴんなのは、顔に自信があるからじゃないと思いますよ。ひとの暮らしって、そういうのが当たり前なんです。

テレビに出演するときは、完璧にメイクするでしょう。でも、日常生活までそんなふうにしていたら、大変だし、必要ありませんからねえ。

福沢諭吉いわく「美人、へもすりゃくそもする。」

この意味わかりますか。きれいだけの人間なんて、いないっていう意味です。

でもアルコール依存のひとは、玄関を出たとたん、別人になってしまうひとが多いんですよね。なぜなのでしょう。

家の中と外とで、まったく同じである必要はありません。でも、外でも少しは、普段の自分が出せたほうが、精神的には楽なんですけどね。

外出づかれ

ひとまえで、別の自分になる・・・。

けっこう大変です。ずぼらなひとには、とても出来ないでしょう。

外出前は、身支度を整えて、きれいめな服に着替えます。清潔感も大事ですもんね。だから、外出する前から、疲れているんじゃないですかね。

でも身支度より大変なのは、気持ちを込めることですかねえ。ひと前で、あるべき自分を意識して、理想の自分をつくるのに、どれくらい気をつかってきたんでしょう。

外出のために、前日からこころの準備を始めるひともいるようです。玄関のドアを出たとたん、とくに意識もせず、反射的に、別人に切り替わるひともいるでしょう。

あなたが外出の準備に、多大なエネルギーを使ってきたことを、たぶん誰も知らないと思います。普段していないひとには、そんな苦労があるなんて、気づけないでしょうしね。

でも、わたしは、声を大にして言いたいんです。ここにスゴイ努力家のひとが居ますよ、って。

では、ここで質問です。

Q あなたは、ひとまえでも、普段のままの自分でいられるほうですか？

仕事づかれ

仕事はとても疲れます。長時間、働くわけですから、疲れるのは当たり前です。

でも、仕事は張り合いもになります。お金がもらえるから続けるのかもしれませんが。

しかし・・・、あなたは、ひとまえて、別人になることにも、相当エネルギーを使ってきたんじゃないでしょうか？ 工作中、いつものひとたちと会うだけで疲れる。そういうひとは、要注意です。

そもそも、ひとまえて別人になるって、どういう意味なんでしょう。

「いいひとになる」っていうことです。相手にとって「物分かりのよいひとになる」っていう言い方もあります。

ああ、それなら思い当たる。そう思うひと、多いと思いますよ。だって、普段やっていることなんですから・・・。それが自分、っていうくらい、別人になる「世渡りの術」が当たり前になっているじゃないませんかねえ。

では、ここで質問です。

Q 「いいひとになる」が、あなたの世渡りの術になったのは、いつごろからですか？

（「いいひとになる」が世渡りの術でないかたは、この **Q** をスルーしてよい）

断ったことがない

いいひと、物分かりのよいひと・・・。

いいひとの条件って、いろいろあるとは思いますが、例えば、たのまれごとを断ったことがないひとも、とても多いと思います。

たのまれたら、ハイ。また、たのまれても、ハイ。忙しくても、余裕がなくても、ハイと言ってしまっている。どうしてなのでしょう。

まわりからみたら、断らないひとは、とても助かるひとになります。重宝がられますよね。職場では、たよりになるひと、有能なひとと見られるでしょう。相手が友達なら、付き合いのいい奴、やさしいひと、そばに居てもらいたいひと、などと見られるでしょう。

つまり、あなたは、最高に「いいひと」なんです！

でも・・・、仕事やつきあいを優先してきたせいで、我慢も多かったんじゃないかな。

しわよせっていうやつです。しあわせじゃありませんよ。しわよせって、いいひとを続けるための、自己犠牲とも言えるでしょうかね。

では、ここで質問です。

Q 誰かからむちゃぶりされた仕事を引き受けてしまったとき、思わず口から出た言葉を、こっそり教えてください。こころの中で、なんてつぶやきましたか。

たぶん断れない

だから、ひとに相談すると、あっさり断りなよ、って言われると思います。自分ばっか、損する必要ないじゃんとかなんとか・・・。

でも、あなた、たぶん断れませんよね。いざとなると断れないのは、どうしてなのでしょうかねえ。

反射的に、ハイが口から出てしまう。自分の口が、勝手に返事してるみたいな。

相手の笑顔が見たいのかなあ。いやー、そんなさわやかな気持ちじゃないですよ。がっかりされるのがイヤ。いい奴って思われたいんでしょうか……。だから、断ることができないんでしょうか。もしかしたら、断ったら恐怖とか不安が襲って来るのかもしれない……。

あのことわざ……「言うはやすし、行うは難し」っていうことわざ、地で行ってますねえ。

えへん！ 断るには勇気と覚悟が必要です。ときには、猛獣に向かうような勇気。

『嫌われる勇気』って本、聞いたことあるでしょうか。嫌われたくない気持ちが強いと、勇気はひっこんじゃいますよね。

では、ここで質問です。

Q ひとからのたのまれごとを引き受けたのに、できなかったこと、ありましたか？ あったら、こっそり教えてもらえませんか？

がっかりさせたくない

がっかりしたひとの顔って、曇り空みたい。

曇り空って、見ただけで気分が落ちこんできます。くもりが一番すきっていうひともあるかもしれませんが。

さて、気圧の関係なのか、体調も崩しますし、どんよりした雲りばかりだと、抜けるような青空が恋しくなりますよね。

でも、毎日晴れ、っていうのも困りものです。桃づくりが盛んな山梨では、雨も適度に降ってくれないと・・・いい桃が育ちませんし、水やりも大変になる。

晴れたり曇ったり。そんな自然が、人間関係に、あってもいいんですけどね。

正直に言いますが、見たくないのは、おかあさんのがっかり顔だったりしませんかね。あの顔を思い浮かべただけで、底なし沼のような、暗いため息まで聞こえてくる・・・。

では、ここで質問です。

Q ひとをがっかりさせたくない気持ち、あなたには、どれくらいありますか？

いい奴って思われたい

玄関を出たら別人になるっていう話、さきほどしましたけど、あえて、人前で、悪い奴になろうっていうひとは、いないでしょうね。

アメリカ映画の悪役として、いちばん有名なのは、『羊たちの沈黙』のレクター博士だそうです。まあ、なりたいとも思いませんが・・・。

ちなみに、ヒーローとしては、インディ・ジョーンズとか、ジェームズ・ボンドが上位にランクインしているみたいです。

でも、ヒーローって、大変そう。自分のいのちを捧げなきゃあ、キャラが立たないわけですからねえ。なりたいかっていえば、なりたいたいような、なりたくないような・・・。

そんな非凡な存在をめざさないで欲しい・・・（精神科医のひとりごと）

ヒーローじゃなく、いい奴になるってことも、実は大変なんですよ。ちょっとだけ、自分のいのちを、誰かのために捧げなければ、なれませんからねえ。

俺、そんな利他的な行為、してないってつぶやきが、わたしには聞こえましたが、そんなことを言うあなたも、まぎれもなく、いい奴なんじゃないのかなあ。

では、ここで質問です。

Q いい奴って、損と得、どっちが多いと思いますか。あなたの経験からお答えください。

かっこつけたい

すげー、かっこいい！

ひとを美しくする、一度は言われてみたい言葉ですねえ。

憧れのひとかあ・・・、いつの時代にも、憧れのひとっていますよねえ。

でも、憧れのひとも、時代とともに変わりますから、自分も変わらないと、かっこよさも、色あせてしまうかもしれませんけどね。

ところで、かっこつけたい、って、自分からみたときの、自分。それとも、まわりのひとからみたときの、自分。どっちなのでしょう。

相手からよく見られたいっていう気持ちも、けっこうあるんじゃないですかね。いつもかっこよくなくていいんですけど、「男の美学」が許さないのかなあ。

田園調布の、すっぴんでゴミ捨てにくる女優さん。ああいうのも、かっこいいんですけどね。自分のしたいようにしてるひとって、堂々としています。すっぴんだからって、ゴミ捨て場でこそこそしてたら、逆に、くそかっこ悪いですけどね。

では、ここで質問です。

Q あなたが真似したくなるような、かっこいいヒーローって、誰ですか？

恥をかきたくない

ベネディクトの『菊と刀』から、日本の恥が、世界の HAJI になったのか……。そんなこと、わたし知りませんけど。

とにかく、恥は、むかしからあったみたいですねえ。恥がひとや社会を成長させてきたという学説もあるそうです。

「聞くはいつときの恥、聞かぬは一生の損」

恥に価値があるってことは、日本人なら、いちおう知ってます。

そして恥をかいたほうが得なんですけど……。経済的に豊かになった日本は、すっかり変わってしまいました。恥をかくのは、お笑い芸人さんくらいなもの。

得とわかっているのに、恥をかきたくないのは、なぜなのでしょう。やはり……。生き恥をさらしたくないのか……。そんな大げさな恥、めったにかきませんけどね。恥って、妖怪みたいに、やばいやつだったんでしょうか。

いまどきの学校なら、恥は、不登校のはじまり。いまどきの会社なら、恥は、欠勤のはじまり。そんなナイーブさも分かりますが……。学校にも会社にも、お笑い芸人さんの卵みたいなひとっていたでしょう。ひとには言えないような恥のネタで、まわりを爆笑させてくれたひとたち……。

では、ここで質問です。

Q あなたのまわりにいるひとで、あなたが恥ずかしいと思ったひとがいたら、くわしく教えてください。

きちんとしないと

ここに集まったひとは、きちんとしていないと駄目って、考えているひが多いと思います。

子どものころ、よく言われた言葉が、「きちんとしなさい」「ちゃんとやりなさい」っていうひが、多いんじゃないでしょうかね。

そういうこと言うの、お母さんかお父さんでしたか。それとも、おばあちゃんとかおじいちゃん。学校の先生とか、部活のコーチとかでしたかね。

きちんとしなさいって、優しい雰囲気で行われる言葉じゃないと思いますよ。

片付けとか、身だしなみとか、食べ方とか、宿題とか、練習とか・・・。

子どもだったら、誰でも、あとまわしにしたいことなのに、厳しく言われるから、言われたときは、どきっとしたかもしれませんね。言う方も、たぶん、イライラしていて、大きな声を出したりしたんじゃないでしょうかね。何度言ったらできるようになるんだ、って考えているからでしょうねえ。力づくで、したがわせようとしてたんじゃないのかなあ。

「きちんとする」という考えや行動、習慣の背後に、こころの闇が隠れていることがわりあい多い気がしています。ひとによっては、「きちんと」できていないとき、包丁が見えたり、握りこぶしが見えたり、頭に痛みが走るひともいるみたいですしねえ。

いつもくたくた

みなさんは、いつも自分ばかり、疲れているって感じたことはありませんか。

みなさんは、たぶん苦労人が多いですから、そういうイメージで見られているんですけどね。

苦労人という思い出すのが、わたしの場合、なぜか鮫なんです。生まれてから一度も眠らない生き物らしくて、眠ったら、水のなかで溺れちゃうんだとか。

そして東京の新宿には、鮫島警部もいるらしくて、眠らない街で起こる事件を解決してくれます。ただ・・・、非番の鮫島警部は、ジェイムスン（JAMESON）を一杯飲んでから、ここちよい眠りにつくそうです。

起きているとき、いつも全力投球で、すきま時間もつくらず、まわりに気をつけてばかり。そういう世渡りの術は、「過剰適応」と言って、立派だけど疲れのんですよね。そんなことしていると、正直、いつもくたくただと思いますよ。

賢明に生きてきたみなさんに、うっかり、水を差すようなことを言うつもりはありませんけど、いつもくたくたっていうのは、やばいんじゃないですかね。

では、ここで質問です。

Q 体調はべつに悪くないのに、一日のつかれが、翌日まで持ち越すようなことが多いですか？

弱さを隠したい

強者が生き残るのは、動物の世界の常。みなさんは、腕力だけで勝ち残る自信、ありますか。

人間の場合、さいわい、腕力だけが強さではありませんよね。

もくもくと働く。仕上げはいつも完璧。

そんな生き方も、強いひとの生き方だと思います。仕事中でも、まわりのひとに弱音を吐いたり、愚痴を言ったり、泣き言をいうひとって、けっこういるんですけどね。

ハードボイルドの世界でおなじみの、真っすぐな生きざま……。弱さを見せず、つらくても、ひょうひょうとしていられる精神力って、だれでも持てるものじゃあないと思いますけどね。

えっと、もしかしたら、みなさんは、厳しい生き方とか、波瀾万丈の人生にあこがれていたりはしませんか。というより、そういう生き方以外をあきらめてしまったというか。ラクしたら、悪いみたいな気持ちのほうが強いとか。ひとまえて、弱さをみせたら、だめって考えているとか。

では、ここで質問です。

Q あなたの強みって、なんですか？

できない自分を責める

思ったとおりにできないことって、多いですよね。そういうとき、誰かのせいにしたほうが、気持ちは楽なんですけど・・・。

でも、自分をごまかせません。自分がいちばんよく知ってるんだから。

なんで、あのひとにやさしい言葉をかけられなかったんだろう。やり抜くつもりだったのに、できなかった。約束したのに、果たせなかった・・・。

そういう気持ちにおそわれたとき、みなさんは、人一倍、自分のことを責めるタイプだと思います。

そういうひとばかりなんだもの。ここに座っているみなさんって。あきれてしまうくらい、みんなそうなんです。

本当はね、みなさんが、やろうとしていたことに無理がある。誰がやっても大変なことを気軽に引き受けて人一倍苦勞していることに、気づいていないから困るんですよね。

ホッホー、ホッホー。森の奥で、ふくろうの鳴きごえを聞いたら、思い出してもらえませんか。その方向、このまま進んだら、やばいんだって。

いちばん大切なのは、自分へのいたわりですよ。ヨッホー、ヨッホー。

では、ここで質問です。

Q あなたは、うまくいかないとき、どんな気持ちになりますか？

本音が出せる相手

本音が出せないひとって、多いんですけど、みなさんは、ひとりくらいは本音と言える相手がありますかね。

本音と言えるのは、お父さんかお母さんだけ、っていうひとも多いですね。

でも・・・、ひとりいれば、とりあえず、わたしはほっとします。ひとりもない場合は、ちょっと焦りますね。

知り合いに、飼い猫のミリーちゃんとか、ぬいぐるみのまことくんになら、本音を出せるっていうひとがいましたねえ。あと、写真に向かってなら、本音と言えるかも、っていうひともいましたかねえ。写真に映ってるの、昔の恋人かなあ？

いま、わたし、平気な顔をして発言してますけど、本音を出せる相手が生きてる人間じゃないって、けっこう深刻なんですけどね。

シャイなひとが、おそろおそろ、ひとまえて本音を打ち明けるっていう場面。なんか、想像しただけでも、身震いがしてきますけどね。

つらい気持ちや我慢してきた気持ち。ひとまえてしゃべったほうが、気持ちは楽になるんですけど。もちろん、あなたの生きづらさは、ひとに話したって、ひとつも解決しませんけどね。ところがちょっとだけ、安らぐんですよね。

では、ここで質問です。

Q あなたが、本音を出せる相手ってだれですか？

ふくろう

縁起物のふくろうは、書くと「不苦労」、または、「福籠」だそうです。

「不苦労」ならば、苦労なし。「福籠」ならば、お宝のごっそりはいった、巾着袋かなにかでしょうかね。

苦労のない人生はむなしい。人生って金じゃない。そういう考えがあることは認めますが・・・、度を超えた苦労は、してほしくありませんねえ。だって、ここは病院ですもの。ちがう好転の方法を見つけてもらいたいんですから。もっと苦労しろなんて、そんな、バカな話、あるわけないでしょ！

身にせまりくる苦労をひとつでも、ふたつでも減らして・・・、ほんわかした気持ちでいてもらいたいんですよ、みなさんには。

ホッホー。あれ、森のふくろうが、今度はみなさんの守り神になってくれるみたいですよ。これまでの人生、みなさんの守り神は、バカ様だったけど。

もちろん、バカ様のことは嫌いじゃありませんよ。だけど、お酒で苦労を減らすよりか、苦労そのものを減らしたほうが、いいんじゃないでしょうか。

では、第1部、最後の質問です。

Q ここまでこのテキストに書いてあったこと、みなさんには、どれくらい当てはまりましたか？

第1部を修了されたみなさんには、ふくろう（福籠）をさしあげますよ。病院特製のおまもりで、生きづらさを乗り越えられたらいいですね。

（福籠の生産が追いつかないときは、差し上げられないこともあります。その節は、ご容赦くださいね。すみません。）

第2部 むかしむかし

むかしむかし、わたしたちはみんな、小さな、小さな子どもでした。

そのころのことを、正確に思い出せるひとはいないでしょう。

第2部は、もやのかかったような、遠い、遠い子ども時代の記憶をさかのぼる、
ちょっとあぶないお話をさせていただきます。

渡る世間に鬼はなし

「渡る世間に鬼はなし」ってことわざですけど、どこか間違ってますかねえ。

渡る世間は鬼ばかり、じゃないの？

そうです。脚本家、橋田壽賀子さんの代表作『渡る世間は鬼ばかり』のほうが、いまは有名になってしまいました。

このドラマに出ると、渡鬼（わたおに）ファミリーになれるそうです。ピン子さんとかいるし・・・、みなさんがわたおにになったら、気疲れしそうですけどねえ。

しかし、この、こころ温まる国民的ホームドラマと違って、世間のことを、鬼ばかりだと思って、おそれおののいているひとの多いこと、多いこと。

鬼って、自分のところにある暗闇なのかもしれません。（精神科医のつぶやき）

ちなみに、イワシを焼くと、鬼は煙がきらいだから逃げていくらしいです。ひいらぎの葉っぱも嫌いらしいですよ。

煙や葉っぱくらいで、逃げてくれればいいんですけど、みなさんのまわりにいる鬼みたいなひとたち。だまっていたがうしか、できなかったんじゃ、ありませんかねえ。

では、ここで質問です。

Q 渡る世間に鬼はなし、っていう日本のことわざについて、あなたの感想を聞かせてくれませんか。

オカルト話：扁桃体 1

あれ、やけに寒くなってきましたねえ。いま、あなたの後ろ立っているのは、鬼かなあ？ これから、もっと、こわいこわいお話をさせていただきますよ。ここがまえ、しておいてくださいね。

ヒトの脳のなかには、扁桃体というのがございます。アーモンドの形をした、小さな小さな脳内器官です。

扁桃体は、ヒトの記憶に関係していて、海馬も、ヒトの記憶に関係していて、このふたりは脳のなかではお隣り同士。きょうだいみたいな関係です。

しかし、ふたりは仲良しきょうだいではありません。ちょっと複雑みたいです。

海馬は、知識や思い出をたくわえる場所。認知症になると、働きが落ちて来る場所ですね。

扁桃体は、気持ちが大きく動かされた時のことだけを正確に記憶しておく場所と言われています。つらい記憶を冷凍保存してる場所、って説明する学者さんもいますね。

でも・・・、気持ちを大きく動かされたとき、って、どんなときなのでしょうかねえ。

では、ここで質問です。

Q 子どものころの記憶で、あなたが覚えている限り、一番ふるい記憶はなんですか？

オカルト話：扁桃体2

自分では覚えていないけど、よく覚えている。扁桃体って、そんな、いじわるな働きかたをするみたいなんですね。

意味わからないでしょ。だって、扁桃体って、へんな桃なんですもの（冗談）。

しかし、まあ、覚えていないのに覚えているって、なんか哲学的ですね。そういう話、ついてこられないひと、多いと思いますけど。まあオカルト話ですから、半信半疑でかまいません。聞いていてくださいね。

扁桃体にある記憶は、その瞬間、起きたこと、感じたことを、そのまま冷凍保存したみたいに記録しているらしんです。そして、色あせない。

忘れてしまいたいような記憶でも、色あせないっていうんです。やだなあ。

そんな記憶が、なにかの拍子に、フラッシュバックする場合がありますが・・・、ふつうは脳裏にも浮かばない早さで、ひとの考えや行動を勝手に決めているっていうんですね。

身がすくむ、っていうようなとき、頭の脳裏には、自分の体験した、こわかったシーンが瞬間的に浮かんでいるってことないですか。それで、勝てるような闘いにも戦意喪失するっていう結果。

ひとが死ぬときは、走馬灯が過去の瞬間を見せてくれるっていう話もありますよねえ。ああ、オカルトだなあ。ここ、どこでしたっけねえ。

（つづく）

オカルト話：扁桃体3

扁桃体が瞬間冷凍保存するのは、気持ちを大きく動かされたときの出来事だけなんです。

普段は、扁桃体は休んでいて、海馬が働いているみたいです。本当かどうか知りませんがね。

そうすると、時間を比べたら、扁桃体より、海馬のほうが働き者ですねえ。気持ちを大きく動かされるようなことって、そんなには起こりませんからね。

だから、きょうだい関係で言えば、扁桃体のほうが兄貴分っていうことになりますよね。

こまったとき、追い込まれたとき、気持ちが動揺したときだけ、扁桃体は働きますんですもん。扁桃体って、休んでるとき、何してるんでしょうかねえ。

そういう役柄って、ずるい気もしますねえ。いいところ取りっていうような……。みんなの遠慮のかたまりを、最後に食べちゃうひと、みたいですねえ。

給料泥棒っていうつぶやきも聞こえてきたなあ。

では、ここで質問です。

Q あなたには、なかったことにしたいってことがありますか？ それは为什么呢？

オカルト話：扁桃体4

ここでは、あるひとの扁桃体記憶をご紹介します。

しんじ

むかしのことですか。ひとことと言えば、明るい世界でした。俺、運動神経よかったですよ。すばしっこくて……。うさぎみたいにいつも飛び跳ねてました。よく覚えてませんが、いつもジャンプしてるみたいな。

学校じゃあ、かけっこがいつも一番。人気者でした。勉強なんてぜんぜんできませんでしたよ。

中学から、トントン拍子で、体操の選手じゃないですか。親がよろこんでくれて、応援してくれました。インターハイで負けたとき。おふくろもおやじも、俺のことそっとしておいてくれたんですよ。あれだけ金つかわせて、期待にこたえられなかったわけじゃないですか。文句ひとつも言いたかっただろうに…。あれが一番ところにしみたかな。

オリンピックで金メダルとったときと同じくらい。んー最高の気持ちなんだけど、意味がちがいますよね。親の愛って、結果が出なくても、もらえるんだなって思ったんですよ。

いまは、大きくなっちまりましたけど、子どもが生まれたとき、嬉しかったなあ。俺に似てるんです。あと、エロいことは言えませんが、奥さんも最高です。

では、気持ちを落ち着かせて。ここで質問です。

Q いままでの人生のなかで、最高にうれしかったこと、最高のエクスタシー、そのとき、生きててよかったって思えた、人生最高のできごと。わたしに、こっそり教えてもらえませんか？

そういう体験がひとつもないひともいるかもしれません。そういうひとは回答しなくて大丈夫。スルーして、次の項目へ進んでください。

オカルト話：扁桃体5

もうひとり、別のひとの扁桃体記憶をご紹介します。

のりお

よく覚えてないんやけど、寒いところ、おきざりにされてた記憶ですかね。

いつも腹すかせてて、でも、だまってました。

なにか言うと、うるせ！って、怒鳴られるから、言えなかったのかな。

あったかい記憶っていうと、姉ちゃんに抱っこしてもらったことくらい。肌の感触はいまでも覚えています。

あとは、怒声ですからね。家の中。

おふくろは、おやじに、いつも殴られてました。

おやじ、アル中だったんです。

おやじっていっても、顔もろくに覚えてません。家にいなかったし。ほんと、家には誰もいなかったです。

学校でも馬鹿にされてました。髪ぼさぼさで、同じ服ばかり着せられてましたし。かねかねかねって、おふくろも、そんなことしか言わないおんなでした。

では、気をとりなおして。ここで質問です。

Q いままでの人生のなかで、最高につらかったこと、最高にがっかりしたこと、底なしのような無力感をあじわった瞬間。そのとき、死ななくてよかったって思えた、人生最悪のできごと。わたしに、こっそり教えてもらえませんか？

そういう体験がひとつもないひとはいないと思いますけど、思い出せない体験を、無理して思い出さなくて大丈夫。スルーして、次の項目へ進んでください。

ひとによって違う未来

扁桃体の記憶って、ひとそれぞれ。やはり一様じゃありませんねえ。

記憶に優劣はないと思うんですけど、いい記憶ばかりのひともいれば、逆のひともいるんですねえ。

そういうことが分かると、扁桃体って、ますます難しい役柄ですねえ・・・。

ドクターX：ひとの命を守ってくれるスーパーヒーローです。

聞き手：え、いきなり登場しておいて、それってどういうことですか？

ドクターX：失敗しないんで。

聞き手：先生が失敗しないのはよく知ってますけど。扁桃体には、許しって言うのが、ないんですかね。一度覚えてしまったこと、冷凍保存したみたいに記録しておくなんて、殺生な。失敗してもらいたいですよ。いやな記憶、消すことできないんですか！

ドクターX：いやな記憶も、あんたの命を守ってくれてますよ。反射的に、そこから逃げろって、教えてくれてるんだから。あんたの場合、断れないのは、逃げて、ひどいめにあったからじゃないですか。わたしと違って。

ただあ、つらい記憶が多いひとって、未来もつらく見えてしまうのよね。失敗したことのない私と違って。

聞き手：先生、そんな自慢ばっかしていないで、オペして直してもらえませんか。

ドクターX：べつに切らなくてもお。書き換えればいいんじゃないの。あんたの記憶のデータベースなんだから。

聞き手：ちっぽけなアーモンドのくせに！ でも書き換えって、できるの？

トラウマ性の行動ルール

いやな記憶のことを、トラウマ記憶っていうんですけど、みなさんにも、ひとつやふたつ、トラウマってあるでしょうね。

で、世の中には、トラウマのしほりによる行動っていうのもあるんです。

きちんとやる、完璧に仕上げる。ひとまえで本音を言わないようにする。玄関を出たら別人になる。

こういうのって、実は、トラウマしほりの行動なんじゃないかなあ。だって、そんな大変なこと。よっぽどの事情がなければ、続けられませんからねえ。

やめようとしてやめられる習慣なら、それはトラウマ性の行動じゃありませんね。やめようとしても、やめられなかった習慣みたいなもの。そういうのが、トラウマ性なんじゃないですかねえ。

いっけんよさげな行動なんだけど、やめようとするとき・・・、こら！ 駄目！ けしからん！ ふざけんな！ そんなような声が聞こえてくる行動のことですよ、トラウマ性の行動って。

「やめろ」と聞いてみなさんの頭に浮かんだアルコールは、別かなあ。アルコールにはまる前からあった行動だと思いますけどね、トラウマ性の行動って。

では、ここで質問です。

Q トラウマ性の行動ルール。いまの説明だけじゃあ理解するのがちょっと難しかったと思いますけど。自分のこだわりの行動で、トラウマ性かなって思うような行動がありますか？ あると思うひとは、教えてもらえませんか。

行動ルールの源流を辿る

密林のジャングルをたどっていくと、巨大な滝があった。

そんなふうによく辿りつけることはなくて、むかしむかしのことから、行動ルールの源流をたどろうとしても、出発点はまず見つからないでしょうね。

そして怖いのは、なかったことまで過去にあったと誤解してしまうこと。そういう誤解は、やばいですよね。

ひとの扁桃体の記憶って、いつから記録が始まるかもよく分かっていません。胎児記憶があるなんていう先生もいらっしゃるみたいで……。ちょっと、そういうところまでいっちゃいますと、医学なんだか、スピリチュアルなんだか。本能的に逃げ出したくなりますよね。これも、トラウマ性の行動なんですかねえ。

それでも、さきほど紹介した、しんじさんの記憶とか、のりおさんの記憶とかをうかがいますと、子ども時代の経験が、いまの自分につながっているっていう感覚、みなさんも少しは分かるんじゃない、ありませんかねえ。

親に聞いてみるっていう方法もありますけど、親の記憶も脚色されてますからあてになりませんよ。いい子だった、なんて、みんな言うでしょうしね。子供から復讐されたくありませんからねえ。

では、ここで質問です。

Q 子ども時代のあなたの記憶のかたまりは、温かいものですか。それとも、つめたくて、厳しいものですか。

色とか、形とか、固さとか、温度とかで、物理的に説明してもらえませんか。

思い出すとつらいこと

つらいことがあると、ひとは誰でも、不安になったり、眠れなくなったり、いやな場所から逃げ出したくなったり・・・、こころがざわざわとしてきます。

そういう気持ちになることが当たり前なんですよね。

度を越えたつらさには、ぼーとした状態になって耐えることも起こります。こころここにあらず、というような・・・。

子どものころのことを、よく覚えていないひともあるかもしれませんね。ぼっとしているときに起きたことは、覚えていないのが普通ですしね。

これから、みなさんにお願いがあります。いまならば思い出せる、子ども時代のつらいできごとについて、少し考えてもらえませんか。

ただし、ここで考えてもらいたいのは、親との関係です。

こわかったこと、おどろいたこと、かなしかったこと。ひとに話したことがないつらい出来事。いままでこころに封印してきたこと・・・。

思い出そうとして、つらくなってきたひとがいたら、小休止してください。

そういうひと、いらっしゃいますか？

あ、いました、いました。無理しなくていいですから・・・。ほかのひとのつらい体験を聞いただけでも、つらい思い出しがはじまることもあります。心配なひとは、くれぐれも無理しないで。別室には横になれる場所もあります。

（小休止、自信のないひともしばらく休みます）

Aさん：おやじが会社経営してて、長男だったせいか、勉強しないとお母さんから包丁を突きつけられました。そりゃ、おどろきますよ、いまでも思い出すところなんです。

Bさん：宿題がおわらないと、ごはんがもらえませんでした。

Cさん：ひとことでも逆らうと「知らない」「あんたの面倒なんてみないから」っていきなり怒鳴られました。兄貴は、忍法口封じの術って言ってましたね。

Dさん：朝ごはんを残したら、晩ごはんに、残した朝ごはんを食べさせられました。ゆうがた早めに帰宅したおとうさんが気づいて、ひどいことするなって、おかあさんに注意するまで、それが当たり前と思ってました。

親からもらう、究極の聞きたくないことば・・・って。あんたみたいな子ども、生むんじゃなかった、ですかね。それ、言われたことのあるひと、みなさんのなかにいらっしゃいますか。いまみたいな棒読みじゃなく、家で、実際に、親からそんなこと言われたら、子どもにはショックがでかいと思いますけどねえ。

きょうは、みなさんに、いやな思い出、いっぱい思い出させてしまって、申し訳ありませんでした。

では、ちょっと気分を落ち着かせて、ここで質問です。

Q 誰かから嫌なことをされてつらかった。そういう子ども時代のつらい体験って、いまのみなさんにとってはどんな思い出になっていますか？

そのときは小さな子ども

子どものときの体験。おとなになってからの体験とは、ちょっと違いますよね。小さいころのほうが、うぶ、だったってことなんでしょうけど・・・。

最初がいちばん、おいしかった、っていう食べ物もあるような気がします。二度目は、あれっていうような、期待はずれの味。

生まれ変わっても、同じひとと結婚したいと思うひとあれば、こんどは違うひとと結婚したいと思うひともある。人間の気持ちって、やっぱり複雑です。

ただ、人生経験の乏しい子どもは、おとなよりも過酷な世界を生きているっていうのは確かな気がしますね。

犬に吠えられただけでも泣く子はいますけど、犬くらいのことで泣き出す大人なんていませんからねえ。

だから、子どものときの体験をあとでいけなくはないと思うのです。子どものころの体験が、ひとの一生を左右するって、専門家の学者さんも言ってますしねえ。まあ、言われなくても「三つ子の魂百まで」って昔から言われてきたんですからねえ。

でも・・・、その子らしさって、何が決めるんでしょうかね。

こわがらせたり、おどかしたり・・・、きびしい叱咤激励のかげにあった親の愛情なんて、子どもに伝わらないかもしれませんねえ。

えっ、あのおやじやおふくろに、子どもへの愛情があったの？ 信じられないなあ・・・。

では、ここで質問です。

Q あなたは、おとなびた子どもでしたか、それとも、無邪気な子どもでしたか。

子どもに伝わらない愛

お母さんが突然、鬼になる。子どもによったら、鬼にも、エイリアンにも、メデューサにも見えてしまうでしょうね。怒ったときのお母さん。

Aさん：こわかったなあ、俺のお母さんも。ガキのころ、お母さんがオオカミに見えてしまって。包丁で、まな板とんとんとん。夕飯をしたくするお母さんのうしろ姿、ほんと、こわかったです。『オオカミと七匹の子ヤギ』の絵本の、見開きいっぱい、まっかな口を大きく開けた黒いオオカミ。それと重なってしまったんですかね、俺の場合。

でも、怒りくるうお母さんって、意外に多いみたいですね。家の外では、怒るところか、イヤなことがあっても笑ってるのに。どうしてなんですかね。（夫不在のストレスがあったのか・・・。）

そういうときの子どもの恐怖って、半端じゃないと思いますよ。だから、お母さんの言うことを、子どもは聞くんでしょうね。お母さんがやさしくて、お父さんがこわかったら、お父さんの言うことを聞くんでしょうねえ。

子どもは、大好きなお母さんやお父さんに嫌われたくありませんから。子どもは、それに・・・、親のこと悲しませたりしたくないんですよ。親をがっかりさせたくないんですね。だからいい子になるんでしょうね。

では、ここで質問です。

Q 子どものころ、あなたは、親御さんのことを、おそろしい存在と感じたことがありますか？

そのときの親の気持ち

親の気持ちは、親にならないと分からないって言うひともいます。だけど、親になったって、やっぱり分からないこと、ひっかかることは、残りますねえ。

親も人間ですから・・・、なにかの勢いで、ころころにもないことを言ってしまうこともあったでしょうね。

ショックとか、つらい出来事って、なかったことにできればいいんですけど、アーモンド型の扁桃体が勝手に記憶してしまうから困るんです。

ころころにもない言葉と、ころころには別のあたたかい気持ちがあった言葉を区別するのも、難しそう。聞いたひとが、その言葉をどう受けとめたかなんでしょうけどね、結局は。

だから、親から大事にしてもらったっていう思い出が多いひとほど、幸せだと思えますよ。無駄に悩むことも減りますしねえ。

いま親のことが気になっているひとほど、小さいころ、親から大事にされた子どもなのである。（精神科医のつぶやき）

だから、わたしは、そう思うようにしています。だって、いちばん大事だから、考えるんでしょうからねえ。人間って、どっちでもいいひとのことなんて考えないでしょうしね。

では、ここで質問です。

Q いきなりですが、あなたは、自分を生んでくれてありがとうって、親に伝えたことがありますか？

誰のせいでもない

崖っぷちから、わざと子どもをつき落とす親なんていないと思いますよ。

ライオンだって、してないですよ。アフリカのサバンナに、千尋の谷なんてないんですから。地平線のはるか向こうまで、まったいらですからねえ。それに、動物学者によると、子どもが穴に落ちたらライオンの親は助けてあげるらしいです。（やっぱりねえ。わかりやすい愛のほうを受ける時代ですからねえ。）

社会のルールって、親が教えないといけなんだから親は親で大変ですよ。立派な子どもを育てなきゃならないんだから・・・。

そうすると、まじめな親御さんのほうが、ちょっと怖いかなあ。冗談が通じないっていうか、いいかげんが許してもらえないっていうか・・・。

生きることは修行。これ、絶対、東洋的なものの考え方でしょうね。

生きることは喜び。これ、ラテン系のひとの生き方です。イタリア、スペイン、フランス、ルーマニア、ブラジルあたりをさすみたいです、ラテンって。わたしの場合、生まれるんだったら、ブラジルがいいなあ。リオのカーニバル。はじけてますもんねえ。

わざと不幸せになろうっていうひとなんて、いないと思うんですよ。

だから、つらい子ども時代を送ったからって、親を恨んじゃだめですよ。生んでくれたんですから。億分の一で生まれてくる生命の神秘ってやつです。

万歳したんじゃないかなあ、みなさんが生まれたとき。訳ありで遠くにいた親御さんだって、祝杯あげたと思いますけどね。あなたが生まれたことを、風の方よりで聞いた夜なんかには。

では、ここで質問です。

Q あなたが生まれた日のニュース、教えてもらえませんか。どんな事件が起きましたか。ネット検索が苦手な方は誰かにたのんで調べてもらってください。

トラウマの証拠品 1

Aさん：なんかね。治療プログラムっていうから、期待してたんですけど、これって役に立つんですかねえ。ちょっと眠くなってきましたよ。

ホッホー。ホッホー。記憶をたどる旅はもう終わりじゃ。よくここまでがんばったのう。

Aさん：なんだ、ふくろう先生か。そろそろ、出てくるころかと思ってました。

ふくろう先生：子どものころの記憶をたどっても、きりがいいんじやが・・・、そういう決まりなんじゃ、ここでは。無駄めしも、ときには、食べてくださらんかな。トラウマの証拠品をお見せするには、必要なことだったんじや。

Aさん：んんん。なんか、もくろんでたってことなんですかあ。感じわるー。

（あなたにあるかもしれない証拠品その1）

自分はだめな人間だ。価値がない。

そういうの。あなたのなかに、けっこう強くありませんかねえ。

自己評価って、自分で自分のことをどう見てるかってことなんだけど、つまり、その・・・、そういうあなたは「自己評価が低い」ってことなんですよ。

これが証拠品その1です。

トラウマの証拠品2

（あなたにあるかもしれない証拠品その2）

あとは、イライラしやすいっていうの。みなさんに、ありますか。

それか・・・、突然切れるとか。いやになると飛び出してしまうとか、そんなようなこと。

あとは、落ち込みやすいとか、いつまでも、考えているとか・・・。考えるっていても哲学的にじゃありませんよ。うじうじ考えているっていうような、ネクラ系。落ち込んでるんですよね。立ち直るのが苦手っていうか・・・。

つまり、その・・・、そういうあなたは「感情調整が苦手」ってことなんですよ。

これが証拠品その2です。

トラウマの証拠品3

（あなたにあるかもしれない証拠品その3）

でね。そういうのがあると、人付き合いも大変なんですよ。

うまくいかないわけ。ほかのひとといると、すごく気づかれしたり、落ち着かなくなるわけ。おもしろくないのに、無理して笑ってたりするわけね。

みなさん、断れるのも苦手なんじゃないですかね。だから、損ばっかしているんだけど、世の中、そういうもんだと思って諦めているわけ。

まわりからは、なんの問題もなく、楽しそうにやってるように見えてても、ここには、我慢とか、つらさとか、不満とかを重ねてるひとが多いんですよ。

イヤって言っちゃえばいいのに。なぜか、ひとには言えないんですよ。

あと・・・、過剰適応してるひと心配です。頑張りに頑張って、それでも満足できず、理想と現実のギャップに苦しんでいるひと、できなかったって自分を責めてばかりのひと・・・。

どうして、俺はできないんだろう、駄目なんだろうって。考えるのは、いつもそんなことばかり。

イライラしてきますよね。そういうのが続くと。

つまり、その、そういうあなたは「人付き合いが苦手」ってことなんですよ。

これが証拠品その3です。

トラウマの証拠品4

証拠の品が3つそろって、裁判だったら有罪でしょうねえ。みなさん、なにも悪いことしてないのにねえ。

えん罪って呼ぶんでしたっけ。そういうの。えん罪で、無実のひとが極刑にされることもあるらしいから、日本って、ほんと大変ですね。

（あなたにあるかもしれない証拠品その4）

ついでって言ったらなんなんですけど。あと、もうひとつ「世間体を気にする」っていうのもあると思ってますよ。まわりの評価を気にするひとって多いでしょう。みなさんの親御さんは、世間さまに顔向けできないなんて、よくつぶやいてませんでしたか。

まわりの評価を気にしてすっぴんになれないひと、自分の都合よりひとの都合を優先するひと……。日本には、とても多いと思いますよ。

窮屈なんですけどね、そういうの。ひとと同じように、とか、ふつうとか言われたって、そもそもが無理なんですけどねえ。違う人間なんだから。

だから、気づかひの働くひとほど、頑張るっていうジレンマになる。

日本の社会にどっぷりつかってると気づかないんだけど、そんな面倒なこと、世界中のひとがしてるわけじゃないと思いますけどねえ。同じ人間なのに、不思議ですよねえ。

世間や他人を重んじるひとは、自分を押し殺すという大罪を犯している。（精神科医のつぶやき）

大罪

七つの大罪（seven deadly sine）って、聞いたことありますか。映画にもあったかなあ。あのころのブラピ、ほんと、カッコよかったですねえ。

①傲慢（ごうまん）、②嫉妬（ねたみ）、③憤怒（ふんど）、④怠惰（たいだ）、⑤貪欲（どんよく）、⑥暴食（ぼうしょく）、⑦色欲（しきよく）のことですよ。

わたしの場合、⑥以外、全部あてはまります。（胃が弱いんでねえ。）

えへん！ 精神医学では、こういうの、ぜんぜんオーケーなんですけどね。ぜんぶ、ひとの当たり前の感情なんですから、ないほうが困る。なかったら生きていけませんよ。

大罪が度を超えても困るかなあ。自己チューって、手強いですからねえ。

そして、自分を押し殺すって、七つの大罪にはありませんから、罪じゃなく人間の美德なんでしょうね。ひとのために自分を犠牲にするっていうことですからねえ。

アフリカのライオンなんか、ぜったいしてないと思いますけど……。狩りして、食べて、寝る。その繰り返しに見えますもん。長生きはできないでしょうけど、ライオンの人生って、楽しいだろうなあ。このまま地球温暖化したら、みんないなくなっちゃう哀れな動物たちのことですよ。

どのあたりを狙えばいいか、難しい問題なんです。だけど、ひとまえて、自分をいつも、100%押し殺すことまでは、してほしくありませんねえ。

努力の勲章

証拠品が3つそろったひと、みなさんの中にも、けっこういらっしゃると思います。

最初の3つがすべて当てはまったひとは、WHOのルールにより、複雑性PTSDの可能性も出てくるんですよ。話が複雑になるので、これ以上はやめておきますけど、3つそろったひとして、生きづらさの勲章を、胸につけてるんです。

気づいてましたか？

勲章って、立派じゃなきゃあ、貰えないじゃないですか。

それに値する努力を、みなさん、これまでたっぷりしてきたってことなんですよ。

わたしには見えるんです。眼力があるんですから……。あなたのことを見て、話を聞いただけで、過去がみえちゃうんですよ。職業柄、みなさんの努力のプロセスが……。

新宿にもいるそうですね。「新宿の母」っていう、過去と未来が見えてしまうおばさん。わたし、さすがにそこまではできませんけど。

それにしても……。みなさんは、つらい毎日に耐えて、よくぞここまで生きてきましたね。がんばりましたねえ。本当にありがとうございました。

だもの。努力の勲章、もらって当然ですよ。

えっ、そんなこと言われたの、はじめてですって？

まさか、まさか。わたしの場合、そういうリアクションがあったときは、いちおう驚いて見せるんですけど、実は、みなさんから、はじめてって言われること、多いんですよ。病院にいらっしゃるのは、そんなひとたちばかりなんです。

それにしても・・・、みなさんの努力に。みなさんのがんばりに、まわりのひとたちが、ぜんぜん気がついてくれないの。さびしかったですねえ。どうしてなのでしょうかね。

酔ったとき、あなたの口からポロっとこぼれた愚痴みたいなもの。そればかり見つけられて、誰かとけんかがはじまるっていうパターン。これがよくある、みなさんの家のお茶の間の風景ですかねえ。

飲み過ぎたとき、文句のひとつも言いたくなるっていうの分かります。あなたが、ひと一倍、努力してるっていうこと。まわりのひとは、少しも認めてくれないんだから。

自分の気持ちがわからん

自分を押し殺していると、自分のほんとうの気持ちも分からなくなってくるんですよ。

自分の気持ちを、ひきだしの奥のほうにしまっちゃうみたいな。とりだそうとしても、手前にある、ごたごたしたものが先に邪魔するから、自分の気持ちが分からないみたいな。

つらい。悲しい。しんどい。やばい。

そういう気持ちが、自分でしっかり把握できていれば安心なんですけど。イライラしていても、自分のイライラを自覚してないひと、けっこう多いんです。

ひとから言われて、はっとする。そして、反射的に、否定しますね。

おれ、イライラなんて、してませんって。

心の状態への気づきのことを、最近は「マインドフルネス」っていうんですけど、みなさんは、マインドフルネスが苦手かもしれませんねえ。

こころの状態への気づきが、次なる一手につながりますから、マインドフルネスじゃないひとは、生きづらくなるんですよ。

では、ひさしぶりに、ここで質問です。

Q あなたは、ひとの気持ちを察するのが、得意なほうですか？

生きる意味がわからん

ただ、こういう、生きづらい人生みたいなのが長く続くと、行きつくところは、人生の難問。

生きる意味がわからないとか、生きてる価値がないとか。そういう難問につきあたってしまうこともありますねえ。

こわいです。難問。簡単に、答えは出ませんから。

でも、人生に絶望しちゃだめですよ。

哲学者、ハイデガーは、「死を自分ごとにとらえたとき、ひとは自分の本来的な生に目覚める」って、言ってるみたいです。終わりははじまりってということです。

そんなこと、いまさら聞いたって、目のまえのつらさはひとつも軽くなりませんけどねえ。

充実してる時、楽しい気持ちがめいっぱいあるとき、そんな難しいことはあまり考えないんですけどねえ。

では、ここで質問です。

Q 人生の難問っていうようなものを、あなたはいま、かかえていますか？

自分を変えられなかった

生きづらさを感じても、そう簡単に、生きづらさって、減らせるものじゃありませんよ。方法って、そう簡単には見つかりませんからね。自分で考えてるだけじゃね。

Bさん：我慢がたらん。もっと努力しろって言われても……。いい加減なやつらに、おまえらいったい何様のつもり、って、言い返したくなりますよ。そんなこと、絶対、言いませんけどね。

歳月をかけて、できあがった自分……。お酒と同じように、発酵熟成してきたのがみなさんです。生きづらい自分を、自力で変えられなかったからって、後悔したり、責めたり……。そんなこと、くれぐれも、しないでくださいね。

みなさんには、これから、新しい酵母を追加していきますからね。

病院って、治療の押し売りみたいなことは最近しないんですよ。納得してもらって、よくなりたいう気持ちを引き出すところからはじめるんです。

だから、お願いがあります。納得できないまま治療を受けてるふりなんて決してしないでください。いままでやってきたことと同じじゃありませんか。

違うと思ったときは尋ねてくださいね。その難問にお付き合いしますから。

では、ここで第2部、最後の質問です。

Q ここまで、おつかれさまでした。喉もかわいてきたところですが、あなたがいま飲みたいものって、なんですか？ 正直にお答えください。

第3部 めぐりあい

運命のめぐりあい。アルコールと、赤い糸でつながっていたのでしょうか。

第3部では、アルコールによる救いについて
みなさんと考えていきたいと思います。

まわりに合わせる

生きる意味がわからない。自分の気持ちがわからない。第2部の最後に学んだことは、とても深刻な問題でした。

酒だ、酒だ、酒、もってこーい！

そういう声が、わたしには、いま、あちこちから聞こえてきましたよ。

つらい状態が続くと、死にたい気持ちが出たり、ひとまえに出られなくなるひともいるじゃないですか。いわゆる、ひきこもりっていうやつです。

でも、それでもいいんですよ。自分のいのちのほう的大事なんだから。

ひきこもりってべつに悪いことじゃありません。ひきこもって、まずは、自分の命をまもってください。（精神科医のつぶやき）

さて、まわりに合わせるのが、当たり前になってしまうと、人間関係で、めんどろも生じないですし・・・、みなさんの場合、やれてしまうから、困るんですよ。

まわりに合わせるって、気をつかわないとできませんよね。そういうことが、誰でもできるかっていうと、できないひとは、最初からしていないってことなんでしょうね。みなさんは、できるから、やってこられたんでしょうね。

自分を押し殺す

まわりにあわせる。それを徹底してやり続けるには、自分を押し殺すことが必要になりますよねえ。

だから、子どものころからやってきたひとにしか、できない芸当だと思いますよ。

「自分を押し殺す」の反対言葉は、自分をあけっぴろげにする、っていうことです。無邪気な子どもぐらいしか出来ないんですけど、おとなになると、そのひとなりの方法で、自己表現っていうの、してるんですよね。うまいひとといえば、下手なひともありますけどねえ。

しゃべくりのうまいひとって。羨ましいって思いませんか？

テレビで、みんなを笑わせてるひとたち……。松本とかになりたいですよねえ。胸板も厚いですし。もてるんだろうなあ。

相手を優先しすぎて、毒舌も我慢して、いつも自分のことを後回しにするのは、ほどほどにしてくださいよお。そんなこと、本当はしなくてもいいことなんですからね。

では、ここで質問です。

Q 自分がしてきた我慢のなかで、いま、ぱっと頭に浮かぶことってなんですか？

続けるの、しんどいでしょ

まわりのひとに分かってもらえないと、努力してても、張り合いないですね。
むなしい気がしますし・・・、続けるのも、しんどいでしょ？

だから、みなさん、よく続けてきましたねえ。

投げ出さなかったのは、どうしてなんでしょうかね。

投げ出してきたことばかりでした・・・。いま、そういう声もきこえてきましたけど、だとしたら、投げ出したことに、どうして、そこまでこだわってるんでしょうかね。

自分の好きなこと、自分に大切なこと。やってみなければ、分からないじゃないですか。向かないって思ったら、投げ出しちゃえばいいんですよね。仕事だって、最終的には、そうだと思います。

みなさんは、なにごとにも自分でやらないとっていう気持ちで、人一倍、強いんですから、はじめたことは止めたら駄目って、思ってるんでしょうかねえ。

では、ここで質問です。

Q あなたは、できません、って、気軽に言えるほうですか？

嗚呼、生きづらい

「嗚呼」って、書くと、なぜか応援団のことを思い出します。学ラン着て、暑い日も、声を張り上げて応援してくれるありがたいひとたち。ちょっと、やばい雰囲気は持ってますけど、いいひとたちなんでしょうね。ひとに奉仕してくれるんですから。

応援してくれるひと。みなさんには、あまりいないでしょうね。決めつけちゃって悪いけども。

応援と、命令って、どこか違って、どこかおんなじ。みなさんは、応援が、命令に聞こえちゃうってということなんですかねえ。

つまり・・・、みなさんは、命令ばかり受けてきたんじゃないかもしれませんかねえ。逆らったら、いいことが起こらなかったっていう。そういう記憶にしばられて、応援が命令に聞こえてしまう・・・。これ、実は、トラウマ性の行動ルールっていうやつです。

応援してくれるひとのことを、応援してくれているなって、素直に思えるようになったら、素敵だなあ。

応援が、駄目だしに聞こえたら、生きづらさも、いつそう強くなりますよね。まわりが、鬼ばかりに見えてしまいますからねえ。

では、ここで質問です。

Q あなたを応援してくれるひと。応援してくれてるのに、なにか、別の意味がまじっていると感じることはありませんか？

だもん、はまるでしょ！

ひとづきあいって、難しいです。

でも、どうにかしようと思ったって、ひとには分かってもらえない繊細な悩みですよねえ。なにが悩みなのかも、分からないような・・・。

だとすると、これから先も出口のみえない人生ですかね。

ああ、大変、大変。だもん、はまるでしょ。アルコールに！

ここにいるみなさんは、アルコールで救われたっていうひと、実は、多いんじゃないありませんか。

太古の昔から、はめてはじまったのが、いのちである（精神科医のつぶやき）

凹（おう）と凸（とつ）。はめるとか、はまるとかって、ちょっと失礼な言い方かもしれませんが、まあ、しょせん、人間って、そんなもんです。はまることを、医学では、嗜癖（しへき）とか、アディクションとも言いますがね。

なにか満たされない、へこんだ気持ちに・・・、つらい気持ちとかに、あるときアルコールがぴたっとはまったんでしょうかね。

では、ここで質問です。

Q あなたには、ジグソーパズルのピースがぴたっとはまったときのような、快感（はまり感）が、アルコールをつかったとき、感じられましたか？

アルコールによる癒し

みなさん、もしかしたら、癒し系ですかねえ。だって、ひとまえて、わがままとか言わず、聞き役になったりしてるんですからねえ。

まわりから信頼され、たよられる存在っていうひとも、多いと思いますけどね。家の外の話ですけどね。（ご家族からは、飲み過ぎだった最近のみなさんは、信頼されてないだろうけどなあ。）

癒し系のキャラって、自分のほうは、どうなんですかね。

くまもんとか、着てるひとは、暑いでしょうねえ。休憩時間のことしか考えてないかも……。暑くて暑くて、自分はちっとも笑ってないのに、着ぐるみはいつも笑ってんだから、なんかブラックだなあ。

ひとを癒しているひとって、ひとから癒しをもらうのが苦手だったりしますし、それでアルコールにはまったんですかねえ。

のどを通りすぎていくアルコール。ああ、きょうも、生きていられたっていう安堵感。そこには少くくは、罪悪感もあったのかなあ。アルコールに向かって、ひたすら全力疾走してきたみなさんのことを思うと、なんか切なくなります。

では、ここで質問です。

Q 仕事や都合で、飲めなかったアルコールがやっと飲めたときの気持ちって、どんなでしたか？

救いの神

癒しの先にあるものって・・・、よく分かりません。

でもみなさんには、お酒の神、バッカス様がそばに居てくれてたような気がしています。

お酒による癒し。ただし、酒代は自分で。そこんところだけは厳しかったなあ。バッカス様って。当たり前かつ。

救いの神。神による救い・・・・。そういう法悦体験って、簡単にできるものではないと思いますが・・・・。もしかしたら、アルコールって、それくらいの喜び体験だったのか。

「オ・ド・ヴィ」・・・生命の水なんですから、たよるのも当たり前です。

アルコールが太陽って感じるひともいるみたいで・・・、飲んだらぽっと、からだに火がともる・・・。さしあたり、この場合は、「太陽神」ですかねえ。

ああ、ありがたや。ありがたや。ひとの一生に、めぐりあいて、そうあるものじゃ、ありませんからねえ。

では、ここで質問です。

Q アルコールに感謝したいっていう気持ち、みなさんにはどれくらいありますか？

脳内物質

飲まなくても、救いの神が見つかるようになるといいんですけど……。 (これって、なにかの団体の勧誘じゃ、ありませんよ。)

アルコールを飲むと、脳内物質が出るらしいです。エンドルフィンとか、ドパミンとか呼ばれる快楽物質。この脳内物質が、神経細胞の受容体にくっつくっていうの、まるで、パッティングされた真っ白いゴルフボールが、すーっつとグリーン上の穴におさまるような感じですかねえ。

そうすると、ぽっところどころに火がともる。癒しがはじまり、やる気が出てくる。普段、しまっておいたところの重荷なんかも、吐き出せます。(やばっ)

脳内物質って、笑ったり、からいものを食べたときにも出るらしいです。アルコール限定の物質じゃないんですよ。

ただ、困ったことといえば、アルコールで脳内物質を出しつづけると、アルコール以外では、脳内物質が出づらくなっちゃうらしいです。そうして、アルコールがはいらないと動けなくなるっていう日常がはじまる……。

コーヒーなんかで、やる気が出るっていうひともいるみたいですね。缶コーヒーなんて、1本、たったの100円。安上がりで、うらやましいですわ。

では、ここで質問です。

Q あなたの場合、アルコール以外の方法では、どうしてうまくいかなかったんでしょう？

自分の場合、なぜアルコールだったのか？

自分の場合、なぜ、アルコールだったのが？

おやじが飲んでた、っていうパターン。よくあるんですけど、みなさん全員が全員、それが理由じゃないと思うんですよね。

なぜひとがはまるのか、分かってないことも多いみたいです。

猫好きと犬好き。理由って言われても、かわいいから好きっていう以外、なんか理由、あんのかなあ。

恋愛だと、一目惚れっていうの、よくあるでしょう。だんだん好きになるっていうのも、ありますけどね。

どうして、きみじゃなきゃ駄目だったのか。プロポーズする瞬間って、そんなこと考えてるんじゃないですかね。きみじゃなきゃ駄目っていうのが、理由だと思いますけどね。あとづけの理由はいろいろあるとしてもね。

ちなみに、職業柄、わけありの結婚っていうのが、多いことはもちろん知っていますけど、そういう例外については、考えないことにしてくださいね。

では、ここで質問です。

Q あなたは、ひとづきあいでは、好き嫌いが強いほうですか。

めぐりあい

みなさんとアルコール……。やっぱり運命の出会いっていうやつですかねえ。

最初から運命の赤い糸で結ばれていたっていう、ちょっと残念な関係。自分で決めたっていうほうが、価値観でいうと上をいってるような気がしますもんで。

運命って、バックス様のいたずらってことなのか……？

いやだなんて思うのは、運命って、変えられないもの。それが頭をよぎるからでしょうかね。

運命も、宿命も、治療の邪魔になります。(精神科医のつぶやき)

Bさん：フクロウ先生っ。運命の出会いのあと、運命の別れがあるって思えばいいんじゃないですかっ。俺の場合、先月からバツイチなんで……。

まあ、それは大変でしたねえ。御愁傷様でございます。

あるときは、お酒に助けられ、またあるときは、お酒に足をひっぱられる。

なんか、別れの予感がするこのごろです……。 (一同：しーん)

では、ここで質問です。

Q いままでの人生、最大の別れっていうと、どんな別れでしたか？

やめる必要ないじゃん

恋いしいひとって、突然いなくなるもの。演歌の世界では、それがお約束。だいたい、別の女性のところへ行ってしまう。

ところが、アルコールは・・・、自分のほうからいなくなることはありません。

やめる必要ないじゃん。アルコールって、バカス様からのプレゼントなんだし。この俺には、とても頼りになる存在。生命をつないでくれたんだから！

お酒ですこし困ったことが起きたくらいじゃ、やめる必要ないじゃん。そう考えているひと、多いと思いますよ。

リスク・ベネフィットっていう考え方がありますが・・・、待ったがかかるのは、危険（リスク）が利益（ベネフィット）を上回ったとき。

Aさん：フクロウ先生っ。おれのお酒は、ベネフィットのほうが多いんだから・・・。やっぱりセーフじゃないですか。

冒険家、植村さんは、厳冬のアラスカ、マッキンリーでお亡くなりになりました（享年43歳）。植村さんの生き方を悪いって言えるひと、いないと思いますけどね。リスクのない人生なんて、そもそも、ないですしねえ。

では、ここで質問です。

Q 続けて損したって思う、子ども時代の習い事とか部活ってありますか？

よいことばかりだった！

お酒とのつきあい……。よいことばかりだった、っていうひとも多いと思います。

そんなことを口走ったら、まわりからドン引きされるって知ってるから、言わないだけですよねえ。既婚者の場合、離婚されちゃいますよ。ひとまえでは、反省したふりしてないと、やっぱり、まずいですよ。

では、みなさん。アルコールのよいところ、あげてもらえませんか？

Bさん：飲んで、安心できました。頑張った自分へのご褒美で……。気づいたら度を超えてました。

Cさん：カッコ悪くて言えないことが言えるようになったから助かりましたよ。じゃなきゃ、いまの奥さんとも、結婚できなかったと思います。

Dさん：こんなこと、ここで発言してすみません。辛気くさい話なんですけど……。いなくなりたいって、思ったことがあったんですよ。なにもかもイヤになって。そのとき、俺を救ってくれたのが、一杯のアルコールだったんです。

（一同：うなづいている）

では、ここで質問です。

Q いままで飲んだなかで、一番高いお酒って、いくらでしたか。それと、飲み屋さんでつかった、最高額についても、教えてください。

アルコールの思い出 1

ここでは、アルコールの思い出について語っていただきましょう。

しんじ

おれ、結局、ひとから言わせると、一発屋なんですよ。SNS とかでそういう陰口みたいな書き込み、見つけちゃうじゃないですか。

そうすると、胸のあたりが詰まってくるというか。なんともいえない、イヤな気分になるんですね。贅沢な悩み、なんていわれても、おれ、なっとく出来ないわけ。

仕事はまあ、いまもありますし、結構、稼ぎはあるんですけど・・・、おれの話、聞いてくれてるひとの顔が、無理して笑ってるみたいに感じちゃって・・・。そういうひと、ばっかりじゃありませんけどね。

これからの人生がくだり坂だよなっていうのは、常にありますね。そういうとき、酒のむと、じわっとところの底から安心できるんですよ。

いってみれば、そういうことの繰り返しでした。気づいたら、まわりから友達がいなくなっていました。心配してくれた後輩のことを、殴っちゃったんですよ。3年くらい前だったかなあ。ほんというと3年前の6月27日でした。それから悪いことが続いて、親父も死んじゃいました。癌が見つかったときはもう手遅れ。さいごまで、俺のことを、気遣ってくれる親父でした。家族もいますけど、家族の前じゃあ、かっこ悪い姿って、見せられないじゃないですか。そういう姿、結局、見せちゃっているんですけど。それって、俺の本来の姿じゃありませんよ。

では、ここで質問です。

Q あなたは、しんじさんに共感できるところ、ありましたか？

アルコールの思い出2

では、もう一人、アルコールの思い出について語っていただきましょう。

のりお

いいことですかあ、酒の……。そんなこと、あったかなあ。俺、ただの飲んだくれですよ、考えて飲んでるわけじゃないし。

ほんと、飲んでただけです。だらしないうていえば、それまで。ゴミとか、人間じゃないとか、言われてましたしね。

そういうこと言うやつのほうが、よっぽどゴミなんですけどね。

二十歳のころ、寮から追い出されたんですよ。二日酔いで、工作中、寝ちゃったんです。先輩から、もたもたすんなって言われたから、てめえ、どんな口きいてるって、言い返しちゃったんです。あとは、血まみれの乱闘。そのあと、社長から出てってくれって言われました。社長に謝ってたら、どうだったのかなあ。行くところ、ないわけじゃないですか。お金もないし、住むところもないし。もう死んじまおうってんで、池袋のまちなか、さまよったあげくに……。最後は、電車に飛び込んだじゃおうと思ったんだけど、こわくてできないわけ。飲んで、飲んで、気がついたら、警察のぶたばこにいました。その晩は、雨が降ってたんですけど、行き倒れの俺に浮浪者のおじさんがダンボールかけてくれたって聞きましたよ。そんなことで、なんで泣いたのか知りませんが、聞いたときは、涙が止まりませんでした。あのとき深酒したから、いまがあるっていうのは、確かですね。ぐでんぐでんになって、やっぱり怖くて、もう一杯飲んだんです。たぶんですけどね。覚えてないんだから。

では、ここで質問です。

Q あなたは、のりおさんに共感できるところ、ありましたか？

よいことばかりだった？

みなさん、アルコールで失敗のひとつくらいは、したことがあるんじゃないですかねえ。

いまどき、飲酒運転したら、やばいです。けんかとか、あばれるのも、アウト。許されるのは、お店のトイレを汚すくらいですかねえ。（店長さん：ざけんな。アウトに決まってるだろが、この！）

みなさんのいのちを救ってくれたアルコールですけど、よいことばかりかっていうと、ちょっとねえ、違うかもしれませんねえ。

ここへ来たのは、どんなきっかけからでしたか。奥さんに泣かれたひと、会社からの命令。体調不良。そんなあたりですかねえ。知らないうちに入院してたっていうひと。ときどきいらっしゃいますけどね。

これ、日本だと赤っ恥。アメリカあたりだと「失敗は名誉勲章」っていう考え方もあるみたいですね（駐日米国大使：ハガティ, 2018）。失敗からどうどうと教訓を学ぶ文化なんですよ、アメリカっていう国は。

そうすると、みなさんは胸に勲章、いくつ付けてるのかなあ。気になります。

では、ここで質問です。

Q いま、読んでいただいているこのテキスト。この場所へあなたをつないでくれたのは誰でしたか。そのひとになにか言いたいことがありますか。

グレーゾーン

アルコールって、自分にとって、いいんだか、悪いんだか。やっぱり、迷いますね。難しいですねえ。

境界がはっきりしないとき、「グレーゾーン」っていいます。

アルコールって、いまのみなさんには、グレーゾーンのものなのかもしれません。もうとっくにブラックゾーンにはいってても、まだグレーゾーンだって、思いたいひともいると思いますけどね。

あきらめがつかないんですよ、たぶん。未練がましいんですけど、せっかくめぐりあったんだからねえ。

こんな素敵な出会いが、これからの人生に、もう一度あるのかなあって思うの、当然です。わたし、たぶん、ないと思いますけどね。

Aさん：え、そんな、殺生な……。楽チンに、アルコールやめる方法を教えてくれるんじゃないんですか？ さびしいこと、言わないでくださいよ。

ホッホー、ホッホー。教えたいのはやまやまなんじゃが。まずは自分を見つめることが大事なんじゃ。ホッホー、ホッホー。

Aさん：見つめるって、先生っ！ 先生こそ、前が見えてますか。まぶたが落ちて、眠そうじゃないですかっ。

改めて、アルコールに感謝

アルコールって・・・いちばん長く交際したひとみたいなもんです。なんでも分かってくれるし、受けとめてくれる・・・。

苦労もさせられたけど、おれに両手いっぱい喜びと救いをくれました。でも・・・、最近は苦労のほうが多かったような、そんな気もするこのごろです。

アルコールがなかったら、自分って、どんな歩みになってたんだろう。もしかしてって考えても、きりがないけどねえ。

Aさん：頑張りが続けられたら、俺も、前田社長のミニチュア版くらいにはなれたかなあ。あの、有言実行で、宇宙に行ってきたひとです。

Bさん：子どもに会わず顔がないです。別れた奥さんにも。家に帰りたい。

あらら。気持ちに区切りをつけないと、この先へ進めないような気がしてきたんでねえ。ここいらで、もう一度、みなさんの最強の「万能薬」だったアルコールに感謝しませんかねえ。

では、みなさん、ご唱和ねがいます。

「いままで自分のことを助けてくれて、ありがとうございましたっ」

あれ！　こんどは、最初のとくと比べて、声が大きいねえ。すがすがしいねえ。

なんか・・・、こころが、すっきりして来ましたねえ。

バッカスの言葉

とおくから、酒に感謝する言葉が聞こえてきたら、ここに来ちまったわい。

この世にあまたある癒しのアイテム。その中からのお、お酒を選んでくれたみななもの。俺さまから、ひとこと、御礼を言わせてもらおうぞ。ありがとう。

ギャンブルの神、ヘルメスがこのところ、のしてきて困ってたところじゃわい。

別に・・・、俺さまが一番になろうなんて思ってやせんよ。ただ、あの若造のヘルメスを信じたばかりに、借金がふくらんで、ひどい目にあってる若者が最近は多いから、案じておるだけなんじゃがな。

俺さまは、この仕事をはじめてからずいぶん長いこと、人間を見てきたつもりじゃ。

ちかごろの人間は、長生きするようになって、30や40で死ぬ奴は、少なくなったな。

そのせいか知らんが、酒をただ楽しむっていうことじゃ、済まされなくなってきたことも、もちろん、俺さまは知っとるぞい。

心配は無用じゃ。

お酒を「オ・ド・ヴィ」として、みなに存分に与え、みなを救いになったと思っちょるわい。それじゃあ、失礼。

このプログラムに参加すると、なんかむずがゆくなるわい。わ、は、は、は、は。

ちょっとひとやすみ

雑学1 パドメ・アミダラ

扁桃体はアミダラ（AMYGDALA）。映画『スターウォーズ』に出て来る女王、パドメの姓は、アミダラ（Amidala）。似ているけど、残念ながら語源はまったく違います。AMYGDALA はアーモンド。Amidala は、阿弥陀如来だそうです。鎌倉の大仏様もそのひとり。生あるものすべてを救う仏、阿弥陀如来と、トラウマ記憶で、ひとの命をまもってくれる扁桃体は、さすが、呼び名が似ているだけあって、働きには、共通のものがあるみたいですね。（スターウォーズ好きの、強引なこじつけだろが、この！）

雑学2 レジリエンス性の行動ルール

トラウマの反対言葉は、レジリエンス。困難に対して、反発する力というような意味なのですが、ひとには、レジリエンス記憶にしばられた行動というものもあるみたいです。いわゆる成功体験っていうやつ。うまくいったとき、何かをやり遂げたとき、また頑張ろうっていう気持ちが湧いてくるのもその御かげ。トラウマ性の行動と対極にあるものといえるかもしれません。だから、自分へのご褒美とかも大事なんでしょうね。アルコールは選べませんけどね。

雑学3 他のはまりもの

世の中には、はまりものって、けっこうあるんです。大別すると、嗜好品（＝物質）、娯楽行為（＝プロセス）、特定のひと（＝関係）の3つになるようです。現代日本の「依存の三種の神器」といえば、アルコール、薬物、ギャンブルですが、その次にひかえるのは、ゲームネット依存です。誤解されているのは、万引きや痴漢行為かもしれません。たんなる犯罪に見えて、生きづらさをやわ

らげる、癒しが目的の切実な行為であったりします。みなさんは、こんな複雑なはまりものでなくて、アルコールでよかったのかもしれないね。

ナウ いまの自分

第4部 データ

ネットで検索すれば、だれでも情報が手に入る時代です。

第4部では、みなさんに是非、知っておいてもらいたい情報をセレクトしてお届けいたします。データを見て、考えてみましょう。

いままでの自分。これからの自分。

引き金理論

アルコールのスイッチって、あるみたいですよ。

飲み屋のちょうちんとか、焼き鳥のにおいとか、テレビのコマーシャルとか・・・。

特定の刺激があると、条件反射みたいに、気がついたら飲んでいて、なんてことも、起こります。

このスイッチのことを、「引き金」と呼んで、日本では、けっこう有名な理論なんですよね。試験に出るかもしれないので、覚えておいてくださいね。

ない引き金を見つけて、引いてしまうのが人間である。（精神科医のつぶやき）

あれだけ通った居酒屋の赤ちょうちん。きょうは見ても、飲みたいと思いませんでした。そうやってたひとが「スリップ」するのが世の常。人間の心理って、いったい、どうなってるんでしょうねえ。

スリップって、飲まないつもりアルコールを、飲んでしまう失敗のことですけど、みなさんも、是非、気をつけてくださいね。

では、ここで質問です。

Q アルコールを飲みたくなる、引き金ってありますか。

引き金だらけ

ある日、会社員の鈴木さんが帰宅すると、酒という酒が、家のなかからすべて消えていました・・・。

目暮警部：おかしい事件だ。アルコールだけ消えるなんて。ここにある財布も、手つかずのまんまだ。いったい、どういうことなんだ。この窃盗事件はっ。

奥さん：警部さん、わたしがすべてやったことです。こんな騒ぎになるなんて。ほんとうに申し訳ありませんでした。

名探偵コナン：奥さんのしたことじゃ、ありませんよね。ほら、食器棚の、一番上の段のウィスキーだけ、盗まれてないじゃない。これは・・・、そこまで手の届かない、小さな子どものしわざですよ。

捜査員：ありました、ありました、警部！ 子ども部屋のおもちゃ箱のなかに。大量のお酒がっ。

（鈴木さんは、その場にいた娘のまいちゃんを抱きしめて、号泣しはじめる）

目暮警部：これにて一件落着！

名探偵コナン：遠山の金さんのセリフ、こんなところで持ち出さないでください。泣いて、わらって、また飲んで・・・。これからも曲折があるんですから。

引き金の前に、人間はちっぽけで無力な存在。（精神科医のつぶやき）

みなさんのまわりには引き金がいっぱいあります。どんなに隠しても、いつか

は見つかってしまう。こころなかに、飲む理由を見つける、名探偵コナンがいるからです。

名探偵コナン：まぎわらしいってものの、それ！

では、ここで質問です。

Q アルコールを飲みたいくなくなる、引き金ってありますか。

誘惑には、負けるでしょ

引き金って、上司や先輩の無理な誘いじゃなんです。赤ちょうちんが、みなさんのこと、追っかけて来るわけないですしねえ。

誘いを断れないのは、断るのが苦手っていうだけじゃあ、説明できない、何か秘密が残る気がします。それって、いったいなんなんだろう・・・。

結局、飲みたいっていう気持ち？ それを認めたくないから、赤ちょうちんのせいにしちゃってるんですかねえ。

Aさん：フクロウ先生っ。俺、言い訳するの苦手です。うそも苦手です。うそついたことなんて、一度もありません。

Bさん：俺もそうです。奥さんに、いつもばれてました。

Aさん：ばればれの嘘、って、うそって言わないと思います。

負けますよねえ、バックス様の誘惑には、普通、負けるでしょ。だから、スリッパして、道はずれるひとも、多いんでしょうかねえ。

イブからの誘いを断らなかったアダムに、エンパシーを感じる。(精神科医のひとりごと)

では、ここで質問です。

Q あなたは、ひとを誘惑するほうですか。誘惑されたいほうですか？

ていうか、酒が必要でしょ

こうして話していると・・・、飲みたい気持ち（飲酒欲求）がただ強いだけ、っていう気もしてきますねえ。引き金のせいにしてただけっていうか・・・。（あつ、風向きが、ちょっと、やばい方向に・・・）

結局、いまのみなさんに、お酒がとても必要で、手放せないってことなんじゃ、ありませんかねえ？

えへん。自分の正直な気持ちを、否定してしまっはいけませんよ。ありのままの自分を受け入れないと・・・。いまは、お酒が、欲しいんですよね？

Aさん：つらいことばかりの、この行き詰まった世間から、たぶん逃げたかったんです。ああ、飲みたい・・・。酒さえあれば、あとは何もいりません・・・。

Bさん：同じく。

Cさん：同じく。

Dさん：マスター、もつ煮をひと皿、追加で！

みなさん、正直な気持ちを、ここまでゼロしてくれて、ありがとう。

今夜は、言っぱなし、聞きっぱなしの、長く、熱い、一日になりそうです・・・。

では、ここで質問です。

Q お酒がなかったら、たぶん学べなかったと思うことを、教えてください。

アルコールが毒に変わる

思えば、あの日。

「生命の水」だったアルコールは、毒に変わり果ててしまった・・・。

（きっと、なにか、あったに違いありません。）

検診の結果が届いたんでしょう。そして結果が、ことのほか悪かったんでしょう。机の上に置いてあった報告書のはいった封筒、見つけちゃいましたよ。ずいぶん前に届いたのに、気になって捨てられなかったんですかねえ。

肝機能、アルブミン、ビリルビン、尿酸、血小板。それに腹部エコーの結果もよくありませんねえ。アルコールで、からだが弱ってること、一目瞭然でわかる結果です。機械って残酷。一ミリもごまかしてくれませんからねえ。

どうして自分ばかりひどい目にあわされるのか……。あれだけかわいがってやったのに。恩を仇で返すなんて・・・。

思えばあの日から、「生命の水」は、「危険な水」となり、飲むことに、おそれをすこし感じるようになりました。

ダークウォーターに変わってしまったアルコール。この毒酒をつかえる時間は、刻一刻と減るばかり……。あとどれくらいなんだろう、残り時間って。

では、ここで質問です。

Q みなさんは、定期検診を受けていますか？

医者が恐れる酒害

アルコールの害って、肝臓でしょ。それくらい誰でも知ってますよお。

いえいえ。アルコールの影響は全身に及びます。

近所の内科にかかったら、偶然、飲みともだちに会ったなんてこと、なかったですか？ 奥さんがいるから、こっそり、目くばせしたとか・・・。

これから、医者立場からのお話をしますから、みなさん、イヤだと思いますが、真面目に聞いてくださいね。みなさんのほうが、よく知っているかもしれませんが、みたくはあっても、自分じゃ経験したことがない、っていうのが、お医者さんです。

「あるある」がひとつでもあったら、それって、すごいことだと思いますよ。人体実験してるようなもんですからねえ。（あ、口がすべった。秘書さん、この失言は、議事録から削除しといて。）

経験って貴重なんです。余裕があったら、みなさんが生きているうちに、まわりのひとに自分の経験を話してあげてくださいね。喜ばれると思いますし、あれが遺言だった、なんて懐かしんでくれると思いますよ。

脅かすつもりじゃないんで、怒らないでくださいね。みんな本当のことなんですからね。話したことがすべてでもありませんよ。本当はもっとあるんですけど、病院だって、事情ってもんがありますからねえ。

では、ここで質問です。

Q みなさんは、飲み過ぎで、身体の調子を悪くした経験がありますか。

記憶・認知面

「ブラックアウト」にはじまり、「認知症」におわる。（精神科医のつぶやき）

きのうのことをまるっきり覚えてないっていう体験、したことありますか。

ブラックアウトを経験した A さん：覚えていないの、こわいです。

認知症になった G さん：忘れてしまうの、さびしいです。

ひとの記憶は、やっぱり大切な財産だと思いますよ。

精神科医なんかしていると、一日、椅子に座ってるだけです。持ち上げるのは、ボールペンと、患者さんのお気持ちくらいですからねえ。記憶としゃべくりで、飯をくってるような稼業ですもん、記憶がまずなくなったら、正直、やばいんです。一度聞いたことをなんども聞き直したりしたら、患者さんから信頼されなくなりますからねえ。

好きな相手の嫌いなところは、そっと隠しておきたいもの。それが、ポロっと出ちゃうんですよ。酔っぱらうと、判断力がにぶりますんでねえ。そんな失敗、絶対、したくありませんよ。自分が自分でなくなってしまう・・・。

ああ、おそろしい、おそろしい。記憶・認知の衰えに、気休めのような治療はありますけども・・・。

念押ししときますけど、アルコールで消えるのは海馬記憶のほうですよ。第2部で学んだ、扁桃体の記憶は、簡単には消えないみたいです。いやなトラウマ・・・。消したい記憶ほど、簡単に消せないっていうジレンマです。

内臓面

災害に備えて買っておいたものって、けっこう無駄になりますよね。液漏れした乾電池とか、その他つかわないもろもろのもの。

そういう無駄は、仕方ありませんけど、人間のからだにも、「予備能」っていうありがたい備えがあるんですよね。

タンパク質の合成とか、有害な物質の解毒にかかわる肝臓は、ひとが一生かけても使い切れないくらいの予備能をもっています。ところが、飲み過ぎが続くと、脂肪肝から慢性肝炎。肝硬変になるっていうのがお約束。飲み過ぎって、肝臓の予備能をぜんぶ使い果たしてしまう、放蕩息子みたいなものなんです。

一文なしも困りますけど・・・、予備能をつかいはたした肝臓って、ただの肉のかたまりです。肝臓が機能しなくなるってことは、生命がなくなるっていうことです。

人工透析がつかえる腎不全ならまだしも、代用品のない肝不全は、正直、やばいんです。

腹水がたまるようになったら、肝硬変もいよいよ「非代償期」。もう、あともどりは難しいですかねえ。ちゃっぽん、ちゃっぽん。みなさんのお腹から、そんな楽しげな音が聞こえるようになったら、覚悟してくださいね。

ああ、おそろしい、おそろしい。内臓面の衰えに、気休めのような治療はありますけども・・・。

血液・体液面

フロイトにはじまる精神分析の専門家は、「体液をかわす関係」って、よく言うんですよね。だけど、こういうエロい表現って、声高に語れない、微妙なものだと思います。

汗と涙は別として、陽の当たる場所でさらされることのないひとの体液……。さらすことは、きれい好きの日本では、おそらく御法度のはず。

ところが、飲み過ぎが続くと・・・ふと目覚めたとき、体中の、液という液が、ひとまえて、存分にさらけだされている……。絶句。

胃液のまじった「とぶつ」にはじまり、しょうべん、だいべん、だいしょうべん。赤い血が混じるようになったら、正直、やばいと思いますよ。

肝硬変になると、食道静脈瘤も出来ますので、ある日突然、こぶの裂け目から大量の血が流れ出すことも、よくある日常の一コマです。静脈瘤って、くしゃみしたくらいでも裂けることがあるらしいです。口から吐き出される大量の真っ赤な血。カウントダウンのはじまった爆弾を、からだに備えているようなもんですねえ。きっと、ひとり暮らしがこわくなりますよ。血の気がすーーと抜けてきて、倒れたらそのまんまっていう悲劇のはじまりなんですからねえ。

お腹の「わき水現象」のこともお忘れなく。腹水盆に返らず。別れた奥さんも、お腹から染み出てきた腹水も、もう元に戻せないっていう現実。なぐめに、ちょっと舐めてみても、ただの塩っぱいお水です。

ああ、おそろしい、おそろしい。血液体液の垂れ流しに、気休めのような治療はありますけども……。

歩行面

いままでの人生。まっすぐ歩いてきたとはいえない。（精神科医のつぶやき）

しかし・・・、ほんとうに歩けなくなったら、正直、やばいです。道路で寝てしまったっていう経験、みなさんも一度くらいはあるかもしれませんねえ。

近所に「千鳥足」って、冗談みたいな名前の焼き鳥屋さんがあるんですけど、けっこう流行ってて、なんか足が向いちゃいますねえ。そのお店、出るときはみんな千鳥足で帰るから、家に着くころには午前様になっちゃうみたいです。帰る途中、転んだり、轢かれたりして、病院に運ばれるひとも出てるみたいですが、お店も病院もみんな知らんぷりなんです。それで稼いでるんだから。

飲み過ぎがつづく、ひとの体内では、チアミン（ビタミン B1）が大量に消費されますから、「ウェルニッケ脳症」になってた、なんてことも起こるから注意してくださいね。ふらつくどころか、自分で立てなくなります。話そうとしても、呂律が回らなくて、しどろもどろになるから、CT 検査なんか受けなくてもすぐ見つかります。だから、心配しなくても大丈夫ですよ。

そうすると、1 cm くらいの段差でも転ぶようになるから、くれぐれも注意してくださいね。からだじゅう傷だらけの、七転び八起きの毎日になるんですからねえ。賢明に起き上がろうとするひとのこと、はたで見ているとけっこう感動するんですけど・・・、原因が原因だけに、ちょっと複雑な気分です。

ああ、おそろしい、おそろしい。足腰の衰えに、気休めのような治療はありませんけども・・・。

からだが蝕まれるっ

先生、脅かそうとしているんですよ。

いま、そんなふうに思えるひとは、しあわせだと思いますよ。経験してないんだから。やりようによったら、平均寿命をまっとうできるチャンスがあるってことなんですからねえ。

あるあるって思ってるひとは、笑ってる場合じゃありませんからね。我が身に起こっていることで、ひとごとじゃないんですよ。ひとごとにした気持ちはいわかります。自分ごとにして考えたら、おそろしい話ですもんねえ。

まわりにいるひとのほうが、みなさんのからだが、お酒でむしばまれてるって理解しているかもしれません。飲んだときのことを覚えていない本人より、はたでみているひとのほうが、見えていることが多いですから。

からだって、だいじにしないと、修理できないこともあるんですよ。そんなこと言われなくても、知ってると思いますけどね。

あなたのからだの変わりようを見て、心配している家族のこと、友達のこと、考えたことありますか。

あなたの心配や痛みより、もっと大きな痛みとか、悲しみをしょってるんですよ。つらそうにしているあなたの、身代わりになれないんですから。

死んでくれたほうがましとかなんとか、そんな暴言を吐かれたひともいるかもしれません。本心じゃありませんよ。あなたの力になれないから、つらいだけなんです。あなたの本当の頑張りを知ってるひとたちなんですからねえ。

人格面

警察官が、泥酔したひとを収容するのは、「トラ箱」ですね。普段はおとなしいひとが、酔うと虎みたいに獰猛になるから、そんな呼び名になるんですかねえ。ひとは、見た目じゃわからないって思います。

中国の思想家、莊子は、自分が蝶なのか、蝶が自分なのかなんて、メルヘンなことを書き残していますけど・・・、

Aさんの奥さん：本当のあなたがどっちなのか、もう、わからないの。

これ、飲み過ぎで変わり果てたご主人に奥さんが絶望したとき、自然と口からこぼれてくる、究極の言葉だと思いますよ。次に出て来る言葉も、だいたい決まっていて、「もう耐えられないの。わたしのほうが、おかしくなりそう。」

だから、奥さんのこの次の言葉が大事なんですよええ。「最後のチャンスだから」なら、安堵。「距離をとりたい」なら、ジ・エンド。

Aさんの息子さん：寝てるか、怒鳴ってるか。しらふのお父さんは、ひとからは、おとなしいって、言われてるみたいです。僕は見たことがありません。

酔ってるときのお父さんとしらふのときのお父さん……。どっちが本当のお父さんなのか、家族でも、分からなくなってしまうんですかねえ。

ひとまえで、いつもあらわしているのが、人格である。（精神科医のつぶやき）

ああ、おそろしい、おそろしい。人格面の変わりようを、このままほっておいたらやばいですよ……。

禁断症状

B さん：酔いつぶれて泊まった池袋のビジネスホテルで、イケメンの若いホテルマンに、「この Tenga、おたくさまのお荷物で、間違いございませんか」って、言われちゃいました。ほかのひとに聞こえるような大声で言わなくたっていいのに。もったいないし、恥ずかしがるのもなんだから、「あ、ありがとう」って普通に言いましたけど、もう二度と使いません。ホテルのことですよ。

C さん：最近、午後になると、動悸と吐き気。あと、落ち着かなくなります。まあ、これくらいは、ごまかせるんですけど……。手が震えてきて、大量の冷や汗が出てきたら、やばいって思います。そのうち、震えも、だんだん大きくなってくるから、ばれちゃいます。自分でもあきれちゃうくらい、手が震えて、そうになると、よく分かるんです。ぎょっとしている、まわりのひとたちの冷たい視線が、自分に向いているってことが……。

D さん：アルコール離脱けいれんっていうのを、ついに経験しました。家で寝てたときだったから、よかったんだけど。運転中だったら死んでました。濡らしたふとん干してくれたおふくろが、じいちゃんのおむつを持ってきて、こんどはこれ使って寝てくれって。そんな殺生な。おれ、まだ独身なんですよ。

禁断症状って、一流ホテルのサービスみたいに、さりげなくっていうのが、どうしてできないんですかねえ。やばいって思うから、時間も場所も関係なく、追加のアルコールが欲しくなるんですかね。震えるのも困るし、ひとまえで赤っ恥かきたくないですからねえ。そうして気づいてみたら、飲酒運転とかにも手を染めるようになっていきますよねえ。

ああ、おそろしい、おそろしい。止められない禁断症状を、このままほっておいたらやばいですよ……。

幻視幻聴

アルコールが切れかかったときに見える、いつときの幻影や幻声。貴重な体験だと思いますよ。ミーティングなんかで話すと、けっこう盛り上がりますよね。

有名なのは、黒いムシみたいなものが、壁や天井いっぱいに見えるっていう幻視体験。「小動物幻視」って言われています。でも・・・、残念ながら、これくらいの幻視だと、あ、それねっていう感じで、軽く流されてしまいますねえ。

Aさん：目の前に、にゅーっとあらわれた人間の足。ものすごく、こわかったです。

Bさん：不思議の国のアリスみたいに、天井が落ちてきたり、昇っていったりしました。頭がぐらぐらしてきて、吐きそうになりましたよ。

Cさん：部屋中にひびきわたる読経。不気味でしたねえ。お迎えがきたかと思いました。そのときは川原に立ってて・・・、あれ、三途の川だったのかなあ。

さあ、このなかで、うそをついているのは、だれでしょう。

Dさん：はい。Aさんで一す。だって、それ。俺がきのう、Aさんにこっそり話した、俺の経験ですもん。

Aさん：すみません。ムシが見えたっていうくらいじゃあ、センターに立てないと思って。Dさんが席をはずしてたんで、思いっきりうそついちゃいました。

Aさんって、いいキャラしてますねえ。SHOWTIME のとき、センターになってもらおうかなあ。

Aさん：え、なんですかそれ？

ホッホー、ホッホー。ずっとずっとあとの、お楽しみのことですよお。

幻覚幻聴って、健康なひとには、まず起こらないんです。ないものが見えたり、聞こえたりするなんて、脳内の神経回路（ネットワーク）が誤作動してるからです。ほんとうは、自慢話なんかしてる場合じゃないんですけどねえ。

ひどくなると、幻聴からの命令で、おやつり人形みたいにからが勝手に動いてしまうことも、あるみたいです。

ああ、おそろしい、おそろしい。いつ出るともしれない幻覚幻聴を、このままほっておいたらやばいですよ・・・。

アルコール嫉妬妄想

Aさん：最近、スイーツにも、はまってて・・・。観音さまのお膝元にある、うさぎ屋の大福。あれ、やばくないですか。

バッカス様：観音さまだと・・・。そういう浮気は、止めてくんねえ。

Aさんの奥さん：バッカス様には失礼かもしれませんが、主人の場合、浮気どころか、とっくの昔から、魂まで売っているじゃないですか。お酒に。

Aさん：お前こそ、浮気してるだろがっ。昼間、ちょっと出て来るって、どこへ行ってるんだか。ただの買物になんであんなに時間がかかるんだよっ。

身もころも、あなたに捧げてきたようなひとに向かって、浮気や不倫を疑うようになったら、やばいと思いますよ。自分より相手のほうが健康だと、嫉妬妄想が生じやすいとも言われています。ですから、浮気を疑うのは、自分の体調がわるいことを、自分で証明しているようなものかもしれませんねえ。

犬も食わないと言われてきた夫婦喧嘩ですが、浮気がからむと、刃物沙汰に発展することもありますから、くれぐれも注意してくださいね。有名なシェイクスピアの戯曲：軍隊の指揮官だったオセロ（Othello）も、嫉妬から、奥さんを殺しちゃいましたからねえ。日本刀で斬られた奥さんもいましたよ。かすり傷で済んだからよかったんですけど、奥さん、浮気しているようには見えなかったなあ。ただ、浮気があったのか、嫉妬妄想なのか、ほんとうのところ分からないんですけどね。酔っぱらいのことなんて、誰も信用しないんですから。

ああ、おそろしい、おそろしい。あしたまた、出るかもしれない嫉妬妄想を、このままほっておいたらやばいですよ・・・。

こころが蝕まれるっ

先生、脅かそうとしているんですよ。

いま、そんなふうに思えるひとは、しあわせだと思いますよ。また経験してないんだから。やりようによったら、立ち直りのチャンスがあるってことなんですからねえ。

あるあるって思ってるひとは、笑ってる場合じゃありませんからね。我が身に起こっていることで、ひとごとじゃないんですよ。ひとごとにした気持ちわかります。自分ごとにして考えたら、おそろしい話ですもんねえ。

まわりにいるひとのほうが、みなさんのこころが、お酒でむしばまれてるって理解しているかもしれません。飲んだときのことを覚えていない本人より、はたでみているひとのほうが、見えていることが多いですから。

こころって、だいにしないと、修理できないこともあるんですよ。そんなこと言われなくても、知ってると思いますけどね。

あなたのこころの変わりようを見て、心配している家族のこと、友達のこと、考えたことありますか。

あなたの心配や苦しみより、もっと大きな苦しみとか、悲しみをしょってるんです。つらそうにしているあなたの、身代わりになれないんですから。

死んでくれたほうがましとかなんとか、そんな暴言を吐かれたひともいるかもしれません。本心じゃありませんよ。あなたの力になれないから、つらいだけなんです。あなたの本当のやさしさを知ってるひとたちなんですからねえ。

見た目

見た目って、結局、自分がどうみるかということですよね。イケメンじゃないのに、イケメン。アイドル系じゃないのに、アイドル系。自分でそう思えるんなら、それでいいんじゃないですかねえ。

もったいないなってしまうのは、思い込みじゃない本当のイケメン、本当のアイドル系だったひとが、いまはいったい・・・、って思う瞬間ですかね。

飲み過ぎがつづく、顔やからだ、あかぐろくなってきますよね。「赤ら顔」とか「酒焼け」って言われるやつですよ。日焼けサロンに行っても、ごまかせませんからねえ。からだなんか、よくみると、胸のまわりに毛細血管が蜘蛛の巣のように広がっていますから・・・。男性なのに、乳房が垂れて来るのも、気になりますよね。T シャツから丸みを帯びた胸が透けてみえると、あれっ、性別どっちだったっけって、つい顔を見ちゃいます。微妙なテーマになってくるから、これ以上は言いませんけどね。

指のふるえとか、からだや声が震えるのも、動画的にどうなのかなって、思う瞬間がありますねえ。

さっきから、瞬間、瞬間って言ってますけど、見たら悪いと思うから、直視できないんですよね。視線に敏感なみなさんのことを傷つけちゃったら悪いって思うからなのか、みなさんの顔、からだ、動き・・・、なるべくまじまじと見ないようにするんです。

変化をいちばん間近で見てきたのは、家族だと思いますけど。だから、家族の気持ちを、貴族の没落のようなイメージで、代弁してるだけなんですよ。過去を知っているだけに・・・、つらくなります。

がんリスク

見た目つながりで言うと・・・、アルコールで、赤ら顔になりやすいひとっているじゃないですか。

顔が赤くなるのは、肝臓の酵素（アセトアルデヒド脱水素酵素：ALDH2）のはたらきが弱くて、アセトアルデヒドがたまりやすいひとなんですけど、日本人の40%だそうです。

アセトアルデヒドって、吐き気とか動悸を起こす厄介な物質で、がんにもなりやすくするんです。飲み過ぎのひとの場合、飲まないひとに比べて、食道がんのリスクが65倍にあがるらしいです。

食道がん以外にも、咽頭がん、口腔がん、大腸がん、乳がんなんかのリスクもあがるらしいですね。もちろん、アルコールで負担をかけてる肝臓がんのリスクもあがっています。

最近では、がんといっても、早く見付けると、治療してよくなるようになってきましたけど・・・、飲み過ぎのひとって、健診ざらいとか、病院ざらいが多いですから、病院にかかったときは、手遅れっていうこともよく起こります。

検診の案内がきたら、スルーしないように、気をつけてくださいね。ひとつのがん細胞が1センチの大きさになるのに、10年から15年かかり、1センチのがんが2センチになるのに、1年から2年かかります。毎年は無理でも、2年に一度の検診で、1センチを超えたがん（1センチ以下の癌は見つかりにくい）が早期発見できますから、検診は無駄じゃないんですよ。

持病を悪化

アルコールが加わると、病気は治しづらいものになる。（精神科医のつぶやき）

からだの病気、こころの病気……。アルコールと関係なく、病気もちっていうひとも多いと思います。いわゆる「持病」っていうやつです。

糖尿病にアルコール、うつ病にアルコール……。持病が悪くなる不吉な組み合わせです。診断や治療が難しくなるんですよね。病気が良くならないひとほど、アルコールは、やめて欲しいなって思いますね。

ただ、医者からしたら、飲んでてくれたほうがいいこともあるんですけどね。よくならなくてもお酒のせいにできるから。でも、飲酒歴のこととか聞いてくれない病院だったら、信用しないほうがいいですよ。からだにも、こころにも、アルコールの影響が大きいってことを知らない、たぶんヤブ医者です。

そういう先生のところに、どうしてだかアルコールの患者さんが集まるんですよ。覚悟して病院にかかったら、ドンマイだったっていうのがあるんでしょうかねえ。本人は、笑ってて、家族は、いらついてますよ。どうして、先生、お酒のことを注意してくれないんだろうって。

承知してやっているクリニックなんかもあるんでしょうけどね。飲み過ぎを注意したら、患者さんが減るじゃないですか。飲み過ぎをやめさせたら、それだけで体調がよくなる患者さんもいますから。お薬、出せなくなりますしねえ。

病院って、患者さんを大事にしてくれますけど、ちがう意味もあるんで、飼いきれなくなるような病院には、くれぐれも注意してくださいね。

居場所ロス

アフリカのケニア、ボゴリア湖。フラミンゴが一斉に飛立つと、空と湖がピンク色に染まるんですって。行ってみたいですねえ。

でも、鏡を見たことのない動物とちがって、人間の場合は、まわりと違うと、居づらくなる場所って、増えていきますよね。自責の念が強いひとも、居場所がなくなりやすいって思います。

嫌いな自分がいるところに、居づらさは生まれる。(精神科医のつぶやき)

職場、学校、サークル……。家に自分の居場所があるとは限りませんねえ。でも、家の外のほうが居心地がよくなったら、やばいと思いますよ。

居場所が減っていくと、最後に残るのは、夜のスナックだけってことも。最初はお店のドアが重たくて開けづらいんですけど……。酒代さけ惜しまなければ、ママがやさしく迎えてくれるから安心です。生きづらさの上の、居づらさなんですから……。一般人が支えるには、重た過ぎる。

居場所ロスって、自分ひとりじゃ解決できない、深刻な局面に来ているってことなんですけどね。みんな、分かっているのかなあ。

では、ここで質問です。

Q アルコールが原因で、行きづらくなった場所ってありますか。

孤立

飲み過ぎがつづく、だんだんひとが離れていきますから、文字通り「孤立」、
っていう日も近づいてきます。

まわりからは楽しそうに見えても、生きづらさを感じているひとって、「孤独」
なひとが多いかもしれません。孤独って、どうしたらいいんでしょうかねえ。

ショーペンハウアー：孤独を愛する人は、金鉱を手に入れたようなものだ。

A さん：おれ、孤独なんて、とても愛せない。さびしいだけです。なんとかし
てくださいよ。

A さん、普段は、強そうに見せてますけど、本音を語ってくれて、ありがとう
ございました。

でも「孤独」と「孤立」はちょっと違いますよ。会社がなくなり、友達がいな
くなり、家族も出ていってしまい、ひとりぼっちになるってことです。

山の中のぽつんと一軒家を訪ねると、自分で頑張るしかないっていう、すがす
がしい気持ちになりますけど。体力も気力もなくなったとき、孤立したあなた
の目の前にある、開きかかったドアの向こう側に見えるものって、なんなん
でしょうか。

くろくて、ぼーとしたものしか見えないような気がする、このごろです。

亡くなり方

（ここに書いてあることは、気分が悪くなりますので、自信のないひとは、読まないで、スルーしてください。）

亡くなり方って、普通、ひとは選べませんよね。

でも、自死された方は、自分の亡くなり方について、選んだってことです。自問自答のような、命がけの格闘をしていたんでしょうか。そんなそぶり、まわりには少しも見せないようにしながら・・・。

家族や友達に、感謝とかがつづられている、最期のことば。

そんな言葉を聞きたいなんて思うひとは、ひとりもいないんです。

ひどい手段で亡くなられたひとの血液を調べると、けっこうな量のアルコールが検出されるそうです。アルコールが原因で、いつときの気の迷いが生じたのか。それとも、自死を決めてから、最後の一杯を飲んで、亡くなったのか。

アルコールで生命が救われたなんて、みなさん、きれいごとと言ってますが、本当にそうなんでしょうか。大事な命が、ゆっくりと、むしばまれていただけじゃないですか。

自死するほどの生きづらさが、何十年も、ずっとずっと、べったりとまとわりついていて、ひきはがそうとしてもひきはがせなかったから、アルコールに救いを求めて、命まで取られてしまったってことなんですか。死が救いだっただけなんて……。そんな生き方しかできなかったのって、どうしてなんですか。

知り合いの死

みなさんのまわりで、亡くなられたひとのことを思い出してみてください。思い出しがひととおり終わったら、若い順に並べてみてください。

たぶん、50代くらいから、数がぐっと増えてくると思いますよ。飲み過ぎがつづく、ほかのひとより10年か15年くらい早く、からだに問題が生じてきますからねえ。

日本の平均寿命は、だいたい男性80歳、女性90歳くらいですけど・・・、飲み過ぎがやめられなかったひとの寿命は、還暦あたりだと思います。還暦って、ちなみに、60歳のことですよ。

人生も、診察も、ただ長ければ、いいわけじゃない。（精神科医のつぶやき）

Gさん：最近、形見の品ばかり増えてちゃって、もらったTシャツばかり着ています。ローテーションすると、ちょうど1週間になるかなあ。いよいよ自分の番か、なんて思いながら、たいせつに着させてもらってます。

日用品の形見……。もったいなくて使えない高級な腕時計とか、指輪とかじゃなくて、気兼ねなしにもらえて、普段づかいができる、亡くなった人と一体できるアイテムなのかもしれませんね。

ひとごとだった死が、知り合いの死によって、ぐっと身近になるのも確かです。

だいたいTシャツが着られなくならないように、食べ過ぎ、飲み過ぎ、太り過ぎには、くれぐれも注意してくださいね。

天国からのお誘い

亡くなったひとつて、どこに行ってしまうんでしょう。極楽浄土とか、天国とか・・・。

韓国の知り合いから聞いたんですけど、やっぱり、天国ってあるそうです。それで、その天国に行くと、みんな、びっくりするっていうんですよね。しかも3回も。

（最初にことわっておきますけど、請求書を見て、目玉が飛び出すっていう、繁華街の先にある天国のお話じゃありませんからね。）

天使：ここは天国です・・・。おくつろぎくださいな。

一度目のびっくり：あれ、おれ、まさか、天国にいれてもらえたの。

二度目のびっくり：あれ、どうしてあのひと、天国にいないんだ。

三度目のびっくり：あれ、どうしてあんなひとが、天国にいるんだ。

そんなびっくり、行ってみなきゃ、できませんけどねえ。みなさんは、自分から行くようなことは、絶対にしないでくださいね。

身近なひとが亡くなると、つらいとき、天国に行きたくなるひとつて多いみたいですよ。天国で会えると思うから、死ぬことが、こわくなくなるんですって。つらい気持ちがすごく切実ってことは分かりますけど、こわい、こわいお話ですねえ。でも・・・、会えると思ったら、会えなかった。さっきのお話で理解してもらえましたか。ただの無駄話じゃなかったんですよ。

人生って、予定どおりに行きませんから、あきらめないことが肝心です。

できるなら、死にたくない

これだけ、こわいことを聞かされても、お酒がやめられそうにないって言うひとは、やっぱり、多いと思います。

第4部では、アルコールで死に至るいろいろなパターンを学んでももらいました。できるなら死にたくない。そういう思いは、共通していると思います。

できるなら・・・。

はっきり言って、いままでと同じやりかたじゃあ、できないと思いますけどね。どうやったらできるのか、まずはしっかり学んでくださいね。

このテキストは、一度読んでもすぐ忘れちゃいますから、繰り返し読んでください。記憶認知面の回復には、個人差がありますので、回復の遅れているひとは、分からないところがあっても、細かいことは気にしないで、読んでくださいね。

このテキストの READ って、REcovery from Alchol Dependence（アルコール依存からの回復）っていう英語から、拾い上げてみたんですけど、英語では「読みなさい」っていう意味ですからね。

乱暴な言い方をすれば、「読め！」ですよ。

そして・・・、「読め」は「嫁」じゃなくて「余命」のよめですからね。「余命、まっさらな人生」を考えるための大事なテキスト。これって、スタッフが無理矢理考えたダジャレですけどね。

やめられそうにない

これだけ、こわいことを聞かされても、お酒がやめられそうにないって言うひとは、それでも、多いと思います。

やめられるんなら、とっくの昔にやめてた。何度もやめようとしたけど、やめられなかった。そういう経験があるから、やめられそうにないって思うんじゃないですか。

いますぐ飲みたい。そういう気持ちは、たしょう薄らいだかもしれません。だけど・・・、また飲んでしまいそう。やめられそうにない。

先のことを考えれば、できないほうに覚悟しているんだと思いますよ。できないのにできるなんて言えない性分なんですから。口先ばかり言ってみたって、そんないい加減なこと、言えるわけがないだろっ。

口から出た言葉には、言霊っていうたましいが宿るそうです。だから、四の五の言わず、やめるって「断酒宣言」してみて。そんなことを言うひともいます。これ、一理あると思うんですけど・・・、武器も持たず、いきなり戦場に立て。そんな昔風の根性論って、できればやめてもらいたいんですよ。病院のスタッフとして、むなしくなります。さびしくなるんです。みなさんみたいな、立派なひとたちのことを、子ども扱いしてるみたいじゃないですか。

第4部で学んだことは、耳の痛いことばかりだったと思いますよ。そんなテキストをここまで読んでくれて、スタッフ一同こころから感謝いたします。みなさんといっしょに読めて、うれしかったです。そして楽しかったです。

そしてどうか、テキストを途中で投げ出さないで、第7部の「出口方面」まで進んでくださいね。できれば第9部まで進んで、「卒業」してくださいね。

あのひとも依存症だったのか

少しは希望もありますよ。そういうお話を第4部の最後にいたしましょう。

クリスティアーノ・ロナウド：世界で一番有名なサッカー選手だと思います。ロナウド選手は、引き締まった身体で、まあ、大金持ちです。お父さんは、アルコール依存だったから、自分は、お酒を一切口にしないそうです。よくない見本をみて育っても、子どもは立派に育つっていう見本。酔っぱらったお父さんは、いまでも、サッカーの最初の手ほどきをしたのは俺だ、っていう自慢話、するんですかねえ。

エルトン・ジョン：イギリスの超有名なミュージシャン。歴史上もとても偉大な100人のシンガーにも選ばれて、大成功した大金持ちです。ヒット曲を生み出すかげで、ドラッグとアルコールと過食症のトリプル依存を経験していたそうです。ナイト称号をもつジョン卿は、依存を克服して、大英帝国勲章なども授与されています。引退後は、家族との生活を楽しんでいるんだとか。

あのひとも依存症だったのか。ということは、第1部、第2部で学んだように、その「あのひと」も、まじめな頑張り屋さんだって分かるわけです。だから回復の応援をしてあげましょうね。週刊誌をにぎわせるスリップもあるでしょうけど、それを見ても、後追いのスリップなんてしないでくださいね。

努力の勲章をもらっているみなさんは、お金はないかもしれませんが、セレブのひとにちっとも見劣りしていないんですよ。精神科医がみたらの話ですけどね。

第5部 否認

否認の病い・・・、それがアルコール依存の、第二の呼び名です。

アルコールに依存してるんじゃないか。まわりのひとから、そう言われても、

自分はちがうって、否認してしまうのはどうしてなのでしょう。

第5部では、アルコール依存の否認について考えてみたいと思います。

そこまでひどくない

正直なところ、おれ、そこまでひどくないんじゃないか。

これって、よく聞く、おなじみのフレーズです。当たり前ですよ。第4部の説明がすべて当てはまったひとは、もうとっくに、この世の住民じゃありませんからねえ。当てはまったところには手遅れっていうことなんですよ。

正確な情報が、口実や言い訳になるのか、生きる知恵になるのかの違いなんですかねえ。

スタッフがセレクトした、かずかずの正確な情報……。生きる知恵として、使ってもらいたいのに、まだ飲めそうっていう、悪知恵にってしまうひとが、たくさん居すぎて困ってしまいます。

スタッフAさん：わたし、ときどき、こわくなるんです。お酒、やめてもらいたいと思って、テキストを読んでもらったり、講義とかしてるのに、もっと飲んでも大丈夫ですよって言うような気がしてきて、患者さんから「おれ、そこまでひどくないじゃん。」そういう反応が返ってくると、殺人事件の共犯者になったみたいで・・(涙)、自分のほうが気分がわるくなってしまっって・・(涙)。

そういう気持ち、よくわかります。ひとに危険を知らせるとき、誰もが感じるジレンマかもしれません。気長にやっていくしかないっていうことなんですけど……。ものわかりが悪いなんて落胆しないでくださいね。無力感、感じないでくださいね。スタッフのこと、頼りにしているんですから。

命がけで津波を知らせても、見ようとしないひとに津波は見えない。(精神科医のつぶやき)

脳内変化

アルコールの飲み過ぎのひとに起こる脳内変化は、最低2つあって、興奮抑制系のニューロンのバランスの乱れ（脳内変化 X_1 ）と、報酬系のニューロンのゆがみ（脳内変化 X_2 ）が起こります。いまのところ、どちらも簡単に調べることができませんし、自分では、脳内変化に気づけないから、困るんですよね。

脳内変化 X_1 と脳内変化 X_2 は、一度起きてしまうと、あともどりできない不可逆性の変化みたいで、20年断酒したひとでも、うっかりアルコールを口にしたらたん、たちまち連続飲酒（＝アルコールを途切れなく摂取する飲み方）に逆戻りするの、そのせいなんです。

脳内変化 X_1 は、脳内の抑制系ニューロンが鈍感に／興奮系のニューロンが敏感になってしまい、2つの神経系統のバランスが興奮系に傾いてしまうから（健康なひとでは、抑制系と興奮系のバランスがとれている）、禁断症状がでたり、イライラしやすくなるんですね。そういうとき飲酒欲求（＝渴望）も強まりますし、脳内変化 X_1 からくる飲みたい気持ちは、そう簡単には抑えられないから、再飲酒（アルコールを一時も切らさない連続飲酒やスリップ事故）にもつながります。

脳内変化 X_2 は、脳内のオピオイド受容体のはたらきが不可逆的にゆがんでしまい、普通の生活では、ほっとする気持ち（多幸感）が出にくくなってしまいますね。多幸感を味わいたいばかりに、アルコールの量を増やして、もっと飲みたくなることにつながります。

脳内変化は、①おもに脳内変化 X_1 のひと、②おもに脳内変化 X_2 のひと、③両方ともあるひと、のようなバリエーションがあるみたいですけど、詳しいことは分かりません。

はかないのぞみ

飲み過ぎかなと思っても、自分はまだ大丈夫って思いたい気持ちは分かります。

起きたのか起きていないのか分かりづらい脳内変化について、小説家で精神科医のなだいなだ先生は、新幹線のぞみ号のたとえをつかって説明していますよ。

東京から新幹線のぞみ号に乗った乗客は、名古屋まで途中下車できないわけ（臨時で途中駅にとまる場合もあるみたいですけど）。いわば、名古屋に行くことを決定づけられた「囚人」なのに、乗客はみんな、名古屋まで途中下車できないことを忘れているって言うんですね。のぞみ号に乗ったひとは、いまは脳内変化が起きていなくても、名古屋に着く頃までには……。時間の問題だっているわけです。なんか、こわいこわいたとえ話だと思います。ただ、自分がのぞみ号に乗ってしまったのかどうかは、決めた通り断酒できたか（ためしに今日一日はやめてみよう）、思った量でストップできたか（今日は3杯でやめよう）で確かめればいいそうです。（なるほど、そういう方法があったのか！）

はかない（かどうか分かりませんが……）のぞみをかけて、のぞみ号の乗客なのか、こっそり確かめてみてくださいね。

ひとのからだって、あともどりできない変化がよく起こるんですよ。一度できた免疫は、一生消えませんが、「自己抗体」もそのひとつです。自分のからだを攻撃する困った抗体ですけど、一度できてしまうと、ストップなんて号令をかけたって、いなくなりませんからね。だから、脳内変化 X_1 や脳内変化 X_2 に、まるごしの、意志の力だけでたたかうのはラクじゃないってことは、みなさんにも分かると思いますけどね。

病院ぎらい

人間ドック・・・、ぜったい受けないっていうひと、けっこういると思います。ドックで、船の修理や点検をする場所のことですから、そんな、ひとをひととも思わないような場所に行けるかつつの。

検診で悪い病気が見つかるのも、ましてや、それが不治の病だったら・・・。自分から高いお金をだして、不安を買う必要なんて、ないかもしれませんね。

しかし、体調が悪いのに、ほっておくのは、ちょっと違う気がしますよ。受診命令がでて、病院に行きたがらないひとが、多いんですよ。

法廷の被告人席に立ったみたいな気分になるからだと思います。白衣を着た、えらそうなひとのいる場所へ、死刑宣告を受けに行くわけですからね。

ドクターA：断酒もやむをえないと、言わざるをえないものと、判断せざるをえない。

難しい判定をくだすひとの心情がうかがえるコメントだと思いますけど。こんなやさしいお医者さんって、あまりいませんから。「やめな。死ぬよ。」そんな感じなんじゃないですかねえ。家族は、笑ってて、本人は、苦虫をつぶしたような顔で、いらっていますよ。やっぱり来なきゃよかったって。

これって、専門医から、「生命の水いっさい禁止令」が出されたっていうことですからね。あれ、夢だったんじゃないかって思いながら、病院の前を通るときは、足早に通りすぎるようになるでしょうね。病院前で観察していると、足取りだけで、あのひと、訳ありだなって、すぐ分かっちゃうんですよええ。

あれ、飲み過ぎたわ

飲み過ぎをやめようとしたひとは多いでしょう。でも、気づいたら、同じ量、飲んでた。

そんな感じじゃないですかねえ。やめようとしたら、かえって、飲み過ぎたわ。逆効果じゃん。やめようと思わないほうが、かえっていいみたい。無理するのやめよう。それが身のため、ひとのため。

こういう悪魔のサイクルって、別にめずらしいものじゃないんですけどね。つまるところ、自分でコントロールできないっていうやつですよ。医学的にも「コントロール障害」という呼び名があるくらいなんです。

突然ですが、これから、聞いてうれしい気持ちにならないことを、言いますからね。覚悟してくださいね。コントロールできないひとへの質問ですよ。

- ☐ 飲む量がコントロールできない。
- ☐ 飲みたい気持ちが人一倍つよい。
- ☐ いつ飲もうか、お酒のことばかり、考えている。
- ☐ 飲む量がだんだん増えている（前より、たくさん飲まないと、酔えない）。
- ☐ お酒が切れてくると、禁断症状がでる（過去に、禁断症状を経験した）
- ☐ 健康上の問題が起きても／ひとから注意されても、飲んでいる。

では、ここで、さらに質問です。

Q つけ間違いがないかよく確認してください。二回目のチェックでは、飲める環境のなかで、普段は、あまりお酒をのまない家族とか、お知り合いとくらべて、自分はどうかよく考えながら、チェックしてください。

自己制御不能ってこと？

ゆでたまごは、なまたまごに、もどらない。（故・佐々木重雄先生のつぶやき）

何年もやめていたのに、アルコールを一口飲んだら、連続飲酒がはじまった、なんてことが起きてしまう。俗にいう「奈落の底体験」というやつです。

でも、コントロールできないって、不思議だと思いませんか。

ひとまえて、自分の気持ちを押し殺していました。不平不満、文句のひとつも言わずに耐えてきました。なにごとにも手を抜かず、頑張りつづけて、仕事も完璧にこなそうと努力してきたみなさんです。たいていのことをコントロールしてきたはずなのに、アルコールがコントロールできないって、どうしてなのでしょう。

Aさん：考えたこと、なかったです。仕方ないっていうか。最悪の結果に向かっていることは、うすうす分かってるんだけど。

Bさん：どうせそうなるって、あらかじめ、わかってることが安心っていうか……。悪さして、おふくろに怒鳴られてたことなんか思い出します。なつかしいなあ。

ホッホー、ホッホー。哲学的な論議じゃのう。ここが、まるで、大学の研究室にでもなったみたいじゃわ。自己制御できないものの正体については、難解な学説もあるんじゃ。記憶や認知のはたらきが落ちたあたまじゃ、理解するのがちょっと難しいかもしれんがのう。ホッホー、ホッホー。

では、ここで質問です。

Q 錬金術って、いつかは、成功すると思っていますか？

超難解学説

ホッホー、ホッホー。きのうのつづきじゃわい。きょうは、難しいから、理解できなくても、気にせんようにな。

『人はなぜ依存症になるのか』を著したカンツィアン&アルバニーズは、こんなことを書き残しているんじゃ。

「依存症をかかえるひとは、これまで受動的に体験してきた苦痛や不快、あるいは空虚感などが混ざり合ったものを（アルコールを飲むことにより）無痛状態や安堵感、さらには不快や苦痛の混ぜ合わさったものへと積極的に変えているのである。」

フクロウ先生：これは、「毒をもって毒を制する」という人間の知恵のことじゃのう。

「依存症をかかえるひとは、自分には理解できない不快感を、自分がよく理解しているアルコールが引き起こす不快感へ置き換え、それによって、コントロールできない苦悩をコントロールできる苦悩へと変えているのである。」

フクロウ先生：「見えない恐怖に見える化する」という人間の知恵のことじゃのう。そんな苦勞をつづけてきたのが、みなさんだってことを、スタッフは知っているから、助け舟のひとつも出したくもなるんだわい。栈橋まで来ても、乗ってくださらないお客さんが多いのが悩みといえば悩みなんじゃがのう。ホッホー、ホッホー。

枯れ木をみて安心するより、幽霊退治がおもしろい。（精神科医のつぶやき）

難題にぶつかる

SF 映画の話ではありますが、逃げるひとを追いかける自爆型ドローンにおそわれたとき、すでに全力疾走のひとって、どうするんでしょうねえ。空から追っかけられても、もっと早く走れないんだから。方向転換とか、隠れるとか、そういう切り抜け方をしていかないと、やられちゃいますよね。

人生では、予期しない難題にぶつかることもあると思います。

A さん：おれ、仕事がなくなる寸前です。

B さん：おれも。バツイチになったばかりで、貯金がなくなる寸前です。

ゲストの Z さん：お、れ、の、い、の、 、な、く、な、 、す、ん、ぜ、……。うらめしやあああ。（以上は、霊界からゲスト参加してくれた Z さんでした。）

スタッフ：A さんも B さんも、飲見過ぎが原因の、事後の難題でしょうがっ。

C さん：愛してた妻が、癌で死んでしまった。それで、飲まずにはいられなくなりました。

スタッフ：C さん、すみませんでした。おつらい状況をかかえていらっしゃるのに。じゅっぱひとからげみたいなのを言ってしまって……。ほんとうに、申し訳ありません。人生の難題に、みなさんは、いままでどう戦ってきたかってことを話したかっただけなんです。

C さん：おれ、あいつが待ってる天国に行っちまってもいい。そんな気持ちで、飲んでたかもしれません。どうせ、この先、ひとつもいいことなんてない。そう思うから……。飲み過ぎって言われて、あいつとはよく喧嘩もしましたよ。

でも、そんなこと言ってくれるやつが、もういなくなっちまいました・・・。

スタッフ：あ、あ、あの・・・、Cさん。奥さんが亡くなられる前から、けっこう、お酒を飲んでらしたんですか・・・。

Cさん：いやあ。それを言われると、ちょっとね。照れちゃいますよ。あはは。おれより先に逝っちまったかみさんに、せめてもの供養のつもりで話したんだけど、あはは、やっぱり、ばれましたか。あはは。

では、ここで質問です。

Q ここに解けそうもない、数学の難問があります。あなたは、考えてから解答を見るほうですか。それとも、解答をすぐ見てしまいますか。

すぐあきらめる

人生、あきらめが肝心。これ、ありがたい、おしゃかさまの言葉だそうです。

ひとには、あきらめられないという煩惱があるから、お釈迦様が、衆生に向かって、説法してくれたんだと思いますよ。ふつうのひとは、これとは、しゃかさまのことをして、生きているんですからねえ。

恋愛、仕事、金、名声、評判……。いちどでも、光があたると、失いたくない、って思うひとのほうが、多いような気がしますしねえ。ところが……。みなさんの身近にある考えは、こんな感じじゃありませんかねえ。過去のミーティング記録から、てきとうに拾って見ると……。

どうせやっても無駄。うまくいかないに決まってる。どうせさいごは失敗する。

あきらめが肝心っていう言葉が、これほどあっさり理解できてしまっていることに、やばいものを感じますよ。

B さんの奥さん：やっぱり……。あのひとのことが、あきらめられないかも。あした LINE してみようかな。でも、いまさら……。また、不幸のはじまりになる。なんでこんなに未練がましいんだろう。わたし、ばかみたい……。

スタッフ：B さん、B さん。水をさしてしまって悪いんだけど……。もしかしたらっていう想像、あまり膨らませないでくれませんか。あとが心配なんで……。

あきらめやすいって、認知のゆがみっていうやつなんですけど。依存からの回復は、あきらめたらだめですよ。そのために、このテキストを読んでもらってるんですからね。

弱さじゃない

あきらめやすい自分。できない自分。そんな自分のことを、こころの底から喜んでいるひとはいないと思います。

あきらめの奥にある気持ちって、弱さじゃなくて、自分の弱さへの嫌悪とか、墮落することへの落胆とか、そんな気持ちじゃないでしょうか。明日への希望につながらない、無力感とか、かるい絶望みたいな気持ちだと思いますよ。

だから、自分のことを、弱いなんて思わないでもらいたいです。みなさんは、たぶん、弱いんじゃないくて、結果にこだわり過ぎているんだと思います。

どうせやっても無駄。うまくいかないに決まってる。どうせさいごは失敗する。

さきほどのコメントですけれども……。これ、結果にこだわっているひとの言葉っていうふうにみたら、ビンゴじゃないでしょうか。

プロセスにこだわるっていう、迂回路もあるんですけどねえ。みなさん、そういうの、よく知らないと思いますけどね。

精一杯やったから、それでいい。そういう考えができるようになったら、気持ちもぐっと楽になるんですけど。しみついた考え方って、小さな、小さな子ども時代からの、あなたらしさだと思うんです。だから、簡単に変えることなんてできませんからね。それを、このテキストをよく読んで、学んでくださいね。

では、ここで質問です。

Q ボスに向かって、できませんって、頭下げているひとのことを強いと思いますか。弱いと思いますか。

ほっておく

生きづらさとたたかう力のひとつに「ネガティブ・ケーパビリティ」っていうのがあるんですけど。聞いたことがあるひとは、あまりいないかもしれません。ほっておく力のことなんですけどね。

チコちゃん：わたし知ってる。短気をおこさず、解決できない問題に耐える力のことでしょ。

フクロウ先生：さすがチコちゃん。5歳なのに、なんでもよく知ってるんだねえ。ところで、チコちゃん。短気をおこして、損したことってあるの？

チコちゃん：ないわよお。あたしに叱られるの、みんな、待ってるんだもん。

「ネガティブ・ケーパビリティ」っていう、小難しくて、ひねくれた言葉を、夭折したイギリスの詩人、キーツの遺稿から見付けてきたのは、精神科医のビオンだそうですよ。こういうのって、やっぱり精神科医のお仕事ですよ。

負けそうなとき、めげそうなときに、自分のことをまもってくれる潜在能力……。でも、短気をおこさずに耐えるって、けっこう難しい気もしますねえ。そんな悠長なことをしてたら、心配ごとは増えていく一方だし……。

飲んで耐えるっていうケーパビリティもありますが……。イライラとか、あせりとか。鬼みたいな連中がばっこするこの社会で、どんな戦い方をしたら、勝ち目があるんでしょうかねえ。ひきこもるとかも、ありなのかなあ。絶望におそわれても、みなさん、短気をおこしてはだめですからね。そこんところは、くれぐれも、よろしくお願いしますよ。

死に急ぐときは、石になってでも、ひとやすみ。（精神科医のつぶやき）

忘れる

酔いがさめてくると、現実っていうものが、みるみる、せまってきます。気持ちが楽に過ごせる時間は、ほんとうに短いんです。

そう簡単に、石になるわけにもいきませんしねえ。酔ったときのことって、意外に覚えていて。まずいことは思い出さないように、努力していたりする。

でも、忘れたふりしていても、酔ったときの自分のことを、最近は、動画で撮影しておいてくれる、ありがたい子どもさんなんかもいますよ。首根っこつかまれた子猫みたいな気分になりますよね。そんな動画を見せられたら。

Aさんの息子さん：おとうさん。飲んでるときは、やめられない、やめられないって言って、泣くこともあるんです。ほら、この動画、見てください。でも、そのうち寝てしまいます。それで起きたときは、なにも覚えてないみたいで、ぼくが夜、塾から帰って来ると、やっぱり飲んでます。

大事なことも、大事じゃないことも、本当に忘れてしまうんでしょうか。それとも、酔ったときだけ、本音がいえる。そういう苦しい状態なのか・・・。

とりあえず、Aさんに聞いてみましょうかね。

Aさん：どうだろう。忘れてることも多いですよ。それが目的で、飲んでるようなところもありますから。でも・・・、んんん、酔って口からでる言葉に、うそはないと思うんですけど・・・。だから、自分にそんな気持ちが、あるにはあるんですけど・・・。やめられない気持ちが、強いのか、弱いのか・・・、そこらへんも・・・。分かりませんねえ。

それで、いざとなると、先生には、自力でやめますって。なんで、そんな考えになるのか、いま、こうして話しながら、矛盾もあると思うんですけど・・・。

俺に、やめたい気持ちがあるのか。とすると、見栄はってるのか……。そこんところは、譲れないっていうみたいな……。んんん、意地みたいななにかが……。

Aさんの奥さん：あなたのそんな分析、どうでもいいのよね。さんざん聞いたような気もするし。強がりなんていいから、わたしは、認めてほしいの。やめてもらいたい。ただそれだけなの。

Aさん：うるせ！

Aさん、アルコールをやめたいんでしょうか。自力でやめられないのに、強がりを言ってるんでしょうか。できるって、見栄をはっているんでしょうか。本当はアルコールをやめたくないんでしょうか。

悩みごと、借金も、忘れることで先送りにできますけど。いつまでも、忘れたままにはしておけませんよね。飲んで耐える。断酒しないで耐える。そういうポジティブ・ケーパビリティが、強すぎるのも困りますねえ。

では、ここで質問です。

Q 酔いがさめたとき、自分の行動や言葉、ほかのひととのやりとりの、なにか一部（または全部）を覚えていなくて、損をしたことがありましたか。

目が覚めたら病院

忘れられないこと・・・。

最近あったことでは、本栖湖のキャンプ場かなあ。「ゆるキャン△」のおかげか、すっかり有名になってしまって。いまは湖畔に泊まっても、富士山を独り占めにできなくなってしまいました。無数のテント越しの、みずうみ越しの富士山。それでも、やっぱり、あの絶景には、感動しましたねえ。

目が覚めたら病院の保護室にいた。長い人生、そういうことも起こります。拉致監禁は禁止ですから、ベビーサークルを出たら最後、人間が部屋に閉じ込められるなんて体験、そうそうできるものじゃないんですけどね。

ドアのないトイレでおしっこさせられた。ドアを叩いても出してもらえなかった。病院の保護室がトラウマになるひともいるんですが……。むかし、あるスタッフが保護室を一日体験したら、すごく静かだからぐっすり眠れた、って言ってました。（あくまで、個人の感想です）

保護室って、内側に鍵穴がない、のっぺりとした鉄のとびらからしか出入りができない、脱出不可能な、安全重視の病室です。病院によって作りは異なるらしいんですけど、快適さとは無縁。スタッフは、もちろん、寝泊まりなんてしたことありませんよ。だから、なかなかできない経験。おれも、ここまで落ちたかって、がっかりしたと思うんですよね。保護室で目が覚めたひとはみんな。

みなさんがみなさん、入院したときに保護室のどん底からスタートしたわけじゃないんですけど……。保護室にはいるまでは大丈夫とか、そんな妙な考えはやめてくださいね。短気なお医者さんだと、いれたくなっちゃいますからね。

失敗をゆるす病院

引き金だらけのこの社会。雪の上を革靴で歩くみたいに、スリップ事故がよく起こります。失敗するのが当たり前って、思えばいいんですけど……。スリップしたときほど、病院に来づらくなるひとも、多いような気がします。

でも、言っておきますけど、病院は、ひとの失敗をゆるす場所なんですからね。なんと失敗してもよい。そこのところ、くれぐれもお忘れなく。

ただ……。食事中の来客って、微妙ですよなあ。帰ったと思ったお客さんが、また戻ってきたら、戸惑うこともあるでしょう？（あれ、さっき帰ったばかりなのに、どうしたんだろう……。）

実は、タクシー代の持ち合わせがなくって……。一晩、泊めてもらえませんか。

ワンルームマンションだったら、食卓にいるひと全員がきょとん。立派な玄関のあるお宅だったら、お手伝いさんが怪訝な顔をするでしょう。病院の場合、最初に出るのは、看護師さん。最後に出るのが、お医者さん。早く出てくるスタッフほど、あわてとか、あきれとか、そういう感情が、顔に出てしまうかもしれません。どんなときでも「神対応」できるスタッフも、いますけどね。

だから、ちょっとイヤな顔をされたくらいで、イライラして飛び出すようなことをしたら駄目だと思いますよ。外は、土砂降りの雨。待ってれば、休ませてくれるんですから……。事情をよく説明して、助けてもらってくださいね。

病院は、ひとの失敗をゆるす場所なんですからね。というより、警察とか裁判所じゃないんだから。いいとか悪いとか、そんな判断なんかしてませんからね。仕事で対応してるだけなんですから。そこのところは、もっとドライに割り切ってもらっていいんですよ。

スタッフ B さん：たびかさなるスリップ事故でも、わたし、無理矢理笑顔つくって頑張ってます。（けなげですねえ。割り切るのって、タイヘンですよ。）

では、ここで質問です。

Q この病院のスタッフのなかで、マック（もしくは、マクド）の笑顔より上いていると思うスタッフは、何人くらいいますか。

職員うざい

せっかく、お世話になり始めた病院ですけど……。家とはどうも勝手が違います。病院って、つっこみどころ満載の場所。

スタッフによって、言うことが違いますし、こまかいことがいい加減。そうじも雑。薬の時間も遅れる。もちろん、お酒も飲めませんし、タバコも吸えません。家みたいに、酔った勢いで命令すれば、だれかが動いてくれるわけじゃない。若い看護師みたいなことから、生意気なことを言われて、命令されることのほうが当たり前なんですからねえ。

「高い入院費、払ってんのに、いったいここは、なんなんだよ！」そんなセリフが、つい口から出てしまいます。こういう力強い言葉が、しらふのとき、職場でも吐けるようになったら、頼もしいんですけどねえ。

あなたの入院費用って、誰が払ってるんでしょうか。ご承知かと思いますけど、7割以上は、国と自治体が払っているんですよ。

Aさん：いちおう、おれ、選挙には行ってましたけど……。まさか、こういう形で、自分がお世話になっているとは知りませんでした。

残りの費用は、当院の場合、次のうちの誰かさんが払ってくれていますよ。

<入院費を支払ってくれるひと>

①自分のかせぎ：43%、②配偶者のかせぎ：20%、③半々：20%、④実家もち：15%、⑤出世払い：3%

※但し書き

③半々は、①②④のいずれかの組み合わせとなります。⑤出世払いは、出世しない場合、貸し倒れとなります。

<入院費の払い方>

①一括払い：55%、②分割払い：35%、③ボーナス払い：7%、④出世払い：3%

※但し書き

②と③の区別はあいまいです。③ボーナス払いは、ボーナスが出ない場合、長期ローンとなります。⑤出世払いは、出世しない場合、貸し倒れとなります。

これを見ると、みなさんのほとんどは、入院費のお支払いをしてくださっているわけです。本当にありがとうございます。（電気代を節約してるせいか、くらい病院の事務所で、毎晩、お札を数えている会計課の職員さんたち。目も悪くて、未払金が多くなると、督促のお電話をかけ間違えてしまうこともあるみたいなんです。数え間違いもありますから、許してあげてくださいね。）

みなさんへの雑念を払うために、病院のスタッフが唱える念仏って、なんまいだ、なんまいだ、とか、なむあみだぶじやありませんからね。かいふくかいぜん、かいふくかいぜん、っていうお念仏ですよ。「回復改善」って、英語で言えば、リカバリーですからね。そういう言葉で、頭をいっぱいにしてから、みなさんの前に立っているんですよ。

だから、病院では、素直に回復をめざそうとしないひとやへりくつばかり言うひとをみると、真面目なスタッフほど、イライラを感じるんですよ。人間っていうものをよく知らない、若気のいたりかもしれませんけども。

病院といっても、やはり、ひとのすることですから……。それに、みなさんの陰で、泣いていた奥さんとか、お子さんたちの顔を見ちゃったんですからね。

だから、うざい職員のこと。お願いですから、大目に見てもらえませんか。

今後、みなさんには失礼がないように、くれぐれも注意いたしますから。どうか、お気持ちをしずめてくれませんか。このとおりです。

（スタッフ一同、頭をぺこりと下げる）

番外：院内飲酒

被害総額が世界最高のスリップ事故は、2011年に、日本で起きたみたいですね。スーパーカー20台の先頭を走る一台が、濡れた路面でスリップしたのが始まりだったとか。まっかなフェラーリ8台を含む14台が犠牲になりました。

病院内では、もちろん、アルコールは禁止されていますが・・・、入院中なのに、やめたはずのアルコールを、こっそり飲み出してしまうこともありますね。

入院中の飲酒は、院内飲酒。スリップ事故でも、いちばん、やばい事故と言われています。ところが、院内飲酒って、開放病棟では、日常茶飯事に起きています。

院内飲酒を見つかりたくないのか、見つけてもらいたいのか。ひとによって違うみたいですけど・・・、病院のスタッフは、院内飲酒をみつける捜査官ではありませんし、どっちかという、見つけたくない気持ちがあるかもしれません。

アルコールチェッカーをごまかす方法なんて、いくらでもあるわけです。こっそり飲むとスリルは味わえるかもしれませんが・・・、そこまでして飲みたい自分の体調とか理由について、じっくり考えることが大切だと思いますけどね。

病院によっては、院内飲酒に厳しいルールがありますから、リサーチしてからやるようにしてくださいね。道半ばで、退院っていうのは、やっぱりさびしいもんです。

天秤理論

飲酒欲求（＝渴望）について、小説家で精神科医のなだいなだ先生は、てんびんのたとえをつかって説明しています。テキスト二度目の登場となる、なだいなだ先生は、日本のアルコール治療の草分けの先生で、もう亡くなってしまいました。新幹線のぞみ号と同じく、先生のおひとがらがしのばれる、温かみのある、わかりやすいたとえだと思いますよ。くわしくお知りになりたいひとは、岩波新書の『アルコール問答』をお読みくださいね。

天秤の右のお皿：飲みたいという欲望

天秤の左のお皿：飲まないようにしようという意地（または意志）

では、質問です。

なだ先生：飲みたいが六。飲むまいが四。天秤は、どちらに傾きますか。

誰かさん：もちろん、飲むほうです。

なだ先生：十ぺんもちあげても、飲まないほうには一度も傾かない。

誰かさん：傾きません。

なだ先生は、飲酒欲求の背後に、飲むまいという気持ちが四あると説明しています。病院のお薬や本人の努力や自助グループの力で、なんとか、天秤のバランスをとっているのが、アルコール依存のひとの毎日なんだと説明しているんですね。まわりのひとは、一度でも飲んでしまうと、飲むまいがひとかけらもないと見るんですから、みなさんは、孤独なたたかいになりますよね。

自助グループうざい

断酒会とAA。断酒会は、家族的だけど、上下関係とかがすこしありそう。AAは、おたがいをニックネームで呼び合う、いいっぱなし、聞きっぱなしのちよっと変わった集団ですよ。最近、自分のことを「マイク」なんて呼ばせるひとは、いなくなりましたかねえ。あたまの硬いひとは、それだけでも腰を抜かしちゃいます。

ちなみに、うちの病院は、〇キって、言われてるみたいです。恥をかかせてしまってすみません。呼ばせてるの、わたしたちじゃありませんけどね。

自助グループって、断酒会とか、AAのスポンサーさんを喜ばせるために行くところじゃないんですけど、そういうイメージを持ってしまうひともけっこういるような気がします。

自助って、自分自身の身の安全をまもるっていう意味ですから。文字通り、グループ（断酒会とAA）とつながるのは、自分を守るためなんですよ。

世話好きなひとも多いですから、気兼ねしなくていいのに、つい気をつかってしまう。なかには細かい性格のひともいると思いますよ。うざいって思うとき、自分はどうだったのかって、考えてみてくださいね。わたしからみたら、みんな似たようなもんなんですからね。精神科医の感想ですけどね。

自助グループにつながると、スタッフはみんな安心するんですよ。ああ、よかった。これでまたひとり、命拾いしたって。お世辞とか、うそじゃなくて、本当のことですよ。うざいって思うみなさんには、信じられないと思いますけどね。

ひとに頼りたくない

グループに所属するっていうことが、苦手っていうひとも多いと思います。気をつかいますからねえ。もらえる利益より、払う代償のほうが大きいって思うんでしょうかね。

「うるせ、酒、もってこ！」 酔った勢いとか、怒った勢いとかで、家族になら頼めるのに、他人には頼めない。そして頼りたくない。すっぴんで、外に行けないひとって、だいたい、そんな感じですけどね。

本音はだめ。弱音もだめ。ちゃんとしていないと、だめ。つまり・・・、反射的にストップがかかってしまう、トラウマ性の行動ルール。

かっこつけてないと不安。完璧じゃないと不安。いいひとじゃないと不安。つまり・・・、反射的に動き、ふるまってしまう、トラウマ性の行動ルール。

みんな、第2部で学んだトラウマ性の行動ルールだと思いますけどね。楽な生き方とはあまりにも無縁の、厳しい生き方の選択・・・。だから、トラウマのせいかんって考えないと、常人には、とても理解できないやり方なんですよ。

世間の泥にまみれていない生き方・・・。キズのない、ダイヤモンドみたいなもんですよ。めったに見つからないから、価値はあるんですけどねえ。

さて、突然ですけど、ここで、頼ることについての世界の名言を3つ、紹介させていただきますね。

①中国の思想家、韓非：人生には時に他人の力に頼らなければならないときがあるが、それが慢性化するとその人物の実力は凋落の一途をたどる。

②フランスの英雄、ナポレオン・ボナパルト：他人の力を頼りにしてはいけない。頼るべきものは、ただ己の力のみである。

③日本の思想家、内村鑑三：自己に頼るべし。他人に頼るべからず。

こういう名言をみると、ひとに頼りたくないって思う、みなさんのほうが正しいと思えてくるんですけど……。でも、やっぱり違うと思いますけどね。ひとに頼りたくないって言っても、最初から最後までっていう意味じゃないと思いますよ。韓非も、ナポレオンも、内村も、ひとに頼って最後は頼らず。それが簡単にできないから、ひとに頼るなって、わざわざ格言に残したんだと思うんですけどね。

ですから、こんな格言を鵜呑みにしたらだめだと思いますよ。ひとりの英雄をつくるために、何万人も犠牲にしてきた、誤解にもとづく、思想によるしほりにしか見えませんがね。あるいは、いじめ。わたしなんかが見たら、そうとしか見えませんがね。精神科医の感想ですけどね。

みなさんには、失礼だと思いますけど……。みなさんは、ナポレオンを目指しているわけじゃありませんよね。もしも、そんな御大層なことを考えているんだったら、いますぐ、ここにそのナポレオンを捨ててくださいな。ナポレオンって、高くて飲めないブランデーと同じ名前じゃないですか。飲めたとしても、ちびりちびり、けちくさい量しか飲めないお酒。世界にたったひとりしかいないんです。ナポレオンを目指しても、なれないひとの方が多いんですから。それに……。英雄ナポレオンだって人間。みなさんみたいに、ひとまえて、弱みを見せないようにして、強そうに見せてただけかもしれませんね。

では、ここで質問です。

Q ひとに頼ったら、イヤな思いをした、恥をかかされた。そんな経験があったら、教えてください。

自力でやめる

第5部も、めぐりめぐって、最後のところまで来ました。

「自力でやめます」っていう言葉。これって、よく聞く、おなじみのフレーズです。みなさんは、頼りたくない、弱みは見せたくない、っていうほうの筋金入りだから、自力でやめられなかったんじゃないかとも、思いますけどね。

嫌みったらしくいってしまって申し訳ありません。みなさんが、頼ってくれないから、ちょっとイライラしているんです。

でも、そういう頑固な自分のこと、筋金入りの自分のことを、誇りに思っていると思います。正直なところ、よくぞここまで、こんなつらいやりかたでやってきたなあって感心しているからです。本当にすごいと思いますよ。そういうみなさんの、ここまでの道のりについて思いをはせると、自然と頭がさがってきますよ。ああ、よかった。よくぞここまで生き延びてきましたねえ。

自力でやめようと思うんなら、わたしたち、そういうあなたのことを応援させてもらいます。ただ、このテキストの先をもう少し読んでもらえませんか。どういう戦い方でやめていくのか、考えてもらえませんか。いままでと同じ戦い方では、つらすぎる気もしますし、負けてしまう気もします。

みなさん、たぶん、なにかひらめいたことがあったんでしょう。だから、今回は、勝ち目のあるたたかいになりそうなんですよ。それを聞かせてもらいたいなあ。ああ、なんか、楽しみになってきましたよ。

第6部 気づき

否認から気づきへ。

第6部では、回復につながる気づきについて、説明したいと思います。

動物実験のことが出てきますが、気を悪くしないで下さい。

みんな、動物たちが命がけて教えてくれたことです。

ラットパークの実験 1

大学医学部では、毎年、動物の慰霊祭が行われるんですよ。医学の発展のために、人体実験はできませんので、動物がひとの身代わりになってくれるんです。ありがたいですねえ。

さて、実験動物ではおなじみのラットですが・・・、ドラッグが自由につかえるラットは、ドラッグにおぼれていくそうです。中毒になったラットの、全身が震える映像を見たことのあるひとは多いかもしれません。こわいですよねえ。ドラッグに手を出したら、たいへんなことになるっていう警告ですからね。

でもラットって、みんなドラッグ好きなんではなかね。そこに注目したカナダの研究者、アレクサンダー教授は、ちょっと変わった実験を行ったんですよ。

アレクサンダー教授が用意したのは、2つの異なる環境・・・。

- ① 小さめのケージ
- ② ケージの200倍もの広さがある「ラットパーク」。

ラットパークには、食べ物や遊び道具（回転する遊具やボールなど）のほか、隠れ場所や巣作りができる空間も用意されていたので、人工的につくられたラットの楽園だったそうです。そして、どちらの環境にも、「普通の水」と、「ドラッグ入りの水」が飲める、水飲み場がつくられたそうですよ。

では、ここで質問です。

Q ②の環境にいられたラットは、ドラッグ入りの水にはまったと思いますか。

ラットパークの実験2

ラットパークの実験では、①小さめのケージにいれられた一匹のラットは、性別と関係なく、ドラッグ入りの水を飲むようになったそうです。

ところが、②ラットパークにいれられたほうの16～20匹のラットは、ドラッグ入りの水を、あまり飲まなかったそうです。カップルも誕生したんだとか。

アレクサンダー教授の予想通りの結果になったということなんですよええ。

ドラッグにおぼれたラットは、せまいケージに閉じ込められてしまい、仲間とも会えなくなった環境のつらさに苦しんでいただけかもしれないんですね。目の前におかれたドラッグ入りの水が、苦痛をやわらげる、癒しのアイテムになっていたのかもしれない・・・。ラットの手元には、それしかなかったわけですからねえ。

ラットパークの実験は、追試しても同じ結果が得られないらしく、批判も大きいようです。追試して同じ結果が出ないって、あの、世間を騒がした「ストップ細胞」とおんなじです。デタラメかもしれない・・・。ラットパークの実験結果を、鵜呑みにしてはいけないということになりますよね。

まあしかし・・・、ラットは、苦痛をやわらげようとしてドラッグを使ったかもしれない。環境に苦痛がなければ、ドラッグを使わなかったかもしれない。

アレクサンダー教授のおこなった実験は、わたしたちに、そういう気づきを与えてくれたってということなんですよええ。

ラットパークの実験3

つらい環境がドラッグを欲しがらせる。災害や戦争のとき、アルコールにはまるひが増えるという、わたしたちの経験にもつながる気づきと言えるでしょうか。

そこに癒しのアイテムがあるんなら、つらさを和らげるために使いたい、という思いは、動物もひとも同じじゃないでしょうか。そんな気がしますけどね。ひとも、しょせんは動物ですからねえ。

Aさん：でも、おれたち、ドラッグにはまったラットみたいに、ケージに閉じ込められてたわけじゃありませんけど。保護室は、あとだし・・・。

さすがAさん、よいところに気がつきましたねえ。アルコールにはまったみなさんは、狭いケージに閉じ込められていたわけじゃありませんよね。食べ物も着るものもあるし、安全な社会で、自由に動き回ることができていたんですから。恋愛もしたでしょうし、遊びもしたことでしょう。

こんな恵まれた環境にいるのに、ケージに閉じ込められたラットに向かって、俺たちもつらかったなんて、言えるでしょうか。

ホッホー、ホッホー。いまさら、そんなに強がりと言わなくてもよいわいのお。生きづらさじゃよ。ほかのひとには居心地のよい環境が、みなさんには、居心地が悪いと感じられたんじゃないのかのお。ホッホー、ホッホー。

では、ここで質問です。

Q 楽しいはずのテーマパークで、イヤな気分をあじわったことがありますか。それは、どんな場面でしたか。

他のひとにはつらくない

仕事によりやく慣れたころ、なぜか辞めてしまうひとっているんです。なにか悪いこと言っちゃったかなあ……。まわりのひとは、そんな不安にも襲われますが、考えても思い当たるようなことはありません。そういうとき、もしもそのひとがとても真面目で、待遇面に不満もないようなら、ちょっと疑ってみてください。みなさんと、似ているひとじゃないかって。

真面目なひとの早期退職の理由は、次のうちのどちらかだと思いますよ。

- ① 仕事が難しいし、たくさんありすぎて、もう無理、続けられない。
- ② ひまな時間がありすぎて、居心地がわるい。もっとやりがいのある仕事をさがそう。

退職理由が①なら、ノーマスで完璧にこなさないといけないという気持ちが強いひとです。100%の力を出し切って、過剰適応気味にがんばっているから余裕がないんですね。ささいなことを注意されたりすると、傷ついたり、自信がなくなったりして、辞めたくなくなってしまうのです。

退職理由が②なら、時間の無駄をおそれる気持ちが強いひとです。なにもしてないことが、職場のくれたひとときのプレゼントとは思えず、不安やイライラをつのらせて、炎上してしまいます。のんびりとしたいい職場なのに、自分から逃げてしまうのです。

ひとから頼まれたわけでもないのに、気をきかせて頑張りすぎてしまうとか、さぼれないっていうつらさ……。ラットパークにいたら、ドラッグいりの水を飲んでしまうかもしれませんよ。他のひとにはつらくない環境なのに、つらいと感じてしまう……。まさに、人間ならではの、悩みなんではなかねえ。

タイヘンと書いてあるほうのドアを開けるひとたち。（精神科医のつぶやき）

自分が山道にする

そこに、山があるから……。人類未登頂のエベレストに思いをはせたイギリスの登山家、マロリーは、山に登る理由をこう説明したそうです。

そこに「とぶつ」があるから……。そういう場合は、よけて歩くのが当たり前ですよ。これは、もう、40年も前の経験です……。

（高校の校舎に向かういっぽんの狭い通学路の前方に、とぶつ）

学生Aさん：あつ。体調が悪いのに、登校したひとがいるんだ。すごいなあ。

学生Bさん：あつ。きたね、ふざけんな！ ゲロってまで、学校に来んじゃねえわ。

同じものを見ても、思わず口から出てくる言葉って、ひとによって違いますね。ふたりの学生のセンスの違いって、どこから来たんでしょうかねえ。

山道を歩くような人生って、カッコいいかもしれませんが、へいたんな道なのに、自分から山道にして歩いてしまう人生って、ちょっと、危険で、みじめじゃないませんか。常人には、ちょっと想像しがたい、パラレルワールドにいるみたいな……。

山で暮らすひとは、町に居ても山のルールにしばられる。(精神科医のつぶやき)

では ここで質問です。

Q 1 泊旅行のとき、用意していったのに使わなかった道具とか、ありましたか。

苦勞人体質

みなさんのこころのなかにある「苦勞人体質」。変えることって、できないんでしょうかね。第5部でご紹介した、過去のミーティング記録から拾い出したみなさんのコメント……。逆方向のコメントと比べてみたいと思います。

どうせやっても無駄。うまくいかないに決まってる。どうせさいごは失敗する。
……「自動思考A」としておきます。

うまくいくに決まっている。最後はなんとかなる。困ったら、どうせだれか助けてくれる。経験は無駄にならない。……「自動思考B」としておきます。

都内には、自動思考Bのひとを量産している某有名大学があるんですが……、そこで過ごすと、楽観的な考え方が身に付いてしまうみたいです。

自動思考Aのひとからみたら、自動思考Bのひとは、のりのりのラテン系のひとに見えるでしょう。自動思考Bのひとからみたら、自動思考Aのひとは、苦勞人と見えるんでしょうねえ。

価値観、人生観のちがって言えばそれまでなんですけど……。同じ日本人なのに、どうしてここまで違うんでしょうかねえ。

Aさん：あの、実はその……、おれ、その大学の卒業なんです。もう20年以上前になりますけど。いま説明してくれた自動思考Bみたいなやつばかりでしたよ……。自分は、やっぱり自動思考Aのほうがしっくりくるんで……。それで、大学になじめなかったことを思い出しちゃって……。ちょっと違うと思ったのは、苦勞人体質って、もっと小さいころからの問題じゃないですか。大学は、もともとある体質を強めてるだけじゃないのかな。（つづく）

自分から台無しにする

（つづき）

Aさん：はじけたみたいなノリで、合コンに誘われたりもしたんだけど、反射的に断ってましたよ。そんな「がら」じゃないって。自分は特別っていうか。いい意味じゃなくて、その逆ですよ。こいつらには分からない、こころの闇みたいなのを抱えてるっていうのがありました。だから、普段は、斜にかまえたようなやつらというわけじゃないですか。負け犬っていったら違うんだけど、華やかな大学のなかで、孤立した感覚はあったと思います。まわりのひとのことをおめでたいやつって見てしまっ。損もあったかもしれません……。あんなに適当にやってた連中のほうが、いまじゃ、けっこう上にいってて、都内にある大企業の課長とかになってるんですよ。最初から住む世界がちがうっていうか。

自動思考 A が強いと、チャンスをものにできないっていうことなんでしょうか。それとも単なる運の良し悪しなのか。努力が足りなかったのか……。

自動思考 A が強いと、アルコール依存の回復がすすむときも、あせって失敗することがよくあるみたいですね。自分だけでなんとかしようするからなのか、スタッフのやさしい言葉とか、一貫性のない対応とか、病院ののんびりした雰囲気、焦りやイライラを強めてしまうみたいですねえ。

休んでいたほうがいいとき、無理して動いてダウンしてしまう。これって、武器も戦術も持たず、激戦地に飛び出していくようなもんだと思いますけどね。自分から台無しにするっていうことだと思います。できれば、して欲しくないんですけど……、邪魔するな、大丈夫だって言われるから、スタッフは、止めるのが難しいんですけどね。

もっと努力すればいい

自動思考Aのひとが、前向きに生きようとすれば、もっともっと努力しないとっていうことになると思います。選択肢がそれしかないわけですからね。

努力することは、いいことなんですけど、努力しなかったら、ひどい目にあわされる、ひどいことが起こる。全部失敗する。そういう恐怖にしばられた努力って、まるで、死ぬまで踊りつづける赤い靴の魔法みたいで、こわいですよね。

いわば、させられ努力……。ふつう、続かないと思いますよ。

三日坊主が普通なんですから。日記を何十年もつけているひともいますけど、日記をつけるくらいなら、できるかもしれません（できませんけどね、ほとんどのひとは）。しかし……。ひとまえで、常に、いいひとでいようなんて努力は、続けらるはずがないんです。自分を押し殺さなければならない努力なんですから……。ひとことで言ってしまえば、あれですよ、次のあれっ。

世間や他人を重んじるひとは、自分を押し殺すという大罪を犯している。（精神科医のつぶやき）

破滅に向かうような、悲壮な努力（＝大罪）ってことなんですよね。自動思考でやってるんだから、正しいのか、間違っているのか、なんて疑うこともできないんでしょうけど。長い人生が、山道しかない、孤独なひとり旅になってしまうんですよね。だから、へとへとに自分に耐えられなくなって、癒しが欲しくなって、みなさんの場合は、アルコールだったんじゃないんですかねえ。

では、ここで質問です。

Q 努力をやめたとき、頭のなかに見える映像があったら教えてください。

時間の問題

破滅に向かうような悲壮な努力（＝大罪）って、はじめたときからすでに、カウントダウンがはじまっているって思えてしまいます。時間の問題だったんじゃないですかねえ。なんども体験してきたみなさんなら、ごちゃごちゃ説明しなくても、分かると思いますけどね。

水深35センチくらいあるバケツに並々と水をくんでから、一滴もこぼさないように運ぶって、けっこう難しいですよ。丁寧に運ばないと、せっかくくんできた水は、バシャバシャと容赦なくこぼれてしまいます。ていねいに運んでたら、腕も肩も痛くなってきたので、ここらあたりでひとやすみ。さあ、また、がんばって、運ぶか・・・。

水をこぼさないレースなら優勝ですけど、消し忘れた焚き火の初期消火が目的だったら、やばくないですか。こんな水の運びかたじゃ、焚き火が燃え広がってしまうでしょう。こういうときは、まわりの人に、大声で火事を知らせたり、水がこぼれたって、焚き火にダッシュするのが当たり前だと思いますよ。

状況にあわないことをしていると、頑張っているけど、頑張りにならず、結果しか見てくれないひとには、サボりに見えてしまうこともあるんです。柔軟に動けばいいんだけど、みなさんはそれが（たぶん）苦手だから、生きづらい。

そうして、たまたまめぐりあった癒しのアルコールにはまっているうち、どんな結果になったか、みなさんが一番よく知っていることだと思います。

では、ここで質問です。

Q 残り時間5分。止められない爆弾を前にしたとき、あなたなら、どうしますか。

学習性無力感 1

ここまで、とくに説明なく使ってきた「自動思考」なんですけど・・・、自動思考って、自分のなかから自動的に出てくる、自分らしい価値観や考え方のことですよ。出てくるとき、頭はまるで使っていないんですよ。

どんな思考が出てくるかは、出てからの楽しみ……。きょうこそは、ラテン系の、自動思考 B のほうが出てきますように。

ま、お祈りしても無駄なんですけどね。自動思考って、ガチャガチャみたいに、ランダムにいろんな商品が出てくるんじゃなくて、たぶん、扁桃体が、あなたらしい思考の自動発生装置になっているんですよ。だから、自動思考 A の発生装置をもっているひとに、自動思考 B は出てこないみたいです。がっかりしないでくださいね。

アメリカの心理学者、セリグマンは、自動思考 A の発生装置をもっているひとのことを、動物をつかって調べているんです。ただ・・・、そのときに協力してくれたのは犬……。いぬ畜生の犬だからって、みなさんのことを、犬あつかいしているわけじゃありませんけど、気分を悪くしないでくださいね。犬じゃなくて、かわいいうさぎちゃんだったら、よかったのにねえ。

では、ここで質問です。

Q 犬の実験結果を、ひとに当てはめることができますか？

学習性無力感2

セリグマン教授が用意したのは、ブザーが鳴ると、数秒後に床に電気ショックが流れる大きな箱（シャトルボックス）。箱の真ん中には、犬なら簡単に飛び越せる高さの柵があり、箱の中は、こっち側とむこう側の2つの部屋に仕切られていました。

ブザーが鳴っても、柵を飛び越えて、むこう側に移動すれば、電気ショックを受けずに済むんです。ただ・・・、この仕掛けのことを知らない犬は、はじめてのシャトルボックス体験に、どんな動きをしたのでしょうか。

実験に参加した犬は、シャトルボックスに入る前に、あらかじめ、どちらかの体験をしていました。複雑になりますけど、頑張って読んでくださいね。

① グループ1の犬：自分では逃げられないハンモックに身をあずけていると、突然、ブザーが鳴り、電気ショックで足に劇痛がはしります。痛っ。そういうことが繰り返されたので、いつ鳴るとも分からないブザーに恐怖を感じていましたが、偶然、目の前にあるボタンを鼻で押したら、ブザーが鳴っても（電気ショックが起こらず）劇痛が来ないと分かり、その後は、ブザーが鳴ると、鼻でボタンを押すようになりました。（ああ、よかった！）

② グループ2の犬：自分では逃げられないハンモックに身をあずけていると、突然、ブザーが鳴り、電気ショックで足に劇痛がはしります。痛っ。そういうことが繰り返されたので、いつ鳴るとも分からないブザーに恐怖を感じていましたが、偶然、目の前にあるボタンを鼻で押したら、なにも起こらず、ブザーが鳴ると、相変わらず、劇痛が続きました。ブザーが鳴っても、恐怖をかかえたまま、劇痛に耐えるしかありませんでした。（ああ、かわいそう！）
(つづく)

学習性無力感3

（つづき）

はじめてのシャトルボックス体験。2つのグループの犬は、それぞれどんな動きをしたんでしょうか。

グループ1の犬：ほぼすべてが、むこう側の部屋にジャンプしました。

グループ2の犬：ほとんどが、その場にしゃがみ込んでしまい、むこう側の部屋にジャンプしたのは、4頭に1頭しかいませんでした。

自分ではコントロールできない、どうにもならない劇痛を繰り返しあじわったグループ2の犬は、その後の犬人生では、あきらめが強くなってしまったみたいですね。シャトルボックス体験でも、どうせ劇痛は防げないと決めつけているから、ためしにジャンプしてみようと動くことも、しなかったわけです。セリグマン教授は、無気力は、過去の経験から学習されるものと結論づけました。

この「学習性無力感」って、どうせやっても無駄。うまくいかないに決まっている。どうせさいごは失敗する・・・。「自動思考A」のことですからね。

自動思考Aは、過去の経験から身につけたもの・・・。だとすると、自分にも電気ショックの劇痛が走るみたいな体験があったのか・・・。想像するのもこわいですがね。でも、自分にもあったのかなあ・・・。

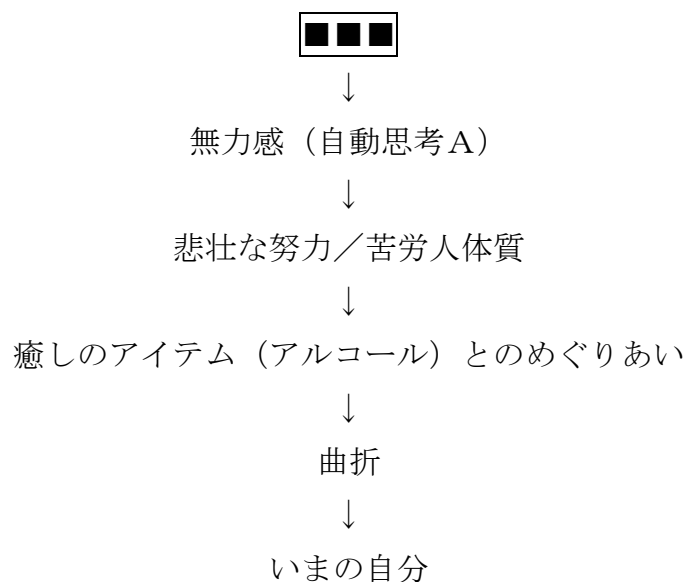
では、ここで質問です。

Q うれしくて飛び上がったとか、ひとにべた褒めされたとか、よい意味で、痛烈きわまりない体験って、ありましたか。

学習性無力感4

すこし難しい説明になってしまいましたが、夢のタイムマシーンにのって、みなさんの長い人生をひとつ飛びに、ながめてみましょう。たぶん、こんな流れになるんじゃないかって、思いますよ。

<人生を山道にしてあるく、頑張り屋さんのフロー>



じゅっぱひとからげにまとめてしまったので、当てはまらないところもあるかもしれませんが・・・。は、みなさんの、むかしむかしの経験やその記憶。本当のところは誰にも分からないから、ブラックボックスになっていますよ。小さい子どものころ、からだじゅうに電気ショックが走るような、なにか、こわーい出来事があったんじゃないのかなあ。そういうことがあると、扁桃体は、冷凍保存されたこわーい記憶でいっぱいになってしまうから、自動思考Aの、自動発生装置になってしまうんでしょうねえ。

＜人生を山道にしてあるく、頑張り屋さんのフロー＞を上からながめていくと、下のほうには、「曲折」ってあるじゃないですか。紆余曲折の曲折って、ひとことでは説明できないような、人生におこる複雑な事情のことですよ。アルコールにからんで起きた、さまざまな出来事……。その曲折に耐えてきた期間は数年から数十年ですからねえ。長い期間、みなさんは、ほんとうによく耐えましたよねえ。

このフローをみるかぎり、恥ずかしいと思うような経過じゃないように見えますし……。ちょっとかげりのある、頑張り屋さんの軌跡っていうか……。

■■■があっただから、仕方ないっていうか、当たり前っていうか、たんなるもらい事故っていうか……。セリグマン教授の犬たちも、過去につらい体験があっただから、無力感が強くなって、最初からあきらめちゃって、ためしにジャンプしてみようとしなかったわけですからね。

長い曲折に耐えて、なんとかここまで来たんだから、これからも、やりようじゃないかって、思うんですよね。うまくリカバリーできるんじゃないかってことですよ。あとひとつかふたつ、社会の連中とたたかう武器を増やしたら、みなさんにも、勝ち目があるって思えるんですけどねえ。

そうしたら、癒しのアイテムなんかも、必要なくなるんじゃないか、どっかで、バックス様と、お別れの盃が交わせるんじゃないか……。そんなことを考えてしまいますよね。精神科医の感想ですけどね。

では、ここで質問です。

Q これほど長い曲折に、あなたが耐えてこられたのは、どうしてですか。

信頼・家族・健康（いのち）

もっててよかった（携帯トイレ）

そう、人生には、これがある。（アメリカン・エクスプレスカード）

もってないと困るものが、人生にはたくさんあるようで……。まあ、病院にいたら、携帯トイレも、クレジットカードも必要ありませんけどね。ここの病院の売店なんか、いまだに現金払いですし。油断して一万円札なんか見せたら、困るって、露骨にいやな顔をされますよ。で、悪いと思うから、いらないものまで買わされてしまって、小遣いなんかたちまちなくなっちゃうんですよ。

売店まで、山道にしないでくださいね。お釣り、本当は、じゅうぶんに用意してある売店ですよ。

長い「曲折」を生き延びるために、みなさんが犠牲にしてきたもの。とても大きかったと思いますけど・・・、その結果、失ったものも、大きかったんじゃないでしょうか。失ったものの代表は・・・、

信頼、家族、健康（いのち）

みなさんがなくしたのは、いつごろだったのでしょうか。（いのちは、いまはあるんですけど、火の消えかかった短いうろうそくみたいないのちなのかもしれません・・・。）とても残念ですけど・・・、一度うしなったら、そう簡単には、取り戻せないものばかりです。

いやなことを思い出させてしまって、すみませんでした。大丈夫ですか。

法やぶり

病院のそばにあるスナック「エンジェル」。夜しか営業してないんですけど、店の前には駐車スペースがあって、夜になると、車がたくさんとまっています。酔っぱらったお客さんたち、帰りはどうするんだろう。

Aさん：そりゃ、代行つかうでしょ。

そのとおり。車を運転してくれる代行業者が、自宅まで送り届けてくれますよね。でも、むかしは、みんな、運転して帰っていましたよ。取締りが厳しくなっただけは、そういうことがなくなりました。

ところが・・・、飲酒運転って、やっぱり起こります。公務員とか、法律違反なんて絶対しないような真面目なひとがしてしまう。どうしてなのでしょう。

公務員Aは、昨晚・・・そんなニュース報道を見たら、だらしなないって思いますが、本当はだらしなくないから、仕事でパンパンになってしまって、飲酒でもしないと仕事も続けられないっていうジレンマに苦しんでいたのかもしれない。そういうの、結果だけみたら分からないと思いますよね。

ああ、代行がつかまらない。早く帰らないと、明日も仕事があるし、寝ないとやばい。そんな気持ちからつい自分で運転してしまうんじゃないかな。

ひとによっていろいろだと思いますけど・・・、法やぶりの代償は、大きいものがありますよ。みつかっていないだけで、飲酒運転を繰り返しているひともしいるかもしれません。小学生の列に突っ込んだトラックもありましたね。そんな事故の加害者になってしまったら・・・。ヤバイですよ。

ポリス出動

家に駆けつけた警察官と、顔見知りっていうひと、けっこう、いらっしゃるかもしれません。酔っぱらって、暴れて、どうしようもないとき、最後に頼るのは、やっぱり警察です。はじめての病院が、若い警察官のエスコート付きって、というようなことも起こりますが、ポリス出動は、不名誉な勲章ですよ。

警察って、誰が呼ぶんでしょうかね。家族？ 近所のひと？ パトロール中の警察官？ 実のところ、よくわかりません。通報するひとは、ひとりじゃないこともありますからねえ。酔っぱらった勢いで、自分から警察を呼んでしまうひともいますよね。どっちの言い分が正しいか警官に判断してもらって、なんて、もうどん詰まりの状態です。些細なことから、しずかな家のなかが、また狂乱の場になる……。

困っているとき、誰かに助けてもらうことは、正しい判断だと思いますけど……、パトカーのサイレンが鳴ると、野次馬もきますし、気持ち的には、どうなんだろう。『お前んち、きのうパトカー来てたけど、なにかあったの。』そういう質問に、家族（配偶者とか、お子さんとか、親御さんとか）は、どう回答を用意しておいたらいいんでしょうかねえ。あるいは、自分自身は。

案1：おやじが、酔って騒いじゃったんです。

案2：泥棒がはいったみたいなんで、警察に来てもらいました。

案3：知り合いが警察にいて、立ち寄ってくれたんですよ。

案2とか案3とかで、ごまかせるのって、1回くらいだと思いますけどね。

仕事・金・お役目

飲み過ぎが続くと、ゆきだるまみたいに、うしなうものも増えていきますよ。仕事と金は、セットもの。不労所得があるひとでも、家の仕事（水やりとか、留守番とか）やお役目が続けられなくなってしまう。

仕事や、お役目って、飲まないですることが普通ですから、たいくつな仕事でも、仕事中＝飲めません、っていう防波堤になっていたりします。

仕事中＝飲みます、っていう、特殊なお仕事をしているひともいますけどね。日本画家、横山大観って、あのすがすがしい富士山の絵を酔っぱらって描くこともあったらしいですし、フランスの小説家、プルーストも、「失われた時を求めて」っていう世界一の長編小説を飲みながら書き上げたみたいです。

いまの世の中、テレワークのおかげで、仕事中＝飲みます、ができるようになりましたけど、会議中、顔が赤いね、なんて言われないように、おしろいくらいは塗ってくださいね。

お金が減っているときの不安って、底なしですよ。人一倍、仕事しないと駄目っていう責任感がつよいみなさんは、そういう不安とどうやって戦ってきたんでしょうかね。

では、ここで質問です。

Q 支払期日に払えそうもないとき、貯金がみるみる減っていくとき、みなさんは、その不安と、どうたたかいましたか。

取り戻せるもの 1

チリのサンホセ鉱山では、崩落事故から、33名の鉱夫が救出されるまで69日以上もかかりました。タイのタムルアン洞窟では、出口水没から、サッカー少年12名とコーチ1名が救出されるまでに16日もかかりました。出てきたとき、本人と家族は抱きあって、泣いたり、喜んだり、誰かさんに感謝したりしたんだろうと思います。そういう映像をみたことのあるひとも多いかもしれません。

こんなドラマチックな出来事は、起こらないと思いますけど・・・、心配している家族やお友達は、なにかが変わろうとしていることには、敏感ですよ。

断酒記念日が迎えられたひとには、サプライズなんかもあるかもしれませんね。

すべてを失ったひとでも、自分の体調にあわせて、お役目なんかが、再開できるようになったらよいですよ。家のちょっとしたことでも、なんでもいいんですよ。続けるっていうことが、失ったすべてを取り戻すための、第一歩になるって思っていますけど。頑張っても、逃げた奥さんやお子さんは、簡単には帰ってきませんし、いのちは、一度きりのものですけど。それ以外の大抵のものは、取り戻せるものだと思いますけど。

では、ここで質問です。

Q ひとにあげて、やっぱり返してもらいたいって、後悔したのがありますか。

取り戻せるもの2

一度、はなれてしまったひとの気持ちって、どうして簡単には取り戻せないんでしょうかね。なんか回答するのが、とても難しい質問ですけど……。

古代ギリシャ語には、愛には、4通りの言い方があるみたいです。

- ① エロース（性愛）
- ② フィリア（隣人愛）
- ③ アガペー（自己犠牲的な愛）
- ④ ストルゲー（家族愛）

結婚したときは①②③④がぜんぶそろっているんですけど……、みなさんが立ち直ったら、一度は深い仲になったひとのことです。②とか④は、いずれ取り戻せそうな気がします。ただ……、①とか③は、簡単には、取り戻せない気がしますねえ。

むかしはイケメン、アイドル系だったみなさんも、アルコールって、ひとの体型とか雰囲気とかを見事に変えてしまいますし……。③は献身のことですから、十分すぎるほど献身してくれたひとでも、一度気持ちがはなれてしまうと、やり直すのは難しいでしょうねえ。相手との健康格差が大きい場合（つまり相手は健康で、自分は不健康）は、特にねえ、難しいと言われてますね。③がひっくり返るためには、相手の①を高めろってということなのか……。そうすると、年齢を重ねるほど難しくなるような気がしますしねえ。ライバルがいたら、なおさら。あああ、負けちゃいますかねえ。そういうときは、人生、あきらめが肝心っていう、お釈迦様のありがたい言葉を思い出してくださいね。

信頼はとりもどせても、愛のとりもどしは、至難の業。（精神科医のつぶやき）

歌舞伎俳優のなみだ

父上が亡くなられた日ですら、いつも通り舞台に立つ歌舞伎俳優。舞台のクライマックスで見得（みえ）を切るときなんか、観客は、みんな泣いているかもしれません。哀切きわまりない瞬間だと思います。

みなさんの立ち直りのプロセスにも、そういう、無言の見守りがあるような気がしますよ。頑張っても、声をかけてくれるひとはいないかもしれません。当たり前だっていう、つめたい言葉や態度をとられることも多いでしょう。

しかし・・・、どうなのかな、どうなのかなって、まわりは見ていますし、うまくいってれば、こころのなかでは、みんな、泣いているかもしれません。

立ち直るっていうのは、そういう感動を、不思議と、ひとに呼び覚まします。ひとが立ち直るって、美しいものですから・・・、そういう姿を、見たいんでしょうかねえ。そういうとき、病院なんかだと、次のような言葉を掛けますけど。

ちょっと心配・・・、大丈夫かなあ。休みとれてんですか。そこまでしなくても・・・、ひとに頼んだりとか、できないんですかねえ。断っちゃいますよ、普通なら。

みなさんは、頑張る方向にしか、努力できないひが多いから、困りますよねえ。立ち直りを急いで、ダウンしてしまう。そんな頑張り過ぎを心配するスタッフの言葉が、悪魔の囁きにしか、聞こえていないんでしょうかねえ。

ここで、質問です。

Q つらいとき、あなたのまわりにいる応援団から、かけてほしくない言葉ってなんですか。

弱さを認める強さ

いまどき、ひとの欠点や失敗をせめたら、すべて、いじめ。日本中の名もなき集団からバッシングされてしまいますよね。堂々といじくれるひとって、権力のあるひとくらいじゃないですかね。ただ、名誉毀損で訴えられないようにして下さいねえ。

でも、いじくっても絶対安心なひとって、誰なんでしょう。そうです。自分ってことになりますよね。

自分をネタにして、人気者になっているのが、お笑い芸人さんです。自分の体型や経歴、生まれや育ち、学歴や離婚歴……。やばいところにツッコミをいれて、みんなを笑わせてくれます。攻撃するのも攻撃されるのも、自分のことだから、できるんでしょうねえ。

現代の日本では、最強のよろいを着た集団だと思います。ちなみに、笑いとかって、過酷な捕虜生活でも、大切な鎧になるみたいですけどね。ナチ時代のユダヤ人収容所生活を生き延びた、フランクがそう言ってたと思います。

お笑い芸人さんって、あのしゃべくりがなかったら、女優さんとか、アナウンサーさんなんかと、結婚できないと思いますけど……。しゃべくりも上手で、失敗をネタにできるんだから、最強だし、羨ましいなって思います。

自分の弱さを飲み込んでしまったひとの強さだと思います。簡単にできる芸当じゃないことは知ってますが……。みなさんには挑戦してもらいたいと思っているんですよね。自分の弱さを認めるって、生きづらさから脱出するための、いちばんありふれていて……。頑張ればできる方法なんですよ。コツさえ飲み込めば、出会ったことのない、ほんとうの自分に出会えるかもしれませんよ。

経験はすべて宝もの

経験は買ってでもしろ。買物は、迷ってるうちはやめとけ。本当に欲しいものだけを買いなさい。これ、おじいちゃんの遺言です。90歳まで生きて、田舎にマンションを3つも建てたおじいちゃんです。

あれ、おじいちゃん、「苦労」を「経験」に、勝手に変えてませんか？ 「若いときの苦労は、買ってでもしろ」じゃなかったですか？

いえいえ。わたしの記憶じゃあ、おじいちゃん、確かにそう言ってましたよ。人生も後半にさしかかると、経験しなかったことを後悔するひとのほうが多くなるんじゃないませんかねえ。

お酒に関して、ひとには言えないような経験と失敗を重ねてきたひと……。ここにはいっぱいいますよね。

でも、いちど倒れたひとって・・、失敗したことのないひとより、強いですよ。

だから、もっと強気で、生きていきませんか。困っても、きっと誰かが助けてくれますよ。失敗が自分の強みって言われても……、いまは意味がよく分からなくていいですからね。そうなのかなって、思っていてくださいね。

経験って、ほんと、宝ものです……。成功も失敗もねっ。

では、ここで質問です。

Q あなたの失敗をなぐさめてくれたひと、成功をよろこんでくれたひと、だれでしたか？

どっちが出口方面

ひるま、高速道路を運転していると、暗いトンネルから、外に出る瞬間って、目がくらんでるから、このまま前に進んでも大丈夫かって、不安がよぎるじゃないですか。でも、出口なんだから、前に進めばいいって、確信もあるわけですけど……。出口がひとつしかないときは、まあ、そんなもんです。

出口がたくさんあったら・・、どこから出たらいいのか、自分なりに、主体的に判断しなければならないと思います。

アクション映画なんかじゃあ、出口から出たら、さらなる危険が待っている、っていうのが、お決まりですけどね。現実はそのままでひどくありませんよ。

これから、みなさんに読んでもらう第7部。これを読んでから、出口を決めてくださいね。これからの、アルコールとの付き合いかたを決める前に、自力でやれることが書いてあります。そのための努力の方向は、いままでとは、逆なんですからね。逆方向ですよ。裏街道を走るみたいな……。

平坦な道は、信じられない、あとがこわい、なんて思わないでくださいね。

どっちが正しい出口なんだか分からなかったら、まぶしさに目がくらんでるうちに、みなさんの背中をスタッフがどーんと押しちゃいますよ。押されたら、しょうがないから、そっちの方面へ、まっすぐ進んでくださいよねえ。やばいことにはならないと思いますよ。ひとのいのちを守る仕事をしてる病院がやることなんですからねえ。

出口にそびえる壁

あらしのような禁断症状がすでに過ぎさっているひとは、このまま出口方面へお進みください。

飲み続ぎが続いていて、いま急にアルコールをやめたら、禁断症状がでるかもしれないひとは、禁断症状をラクに済ませる方法について考えてください。自力で、できそうですかね。

禁断症状の苦しさに耐えられないと思うひと、耐えられるか自信がないひとは、病院に相談してくださいね。安全に、そして、楽チンに禁断症状を軽く済ませる方法がありますので、心配いりませんよ。

さあみなさんの出口は目の前にあります。晴れがましいというより、光のあたらない、うらぶれた、だっちもないようなこっちの出口に進んでくださいね。

壁の向こうは、もう出口。ここまで来られたことに乾杯！（精神科医のつぶやき）

またひとやすみ

雑学4 缶ビールのシズル感

缶ビールの表面に水滴がいい感じについているあのコマーシャル。シズル感で言うんですけど、ほんと目の毒ですね。あれをみてスリップしたひとも多いんじゃないありませんか。映像は静止してても、流れ出すような動的イメージを呼び覚ましてくるから、明るい未来を信じて、ちょっと一杯なんてことになるんでしょうか。シズル感って、スタジオで、人工的につくられたものなので、広告代理店の演出なんですけどね。病院でもらえる福籠（ふくろう）が、化かし合いに負けないように、みなさんのことを守ってくれますよ。

雑学5 自己治療仮説

アルコールは、嗜好品なんかでなく、生きづらさを、自分の力で治療するためのお薬である。そういう一風変わった学説があります。カンツィアンとアルバニーズによると、生きづらさのもとにあるのは、子ども時代のトラウマ。ああ、やっぱりね。そんなことを思いながら、足が向いてしまうのが、夜遅くまで営業しているドラッグストアです。アルコールが置いてあるのも、偶然じゃなかったんですね。お薬だから、ドラッグストアに、お酒が置いてあるのも当然です。使いすぎると知らないうちに毒に変わる薬ってということなんではなかね。

雑学6 別れの盃

もう二度と会えないひとと酌み交わす別れの盃。今生の別れでつけた盃は、割るのがマナーだそうです。第二次大戦中の特攻隊の出撃では、青年たちのあいだで、いくたびも、別れの水盃が交わされたことでしょう。終戦間近の物資の乏しかった時代。盃を割らず、同じ盃を再利用していたのかもしれませんが。ヤフーオークションなどで見かける、桜のぼかしのはいった盃から、つい、そ

んなことを夢想してしまいます。みなさんは、これから誰に別れの盃をささげるか、分かっていますよね。（バックス様ですよ。）

アフター これからの自分

第7部 出口方面

八方ふさがりのラビリンス（迷宮）と見えた社会も、どうやって歩けばいいか
分かってくると、出口方面が見えて来ます。
空に架かった虹が、出口を手招きして教えてくれるみたいに・・・。

大決心のしゃべくりで

まわりの流れにそって動くの、みなさん、得意なほうだと思うんですけど・・・、こっちが病院のお勧めする出口方面ですからね。人生の裏街道へと向かう、こっちの出口に流れてきてくれたみなさん、どうもありがとうございましたっ。

こっちの出口では、実は、「しゃべくり」が最大の武器になるんですよ。しゃべくりが、苦手なひともいると思いますけど・・・、自分なりにしゃべくりすればいいんですからね。敬語をつかうとか、言葉づかいとか、そんなことにこだわらず、自分の気持ちや状況を伝えることが大事なんですよ。普段つかっている言葉で、ていねいに話せばいいんですからね。難しく考えると、日本人の英会話みたいに、いざというとき言葉が出なくなっちゃいますからね。

最初にことわっておきますけど・・・、これから皆さんにお勧めする7つのスキルって、常にやれって、お勧めしているわけじゃありませんからね。5%くらい、その方向に変えて欲しいって、思ってます。たったの5%ですからね！

他のひとと比べると、みなさんのまわりに自然と流れてくる、さまざまな思惑……。それに対して、逆らえない、コントロールできないっていう無力感があると思うんですけど・・・、それを5%くらいでいいから、しゃべくりで変えてもらいたいって思っているんです。それくらいなら、できそうでしょう？

第5部にあった「超難解学説」のことを、覚えていますか。7つのスキルをいくつか使えるようになると、「コントロールできない苦悩」を減らすことができますから、お酒を飲んで、「コントロールできない苦悩」を「コントロールできる苦悩」に変換するような必要性が、うすらいでいくってということなんですよ。

大決心してやるのが、しゃべくりだったなんて、でも、本当なのかなあ。

スキル 1：断る

断るってスキル、使いようなんですよ。

断りが苦手なひとのほうが多いですけどね。ひとからの誘いとか、お願いとかを断るのって、難しいです。相手に気をつかいますし、「はい」って言っちゃったほうが、ラクっていうの、分かります。

でも・・・、いままで一度も断ったことがない、っていうツワモノも、いますよねえ。信じられないんですけど。反射的に「はい」と言ってしまうみたいです。みなさんも、（ほぼ）断れないひとだとは思いますがね。

断らないと、自分の時間がどんどんなくなっちゃいますよ。仕事じゃあ、仕方ありませんが・・・。同じ仕事をしてるはずなのに、どうして、自分のところばかり、仕事が集まってくるのか、考えたことありますか。

断らないからですよ。頼むひとからしたら、ぜったいに断らないって分かっているひとに頼んだほうが、ラクなんですからねえ。

助かった、よかった、またお願いします。これっさりだからね。

どう言われるのか知りませんが、相手からもらう言葉で、みなさんは、自分のつらさを飲み込んできたんだと思いますけどね。もちろん、悪いことをしてるわけじゃありません。断ったら断ったで問題が起きることも分かります。それに一度ことわると、次の仕事がもらえなくなりますしねえ。

難しい・・・。それはよく分かるんです。でも、断りのスキルって、公式があるんですよ。教科書にも書いてありますが、知ってましたか。

さきに言っておきますけど、第7部と第8部で教科書っていったら、樺沢紫苑先生の「アウトプット大全」のことですからね。樺沢先生は、精神科医で、脳科学に詳しくて、ビジネス関係の本なんかをたくさん書いている先生ですよ。

<断りの公式> 謝罪（感謝）＋理由＋ことわり＋代替案

Gさん：あ、すみません。明日は家の行事があるもので、出勤できないんです。来週の土曜日なら、なんとかかなるかなあ・・・、ほんと、申し訳ないんですが、それでも、いいですか・・・。それならすごく助かります。

Gさんみたいな完璧な回答。みなさんには、たぶん、言えないと思いますけどね。だって、断るっていう選択肢が、最初からないんですし・・・、普段は、反射的に「はい」って答えてるんですからねえ。

どうしたら、断れるようになれるんでしょうか。即答をさける。っていうのが、いちばん可能性の高い方法だと思いますよ。

そのときに武器になるのは、次のようなしゃべくり言葉です。言葉といっしょに見せるアクションも大切になりますよ。

①えっ！（そのまま固まる）（5秒まつ）

②ああああ・・・（天をあおぐ）（5秒まつ）

③んんん。 （うつむく）（5秒まつ）

④えとえとえと・・・（どぎまぎする）（5秒まつ）

⑤またですか・・・。 （財布を落としたときみたいな顔をつくる）（5秒まつ）

⑥ ①②③④⑤のあと、お決まりのセリフ「ちょっと、考える時間をいただけないでしょうか」を使いますよ。

実例をみてみましょう。

登場するのは、Aさんと上役のひとのふたりです。

（Aさんのデスク）

上役のひと：わるいけど、これ、お願い！

Aさん：あ——。え——。ちょっと……。明日まで、考えるお時間をいただけないでしょうか。

上役のひと：ああ、もちろん。よろしくね！（あれ、Aさん。いつもと違って、すぐ「はい」って言うてくれなかった。おかしいなあ。気のせいかなあ。）

<翌日>（目上のひとのデスク）

Aさん：きのうのご依頼なんですけど……。いま、いろいろ抱えているものがありまして……。

上役のひと：ああ。忙しいのは分かってるんだけどさあ、いま頼めるの、Aさんしかいないんだから、お願いできませんかねえ。ほんと、頼りにしてるから……。

Aさん：……。 （5秒まつ） わ、わかりました。頑張ってみます。

上役のひと：お願いしますよ。ああ、助かった。（ここんところ、ちょっと頼みすぎちゃったかなあ。無理して受けてくれたけど、こんどはIさんに頼むしかないか。あああ……。あいつに頼むなんて、考えただけでゆううつだ……。）

やっぱりねえ。実際は、こんなもんですよね。Aさん、翌日まで、時間稼ぎできたのはお手柄だったんだけど……。相手のほうが一枚も二枚も上手でしたねえ。仕事だと、きっぱり断っても、聞いてもらえないほうが普通だと思います。でも、「はい」って、条件反射みたいに即答するのだけはやめてくださいね。即答しなかっただけでも、「コントロールできない苦悩」が減らせてるんですからね。

補足 1：空気読み過ぎ

あと・・・、はっきり頼まれたわけじゃないのに、気をきかせて頑張るのも、ほどほどにしてくださいね。

最近もありましたよ。せっかく決まったバイトなのに、先輩のおばさんから「ここじゃあ、みんな、荷物を小走りで運ぶみたいよ」って言われたもんだから、馬鹿正直に、そのとおりにやってたら、持病の腰痛が出て、1ヶ月で退職してしまいました。（そのおばさん、いじわるばあさんだと思いますけどねえ。）

小走りで運ぶんなら、一度に運ぶ荷物を1／3か1／4くらいに減らせばよかったのにねえ。職場のひとが全員、小走りしてるか、確かめてみたのかなあ。走ってるの、若い学生さんくらいだったんじゃないのかなあ。

こういう話を聞くと、びりだっていいのに、って思いますけどね。肝臓わるいんだし・・・。はいったばかりの職場で、頑張り過ぎの過剰適応をして、ダウンしなくたっていいのに。仕事ぶりが、他のひとより劣ってたっていいんですよ。ひとを勝たせてることになるんだから。縁の下の力持ちっていうやつ。

冷静に言うと、空気読み過ぎの行動は、ひとつも断ってないってことになるんです。会社からの無言のメッセージを、そのまま実行してるんだから。いまの自分にできるのはここまで、っていう、損得とか、計算がはたらいてないんだもの。頼りないなあ。（悪口みたいな言っちゃって、すみませんでした。）

こういうの、トラウマ性の行動ルールですから、みなさんがうまくできないのも仕方がないんですけど・・・、しらふのときに、ことわり上手になれるといいですねえ。

スキル2：まちがえる

まちがえるってスキル、使いようなんですよね。

間違えるって、ひとにうまくあやまれるか、っていうことともリンクしていきますから、かっこつけてるようなひとには、難しいんです。どんなに注意したって、不具合とか見込み違いって、必ず起こるんですけどね。

樺沢先生の教科書だと、ミスは謝ったほうが、自分の評価はあがる、って書いてありますよ。えっ、下がるんじゃないくて・・・、あがるんですよ。自分に起きたことのふりかえりができていて、ミスを繰り返さないように自己分析できているからこそ、しゃべくりの謝りにつながるわけですからね。だから、あやまり上手なひとほど、まわりからは、できるひとって見られるみたいですね。

会社の不祥事で、社長役員一同がいつせいに頭を下げるシーンがありますが・・・、頭を下げているひとの気持ちっていろいろだと思います。大勢のなかには、ひとりぐらい、いると思いますよ。トラブル防止のコンサルタントさんから、「一斉に頭をさげてください。5秒かぞえたら、頭をあげてください」って指導された通りに、頭をさげているひととか。

気持ちは態度にあらわれるっていう説もありますが・・・、みなさんも、まちがえに気づいたら、あれこれ言い訳しないで、ふりかえる強さをもってください。そして、さっさと、あやまっちゃいましょう。心底、自分のせいじゃないって思えることも少ないですしね。ここは迂闊だったとか、さっさとあやまっただけでも、「コントロールできない苦悩」が減らせてるんですからね。

こういうの、トラウマ性の行動ルールですから、みなさんがうまくできないのも仕方がないんですけど・・・、しらふのときに、まちがえのあやまり上手になれるといいですねえ。

補足２：責任の所在

あやまり上手になれって言われても……。みなさんは、たぶん、あやまりが苦手だと思います。

「コントロールできない苦悩」をかかえていると、自分じゃ、運命なんかひとつも変えられないって、あきらめているひとが多いですからね。流れに身をまかせていただけなのに、どうして自分のせいになるのか、意味が分からない。

スリップ事故（誓いをたてた断酒を破る事故）が起きたときなんかも、自分のせいじゃない、注意してくれなかったお前が悪いとか、そんな言葉がつい口から出てしまいますよね。期待にこたえようとして必死に努力してきたんだから、自分のせいじゃないって思いたいのも、分かりますけどね。

タクシーに乗って駅に向かっていたら、出会い頭に、バイクと衝突してしまいました。お客さんのあなたは、「ああ、急いでるのに、ついてないな。」なんて思うでしょう。そうしたら、タクシードライバーから、「お客さんのせいですよ」と言われたとしますよ。普通、逆上しますよね。おれは、乗ってただけだし、事故ったのはお前、おれは客なんだぞ、なんて言いたくなります。しかし……。狭い道を指定して駅まで急がせたのが、もし、あなただったら……。

だれの責任か、なんて、考えること自体、意味があるんでしょうかねえ。どっちにも言い分はあるでしょう。警察じゃないんだし、犯人さがしは、やめたほうがいいと思います。どうすれば繰り返さないのか。それが大切なんです。

あやまり上手っていうのは、それができているから、すばらしいんですよ。なにごとにも全力投球しているみなさんには、耳の痛い話だと思いますけど。ミスなんてどうせ防げないんですから。勇気を出して、ふりかえりをしてほしい。こころの刑事になれって、みなさんはまわりから期待されてるんですよ。

スキル3：打ち明ける

うちあけるってスキル、使いようなんですよ。

うちあける、相談する、とりあえずひとに話してみる……。本音をすこしだけでも、ひとまえでさらすって、とても大切なんですよ。話すだけで、気が済んじゃうことも多いからです。

サバンナにいる、シマウマとかキリンって、ときどき、ぶるぶるぶるって全身を震わせるじゃないですか。そういう映像みたことがありますよね。

あれすると、動物も、気持ちが落ち着くらしいですよ。こわいことが、すーと消えるらしいんです。もやもやとか、イライラとか、自分の弱さとか、つらい気持ちとかを、しゃべくりを使って、ひとまえにさらすって、そんなイメージのものだと思いますけど。こころのわだかまりが、すーと消えてしまう。

でも、ひとに話したら、翌日、うわさになってたって、そういう嫌な体験をしたことのあるひともいますかね。

まわりの評判を気にするひとは、それをつらいと思いますけど……。いい顔して、本音をしゃべらないと、ひどいことを言われることもありますからね。

あのひと、無口で、なに考えてるか分からない。いつもニコニコしてるけど、どうやってストレス解消してるのかしら。もしかして、アル中？

悪口好きのひとの餌食になるのは、時間の問題なんですよ。でも、ひとが悪口いっても、自分が悪人になるわけじゃありませんし、誉め称えられたって、その日から、スーパーマンになれるわけでもありません。

お医者さんのことを、「あんたは名医だっ。日本一だっ」なんていうひとがときどきいるんですよ。でもね、名医って言われると、それを続けていかなきゃならないから、かえって大変なんですよ。

最初から名医なんていないわけですしね。ヤブ医者って言われてたほうが、たんとんと働けて、気持ちはさわやかなんですよ。患者も少なくなるから、残業もしなくて済みますしねえ。恩師のことばを思い出すなあ・・・。

仕事は、ほどほどに。趣味は、徹底的に。（恩師・八木剛平先生のことば）

大抵、ひとりぐらいは、打ち明けられるひとがいると思いますが・・・、打ち明けられる相手が一人もいないひとは、ぬいぐるみとか、ペットのわんちゃんに打ち明けてみてください。おとうさんかお母さんなら、言えるっていうひとは、まず、親を相手に練習して、その次は、家族以外のだれかにも打ち明けができるようになってください。酔っぱらってくだを巻くのはやめて、しらふで打ち明けをするんですよ。打ち明けしただけでも、「コントロールできない苦悩」が減らせてるんですからね。

打ち明けのときは、第一声が大切です。「ちょっと、いま、困ってて・・・」「大変になっちゃって」「イライラしてる」そういうの、一番最初に言ってください。あとまわしにしてたら、結局、言えないでしょ、みなさん。

ひとりで考えていると、脳のなかは、考えが堂々巡りしてるだけになっていきますよ。ドラキュラみたいに、ほかのひとの血をもらわないと、強くなれません。相手も、喜んでいますしね。だって、打ち明けるって、信頼している相手と見込んで打ち明けるわけじゃないですか。ひとに頼られて、むかつくひとっていないんで、意外に大丈夫です。相手に悪いと思ったら、コーヒーでも奢ってやれば、いいんじゃないのかなあ。アルコールは、もちろん、だめですよ。

こういうの、トラウマ性の行動ルールですから、みなさんがうまくできないのも仕方がないんですけど・・・、しらふのときに、打ち明け上手になれるといいですねえ。

スキル4：いい加減

いい加減ってスキル、使いようなんですよね。

完璧主義のひとは、これが苦手っていうわけです。ますます大変になるって分かってるんだから、これくらいにしておこうって、いい加減に済ませる勇気を出してもらいたいです。

やろうと思えばできるけど、やらない。気づいているけど、やらない。そういうとき、みなさんの頭に浮かぶのは、弱い自分を責める自分なのかなあ。

見過ごすって、わるく言えば、見殺しにするってことですから、悪いものだと思いますよ。でも、自分のできる範囲にしておかないと、見殺しにしないために、自分を殺してしまうことになります。すればいいと分かっているけど、これくらいにして、区切りをつける。そうすれば、いい加減にしたらだけ、「コントロールできない苦悩」が減らせてるんですからね。

いい加減って聞くと、反射的に、できない。しちゃいけない、って思うひともいると思いますけど・・・、そういうときの、自分へのしゃべくりの、殺し文句って、なんだと思いますか。「今回はここまでしかできなかったけど、次のときは、もっとよくしよう。」「ひとつ、失敗から学んだから、これ以上は、無理しないで、今回はこれでよしとしておこう。」

しのこし感とか不安全感には、自分に、そんないたわりの言葉をかけてあげて欲しいんですけどね。早くきりあげて、お風呂にでもつかってくださいね。

こういうの、トラウマ性の行動ルールですから、みなさんがうまくできないのも仕方ないんですけど・・・、しらふのときに、いい加減になれるといいですねえ。

スキル5：目上にうそ

目上のひとにうそをつくスキル、使いようなんですよ。

みなさんのまわりには、白昼堂々と、「うそをつきなさい」って言ってくれるような、おとなのひとっていませんか。

自分はうそをつくのに、ひとにはつくな、っていうのが、いちばんよくあるパターンだと思いますけど。そういうひとの周りにいるのって、疲れますよね。気をつかいますから……。学校の先生とかに多い気がします。自分は疲れてるのに、疲れてないって言うんだから。そもそも、それがうそだっていうのに気づいていないわけでしょう。ニュースだと、学校の先生って、どんどん過労死してるそうじゃないですか。自覚できないほど疲れてるのかなあ……。

目したのひとには、うそってつきやすいですけど、上司とか、先輩とか、目上のひとにうそをつけるかどうか。たぶん、良心の呵責みたいな気持ちが出てくるんですけど、そういうときも、やっぱり、しゃべくりなんですよ。

平日の比較的すいているディズニーランドに行くときは、「ちょっと風邪気味なんで」って言えばいいんですよ。「最近、おふくろの体調が悪くって。通院につきそうこになっちゃって……」そういうのも、絶対安全な、うそですよ。あれ、この前、亡くなったんじゃ……。そういうドジを踏まないうそのひとつくらい、いつも使えるように準備しておいてくださいよ。目上のひとにうそをついただけでも、「コントロールできない苦悩」が減らせてるんですからね。

こういうの、トラウマ性の行動ルールですから、みなさんがうまくできないのも仕方がないんですけど……。しらふのときに、目上にうそくらい、つけるようになれるといいですね。

補足3：うそバレのそなえ

へたなひとのついたうそなんて、最初からバレバレです。(精神科医のつぶやき)

うまくついたはずのうそですが、ばれてしまうこともありますよね。おふくろの付き添いで休んだのに、上司の奥さんと、競馬場とかパチンコ屋さんで会ってしまうとか。モールで、買物してるところを、見られてしまうとか。

だから、うそをつくときは、うそバレへの備えもしておいてくださいね。あたふたしてしまっ、とっさの言い逃れができないなんて、頼りないですもの。言い逃れもまた、しゃべくりです。

だいたい、最後の決め台詞は、「ばれましたか、ごめんなさい／申し訳ありません。でも、そうとでも言わなきゃ、休めなかったもんで／断れなかったもんで」だと思いますけどね。そういわれてしまえば、みんな、だいたいは許してくれますよ。上司だって、そんな嘘を、何十回もついてるんですからねえ。

アル・パチーノの映画「ゴッドファーザー」では、堅気の奥さんに、「おれの仕事に口をだすな」って言いながら、「一度だけは質問を受けてやる」って言う有名なシーンがありますよね。それで、奥さんから「殺したの？」って聞かれて、本当は殺しの命令を出したのに「やってない」って平然と答えていました。このセリフをまねした男性が世界中にいったい何人いるんでしょうねえ。

うそとセットのうそバレにそなえておくだけでも、「コントロールできない苦悩」が減らせてるんですからね。おどおど冷や汗をかいたり、お祈りなんかするより、うそがバレたときのことを、あらかじめ考えておいてくださいよね。

スキル6：スキルトレ

ここまで、5つのスキルを順番に説明してきました。しかし・・・、まっしうじきな表街道を進んできたみなさんは、急に裏街道を進みなさいって言われても、簡単にはできないでしょうね。練習しなきゃ、使えるようにならないんですよね。

なにごとに、練習が大切になります。どれか自分でやれそうなスキルを選んで、ひとつひとつ練習しながら、自分のスキルにしてもらいたいですねえ。

5つのスキルは、どれも、しゃべくりですからね。いきなり、ひとが相手では無理って思うなら、「スキル3：打ち明ける」でも説明したとおり、ぬいぐるみとかペットからスタートしてくださいね。

お手本のまねをするっていう練習方法もありますよ。お手本なんて、みなさんの身近にごろごろ転がっていますからね。探すのは、簡単です。みなさんのまわりにいて、「あのひとみたいには、なりたくないなあ」「あんなふうになったら、人間おしまいだ」。そんなひとって、いると思うんですけど……。それが、これから裏街道を進もうとしている、みなさんのお手本なんですよ。

さぼり上手とか、いい加減とか、うそがうまいとか……。そういうひとのことを、上手にまねできるようになったら、頼もしいです。自分はここまで落ちぶれても大丈夫なのか、ってことが理解できると思います。5つのスキルは、練習するだけでも、「コントロールできない苦悩」が減らせてるんですからね。

学習性無力感の強いみなさんが、スキルの練習をしようという気力をもつことはとても難しいと思いますけど……。やっても無駄なんて思わないで、しらふのときに、スキルの練習（＝スキルトレ）ができるといいですねえ。

スキル7：無駄時間を許す

無駄な時間を許すって、大事なスキルなんですよ。

しかも、ひとの脳って、なにか活動しているときより、ぼーっとしているときのほうが、エネルギーをたくさん使っているらしいです。樺沢先生の教科書に書いてありましたよ。

そして、ぼーっとしているとき、脳は、「デフォルトモード・ネットワーク」を稼働させていて、注意力や思考力や判断力や記憶力を高めたり、ひらめきが起きるように、勝手に仕事をしてくれるそうです。

樺沢先生の本によると、ひらめきが起こりやすい「創造性の4B」というのもあって、①バスルーム（入浴中／排泄中）、②バス（乗車中）、③ベッド（就寝中：寝てるとき、起きたとき）、④バー（飲酒中）とかで、ぼーっとしているとき、「アハ」ってような「ひらめき」が起こるみたいですね。浴槽と便器をわけている日本では、①と⑤便器（排泄中）を分けて、「創造性の5B」にしてもいいかもしれませんね。とにかく、無駄時間って、無駄じゃない時間ってことなんですよ。みなさんは、④抜きの、①②③の「創造性の3B」（または、①②③⑤の「創造性の4B」）をめざしてくださいね。

暇が苦手っていうひとも、意外に多いと思います。なにもすることがない時間があると、落ち着かなくなるっていうひとが、けっこういるんです。もっと言うと、不安になったり、こわくなったり……。まるで、おぼけがでてくるみたいな気持ちになる。

子どもの頃、いつもひとりぼっちだった、なんていうひともいますから、暇が苦手っていうの、真面目さだけでは説明しきれないような、子ども時代のころの闇があるのかもしれません。なんか、ぞーーーっとしてきます。

補足4：鬼退治

暇があったり、時間を無駄づかいしていると、こころの鬼が出て来るっていうひともいましたよ。何もしてない自分を、自分で責めるときの鬼って・・・。

医師：鬼と言っても、どんな鬼なんですか。

Hさん：身長2メートルくらいの大男です。部活の鬼コーチみたいな。

こわいですねえ。しゃべくりで、鬼に聞いてみないといけませんかねえ。当時は厳しかった鬼コーチも、いまはどんな気持ちでいるのかってこと・・・。

医師：無駄な時間って、脳の生産性をあげる有益な時間なんですよ。いつもせかせか練習とかゴミ拾いとか、していないと駄目なんですかあ。

鬼コーチ：いやあ、当時は、そういう考えはなかったから・・・。いまのひとにまかせますよ。そんなに難しく考えなくても。しあわせが一番ですから。

まあ、そんな感じなのかな。みなさんのまわりにいたおとなって、子どもをいじめよう、なんて思っていたひとは、いなかったでしょうね。

無駄な時間を許しただけでも、「コントロールできない苦悩」が減らせてるんですからね。100%の勇気を出して、みなさんも、無駄な時間が許せるようになってくださいね。むかしから、休養も仕事のうちって言うじゃないですか。

こういうの、トラウマ性の行動ルールですから、みなさんがうまくできないのも仕方がないんですけど・・・、しらふのときに、無駄な時間が許せるようになるといいですねえ。

飲めば、解決するのに

7つのスキルって、簡単そうでも、実際、やろとすると、難しいことばかり……。ああ、子どもでもできそうなのに、どうして自分にはできないんだろう……。飲めばすべて解決するのに。そういう言葉がつい、出てきてしまいますよね。

経営の神様、ドラッカーは、「新しいものを学ぶスキル以外のものは、すべて時間とともにすたれていく」という名言を残しているそうですが……。学習性無気力が強いと、新しいものを学んだって、どうせ無駄っていう気持ちが強いでしょうから、学びの気力をだすのも大変なんですよ。

他のひとは、どうしておっくうがらず、自分だったらとてもできそうにない鬼退治とかが楽しめるんだろうって思うのも、当たり前かもしれません。

これ、自分の責任っていうより、みなさんには、むかしむかしに■■■があったんだから、仕方ないっていうか、当たり前っていうか、たんなるもらい事故っていうか……。そういう当たりの反応なんだと思います。

だから、みなさんにはっきり言っておきますけど、飲めば、すべて解決するのに、っていうような考え方は、もったいないですよ。

7つのスキルのうち、自分でできそうなスキルをまずひとつを選んで、ぬいぐるみからでもいいですから、こっそり、はじめてもらえませんか。飲まなくても、解決に向かう方法が見つかると思いますけどね。

夢で見たアルコール天国

アルコール天国って、地上にもあるんです。毎年、山梨県の勝沼で開催される、勝沼ぶどうまつり。全国から、世界から、大勢のひとが集まります。

ワイングラスホルダーをくびにひっ下げて、ワインメーカーの振る舞い酒を、まっぴるまから、好きなだけ飲める最高のお祭りです。グラスは有料とはなりますが、一度購入したグラスは、毎年繰り返し使えますので、2年目からは、無料でワインが好きなだけ飲めるんですよ。

高いワインから、品切れが出ていきますけど、ぜんぶ品切れって、経験したことがないですねえ。どっかから運んできてくれるのかなあ。ありがたや、ありがたや。あれだけ飲んでも、勝沼のワインが飲み尽くされるってことがないんですかねえ。

ちなみに、有料とはなりますが、串焼きのステーキとか、焼き鳥とか、チーズとか、くだものとか……。そんな食べ物の屋台もたくさん出ています。あとは、誰と行くかってことに悩めばいいだけです。こんなアルコール天国に行くとき、誰をさそいたいですか。普段は、焼酎を飲んでいるひとが多いと思いますけど……。山梨じゃあ、みんな一升瓶のワインです。

さて、地上の楽園とちがって、みなさんが夢で見たアルコール天国は、どんなところでしたか。自分より先に逝った仲間たちと、やっぱり酒盛りしてる夢かなあ。みんな平均寿命をまっとうできなかったことは残念だけど……。懐かしい仲間と再会できてよかった。そういう楽しい夢が見られるといいですねえ。

できそうもないほうへ進むときほど、見たくない夢を見る。(精神科医のつぶやき)

恩人を裏切れるかっ

長い曲折を思い起こせば、自分の隣には、いつもアルコールがあった・・・。

ひとりで、しみじみとお酒を飲んでいても、ひとに見つからないようにこっそり一気飲みを重ねていても、みなさんは、ひとりじゃなくて、そばにはいつもバッカス様がいてくれたんですよ。

バッカス様：さあ、もっともっと飲みなさい。なにもかも忘れて、楽しもうじゃないか。忘れようじゃないか。あしたはあしたの風が吹く・・・。

そんな声を聞いたことがあったでしょう。あれは、幻聴なんかじゃありませんよ。バッカス様のやさしさを感じる、生の声ですよ。つらいなか、頑張っているひとのところに、深くしみいるような名言です。

バッカス様：そりゃあ、そうじゃ。2000年以上もつかってきた、おなじみのセリフじゃわ。でもなあ、ひとのいのちまで奪おうとは思ってやせん。ひとのいのちを救うのは俺さまの仕事じゃが、そこまでの恩義・・・、感じてもらわなくてもいいぞよ。あっぱれ、あっぱれ。アルコールは、万人のための癒しのアイテムじゃ。飲みつづけることに無理にこだわる必要はない。「コントロールできない苦悩」がなくなったら、あっさり投げ出してくれ。じゃ、俺さまも忙しいんで、失礼するぞよ。（パリン）それにしても、このプログラムに参加すると、なんかむずがゆくなるわい。わ、は、は、は、は。

あれ、バッカス様、行っちゃいましたね。みなさんは、恩義をもうじゅうぶんに果たしたって、バッカス様も認めてくれたみたいですよ。用意しておいた水盃が、割れて、そこに、ころがってますもの。

絶対ぶれない味方

「ブルータス、お前もかっ。」共和政ローマの議事堂で、暗殺されたカエサルが腹心の部下、ブルータスに向かって、最期に叫んだとされる言葉。

むかしから、裏切りは、ひとの常とも言えるわけです。ああ、いやですねえ。裏切りなんてしたくないんだけど・・・、長い人生・・・。そういうこともしちゃいますからねえ。

長い曲折があったみなさんのことを、絶対に裏切らないって、自信を持って言えるひとが、いますかねえ？ いたとしたら、何人いますか。

生身の人間で、そんな味方が一人でもいるとしたら、羨ましいですけどねえ。つらいとき、応援団になってくれるひとが一人もないひともあるでしょう。あ、そこで、ちょっとうつむいているひと。そういうひとに朗報ですよ。いるんですよ、絶対裏切らないっていう味方が。しかも集団が・・・。

ひとの一生のなかでいちばん大きな仕事っていったら、バッシング覚悟で言っちゃいますけど、子孫を残すことだと思いますよ。いのちをつなぐって、結局は、そういうことなんだから・・・。そしてみなさんは、人間の遺伝子をはこんでいる運び屋さんですよ。宅配便が遅いってイライラしていても、みなさんのほうが、生まれたときから、運び屋さんなんですよ。

みなさんに託された夢と希望って、なんだったんでしょう。

こればかりは、ご先祖さまに聞いてみなければ分かりませんが・・・、自分の遺伝子を運んでくれているみなさんのことを、ご先祖さまは、いちばん大事に思ってくれていると思いますよ。つらいときは、何百年も何千年もさかのぼれ

る全員集合のご先祖様のことも思っ、応援のメッセージに耳を傾けてください。無理するな、いまのままでいいんだぞって、たぶん、そんなようなことを言ってると思いますけど。

Aさんのひいおばあさん（霊界から初登場）：うらめしやああああ。

あれ、さっそく登場してくれたご先祖さま……。たしか、田舎の老人ホームに無理矢理入れられて、最期は、大嫌いなリンゴを喉につまらせて、家族のことを恨んで亡くなったという、あの、気難しいおばあちゃん……。うらめしやああ、っていまさら言われても、困るんだけどなあ……。

Aさんのひいおばあさん：裏目しやああああ。

Aさん：えっ。「裏目、しや？」ひいおばあちゃん、もしかして、「裏目です」といいますよ」って言うてくれてます？ えっ、えっ、えっ。それじゃ、病院から、くどくど言われてきたことと同じじゃん。たしか、逆とか、裏街道とか、なんとかって。そう言われて、こっちの出口のほうに来たんだけど……。

Aさんのひいおばあさん：……。 （ヒントしか、出しちゃいけないって、上から言われてるもんで。）

Aさん：なんだ、霊界の決まりじゃ、しょうがないな。もっとはっきり、分かりやすく教えてくれればいいのにつ。

Aさんのひいおばあさん：……。 （わしも、できることを精一杯、やってるんじゃ。）裏目しやああああ。（すっと消える）

みなさんのことをぜったい攻撃しない、絶対ぶれない味方のご先祖様は、ずいぶんとしゃれたことをなさるんですね。ひとの言葉をどう受け取るかは、自分次第ってことですかね。でも、自分だけで考えていると、気づけないこともあるみたいですね。

年貢の納め時

農民や小作人は、年貢を減らそうとして、悪戦苦闘していたらしいです。調べにきたお役人に、うそをついたり、ごねたり……。接待で、年貢をまけてもらうこともあったみたいです。それでも、年貢の納め時がくるわけですが……。

このテキストの通りにやったら、変わるかもしれないって思いはじめているみなさん。年貢（＝リカバリーに使うみなさんのエネルギー）をどこに納めたらいいか、だんだん分かってきたんじゃないでしょうか。

バカス様じゃありませんよ。自分ですよ。ひとのためよりも自分に。

もてる力をつかって、もちろん工夫もして、失敗も覚悟して、第7部で学んできた7つのスキルをつかってみてくださいませんか。

今までと逆の努力、裏目の努力……。裏街道を進むんですからね。いままでみたいなやり過ぎをやめて、減らす努力をするってということなんですからね。

実際にやろうとしても、簡単にできませんからね。トラウマ性の行動ルールとか、学習性無力感が強いみなさんは、100%の勇気を出さないと、5%だけ変えろって言われても、実際は1%も変わりませんよ。

うざいと思っていた病院とか自助グループが頼りになることもありますから、ひとりで孤高のたたかいなんてしていないで、無理かなって思ったら、見込み違いに気づいたところで構いませんから、あきらめる前に、厚かましい病院とか、自助グループのことを思い出してくださいね。くれぐれもお願いしますよ。

マイナスの努力

逆の努力、裏目の努力って言われても、日本の国民目線からいったら、病院のほうが間違ってるんじゃないかって、誤解されてしまいそうです。

人間の美德やかっこよさに、自分から泥をかけろ、っていう意味なんですから、まあ、ひどいことを言っていると思いますよ。

でも、みなさんは、特別なんです。一般のひとと違って、アルコールにはまる前、そして、はまったあとも、きちんと、ていねいに、完璧に、ものごとをやり通そうとしてきたひとたちなんですからね。しらふのときの自分って、そんなじゃありませんでしたか。そこがほかのひとたちと、まるっきり違うんです。

あなたがもし、陸上選手だったら・・・、

根性論の大好きな鬼コーチを信じて、練習のムシになっているみたいなもんです。いまと同じことを続けてたら、また故障して、ひどければ疲労骨折してしまっって・・・、活躍できなくなっちゃうわけですよ。

アメリカのコーチングを学んだ若いコーチから、いきなり、もっと休めって言われても、自分の信条にこだわってしまうから出来ないんだと思います。

引き算しろって言われても、なにを引いたらいいんだっけ？ そのところを考えてもらいたいですよ。いま、ターニングポイントにいるんだから、チャンスに変えてもらいたいです。

まる6年かけて、傷だらけにしたランドセル。(精神科医のつぶやき)

信条を捨てろってことか

片付けの断捨離では、ときめかないものを惜しげもなく捨てるんですが、信条を捨てられないっていうことは、いまの信条に、ときめきがあるのかなあ。

まわりに褒められる。感心される。あきれられる（そこまでしなくていいのに）（ひとからもらったこんな言葉。なくても、生きていけるんだけど・・・。）

やっぱり、ときめきがあるんでしょうかねえ。だから、断捨離できない。でも、信条はそのままで、5%くらい、ゆるめてほしいだけなんですけどね。

一同：ゆるめることも、こわくてできない。きっと大変な問題が起こる・・・。

その通りなんです。ひとつ、たった5%変わっても、まわりからはがっかりされたり、期待はずれの表情をされたり、マイナスの反応があると思いますよ。

みなさんには、ひとまえて、いままで言わなかったような言葉をしゃべる勇氣と、まわりのがっかりや期待はずれの反応に耐える勇氣が必要なんですよ。

勇氣をだして、自分へのいたわりを優先してもらいたいんですよ。それがまったく、できてなかったんだから・・・。自分へのいたわりだけになったら自己チューですけど、他者チューのひとは、そう簡単に自己チューのひとにはなれませんから。そのところは、心配しなくても大丈夫ですよ。

5%くらいで、いいいんですからね。こっちの出口から出ることにしたんなら、しゃべくりを武器に、ひとまえても、すっぴんの自分をちょっと出すイメージで、そこに立っててくださいな。出口のまぶしさに目がくらんでるうちに、みなさんの背中をスタッフがどーんと押してあげますからね。

第8部 暮らし

第8部では、健康に暮らしていくコツについて、お教えいたします。

難しく考えることはありません。できることばかりです。

うまくいくから、大丈夫ですよ。

健康生活：住まいが先

健康生活には、4つの基本と2つのスパイスが大切になりますよ。それと、「コントロールできない苦悩」を減らすための「4つの□」についても説明していきます。これがマスターできたら、健康生活も間違いなしだと思いますけどね。

ただ・・・、そうはいつでも、まずは、住まいがないと、健康生活もスタートできません。

Dさん：親からよく言われたことがあるんです。おまえは、橋の下からひろってきた子どもだって。でも、親からガミガミ言われると、こっちのほうこそ、橋の下で暮らしたほうがましだって思ったこともありましたよ。

近くの橋にダンボールの家みたいので暮らしてるひともいましたけど、ヤンキーの襲撃とかも怖いすし。家出っていつでも、漫画喫茶どまりでした。

家がないのも困りますが、家が安心できないのも困りますねえ。自分にはそんな環境しかないっていうひともいるかもしれませんが・・・、家の雰囲気とか、居心地を少しでもよくしていけたらいいですけどね。

もしも、住む場所がなかったら、恥ずかしがることはありません。支援してくれる窓口とか、団体とかにつながるものが、先ですよ。ホームレス支援の民間団体なんかでは、「ハウジングファースト」で、あれこれ言うより、住まいを見つけたことから支援を始める動きもあるみたいすしね。

住まいがなきゃ、ほんと、何もはじめられませんからね。病院だったら、ケースワーカー。市町村の窓口だったら、相談員さんが、住まいの相談にのってくれますから、なんとかかなと思います。公的な施設なんかに入れば、お金も持たせてもらえませんか、変な話、飲酒問題は解決してしましますしね。

基本 1：食う（食事）

食べることで、やはり健康の基本です。栄養不足は、健康生活の大敵ですよ。でも、健康的に食べるのって意外に難しいです。みなさんの場合は、次のどれにあてはまりますか。

- ①まかない付き（家族がつくる）
- ②自炊／買い食い
- ③外食系
- ④ ①②③の組み合わせ

①なら、出されたものを食べるだけです。楽チンですねえ。飲み過ぎだと、せっかく用意してくれたものを残すから、食をめぐるけんかなんかが、起こりやすくなりますね。あとは、同じものばかり出されて文句。ほんとうは飲み過ぎで食べられないのに、メニューのせいとかにしたらだめですよ。

②なら、お金の許す限り、好きなものが食べられます。自分で選ぶから、偏食になりやすいかもしれません。お金に余裕がないと、毎日、たまごとか納豆ばかりしか食べられないひともいるかもしれませんが、嘆く必要はありません。身体にいい食材だから、よい選択だと思いますけど。単調な食生活は、修行僧みたいな気分になることもありますけど・・・、意外にできてしまうひとが多いので、苦勞人体質のみなさんは、やっぱり、すごいと思います。

③だと、とにかくお金がかかりますので、③が選べないひともいるかもしれません。自炊は無理っていうひとが、牛丼チェーンとか、ファミレスとか、リーズナブルな店をつかうなら分かりますけど・・・、アルコールで勝負しているようなお店（居酒屋さんとか）で、わざわざ夕食をとるひともいるみたいです。馴染みの店っていうことなんですか。でも・・・、周りで飲んでいるひと

がいる「引き金」だらけの店内で、落ち着いて食事なんかできるんでしょうかね。店のマスターとか、意気投合した相手からの、断れないお誘いをどこかで期待する気持ちもあるのかなあ。

食べることが楽しみっていうひとは多いと思いますが・・・、スポーツ選手なんかは、食べる目的がそもそも違うみたいですね。

アメリカメジャーリーグで活躍の大谷翔平選手は、あるテレビ番組で、好きな食べ物を聞かれたとき、「食事は必要な栄養をとるためのもの」と回答していました。はやりのパーソナルジムでも、食事を変えないと、カッコいいからだはつくれないって指導されるみたいですね。

食事は、食べる楽しみや、買いやすさ／行やすさで決まることも多いと思いますが、栄養素を意識してとったほうがいいってことだと思います。

肝臓のわるいひとの食事は、高タンパク、高カロリー、低脂肪といわれていますが、あまり難しく考えず、バランスのよい食事をとるようにしてください。

長生きできる食事としては、和食とか、地中海食が有名ですね。和食好きのひとなら、ごはん、みそしる、納豆、さかな、つけもの、っていうような食事になるんでしょうかね。お酒は駄目ですけどね。地中海食なら、野菜、くだもの、ヨーグルト、オリーブオイル、さかな、鶏肉、なんかがよく使われるみたいです。赤ワインは駄目ですけどね。

食事に費やす時間は、無駄って思うひともいるかもしれませんが、健康生活の基本ですし、料理になるべくたくさんの時間をかけるのも、いいかもしれません。暇な時間が減らせますからね。食べることって大切ですから、いたわりの食事をさっそく実行してみてくださいね。

基本2：寝る（睡眠）

寝ることって、やはり健康の基本です。睡眠不足は、健康生活の大敵ですよ。でも、健康的な睡眠をとるのって、意外に難しいです。

睡眠に詳しい研究者やお医者さんには、午後8時か9時くらいには寝てしまって、早朝3時か4時の、まだ外が暗いうちから起きる早寝早起き生活を何十年間も続けている先生も多いんです。寝る時間は、まるで小学生みたいなんですけど、早朝から一仕事して、ひとの1.5倍くらいは生産している優秀な先生たち……。

夜のつきあいとかも断って、さっさと帰ってしまいますので、単にひとづきあいが苦手なのかと思えば、そうでもなくて。理由をうかがうと、早い時間帯に寝たほうが、深睡眠がたくさんとれるからだそうです。睡眠の質にこだわると、自然にそういう生活になってしまうらしいです。

こんな早寝早起きの生活って、誰にでもできるものじゃないと思いますけど、よい睡眠っていうのは、寝る時間帯と関係しているっていうのは、大切な情報だと思いますよ。

アルコールは、睡眠の質を悪くするということも知っておいてください。寝付きはよくなりますが、睡眠は浅くなりますから、目が覚めやすくなります。飲んだ日の翌日は、目が覚めてもなんか疲れているって感じるのは、睡眠の質が悪いことと関係しているかもしれませんね。飲み過ぎがつづく、悪い睡眠が続くことになりますので、疲れはとれず、頭の回転も悪くなり、からだの調子もますます悪くなってしまいうでしょうね。

アルコールが、睡眠薬がわりになるなんて、間違えなんですからね。

そもそも睡眠はだれでもとれるものですから・・・、アルコールがないと寝られない、なんてことはおかしいんです。昼間あったイヤなことなんかを考えると、イライラしたり、悔しくて寝られなくなっちゃうんですかねえ。睡眠時間は、6時間では少なく、7時間以上はとるようにしてくださいね。樺沢先生の教科書にそう書いてありますよ。

寝付きが悪いひとは、睡眠のリズムをととのえてください。コツは、いろいろありますが、いちばん大切なのは、朝、一定の時間に起きることですよ。

睡眠のリズムは、朝の起床時間で、毎日リセットされています。起床時間が日によって違うと、夜の眠くなる時間もずれてしまい、寝づらくなるのも当たり前なんです。ひとつ、寝たい時間に寝られるわけじゃないんですからね。

①毎日だいたい同じ時間に起きて、②光をあびて（カーテンを開ける）、③動きだす（目が覚めても、じっとして考えていては駄目みたいです）。それを繰り返せばいいんですから、難しく考えることはありませんよ。③動きだすと、脳のなかにある「淡蒼球」という場所に刺激が伝わって、知らず知らずのうちに、普段とおりの生活がスタートできるみたいです。

脳科学者の池谷裕二先生は、淡蒼球のことを、親しみを込めて「脳だま」って呼んでいますけど、脳だまのやる気のスイッチを入れるのは、からだを動かすっていう刺激です。そうすると、パソコンのメインスイッチが押されたときみたいに、やる気が勝手に起動してくるみたいですね。

ああ、いやな一日がはじまるのか、だるい、うごきたくねえ。

目が覚めたら、ベッドで考えているだけじゃ、いつまでたっても、やる気は起こりませんから、起きて、トイレに行く／着替える／歯を磨く……。そんな、普段やっている動作をはじめてください。そうすれば、脳だまに刺激が伝わります。考えるより、動く、っていうことなんです。①起きて、②光をあびて、③動きだす。寝ることって大切ですから、いたわりの睡眠をさっそく実行してみてくださいね。

基本3：動く（軽い運動）

動くことって、やはり健康の基本です。運動不足は、健康生活の大敵ですよ。

それに、運動と言っても、身がまえる必要はありませんよ。趣味でスポーツをやるひとは別にして、健康生活に必要な軽い運動は、15分から20分くらい、歩くくらいでいいんですからね（普段より早めに歩いたほうが効果的という説もありますが、こだわらなくてもよいと思います）。

身近な運動っていうと、ジョギングとかスイミングなんかが一般的なんでしょうかねえ。あとは、草野球とかサッカーのチームとか・・・。お金に余裕のあるひとなら、ジム通いとかしているひともいるかもしれませんね。おとなになってからも、本格的なスポーツ競技をしているひとなんて、ほんの一握りだと思いますけどね。

運動って、できないのが普通ですから、日常生活にリンクして、自然と動いているっていうのが理想だと思います。ベッドなんかが珍しかった、むかしの日本では、布団のあげおろし（そして、晴れた日は、ふとんを干す）が運動になってたらしいです。ふとんをあげないと、食事もできないんだから、みんな仕方なくやっていたわけです。

お勧めしているのは、用事のついでに運動もするっていう方法です。例えばですけど、2階屋に住んでいるひとなら、トイレに行くときは、必ず2階のトイレを使うように決めてしまうとか。トイレって、どうしても行かなきゃならない用事ですから、そのついでに「階段の昇り降り」を追加して、自分のルーティンにしてしまうってことです。「階段の昇り降り」がめんどくさいからって、水を我慢するようなことはしないでくださいね。

階段の昇り降りって、健康をまもるのにとても効果的な運動みたいですね。もう亡くなられた聖路加国際病院の日野原重明先生は、病院に立派なエレベーターがあるのに、階段をつかっていたそうです。100歳を超えても、現役の医師として働けたのは、そういう工夫があったからだと思いますよ。大きな椅子にふんぞり返っているような生活をしているひとは、大抵、早めにお迎えがきてしまいますよね。

あとは、運動で体重を減らそうなんて、期待しないほうがよいと思いますよ。アルコールで、体型が変わってしまったひとも、多いかもしれませんが、食べ方、飲み方を見直さないと、アスリートとちがって、ふつうの運動くらいじゃ、体重はほとんど変わりませんからね。運動したのに効果がなかった、なんて思って、せっかく始めた軽い運動をやめてしまうのは、もったいないんです。

運動は、脳の刺激をとおして、こころを開放しますから、気持ちすっきり、気持ちさっぱりになることが目的です。樺沢先生の教科書だと、軽い運動をすると、脳内にドパミンが分泌されて、集中力、記憶力、学習機能、モチベーションが高まると書いてありますよ。

飲み過ぎのみなさんには、飲酒以外の方法では、ドパミンが出づらくなっていますから、ちょっと運動したくらいじゃ、樺沢先生のいうようなドパミン効果は実感できないかもしれません。でも、運動して、すっきりさっぱりできるようになったら、健康を取り戻せてきたっていう目安になるのかもしれないですね。

普段の生活に、軽い運動のルーチンを、追加してくださいね。トイレに行くついで、食べるついで、買いに行くついで……。用事ついでに運動すれば、続きますよ。15分から20分で十分と言われていますが、運動になるべくたくさん時間をかけるのも、いいかもしれません。暇な時間が減らせますからね。ただ、やりすぎにはご注意ください。調子が悪いとき、天気が悪いときは休んでください。毎日しなくたっていいんですから。動くことって大切ですから、無理しない範囲で、いたわりの運動をさっそく実行してみてくださいね。

基本4：休む（休養）

休むことって、やはり健康の基本です。疲れは、健康生活の大敵ですよ。

しかし、食う、寝る、動く、の3つに比べると、休む（休養）って、ちょっと毛色が変わっていますよね。「休」むって、活動を休止することです。そして、「養」うって、活力を充電することです。だから、休む（＝休養する）のは、あとまわしにしてはいけない、大事な活動なんですけど・・・、やらない、つていう活動ですからねえ。

だから、特に、方法とかもないんですよ。

コーヒブレイクっていうのが、ありますけど、コーヒを飲んで、雑談しなさいっていうのが、休憩にならないひともいると思います。まわりに気をつかうのなんのって・・・。へたに休まないほうが、かえって休養になるっていうようなひともいるんでしょうかね。

ただ、仕事の時間は、長いほど、疲労がたまるっていうことは、みなさんも知っているとしますよ。

職場のメンタルヘルスなんかしていると、社員全員に面接することもあるんです。そうすると、顔だけで、残業時間がだいたい分かっちゃいますからね。定刻で帰れるひとと、平均残業4時間のひとの顔って、まるで違いますからね。残業が多いひとの表情や雰囲気には、疲労感がむんむん漂っています。仕事のし過ぎで、からだやこころを壊すっていうのが、よく分かる瞬間ですね。

樺沢先生の教科書だと、ぼーっとしているとき、脳は、「デフォルトモード・ネットワーク」を稼働させていて、注意力や思考力や判断力や記憶力を高めたり、

ひらめきが起きるように、勝手に仕事をしてきているって書いてあります。

休むと、自分では意識しなくても、脳が勝手ににはたらいてくれて、自分へのいたわりが出来ているんだから、ありがたいもんです。しかし、苦勞人体質だったり、何もしていないところの鬼が出てきてしまうみなさんの場合、休むことにも努力しなきゃいけないんですから、大変だと思います。

休むときは、ひとのいないところでひとりになるのが、いいかもしれません。あとは、気兼ねしないひとのそばに行くこと。そういうひとがいますかねえ。

不本意な一日を過ごした自分にも、頑張ったなあって、いわたりの言葉をつぶやいてくださいね。みなさんは、褒められたことが少ないから、たぶん、自分をほめるのも苦手だと思いますけどねえ。

「打ち明ける」というスキルが使えるようになると、コーヒブレークが、ほんとうの休憩や休養になるんですけどね。そういうとき、意識してほしいのは、やっぱり、すっぴんで勝負するってということですよ。

みなさんは、とても魅力的なのに、どうして、すっぴんで勝負しないのかなあ。たしょう離れて行くひともいるかもしれませんが、すっぴんの自分を見せたほうが、相手も親しみを感じてくれて、気を許せる仲間みたいのが増やせると思いますけどね。ただ、これ、しらふでやらないとだめなんですよ。

休むのも仕事のうちっていう格言もありますよね。お客さんのこないレストランとか、雨の日の動物園とか、救急車のこない救急救命センターとか。きょうは暇だなあ、なんて思ったって、死ぬほど忙しい日も来るんですから。自分から、いつも忙しくする必要なんて、ないんですからね。

休めないのはトラウマ性の行動ルールだと思いますし・・・、苦勞人体質のみなさんはそう簡単に休養がとれないと思いますけど、休むことって大切ですから、活力の充電に必要な休養を、しらふで、堂々と、とれるようになったらいいですよ。

スパイス 1：気分転換

気分転換って、後回しにされてしまいますが、健康生活には大切なものですよ。ふだんとちょっと違う刺激で、脳を活性化するから大事なんですよ。

お金のかからない散歩とか、買物も気分転換になります。季節の変化を感じたりできますから、気持ちがさっぱりするんでしょうね。新しいビルが建つとか、スーパーなんかでも、旬の物や新製品を見付けると、気持ちがわくわくしてくるわけです。

世界史を勉強するとでてくる「パンと見せ物」。国政に関心をなくした古代ローマ市民が皇帝に求めたのは「パンと見せ物」だったそうです。娯楽は生きる上で、大切なものだったことが分かりますよね。

満員の円形コロッセウムでは、グラディエーター（剣闘士）と猛獣の戦いとか、馬のひく戦車競争とかが、毎日のように行われていたそうです。オーロラビジョンなんかない時代、実際の競技なんてよく見えなかったと思いますけど、非日常とか、一体感が味わえたんじゃないでしょうかね。お祭りやイベントって、気持ちがとにかく開放されますからね。

気分転換って、英語では、レクリエーションのこと。仕事もしてないのに、レクなんて、けしからん、って思うかもしれませんが、健康生活の必需品ですよ。スパイスがないと、生活が味気なくなっちゃいますし、なんで生きてるんだろうなんて気持ちにも襲われます。

飲み過ぎの生活がつづくとお酒以外で気分転換しづらくなっているんですけど・・・、レクもできないひとが、仕事やお役目なんて果たせませんから。自分にあった気分転換を、堂々としてみてください。もちろん、お酒以外の方法で！

スパイス2：笑う

かげでは、もの笑いにされているかもしれないみなさんではありますが・・・、自分がネタにされていたら、いい気持ちはしませんよね。酒臭い息とか、目の下のクマとかがあっても、自分が損をして人に得させている、くらいに思って、落ち込まないようにしてくださいね。

みなさんくらいの年齢になると、同じ年に生まれたひとが、社会のさまざまな場所で活躍していると思いますよ。スポーツ選手とかIT企業の社長とか。ノーベル賞をとったひともいるんじゃないでしょうか。そんな立派なひとたちと比べたら、ほかのひとたちは、みんなその他大勢。どんぐりの背比べです。

ひとつ、年をとるほど、褒められることが減っていきますし、その分、自分で自分をほめてあげないと・・・。だれも褒めてくれません。ひとから笑われる前に、自分で自分のことを笑っちゃえばいいんじゃないのかな。それができたらすごい才能です。

樺沢先生の教科書には、笑うことは、最強のストレス発散法と書いてあります。笑うと、免疫力や記憶力が高まり、ストレスや痛みが減って、考え方もポジティブになるそうです。笑いを身近なものにするには、できれば毎日、鏡の前で、笑顔づくりの筋トレもしたほうがいいみたいですね。

笑いのつぼって、ひとによって違うから、どうすれば笑えるのか分かりませんが、このテキストを読んで、みなさんは、何回くらい笑いましたか。笑えないことしか書いてないテキストなのに、1回でも笑ったとしたら、みなさんも、相当変わってると思いますよ。まあ、そういうのが、人間の魅力なんですけど。健康生活のスパイスですから、笑えない状況をかかえているひとも、堂々と、わらって、最高の笑顔をみせてくださいよね。

4つのり

4つの基本と、2つのスパイスのあとは、りけい（り系）のお話ですよ。勉強が得意なひとの理一とか理三は、東大のことですけど、ここでいう、り1とかり3は、ストレスや不安、寂しさや孤独を減らしてくれる、アルコール大学の選択科目のことですからね。それに理三までしかない東大とちがって、り1からり4までありますからね。

4つのりは、飲みたい気持ちが強くなったとき、抑止力になるかどうかは分かりませんが、日頃から身近なものとして行っていると、みなさんの暮らしの底上げがはかれるものだと思いますよ。4つの基本と2つのスパイスのような、生活必需品ではないんですけど、自分のいたわりに使える選択肢なんですよ。

りは、いちおう、リデュースの「り」からいただけてます。SDGsの時代ですから、リデュースっていえば、リデュース（Reduce）、リユース（Reuse）、リサイクル（Recycle）のリデュースですよ。意味は、ゴミを減らすこと。

だから、ここでは、ストレスを減らすこと。不安や寂しさや孤独を減らすための知恵をまとめているわけですね。

なんか、無理矢理考えた感もある4つのりなんですけど・・・、実は、生きづらさとか「コントロールできない苦悩」を減らしてくれる、しゃべくりのスキルも

りだったんですよ。まわりからの期待を減らし、コントロールできる自分を取り戻してくれる「しゃべくり」のり。

みなさんの「生きづらい」生き方を逆転させるときのキーワードは、やっぱり、リデュース（＝減らす）だったんですよ。

リ 1：ほかのはまり

飲酒生活にあと戻りしたい気持ちやあせりを減らし、こころの闇をうずめてくれるのが「ほかのはまり」です。アルコールにはまる前、ほかのものにはまっていたことはありませんでしたか。たいてい何かしら、あるんじゃないのかなあ。

飲む買う打つにはまるなって、これは、おとなの常識ですけど・・・、はまってよろこばれるものって、あるんでしょうかねえ。とことん進んだら、どれもこれも、はまり過ぎは問題だらけのような気がします。はまってもいいのは家族くらいかな。ただ、奥さんも子どもも、家族いっぺんとうになられたら、きゅうくつでしょうけどね。

はまりもの	はまり過ぎると・・・（思いつき批判的な見方）
勉強	ガリ勉、点取り虫、東大一直線、長時間激務の末の過労死
スポーツ	見果てぬ金メダル、スポーツ外傷、筋トレ、プロテイン中心の食生活、心臓突然死
ゲーム	寝不足、イライラ、課金、借金、暴れ、不登校／ひきこもり
SNS	寝不足、イライラ、詐欺被害、暴力被害、不登校／ひきこもり
品のいい趣味	マニアック、おたく、家族二の次、ほかの出費を節約
ペット	ペット中心の暮らし、ペットロス、動物愛護運動、多頭飼育
ボランティア	時間の寄付、疲労、イライラ、自己犠牲、燃えつき
宗教	奉仕活動、家族二の次、他者批判、排他的生活、テロ、集団自決

つまり、適量って、難しいんです。簡単そうな水の飲み方でさえ、我慢すれば、熱中症、飲みすぎれば、水中毒（低ナトリウム血症）になります。ちょうど2リットル飲めばいい、というわけじゃなく、毎日変わる天気や気温、自分の体調をモニタリングしながら、日々、適量を考えていかなければならないんですよ。たしょうのばらつきには目をつぶらないと・・・、やってられない。アバウトが苦手な真面目なひとほど、適量を見付けるのが難しいっていうジレンマですかねえ。

ほかのはまりの適量の目安は、楽しいって思う気持ちがあるかないかで判断するのがいいみたいですね。もう楽しくないって思ったら、そこで切り上げるのがコツですからね。はまりごとに、義務とか責任なんて、ないんですからね。

あるところまで全力で、最後の5%くらいは、いい加減でたのしめるくらいのはかのはまりごとがあれば、いいですよ。不意におとずれるところの闇も減らせて、暮らしの底上げがはかれると思いますよ。

り2：性処理

本能的な欲求不満を減らし、生のよろこびを思い出させてくれるのが「性処理」です。

日本では、子どもに性教育をしませんし、もう長い間、性のことは、秘め事というイメージができてしまいましたけど・・・江戸時代なんかは、おおらかだったみたいです。イギリスの大英博物館では、2013年から2014年にかけて「春画」の大規模な展覧会がひらかれましたが、あられもない姿の男性も女性も、ファックしながらほほえんでいるのが、おおらかで、人間らしくて、好評だったとか。

性のことは、がまんすると、よいことは起こらない気がします。最近は、同意なき性交をきびしく処罰する動きもありますから、くれぐれも強引なことはしないでくださいね。性交するには、毎回、相手の同意が必要です。飲み過ぎのひとは、酒臭い息でキスなんか求めても、相手から同意してもらえないかもしれませんね。

いま相手がいないひと、同意してもらえないひとは、自己処理についても積極的に考えてくださいね。

性別を問わず、自己処理のお助けグッズもありますよ。TENGA って検索してみてください。これを買うのと、アルコールを飲むのと、どっちが安いのか、微妙だと思いますけどね。自己処理したほうが、ひとへの気兼ねもしなくて済みますから、割り切りも大切です。さびしいとき、時間をもてあましているとき、性処理できれば、いいですね。不意におとずれるころの闇も減らせて、暮らしの底上げがはかれると思いますよ。

リ3：つながり

孤独や閉塞感を減らし、仲間をつくり、自尊心を高めてくれるのが「つながり」です。

嗜好品や娯楽行為に病的にはまることを、英語では、アディクションっていうんですけど・・・、ジャーナリストのヨハン・ハリさんは、アディクションの反対言葉は、コネクション（つながり）だって言うんですね。アディクションは、ひとを社会から切断して（＝ディクコネクション）、孤立をもたらすものとみられているわけです。

特定のひととつながりすぎると、安心はもらえますけど、金魚の糞とか、虎の威を借る狐になってしまいますし、適度につながるのが、よいんでしょうねえ。

だれとつながるのがいいのか、楽なのか。どれくらいつながるのがいいのか、楽なのか。自分のきもちを優先して決められるといいですよ。

お酒がないとつながれないひととの関係は、見直してもらいたいですけど・・・、いろいろ考えていると、関係だちするのは、難しいと思います。

そういうとき、使えるセリフってなんかありませんかねえ。「おじいちゃんの遺言です」っていうのが、決まり文句のひとがいました。自分の都合にしないのが、うまい断り方なんでしょうね。

樺沢先生の教科書では、大勢とつながるより、親しいひととつながるほうが大切と書いてあります。不安なとき、さびしいとき、時間をもてあましてるとき、すっぴんでもつながれるようなひとが見つかると、いいですよ。不意におとずれるところの闇も減らせて、暮らしの底上げがはかれると思いますよ。

り4：祈り

絶望やあきらめを減らし、こころの平和をもたらしてくれるのが「祈り」です。

祈りって、精神医学的にいうと、垂直方向のつながりと、水平方向のつながりがもらえる手段だって、説明されているんですよね。り3のつながりは、水平方向ですけど、神さま、仏さまは、天国／極楽浄土（祈りの対象のおわします場所）、わたしたち人間は、煉獄／娑婆（われわれが住む世界）ですから、別世界とのつながりになるわけです。もちろん、ご先祖さまだって、時間軸がずれていますから、別世界のひと。祈りの対象って、やはり、横のつながりでなく、たてのつながりになるっていうわけです。そして、同じものを信じるひと（＝仲間）が水平方向のつながりもつくってくれる。

垂直と水平の2方向につながりが生まれるから、祈ると安心が生まれてくるんでしょうかねえ。信じないと、こういう世界観は、なりたたないんですけどね。

祈るときに出る言葉って・・・、

神さま、仏さま、ご先祖さま、どうか、助けてください。どうか、みまもっていてください。

こんなもんだと思うんですけど・・・、これって、あまり効かないお祈りみたいですよ。じゃあ、もっと、がめつくしたほうがいいのかなあ。

からだをすっかり元通りに戻してください。今月中に100万円ください。たなぼたみたいな、超ラッキーな体験が、しかも今日中にできますように・・・。

ただしい祈り方って、ないとは思いますが、そういうとき、所ジョージさ

んの言葉を思い出します。かけ出しのお笑い芸人さんがロケ先で、とある神社におまいりしたとき・・・

芸人さん：番組のレギュラーになれますように。そう祈ってきました。

所さん：祈りって、自分のために祈ってもだめで、ひとのために祈らないと実現しないじゃない。まだまだ、レギュラーは無理だな。

（記憶にもとづくと、番組中、だいたいこんなやりとりがありました）

レギュラー番組がたくさんあるから、どの番組か忘れてしまいましたが・・・、所さんて、さりげなく、すごいことを言うひとだなんて感心したことを覚えています。

こういう流れで、厚かましく助言させていただきますと、みなさんが祈るとしたら、お酒がやめられますように、っていう祈りじゃあ、足りないんでしょうね。所さんから、まだまだ無理だな、って駄目だしされてしまうでしょうね。

「家族を悲しませないように、お酒をやめさせてください」って祈ればいいのかなあ、って想像していますけど、なにか信じられるものがあるひとは、自分の祈りの言葉を考えてみたらどうでしょうか。

「無人島に一冊もっていくなら歎異抄」と言ったのは、歴史小説家の司馬遼太郎です。親鸞の「歎異抄」には、「煩惱を断ぜずして涅槃を得るなり」と書かれているそうです。煩惱（＝欲深さ）をもったままでも、極楽浄土へ行けるといふ教えもありますから、みなさんも、ひとまえで自分をさらして、病院のすすめる裏街道を、まっすぐ進んでも大丈夫みたいですよ。

つらいとき、くじけそうなとき、さびしいとき、みなさんのことをぜったい裏切らないものに向かって祈りができれば、いいですよ。不意におとずれるころの闇も減らせて、暮らしの底上げがはかれると思いますよ。

医療サービス

4つの基本と2つのスパイス、そして、選択科目の4つの^り。

ひとつきあいだけじゃなくて、暮らし方も・・・、まわりの流れに身をまかせるより、自分へのいたわりを優先した暮らし方をしたほうが、健康生活が作りやすいということが分かりましたかね。

健康生活は、自分だけではできないこともありますから、ときには、ひとの手を借りることも大切です。医療サービスもそのひとつ。

みなさんが最初にアクセスしたのは、精神科じゃなく、内科の病院だったかもしれません。そのとき言われたからだの不調はそのままにしておかず、ドクターの指導にしたがって、からだの療養もしっかり続けてくださいね。

そして、精神科病院にかかると、入院や通院で、治療とか、回復支援をしてくれるサービスもありますよね。病院にかかると、ほかと一番ちがうのは、薬がもらえるってことですかねえ。薬については、このあと説明しますからね。

通院のとき、診察予約を無断で飛ばしたからって、それを理由に病院に来なくなったら駄目ですからね。内科も、精神科も、続かないひとがとて多いんですよ。来たりこなかったり。そういうひとばかりだから、大丈夫です。

体調が悪かったり、ほかの都合が断れなかったりで、通院を続けるのも大変なんです。ただ、病院にいかなくなって半年を過ぎてしまうと、次にかかるときには、初診料をいただきます。国の決まりですから仕方がなんですけど、久しぶりに病院かかるときは、お金を少し多めに用意して、病院へ来てくださいね。

レグテクト

レグテクトは、アルコール依存症の治療薬で、脳にはたらき、スリッパを減らしたり、飲酒量が減らせるお薬です。

健康なひとの場合、アルコールは、脳内の抑制系の GABA ニューロンを活性化し、興奮系のグルタミン酸ニューロンを鎮静化しているんです。飲酒すると、気持ちが開放されたり不安がやわらいだりするのはそのせいと言われています。

ところが、飲み過ぎが続くと、脳内は変化してしまい、抑制系ニューロンは鈍感に、興奮系ニューロンは敏感になってしまいます。・・・脳内変化 X₁

脳内変化 X₁ が起きたひとでは、アルコールが効いているうちは平和なんですけど、ひとたびアルコールが切れてくると、抑制系のニューロンのおさえが鈍感なため、敏感になった興奮系ニューロンが騒ぎ出すんですよね。ニューロンは、しゃべれませんが、みなさんには、禁断症状でアルコール切れをお知らせしてくれるんです。そうすると、禁断症状のつらさとか、「飲酒欲求」のイライラに負けてしまって、飲みたくなりますよね。

レグテクトは、NMDA 受容体の選択的阻害で、グルタミン酸の働きを抑えてくれるお薬です。敏感になった興奮系のニューロンをしずめてくれます。だから脳内変化 X₁ のあるひとにとっては、断酒したあと、飲酒欲求（＝渴望）が起こりにくくなるんです。そして、レグテクトとアルコールを一緒に飲んでも、吐き気や動悸は起こりません。脳内では同じ方向にはたらくので、ケンカも起こりませんし、大丈夫なんです。

整腸剤で直るような軽い下痢くらいで、ほかに悪いことがひとつもないお薬ですから、病院にかかると、まっさきに処方されると思います。身を守るためには、これくらいは飲んでいてもらいたいですけどね。

セリンクロ

セリンクロは、アルコール依存症の治療薬で、脳にはたらき、飲酒量が減らせるお薬です。

健康なひとの場合、アルコールを飲むと、オピオイド受容体も刺激されて、多幸感が出るんです（オピオイド μ 受容体と δ 受容体）。ところが、少し時間がたつと、今度は、けだるさや嫌な気分も出てくるんです（オピオイド κ 受容体）。

ところが、飲み過ぎが続くと、脳内は、けだるさや嫌な気分が出やすい状態に（オピオイド κ 受容体への作用が優勢）変化してしまい、出にくくなった多幸感を求めるひとほど、飲酒量は増えてしまいます。・・・脳内変化 X_2

脳内変化 X_2 が起きたひとでは、飲酒量が減らしづらくなっているというわけです。セリンクロは、オピオイド μ 受容体と δ 受容体に作用して、多幸感を出にくくするお薬です。そして、オピオイド κ 受容体にも作用して、飲酒後の不快感も出にくくするお薬です。

セリンクロは、深酒したくないってと思うひとが、飲酒する1、2時間前に飲んでおくと、そのあとお酒を飲んでも、いつもみたいな多幸感が出にくくなり、不快感も出にくくしてくれます。

セリンクロを飲んだひとの感想では、水みたい。飲んでもいつもみたいに酔えない。なんか、つまらない。

2019年に出た話題の「減酒薬」なんですが、表現はどうかと思いますが、お酒を水に変えてしまう魔法の薬（＝悪魔の薬）ですから、生半可な気持ちでは飲めないと思います。

セリンクロは、ギャンブルとかの依存にも効果があると言われていて、ひとの快楽をやわらげて、味気なくするっていう意味では、脳の大切な部分をいじくっている薬だと思いますよ。みなさんの場合、その大切な部分を、アルコールでさんざんいじくってきたから、脳内変化 X_2 を起こしちゃったんですけどね。

脳内麻薬と言われるオピオイド性の多幸感、運動とか、辛いものを食べたり、入浴やスキンシップなんかでも、味わえるんですけど・・・、脳内変化 X_2 が起きたひとでは、アルコール以外で、オピオイド性の多幸感が味わいづらくなっているみたいですね。年単位で断酒すると脳内変化 X_2 が健康な方へ変化してくるみたいですから、健康的な多幸感を味わうためには、そこまではがんばらないと、もったいないですね！

セリンクロは、吐き気やめまい、頭痛を起こすことはありますが、長くは続きません。また、一度の内服で長期に効き目のある薬ではありません。断酒が無理って思うひとは、減酒の目的で、一度は試してみるのもいいかもしれませんね。

ノックビン／シアナミド

ノックビンとシアナミドは、アルコール依存症の治療薬で、どちらも、肝臓にはたらく酵素阻害薬です。

＜肝臓の代謝＞アルコール → アセトアルデヒド → 酢酸（体外へ排泄）

アルコールは、肝臓で分解される物質なんですけど、この2ステップで酢酸に分解されて、体外へ排泄されています。そこにノックビンやシアナミドがはたらくと、酢酸に変わる分解が進まなくなるため、毒性のあるアセトアルデヒドっていう物質がからだにどんどん増えてしまうんです。

強い吐き気、動悸、めまいなどが数時間くらいは続きますから、しってんばっとうの苦しみです。飲んだら飲むなっていうのが当てはまる薬なんですね。

だから、この薬が飲めたらしめたもの。病院も家族も、みなさんの本気度を、評価してくれると思いますよ。

毒性を利用した薬ですから、医者から勧められても、断りたくなるひともいると思います。ノックビンは作用が1、2週間つづき、眠気、頭痛や吐き気、発疹が出る場合があります。シアナミドは即効性ですが、作用は1日くらいしかつづきません。不眠、頭痛や吐き気、発疹が出る場合があります。副作用がでると飲みたくなくなりますが、目的がなんだったか、考えることが大切です。

薬が効いているからだはうそをつきませんので、うっかり、アルコール分のはいった漬物とかケーキとかを食べても、同じ反応が起きてしまいます。くれぐれも注意してくださいね。

睡眠のお助け薬

第8部の最初で、健康生活の基本2：寝る（睡眠）について学びましたね。覚えていますか。そこには、アルコールは、寝付きしかよくしないから慢性的な疲労の原因になること、よい睡眠にはリズム作りが大切と書いてありましたよね。忘れてしまったひとは、「基本2：寝る（睡眠）」をもう一度読んでくださいね。

睡眠薬をほしがる気持ちは、寝たいときに寝たい、からだの都合じゃなく、自分の都合で睡眠を無理にとろうとするとき生まれて来るようです。なかには、ハイな気分を味わいたいっていうひともいるかもしれませんが・・・。

時差のある仕事をしているひと（交代勤務、海外出張の多いひとなど）、週末の夜更かしが当たり前になっているひとなんかも、寝ることに苦労しているかもしれませんね。起床時間が一定しないと、寝たい時間帯になっても、自然な眠気が来てくれないから大変です。

ただ、寝ようとしても眠れない原因には、過度の緊張や不安、精神的な病気やからだの病気による不眠症もあります。睡眠薬を使ったほうがよい場合もありますので、困っているひとは、病院に相談してみてくださいね。

睡眠薬は、内科でももらえるんですが、ベンゾジアゼピン系の睡眠薬をはじめると、睡眠薬の乱用や依存が起きることもあるので、精神科にかかっているひとは、精神科で薬を処方してもらったほうがいいと思いますよ。睡眠薬が、二次的な害を起こさないように、よく考えられたお薬がもらえると思います。

トレンドは、オレキシン受容体にはたらく睡眠薬ですかね。オレキシンを発見した筑波大学の柳沢正史先生は、毎年ノーベル賞の候補にもなってますね。

離脱のお助け薬

第4部では、禁断症状のことが少し説明されていました。このテキストでは、禁断症状（＝離脱症状）のことをくわしく説明していませんが、やめようとすると、からだも、こころも、止めるなって一斉にさわぎだすのが禁断症状です。

やかましい禁断症状をおさえるには、飲酒するのが一番なんですが・・・、それができないとなったら、あとは、我慢するしかない。でも、我慢しきれないから、結局、飲んでしまう・・・。

そんなみなさんに、またまた朗報ですよ。離脱をラクに済ませてくれるお助けの薬があるんです。使ったことがあるひともいるかもしれませんが・・・、禁断症状が起こりにくくなりますし、軽く済ませることができるんです。

禁断症状って、飲み過ぎをやめて生活を変えようと思ったひとが、最初にぶつかるハードル。ひとりで超えるのは大変ですし、ときには、事故も起こります。幻覚がみえたり、けいれん発作を起こしたり・・・。脅かすわけじゃありませんけど、飲み過ぎの生活を急に換えようとして、ひどい目にあっても困りますよね。もう二度とやめない、なんて逆の誓いをたてたりしないでくださいね。

病院では、症状に応じて、ベンゾジアゼピン系の薬を使います。禁断症状を乗り越えるには、通院よりも入院のほうがお勧めだと思いますけど、どうしても入院できない場合は、病院に頻回に通院しながら、という方法もあるかもしれません。禁断症状の対応にこまっているひと、お助けしてもらいたいひとは、病院に相談してみてくださいね。

グループセラピー

薬だけでなく、集団のちからを利用して回復をはかる、グループセラピーというのがありますよね。

どんなことをするかって言うと、ひとの話を聞いたり、自分が聞いてもらったりするだけですけれどね。まとまりがつくように、カウンセラーとか、ファシリテーターのひとがいて、ルールとかも説明してくれると思います。

よく言われるのは、言っぱなし、聞きっぱなし。そして、その日聞いたことは、家には持ち帰らないっていうのが一般的なルールだと思います。

グループの参加者は、同じ状況をかかえたひとたちが集まっていますから、前提なしに話をはじめられるのが、いいところだと思います。

グループの最大のメリットは、経験の巨大なデータベースっていうことですね。自分がいま困っている問題も、ほかのひとはクリアしていたりする。何年も苦労してようやくたどりついた気づきや対処法が、あっさり教えてもらえるわけです。データベースっていう見方は、ギャンブル依存症の回復支援をしている田中紀子さんの講演会で聞いたんですけど、田中さんは、自助グループへの最大の誤解は、傷をなめあう場所と誤解されていることだ、とも話していましたね。話を聞いてもらえると癒しにもなりますけど、第7部に書いてあったスキルとかを、先輩はどうやって自分のスキルにしたのか。グループに参加して、そういうことが教えてもらえるといいですよ。

グループセラピーは、病院や公的機関（精神保健福祉センター）でもやっていますが、自助グループ（AA とか断酒会）のほうが、世代横断的で、参加者も多いですから、データベースも、パワフルだと思いますね。

自殺禁止令

グループに参加するようになると、自死するひとが、ときどきいることに、気づきますよね。突然くる別れって、言葉がみつかりません。つらいですし、悲しいですし、やりきれない。自分が死んだみたいな気持ちになる・・・。

そして、いつかは自分もそうなるのかなっていう気持ちも、起こるかもしれませんね。天国にいつかあいつに会いたいな、なんて思ってしまう。いま生きている自分の居場所が、地獄なんだから・・・。

地獄を変えるためのスキルについては、第7部にまとめてありますから、「コントロールできない苦悩」を大決心のしゃべくりをつかって、リデュース（減らして）してくださいね。（これ、冗談じゃなく、本気で言ってますよ。）

自殺者の4人にひとり、アルコール依存のひとだと言われていますし、からだやこころの健康、仕事やお金、お役目、家族、信頼や愛がなくなって孤立したひとの行くすえって、そんなもんなんです。だから、やばいと思ったら、あきらめず、切り返しをはかってもらいたいんです。

この病院では、自殺禁止の御触書（おふれがき）が出てますから、自殺もできないんですよ。御触書なんですから、絶対にまもってくださいね。

御触書

この病院に一度でもかかったものは、今後いつさいの自殺を禁止する。

回復支援センター

うつがやばい

健康生活の最大の敵は、やっぱり、うつみたいです。

うつ病のうつ、適応障害のうつ、反応性のうつ、性格のうつ……。それぞれ、ニュアンスは異なるんですけど、自分を必要以上に責めたり、生きる価値がないっていう気持ちに向かわせますから、自死のおともだちなんですよ。

自殺者の3人にひとり、うつとも言われています。

うつになると、健康的にはたらない脳が邪魔をして、思考は堂々巡りになりますし、出口が見つからなくなってしまいます。そういうとき、自分で見つからない出口は、他のひとに見つけてもらうしかないんですけど、孤立しているひとは、他のひとにつながれなくて、じり貧になってしまうんです。

いざというときに頼りになるひとって、いますかねえ。家族とか、兄弟がいればまだいいんですけど……。ひとりもないひともいるかもしれませんね。

病院とか、いのちの電話とか、ラインとかへ連絡してくださいね。

助かるコツは、対応してくれたスタッフにあれこれ注文をつけず、「助けてください。助言にしがいます」という感じで、自分の運命をいったんはひとに預けてしまうことだと思いますよ。

社会には、ひとの困りごとに対応するシステムがありますから、そこを、最後は信用するっていうことです。トラウマ性の行動ルールがつよいひとには、難しいんですけど、恥ずかしがらず、勇気を出してください。なんとかあります。

内科との付き合い

アルコールのことで、みなさんが最初にアクセスしたのは、内科の病院だったかもしれません。そのとき見つかったからだの不調はそのままにしておかず、ドクターの指導にしたがって、からだの療養を続けてくださいね。

最近の総合病院では、アルコールの害に関心をもっている病院も増えていますから、内科から、精神科をすすめられることもあるかもしれません。総合病院から専門医療機関（＝都道府県や政令指定都市に整備されたアルコール治療拠点病院、ないし、専門病院）につなぐ **SBIRTS**（エスバーツ）っていう事業を国もあとおししているんです。

内科から、アルコールのことを注意されたら、そのドクターは、あなたの健康回復に真剣に向きあってくれていますから、口うるさいって腹を立てず、信用したほうがいいと思いますよ。

精神科にかかっているだけでは、いのちは守れませんからね。からだの具合が悪いひとは、内科の通院もおろそかにしたら駄目ですからね。

いま。問題がないひとでも、職場の健康診断や、市町村の健診を受けてくださいね。余裕のあるひとは、人間ドックもお勧めです。飲み過ぎのキャリアがあるみなさんは、ほかのひとより癌になりやすいですから、早めに見つけて、治療したら、いまどきの癌は、あっさり治っちゃいますからねえ。

癌の告知で泣いていたひとが、亡くならないから予定がくるっちゃった、なんて、笑えないような話も、最近はあるあるですよ。

保健福祉サービス

アルコール依存にかぎらず、困りごとって、市町村の役場で相談にのってもらえますよ。アルコールとか、こころの困りごとについては、精神保健福祉センターが電話で相談にのってくれると思います。

ひとさまに迷惑はかけられない、自力でなんとかしないって気持ちが強いと、気軽には利用できないと思いますけど……。本当に行き詰まったら、相談してください。本人は駄目でも、ご家族向けのアルコール教室や相談などもありますしねえ。

「アルコール依存症」という病名がつくと、公的なサービスが使えるようになるんですね。だから、診断されることは、悪いことばかりじゃありません。

診断 ＋ 病状（生活面で不都合あり）、だと、病状の重さにもよりますが・・・、「精神保健福祉手帳」を発行してもらえることもあります。医療費の減免や節税にもなりますから、診断してくれた病院で相談してみてください。

よくある困りごとは、生活費のことだと思います。仕事があるひとの場合、傷病手当や、失業手当の受給……。そういう書類は、みんな病院で書いてもらいますから、ドクターとは仲良くしておいたほうがいいですよ。

ほかのサービスとしては、ホームヘルプ（ヘルパーが家に来てくれて、家事などを手伝ってもらえる）なんかもありますし、仕事を再開する手始めとして、作業所を利用するひともいますかね。

意外に親切って、というのが、相談してみるとよく分かります。日本の社会も、捨てたもんじゃありません。

第9部 卒業

そろそろ、卒業の季節……。ここまでよく頑張りました。

最後のしあげに取り掛かりましょう。新しい暮らしをデザインして、
もいちど、まっさらな自分を取りもどす日が、近づいてきました。

さきに待つ地獄

断酒会（アルコールをやめたい本人と家族の自助グループ）の切実な言葉のひとつに「地獄を見たければ、アルコール依存症者のいる家庭を見よ」というのがありますよね。

いうまでもなく、アルコール依存は、本人も地獄なんですけど、家族も地獄だっていうことを、みなさんは、自覚していますかね。

まわりからみたら、好きなお酒を好きなだけ飲んで、勝手な生き方をしているひと。そんなふうに見られているんですけど、実際は、飲まざるを得ないから飲んでいる。そんなひとが多いんじゃないのかなあ。

でも、そんな生活をこれからも続けるのは、地獄だと思いますよ。

このテキストを読んでいるひとのなかには、入院中とか、自宅療養中のひともいるかもしれません。そして、普段通り生活していて、電車のなかかなんかで、読んでいるひともいるのでしょうか。

普段の生活からいま遠ざかっているひとは、休み明けに、地獄がまっているんです。普段の生活を続けているひとは、いまの生活が地獄なんですよ。耐える力があるから、なんとか、続けられているだけだと思いますよ。

ひとつ、生き物ですから、限りある時間を生きているわけです。大切な時間が地獄なんて、もったいないんです。こころ穏やかな、平々凡々の生活が送れたら素晴らしいんですけど・・・、そのためには、引き金いっぱい社会で、どういう戦い方をしたらラクになれるのか、真剣に考えてもらいたいんです。

アルコールへの戦略

アルコールとの付き合い方は、①完全にやめる（＝断酒）、②飲む量を減らす（＝減酒）、③いままでと同じ、④もっと徹底的に飲む、⑤飲む上ドラッグも使う。

だいたい5つになるかと思いますね。病院のお勧めは、①か②なんですけど、②からはじめて①を目指す、というのもありますね。①が最終ゴールみたいな……。みなさんは、どれにするつもりですかね。ちなみに、⑤のドラッグっていうのは、大麻とか、咳止めとか、そういうやばい系の薬のことですからね。病院からもらうお薬のことじゃありませんからね。

まあ、どれでもいいんです。自分で決めてください。大事なことは、自分で決めないとねえ。そして病院は、①②を選んだひとを応援する場所なんじゃないかな。でも、③④⑤を選んだひとも、気持ちが変わることもありますから、結局、どれでもいいのかなあ……。

②を選びたいひとが多いと思うんですけど、そのとき考えてもらいたいのは、第5部で説明した、脳内変化 X_1 と脳内変化 X_2 のことですよ。脳の神経回路が変化すると、減らす（＝適量飲酒）のは無理な場合もあります。ためしてみるのはいいんですけど、無理と分かったら①へ、方針を鞍替えしてくださいね。お釈迦様がいうとおり、人生、あきらめが肝心ですからね。

飲酒欲求（＝渴望）を刈谷病院の菅沼直樹先生は、動物にたとえています。健康なひとの飲酒欲求は、猫ちゃん。飲み過ぎだと、ライオン。脳内変化 X_1 と脳内変化 X_2 が起きたひとは、知らないうちに、ドラゴンに変わっているそうです。ひとに絶対なつかないドラゴンになってしまうと、飲酒欲求を自分で手なづけようとしても、無理みたいですね。からだのなかにドラゴンがいることに、自分も家族も気づいていないことが悲劇のはじまりと話していました。身につまされるお話ですねえ。

家族への説明

アルコールとの付き合い方には、①から⑤があることを説明しましたが、選んだあとは、まわりに説明して、納得してもらうことが大事になってきますね。

家族はみんな、①を期待していると思います。それから、家族のまえで、③④⑤という選択は、できないんじゃないかなあ。

生き地獄をみた家族からすれば、①以外ないって思うのは、当たり前だと思います。しかし・・・、①じゃあ、とても戦えない。そう思うから、②を選ばざるを得ない。そういうみなさんの気持ちを、家族は理解していないかもしれませんねえ。

ちなみに、からだが悲鳴をあげているひと（＝内科からドクターストップが出ているひと）、②で失敗を繰り返しているひとの場合、①からスタートっていうのが正解ですよ。人生、あきらめが肝心です。そして、②でやりたいって思うなら、最終的には②から①をめざすっていうのが、穏便な、みんなにっこりの方法じゃないかと思います。

②を選んだひとは、レグテクトとか、セリンクロとか、お助け薬を飲んだほうがいいんじゃないでしょうか。①を選んだひとも、ノックビン／シアナマイドやレグテクトがお勧めです。病院でもらえる薬は、第8部で説明してありますから、忘れたひとは、もう一度、読んでくださいね。

薬にたよらず、自力でやるって言うひともいるんですけど・・・、スキーをするときは、スキー板を使います。お薬って、引き金だらけの社会と戦うための道具なんですから、絶対負けたくないって思うんなら、まるごしで勝負することはないんじゃないありませんか。自力がなければ、お薬だって飲めませんし、お薬だけ飲んでたって（＝道具だけよくたって）、勝てませんからねえ。

家にある酒類

一滴も飲まないって断酒宣言しても、身近なところにお酒はあふれているんです。都市鉱山ならぬ、都市さけ蔵。もらいもののウィスキーとかワインなんかはとくに飲み干してしまったでしょうけど・・・、キッチンには、料理酒とかみりんとか。消毒用のアルコールの買い置きもあるかもしれませんね。

料理酒は、日本酒のようではありますが・・・、塩分がひかえめで、甘味料や酸味料などの添加物が加えられています。飲んでもちっとも美味しくないって、思ったひともいるかもしれませんが・・・、アルコール度数は、13%くらいありますから、立派なアルコールです。

料理酒は、コクを出したり、魚の臭みをとるのに大事な調味料なんですけど、それに手を付けてしまったら・・・、捨てちゃう家族もいるでしょうね。そうすると、料理酒なしの和食になってしまい、家の料理は、まずくなってしまう。味がそっけない、なんてうっかり言おうもんなら「原因つくったのは誰なの」なんて、ケンカがはじまりますから、注意してくださいね。

家族の誰かがアルコールをたしなむ場合、断酒するのも、相当たいへんだと思います。みなさんにつきあって、酒好きの親御さんまで断酒してくれるなんて、ほとんど不可能です。「おまえも、一杯、やれ」なんて、ありがたいお誘いまでしてくれることもありますし・・・、引き金って、なくそうとしても、なくせないですよええ。

その場から離れることも大事になりますが・・・、居場所がないひとは、晩酌するひとが寝てしまうまで、自助グループのミーティングに出て、時間つぶしする方法とかもありますね。

冠婚葬祭

結婚するひとが減って、披露宴なんかもめずらしくなりましたが、避けて通れないのは、お葬式です。家族が亡くなったりすると、親せきがあつまり、宴席がもうけられます。せめてもの供養だからって、そそがれた自分の前のアルコールをきっぱり断るのは大変ですよ。

事情を知らないと、久しぶりに会ったおじさんなんか、くどいほど勧めてくれたりします。だから、冠婚葬祭とか、記念日とかって、いちばん晴れがましい日が、いちばん危険日なんですよ。スリップ事故で、ふたたび奈落の底に落ちる、はじまりの日になるんです。

おじさん：あれ、しんちゃん。お酒好きだったよね。どうしたの。飲みなよ。

しんちゃん：あ、おれ、ここんところ、体調が悪くって・・・。お酒、ひかえてるんです。

おじさん：あ、そうなんだ、大丈夫なの。肝臓？ おれも、健診にひっかかってさあ。大変だよ。まあ・・・、でも、ちょっとくらいなら、いいんでしょ。まあ、まあ、めったにないことなんだから・・・。おばあちゃんの供養になるんだし、遠慮しなくてもいいよ。

しんちゃん：あ、別に、遠慮しているわけじゃなくて・・・ええええ。っと。

おじさん：おれの酒が、まさか、飲めないわけじゃないよね。

ことわれない宴席は、休んじゃうのも、ありだと思います。事情をあらかじめ、まわりに話しておく方法もありますが・・・、アル中だから飲ませないでくださ

いって、そんなことを言えない場合もありますよね。しつこいお誘いが苦しいときは、お腹が痛いとか、嘘をついて退席してしまうのも、ありでしょう。

これが職場の宴会なんかだと、同じ会費をはらってるのに、自分だけお酒が飲めないって、けっこうストレスになります。ノンアルとかもありますから、いろいろ楽しめればいいんですけど……。酔っぱらったひととか見てると、ちょっと羨ましくなるかもしれませんねえ。

自分だけ飲めなかったっていう気持ちをひきずると、宴席では飲まず、家に帰ってから、こっそり、ひとり酒が始まることもありますね。

もやもやした気持ちって、どうしたら整理がつくんでしょうか。自助グループの先輩なんかに、経験談を聞いてみたくなる瞬間です。

あらためて居場所

居場所ロスは、ひとにとって深刻な状況なんですけど、居場所を見つけようとして一歩でも進もうとすると、やっぱり、生きづらさが待っているんですよね。

みなさんは、第7部で説明されたようなスキルのことを覚えていると思いますけど・・・、スキル1からスキル5の中からどれかを選んで、「スキル6：スキルトレ」まで、できたのかなあ。スキル7への覚悟も、できているのかなあ。

スキル1	断る
スキル2	まちがえる
スキル3	打ち明ける
スキル4	いい加減
スキル5	目上にうそ
スキル6	スキルトレ
スキル7	無駄時間を許す

いままでのやりかたをたった5%変えるためにも、100%の勇気を出さないとできないんですからね。トラウマ性の行動ルールにしばられたみなさんには、いざやろうとしても、実際は大変だってことは、もちろん承知していますが、我慢とか頑張り一辺倒じゃなく、そっちの方向へ進んでももらいたいんですよね。

一度のアドバイスで出来るようになるひとなんて、ほとんどいませんからね。どうやって、できるようにするか。病院では、秘策も用意しているんですが・・・、何十年もかかって身につけたやりかた（＝生きづらいけど、まっとうな生き方）を簡単に変えられないのも当たり前です。ただ・・・、せっかくの機会ですから、まっさらな生き方に、変身してもらいたいなって、期待をこめてしゃべってるんですからね。みなさんが、しらふで過ごす居場所が、いままでよりも居心地のよい場所になりますように。

飲み屋さんとのつきあい

お金もつづきませんから、馴染みのスナックとかがあるひとは、あまりいないかもしれません。しかし、マスターとか、ママさんとか、お世話になったひとなって、縁切りしたくない／できないって思うんじゃないですかね。

山梨では、知り合いに、桃とかぶどうとかを送るんですけど、たいてい御用の農園とかがあったりしますね。最高の果物を届けようとしてくれて、農園の社長さんなんかも真剣勝負ですけど・・・、不作のときなんか、農園が悪いわけじゃないのに、翌年は、確実にお客さんが減ってしまうそうです。シャインマスカットとか、新品種に対応してくれないと、農園を変えてしまうこともあるかなあ。

痛んだくだものが届いた、髪型を失敗された、成績が上がらなかった・・・。

期待したとおりにいかないとき、いままでお世話になった店でも、切ってしまっただけでかまわないんです。金の切れ目が縁の切れ目ですしねえ。お店に、ひとくされ文句を言いに行くひともいますが、それだけの労力をつかうっていうのは、改善を期待しているからかもしれません。俺になんで飲ませたんだ、なんて、文句も言えませんし、もう二度とつかわないと決めたお店のことを、心配しなくてもいいと思いますよ。

人情味がないって思うかもしれませんが、義理よりいのちが優先ですからねえ。ツケが残ってるひとは、義理より責務が優先ですから、いきなり、どろんするわけにもいきませんけどねえ。借金は、自分でいくのもなんですから、誰かに頼んで払ってきてもらえばいいんじゃないのかなあ。

飲み友どうする

マスターとかママさん以外でも、飲み友達がいると、難しくなりますね。

飲み友達って、飲まない場所で会ったら、なんて呼ぶんでしょう。飲むこと以外に共通項があれば、釣り仲間とか、そんな言い方になるんでしょうけど、共通項がなくなったら、元飲み友達とでも言うのか・・・。

あと一步で恋愛関係とか、微妙なひとだったりすると、後ろ髪ひかれることもありますけど・・・、引き金理論だと、いさぎよくバイバイしてくださいってというのが、成功の方程式になっていますね。飲酒をつづけていたときも、まわりにいるひとは減っていたんですけどね。

飲み友達との思い出って、こころがほっこり温かくなるようなものだったと思います。お互い、大変だなあっていう、戦友みたいな気持ち。

つまり、飲み友達がいたひとなら、飲まない友達がつくれるって思いますけどね。互いにエンパシーを感じられる、そんなひと、どこにいたのかっていったら、まっこうくさくなりますけど・・・、自助グループの仲間だと思いますよ。飲まないっていう苦労が共有できるひとして、ほかではそう簡単には見つからないと思いますし・・・。

自助グループにいて、意気投合できないと思ったら、ほかの自助グループもありますからね。みなさんがお住まいの地域には、たいてい、断酒会と AA があると思います。ミーティングの場所や担当者が違うと、同じ断酒会でも雰囲気違いますし、AA にもバリエーションがあるんですよ。リアルが苦手なひとには、ネット参加っていう選択肢もあります。最近では、アメリカとか、海外のミーティングに参加してるひともいるかもしれませんね。

まわりに流され

生きづらい社会に出ようとする、引き金がいっぱいありますよね。身近な酒類や冠婚葬祭、飲み屋さんとか飲み友だち。切っても切れない、のっぴきならない関係が、みなさんのまわりには、縦横無尽にあるっていうことですかねえ。

みなさんの身の回りにある引き金は、カテゴリー別に整理すると、次のようなものになるみたいですね。皆さんの引き金になりそうなものがありますかね。

外的な引き金	具体例
酒とつながる場所	焼き鳥屋（におい）、赤提灯、酒売り場（スーパー、コンビニ）、自販機、繁華街、クラブ遊び
酒とつながるひと	飲み仲間、むかしの飲み仲間、宴会・飲み会・パーティの参加者
酒とつながる物	買い置きの酒類、店のマッチ、招待状、割引券、シズル感
特別な日（記念日）	クリスマス、正月、誕生日、お祭り、冠婚葬祭、同窓会、10年ぶりの再会
金がある	給料日、手元に金がある、儲かる
暇がある	休日であることがない、自由な時間、ひとりで家にいる
特定の行動とリンク	食事、音楽を聞くとき、映画をみるとき、スポーツのあと、仕事の前、仕事のあと、デート、セックス、夜
ルーティンくずれ	寝坊、夜更かし、決めた日課ができなかった、ひとしごと終わる、いつもいく病院やデイケアや作業所が休み、自助グループを欠席する、うっかり薬を飲み忘れる、キャンセル
ストレス状況	家族や友人とトラブル、けんか、仕事が増える、仕事づかれ、無駄遣い、大損、事件（知り合いの自殺など）、失敗する、怒られたり注意されたり、期日が迫る、プレッシャー

自分に流され

身の回りにある引き金は「外的な引き金」ですけど、実は、自分のなかから生まれてくる「うちなる引き金」（＝内的な引き金）もあるんですよね。

HALT（はると）って呼ばれていて、内的な引き金は、4つのカテゴリーに整理できるんです。これがあると、飲みたくなるっていう気持ちとか気分……。

H	ハングリー／ハッピー	空腹（自己批判に通じる満たされない気持ち）／幸福	無力感、敗北感、邪魔者扱い、お荷物、恥ずかしい存在、自信がもてない、周りから浮いている、負け犬みたいな気分、ねたみ、そねみ、ひがみ、空腹／満腹、リラックス、安堵、幸福感
A	アングリー	怒り（不安や嫌な気分）	イライラ、怒り、欲求不満、落ち着かない、あせり、不安、気分の落ち込み、うつ、悲しみ、気が大きくなる
L	ロンリー	孤独	孤独感、置き去り感、ひとりぼっち
T	タイヤード	つかれ	疲れ、体調不良、だるさ、痛み

人間は、ロボットじゃありませんから、気持ちや気分、体調は変わりますし、それが当たり前なんですけど、みなさんの場合、HALT みたいなのが出たら、反射的に、悪いものを打ち消したいって思うひとが多いんじゃないでしょうか。

出てもいいから、あせらないようにしてくださいね。怒りなんかは、30分くらい我慢していると、消えてしまうものもありますからね。

H（ハングリー／ハッピー）のなかに、嫌な気持ちでなく、リラックスとか安堵、幸福感が含まれるのも、不思議だと思います。ところがほっとしたときほど、魔がさす、っていうの、分かりますけどねえ。幸せが怖いって思うひとにもけっ

こういるんです。幸せは長く続かないのが分かっているから、失うことを恐れて、落ち着かなくなってしまうのか・・・。

つらいとき、つらいと感じる。嫌なことがあったら、イライラしてくる。そういうの、当たり前なんですけどね。それを、どうやってやわらげるかが大事になるんですけど・・・、苦勞人体質にみなさんは、我慢する、頑張る、くらいしか方法がないんですからねえ。それで、パンクして、飲みたくなるっていう流れになっちゃうわけです。

みなさんの身近なひとが、どうやって、HALT をしのいでいるのかよく観察してみてくださいね。けっこう、いろいろな方法があると思いますよ。

HALT にはじまる飲酒欲求（＝渴望）の抑えには、第8部で説明した4つの^りとかもお勧めなんですけど・・・、みなさんも、独自の方法を増やしていけたら、すごと思います。7つのスキルをつかって、日頃から原因を減らすことも考えてくださいね。自分ひとりでは、答え探しが難しいと思ったら、グループセラピーのとき、ほかのひととか、自助グループの先輩に聞く方法とかもありますからね。

欲求の抑え方：おひとり様

4つの^①とは違う、ズバリ、欲求の抑え方についても説明しておきます。

引き金いっぱい社会では、引き金をゼロにすることは、難しいですから、引き金から生まれる飲酒欲求をうまくコントロールしたいですね。

Jさん：午後のミーティングのあと、普段なら、駅に直行して帰るんですけど、電気屋さんであれこれ見てから駅に向かったら、途中の焼き鳥屋さんが、夕方、営業してたんですよ。ぷーんと、肉を焼くいいにおいがしてきて、「きょうはいっぱい飲んで帰ろう。しめはラーメン」ってもう決まってる、気づいたら焼き鳥屋に入っていました。

Jさんは、店内で、「いけね、おれ、アル中だった」って思って、きびすを返し、外へ出たそうです。（ああ、よかった。）Jさんのすごいところは、翌週も、夕方まで時間をつぶしてから、もう一度、焼き鳥屋さんの前を歩いたそうです。そのときは、しっかり意識していたから、ふらっと店にはいる気持ちは出なかったそうです。（ああ、よかった。）その日は、途中で買ってきた鶏肉を自分で焼いて食べたら、焼き鳥屋より安くて、量も多くて、満足したって言ってました。無意識の行動を自分で検証し、欲求を食い尽くしたJさんって、すごいと思います。

ではこれから、4つの^②とは違う、欲求の抑え方をいくつか説明していきます。自分にあった方法が見つかるといいですね。①②③は、SMARPP（スマープ）っていう、アルコールと薬物依存からの回復を目指すひと向けのテキストに紹介されている方法なので、効き目はあると思いますよ。

①リラクゼーション

ヨガみたいに、あぐらをかいて、ゆっくり腹式呼吸します。できない場合は、深呼吸でも OK。おなかが出たり、へこんだり、からだのすみずみまで意識をはたらかせて、行ってください。からだの動きに集中し、飲酒欲求を抑える方法です。

リラクゼーションの応用編「マインドフルネス」も、最近のトレンドです。ルーツは、日本の禅とされるマインドフルネス。自分のいまのこころの状態に注目し、瞑想や特定の動きの繰り返しなどで、いやな気分を遠ざける方法です。

②想像上のスイッチやレバーを切り換える

電気のスイッチやレバーの映像をこころの中で思い浮かべます。その後、スイッチやレバーをオンからオフに切り換えます。その動きに、飲酒欲求を重ねて、飲酒欲求を抑える方法です。

③輪ゴムパッチン

手首に輪ゴムを巻いて、飲酒欲求がでるたびに、自分で輪ゴムをはじいて、「やめ」と言います。そのとき、「今日一日」というお念仏をと覚えてください。このお念仏が嫌いなひとは、夕飯のメニューとか、明日の予定とか、家族の笑い顔とかを想像してください。

輪ゴムパッチンは、根性焼きみたいで、残酷な感じもありますが、自分を罰することが目的ではありませんよ。Jさんみたいな無意識の連鎖反応をひとつひとつ断ち切り、自分のこころに、新しいメモリーを書き込む治療法と言えるでしょう。

輪ゴムパッチンは、ごく簡単に行えますが、そのおおもとの理論である「条件反射制御法」には、専門的なトレーニングプログラムもあるみたいですね。

欲求の抑え方：助っ人あり

引き金の飲酒欲求でもんもんしているとき、そばに助っ人（すけっと）がいるひとなら、ふるくて一番効果的な方法が使えます。ひとにつながり、お話しなんかをする方法です。

雑談するだけでも、効果があります。ちょっと、暇になっちゃって・・・とか、そんな始まり方でもいいんですけど、もっとストレートに、いまイライラしてて、落ち着かないから電話した、とか、そんなのも、ありでしょうかね。

つながり方は、電話だけじゃなくて、SNS をつかう方法もあります。電話とか、LINE の、公的な相談窓口っていうのもありますが、死にたい相談をするひとのほうが優先ですし、飲みたくなった、っていうくらいだと、何度も相談するわけにもいきません。話中でつながらないこともあります。

助っ人が見つからないひとは、4つの^りとか「欲求の抑え方：おひとり様」をためしたほうがいいかもしれません。同居の家族は、煮詰まっていて、関係がよくないこともあります。「またそんなこと言って」なんて言われて、怒らせたり、がっかりさせたりしますから、相談しないほうがいいこともありますかね。

飲酒欲求は、ずっと続くものでもありませんので、つらい時間をどうやってクリアするか。自分なりの、成功の方程式をみつけてくださいね。失敗しても、あきらめないことが大切です。学習性無力感のあるひとだと、たった一度の失敗で、すぐあきらめちゃいますから、そこが難しいんですけどねえ。

体調は日々変わる

体調がいつも悪いっていうひとも多いかもしれませんが・・・、体調は、同じということではなく、よかったり、悪かったり・・・、日々変化するものですよ。

楽しい行事のあとも疲れますし、脳って、普段とちがう刺激が加わると、消耗するんじゃないかって思います。だから、休養が大切になるわけです。

季節の変わり目に調子が悪くなるひともいますね。台風がくると頭痛がでる、調子が悪くなる。むかしだったら、気のせいじゃないのって言われてましたけど、「気象病」で、気圧の差が、からだやこころの不調の原因になることが分かってきましたよね。寒暖差（気温の日内変化）なんかも、「寒暖差疲労」を起こして、体調に影響するみたいですね。

気圧とか気温差なんて、ふだん意識していませんから、理由もわからず、体調が悪くなることもあるわけです。

ひとの脳は、島という場所の「内受容感覚」というセンサーで、体調をモニタリングしているみたいですけど、その気づきをないがしろに、毎日、同じことを続けようとする、無理がたたって、パンクしてしまうこともあるわけです。

日々変わる体調にあわせて、自分をいたわりながら、毎日の暮らし方を微調整していくことが大事になってくるんですよ。みなさんは、おそば屋さんが季節にあわせて、水加減を調整するみたいなこと、できてますかね。

いたわり優先

とはいえ、自分の体調がどうなのか、よく分からないひともいるでしょう。まわり優先の生き方をしていると、生きづらさも大きくなりますけど、日頃自分を押し殺しているだけあって、自分のことには無頓着になりやすいんです。

そういうひつの場合、体調以外にも、自分のことなのに分からないことが、けっこうあるんじゃないでしょうか。まわりの流れにあわせて、自分を我慢していると、自己主張しないから、考える必要もなくなっているというか・・・。

いま食べたいもの。いまの自分の気持ち。いま自分がしたいこと。これからしたいこと。こういうことに、ぱっと答えが出せますかねえ。

病院では「まわりの都合より自分へのいたわりを優先してください」って指導しています。ただ、これと逆のセリフを聞いたことがあるかもしれませんね。「少しはまわりのひつのことも考えて、お酒を我慢してください。」

同じ病院なのに、まったく逆方向の指導があるってどういうことなのでしょう。

まわりを優先（A） → パンク → 飲み過ぎ（B） → 困りごと発生

指導している場所が違うんでしょうね。A 地点に注目すると、いわたりしてください。B 地点に注目すると、我慢してください。

生きづらさの根っこに注目すると、「まわりの都合より自分へのいたわりを優先してください」っていう指導になるんだと思いますけどね。いまの体調とか、自分の都合のほうを優先して、自分のことをいたわる暮らし方が、堂々と、できるようになったらいいですね。いたわりも、「コントロールできない苦悩」を減らす大事な^りなんですよ。

暮らしをデザイン

卒業を目前にひかえたみなさんには、暮らしのデザインがお勧めですよ。スケジュール帳を使いなさいってということなんですけどね。

自分にあったスケジュール帳を用意して、1週間単位くらいで、自分がこれからどういう暮らし方をするか、考えられるようにしておきましょうね。

日曜日からはじまる一週間／月曜日からはじまる一週間。そんなところからはじめて、第8部で説明した、食う、寝る、動く、休むの4つの基本をスケジュールのなかに落とし込んでください。食べることと、寝ることが特に大事ですかねえ。何時に起きて、何時に寝るかで、だいたい暮らし方は決まっていきますしね。

それから、スケジュールの入れ過ぎには注意してください。すきま時間があると、落ち着かなくなるひとは、第7部の「スキル7：無駄時間を許す」が、大切なことを思い出してくださいね。ぼーっとする時間を意識的につくって、脳の「デフォルトモード・ネットワーク」を動かさないと、ひらめきもアイデアも出にくくなります。まわりに流される生活が変えられませんかね。

N先生のことを思い出すなあ。N先生は、診断書を書いたあと「ああ、これできょうの仕事も終わりだあ」って喜んでいました。その時間がまだお昼前だったんですけどね。午後はどうするのって、思いながらも、聞いていた自分まで、肩の荷が、すーと降りていったのをよく覚えてます。夭折した尾崎豊みたいな、生き急ぐ人生って、カッコいいかもしれませんが、賛否両論あると思いますよ。人間って、どうせ80年か90年くらいしか生きられませんから、あくせくしすぎても、どうなのかと思いますけどね。

スケジュール帳の例（細かいものから、おおざっぱなものまでありますから、自分にあったものを選べばいいと思います。）

月 日	
1:00	
2:00	
3:00	
4:00	
5:00	
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	
24:00	

月 日	
AM	
	PM

月 日	

卒論作成

卒業を目前にひかえたみなさんには、いよいよ卒論を書いてもらわないといけませんね。

卒論のテーマは、「引き金と対処戦略」ですよ。ああ、やっぱりっというお決まりのテーマです。下の表を埋めるようなイメージで書いてもらいたいんですけど、やばいと思う順に、なるべくたくさんの引き金をリストアップしてください。ただし、少ない文字数で書いてくださいね。読むのが大変ですから・・・。

卒論は、「卒業申請書」といっしょに、1週間後にご提出ください。締め切りを延長したいひとは、申し出てください。書き方がよく分からないひと、書いた卒論に自信がないひとも、そばのスタッフに、遠慮なくおたずねください。

卒論のひながた（行は、自由に増減してOKです。）

自分の引き金	引き金のカテゴリー	自分なりの対処戦略（引き金から生まれる飲酒欲求を抑える方法）

引き金のカテゴリーには、「酒とつながる場所」「特別な日（記念日）」、「ハングリー」「アングリー」などを書いてください。

卒業申請書

卒論といっしょに提出していただく申請書についても説明しておきます。

日付と名前を記入の上、所定の場所に○をつけて、卒論とともに、提出してください。書き方がよく分からないひとは、遠慮なくおたずねください。

年 月 日

卒業申請書

わたくし、_____は、SHOWTIME に出演します。

アルコールへの戦略は、(①／②／②→①／③／④／⑤) の方針で進むつもりです。

「コントロールできない苦悩」については、スキル（1／2／3／4／5）を使うつもりです。

スキル6：実施しました。

スキル7：理解しました。

レグテクト：(使います／使いません)

セリンクロ：(使います／使いません)

ノックビン：(使います／使いません)

シアナミド：(使います／使いません)

わたくしの引き金への対処戦略は、卒論をお読みください。

断酒会：(見学します／参加します／参加しません)

AA：(見学します／参加します／参加しません)

以上のとおり、卒業を申請いたします。厳正なるご審査のほど、よろしく願いいたします。

SHOWTIME：準備

明日の本番にそなえて、SHOWTIME の準備も必要になりますねえ。①②③④について、担当スタッフや仲間と SHOWTIME の打ち合わせをしてください。

① 場所と時間を決める

ひとのあつまる場所で行います。路上ライブとかやっている最寄りの駅とか、病院の外来待合室や売店の前、病棟のリビングや食堂なんかがいいですかね。ほかのプログラムとぶつからない時間に行きます。

③ 司会と余興を依頼する

司会、余興の依頼します。司会も余興も、スタッフでもいいですし、仲間にしたのんでも OK です。

③ パフォーマンスの内容を固める

第7部に書いてある「スキル1：断る」から「スキル5：目上にうそ」のなかからひとつ選びます。すでにマスターしたスキルではなく、これから自分が身につけたいと思うスキル、または、できそうもないスキルを選ぶようにします。

「SHOWTIME：補足」を参考にして、パフォーマンスが披露できるように練習してください。参加者が複数いる場合は、パフォーマンスの順番を決めてください。

④ 道具をつくる（必要な場合のみ）

SHOWTIME のポスターをつくったり、式次第をつくってもいいですよ。自分の選んだスキルのボードやプラカードを用意しても OK です。

SHOWTIME：本番

やっと来ました！

ああああ。ついにきてしまったのか……。あの SHOWTIME が。みなさんも、うわさくらいは聞いているでしょう。

ベーブルースの再来と言われた、大谷翔平選手の活躍をみまもる時間は、SHOWTIME。でも、きょうは、みなさんが主役の、SHOWTIME ですよ。

<SHOWTIME スタート>

司会：みなさん！ 突然では、ありますが、これから SHOWTIME をはじめます。まずは、余興をおたのしみください。

（3から5分程度の余興：音楽、ダンス、手品、落語、その他。人集めが目的）

司会：すてきなパフォーマンス、ありがとうございましたっ。では、本日のメインイベントをはじめます。みなさん、ご注目ください！

（卒業予定者がパフォーマンスをスタートする。複数いる場合は、ひとりずつ順々にやる。）

ひとつきあいって、難しいです。わたしも、ひとつきあいにすごく悩んでいます。それで毎日毎日、どうしたら、ひとつきあいが上手になるか、考えました。そうしたら、ひらめきが起こって……

自分の場合、できないことは、いさぎよく、ことわるのが大事かなって思っています。・・・セリフA

では、お聞きください。

ばんばんばんばん（手拍子お願いします）

ひとつきあい。むずかしい。ひとつきあい。むずかしい。
だから、わたしは、①ことわります。ことわります。ことわります。

ばんばんばんばん

ひとつきあい。つかれるね。ひとつきあい。つかれるね。
だから、わたしは、ことわります。ことわります。ことわります。

ばんばんばんばん

ひとつきあい。だいじだね。ひとつきあい。だいじだね。
だから、わたしは、ことわります。ことわります。ことわります。

ばんばんばんばん

以上、でしたあ。みなさんも、②ことわり上手になってね！ ありがとう！

司会：みなさま、大変おさがせいたしました。本日の **SHOWTIME** は、これにて終了いたします。またのご来場をお待ちしております。どうもでした！

<SHOWTIME 終了>

（一部始終を見守っていたスタッフは、パフォーマンスを終えた卒業予定者をほめたたえます。）

SHOWTIME：補足

セリフAは、自分なりの言い方に変えても OK です。また、スキル2から5を選んだひとは、次のようにセリフを変更してください。

<セリフAのバリエーション>

スキル2：まちがえる

自分の場合、まちがえとか失敗とか、こわがるのはやめて、いさぎよく、まちがえることが大事かなって思っています。

だからわたしは、①まちがえます。まちがえます。まちがえます。

以上、でしたあ。みなさんも、②まちがえ上手になってね！ ありがとう！

スキル3：打ち明ける

自分の場合、もやもやした気持ちを、我慢しないほうがいいと思うんで、いさぎよく、自分の本音を打ち明けることが大事かなって思っています。

だから、わたしは、①打ち明けます。打ち明けます。打ち明けます。

以上、でしたあ。みなさんも、②打ち明け上手になってね！ ありがとう！

スキル4：いい加減

自分の場合、きちんとやりすぎると、続かないと思うんで、いい加減も大事かなって思っています。

だからわたしは、①いい加減。いい加減。いい加減。

以上、でしたあ。みなさんも、②いい加減になってね！ ありがとう！

スキル5：目上にうそ

自分の場合、つかれてるときとか、休みたいときは、うそも方便だし、目上のひとにも、うそをついちゃうことが大事かなって思っています。

だからわたしは、①うそつきます。うそつきます。うそつきます。

以上、でしたあ。みなさんも、②うそつき上手になってね！ ありがとう！

アルコール大学卒業

SHOWTIME も無事、終わって・・・、興奮もさめやらずですが、なんとなんと、明日はいよいよ卒業式です。終わってみれば、早かったですねえ。

それにしても、すばらしいパフォーマンスをありがとうございました。

長かったような、短かったような・・・。とにかく、みなさん、ほんとうによく頑張りましたね。すごいです。

今期の受講生は、なんと全員に卒業許可が出ましたよ。先ほど発表がありました。掲示板、見ましたか。名前がなかったら、ショックでしたからねえ。ああ、よかった。

途中、居眠りしていた A さんや B さんも、晴れて卒業の日をむかえることができましたね。よかったなあ。

大事な時間を共有したみなさんとも、しばしの、お別れとなりますね。閉鎖病棟で再会なんてしたくありませんけど・・・、自助グループとかのミーティングで会えたら、ちょっとうれしい気持ちもあるかなあ・・・。

A さん：あ、おれ、でも、参加しませんから。

B さん：あ、おれは、一度だけ、顔出してみますから。

もちろんどちらでも OK です。強制なんてしませんからね。

スタッフ一同：とにかく、卒業、おめでとうございます。

人生の目的

なにか一区切りついたときって、難しい問題も解けそうな気分になりますよね。

まわりの流れに身をまかせて生きてきたんだけど、自分の人生の目的って、なんだろう。そんなことにも思いをはせるこの頃かもしれません。

自信がついた気もするし、生きづらい社会でも、ちょっとは戦えそうな気持ちが出てきました。

でも・・・、焦りは禁物ですよ。どんな戦いも、勝ったり負けたりするのが当たり前ですからね。いまは難しい問題を自分で考えなくてもよい時代ですから、ほかのひとに、さっさと聞いちゃいましょうね。小林昌平先生の『その悩み、哲学者がすでに答えを出しています』によると・・・、

オーストリアの哲学者、ウィトゲンシュタインは、裕福な家に生まれましたが、重たい吃音症で、子ども時代は、小学校にも通わせてもらえませんでした。4人の兄のうち3人が自殺してしまい、自分も自殺願望に苦しみましたが、オーストラリア軍の志願兵として第一次世界大戦に従軍し、圧倒的なロシア軍の前に壊滅的な敗走をよぎなくされる中、ウィトゲンシュタインは、のちに「倫理哲学論考」として発表されることになる、深い気づきを得たそうです。

まっさらな人生をめざしてもらいたい、みなさんへの餞（はなむけ）として、ウィトゲンシュタインの言葉を贈りますからね。参考にしてくださいね。

「世界の中の事実を変えることはできないが、世界を幸福に生きようと意志することはできる。」

愛されキャラのまま

みなさんの性格って、ひとから嫌がられたことが、たぶん、ないと思います。飲み過ぎを注意されたときは、いろいろ言われたと思いますけど・・・、それより前の自分ってどうでしたか。

まじめに頑張るところとか、つきあいのいいところとか、ひとの悪口を言わないところとか……。みなさんは、けっこう、愛されキャラなんですよ。

そういう自然に身につけた性格って、もともとの人柄だと思いますし、変えようとしても変わりません。愛されキャラのみなさんは、ひとまえて、すっぴんをさらしても、すてきな性格のまんまで勝負していけるんですよ。自分で駄目出ししないで、もっと自信をもってくださいね。

くどくなりますけど、第7部のスキルとか、第8部、そして、この第9部で学んだ対処法とかが力になりますから、人生を、あっさりあきらめないでください。いまの愛されキャラのまま、ちょっとだけ人間くさを足していけばいいんですからね。

生きづらさを経験したひとのことを、「苦境からの変容を遂げた人びとのみがもつ、あの少しだけいびつな美しさ、やさしさ、もろさ、尊厳」と表現したのは、国立精神・神経医療研究センターの菊地美名子先生なんですけど、人間くさを足したみなさんの顔って、やっぱりそんな感じになるのかなって、楽しみにしています。スタッフって、みなさんのなにげない変化に、敏感ですからね。

卒業式につどう人びと

明日の卒業式……。誰が来てくれるんだろう。

家族や兄弟、お世話になったひとたち……。それから、先生方、自助グループの先輩方……。今回は出番がなかったひとなんかも、来賓として参列してくれるかもしれませんね。

病院からは、すでに、READ 関係者一同に、招待状を送ってありますよ。欠席者はいないと思いますが……。都合で集まれなかったひとからは、電報が届くかもしれませんね。

電報を受け付けてくれる NTT の文面は、だいたいこんな感じ。ほんとうに卒業です。気持ちが、高鳴りますねえ。

<祝電の例文>

卒業おめでとうございます。当日は、所用につき参加できませんが、遠くでみなさんの卒業をお祝いさせていただきます。栄えあるこの日を迎えられたことをこころよりお喜び申しあげます。みなさまのますますのご発展とご活躍をお祈りいたします。

さいごのひとやすみ

大江山の酒呑童子と源頼光（歌川吉艶）

雑学7 酒呑童子

京都には、酒呑童子（しゅてんどうじ）と呼ばれた鬼がいたそうです。酒呑みという名前からわかる通り、無類の酒好きだったそうです。一説によると、少年時代は、絶世の美少年。イケメンだから女性にもてまくったそうです。ところが、京の都で、人さらいの悪事を繰り返し、帝（みかど）の命を受けた源頼光（みなもとのらいこう）らに、根城の大江山（いまの京都府丹波）で、毒酒に酔いつぶれたところを成敗されたそうです。酒席にふるまわれた最期のお酒は、どんな味がしたんでしょう？

雑学8 一日を無事に過ごす

アルコールの自助グループにはAAと断酒会がありますが、AAの合い言葉は「今日一日」。そして、断酒会の合い言葉は「1日断酒」です。一日を無事に過ごす。アルコールの飲み過ぎで、脳内変化 X_1 や X_2 を起こしてしまうと、やめることがどれだけ難しいか。それを知りつくしているグループの言葉には、脚色なんてありません。何年断酒しても、そこには、激戦地を生きる兵士のような、ぎりぎりの一日があることを表した言葉だと思います。極限からしか生まれて来ないみなさんの、少しかげりのある美しさに、スタッフ一同、こころから敬意を表します。

雑学9 酒もどき

コロナ感染症がまん延した御かげか、お店の入口付近に置いてある無料の消毒用アルコールに目がいってしまう方も少なくないでしょう。こっそり飲んでみ

た、というひともあるかもしれません。それにしても、買い置きのアлкоールがないときでも、家の中には、あぶない液体の多いこと多いこと。まさに都市鉱山ですねえ（いえ、この場合は、都市酒ぐらでしょ！）。料理酒やみりんはもちろんですが、意外なものとしては、ヘアトニックもありますよね。いちばんうまいと言われた伝説のヘアトニック、なんていうブランドかご存知ですか？

おわりのはじまり

さあ、卒業式がはじまりますよ。

ここまでよく頑張りましたね。

ご卒業を、スタッフ一同、こころからお慶びいたします。

ホッホー、ホッホー。

先生、ご来賓のかたがたが壇上にお集まりになりました。

卒業証書授与

卒業生は、卒業証書を授与しますから、前におあつまりください。ただの紙切れいちまいですけど、みなさんが頑張った証（あかし）となります。（ちなみに、たくさん集めると、ほめてもらえますよ。現在の最高記録は、3枚だったかな。）

卒業証書

殿

あなたは、READを第9部まで読了し、アルコールへの戦略を固め、これからの暮らしに、新しいスキルや対処が追加できたことを証します。

年 月 日

アルコール大学長

不苦勞ユズル

学長式辞：ふくろう先生

みなさん、ご卒業おめでとう。ホッホー、ホッホー、たいした頑張りじゃ。

全員がここまで、こられるとは思っていなかったから、うれしい限りじゃ。

まっさらな人生をめざして、きょうからは、おわりのはじまり。

森の奥から、みなさんの頑張りを、見守らせていただくわい。達者でなあ。

来賓祝辞：バックス様

みなさん、ご卒業おめでとう。みなさんの晴れがましい日に、いまさら、わし
が何をいうこともない。

学長の思いは、俺さまと、きっぱり縁を切ってもらいたいってということなんだ
ろう。

いまわしが、ここでどんな顔をしているか、みなさんもとくにご覧あれ。われ
ながら複雑な表情じゃわい。

酒に酔い、自分に酔い、まわりも酔わしてきた連中のことを、俺さまは子ども
のようにかわいがってきたつもりだ。だが、巣立ちしようとしている子どもの
邪魔をするつもりもないわ。長くいっしょに楽しめたことには感謝しておるぞ。

じゃ、俺さまも忙しいんで、失礼するぞよ。それにしても、このプログラムに
参加すると、むずがゆくなるわい。わ、は、は、は、は。

来賓祝辞：石橋わたる先生

みなさん、ご卒業おめでとうございます。このような晴れがましい席にお招きをいただきありがとうございます。衆議院議員の石橋わたるでございます。山梨県の生んだ偉大な政治家、石橋湛山とわたしとはなんの関係もありますが、苗字が同じことに、わたしは日頃から大変誇りを感じております。

みなさんが学んだ大学は、依存症からの回復をめざす優れたプログラムのひとつと聞いておりますし、そこで学んだみなさんが、すべての課程を無事、修了し、本日この良き日に卒業を迎えられたことをこころからお慶び申し上げます。

アルコール依存症は、国民の0.9%、つまり80万人もの国民が、アルコール依存症にかかり、苦しんでおられるのであります。そこで、国も、依存症対策の推進にかかる事業により、普及啓発や支援体制の充実のため、依存症拠点医療機関や専門医療機関の整備を進めております。2021年度は、9億4000万円もの予算をつけているところです。

依存症は、かねてより、本人の自己責任であるという見方が優勢でありましたが、昨今の研究により、子ども時代のトラウマという、こころの傷を抱えたひとが、生きづらさをかかえながらも、社会を必死に生き延びるために選択したやむに病まれぬ手段との見解もございます。私たち政治家は、専門家の先生方から、新しい知見についてのレクチャーなども受けながら、皆さんの回復に有効な手段をますます高じて参りたいと存じますので、卒業生のみなさんも、まわりで支えておられるご家族さまも、どうぞご安心ください。

以上、わたしの挨拶とさせていただきます。あらためて、みなさん、本日は卒業どうもおめでとうございます。

来賓祝辞：酒呑童子様

（現代語に音声同時通訳を実施中）

みなさん、ご卒業おめでとうございます。霊界から許しをもらったので、参加させてもらいました。

わたしは、京都の大江山で、源頼光閣下に成敗された酒呑童子と申します。飲んで騒いで、さんざんひとさまに迷惑をかけてしまったので、そういう最期にいたったことも、運命と思って、だれも恨んではいません。

当時の自分をふりかえると、自分でもどうしたらいいのか、分かりませんでした。だから、閣下に成敗されたとき、救われた気持ちもありました。毒酒をもらったとき、もう、覚悟していたわけです。いちげんの客の、へたなお芝居にこころを許したように見せて、本当は、自分もそろそろ年貢の納め時と、覚悟していたんですね。

これは、自分の強がりですけど、酔っていても、力で負ける相手ではなかったと思っています。

みなさんは、酒をやめるプログラムに参加したそうですね。この大学の卒業式に招かれたのは、これでもう20回目くらいかな。毎回、同じ話をするんで、聞き飽きたひともいるかもしれませんが、わたしのような末路をたどらないようにしてもらいたいな。くれぐれもお願いします。言いたいのは、それだけです。

では、さようなら。

来賓祝辞：源頼光様

（現代語に音声同時通訳を実施中）

みなさん、ご卒業おめでとうございます。霊界から許しをもらったので、参加させてもらいました。

わたしは、京都の大江山で、酒吞童子を成敗した源頼光と申します。帝の命令で、飲んで騒いで、京都市内でさんざんひとさまに迷惑をかけた酒吞童子に、毒酒を盛って、仲間もろとも、一網打尽にしてみました。

酒吞童子は、当時の京都市民からは鬼と言われ、恐れられていましたが、あじとにさらわれた少年少女を保護したところ、「童子さまをなぜ殺したんだ」と、ひどく責め立てられました。みんな、食う物も、着るものもないような子どもたちでしたが、大江山では、生きる知恵をさずかり、生まれてはじめて、大切にしてもらったそうです。

荒くれ者にみえた酒吞童子は、いまの社会でいえば、生きづらさをかかえた大人の集団だったのかもしれませんが。子どもが、大人の都合にふりまわされるのはいつの時代も同じこと。そういうことを、当時のわたしは、まったく理解していませんでした。

とはいえ、まわりに多大な迷惑をかけていたのは事実ですし、プログラムで、回復をめざそうとするみなさんのことを、羨ましく感じます。当時の社会に、人権なんてものはありませんでしたから、ようやく、ひとのいのちに価値が認められてきたことを思うと、まさに、隔世の感があります。

いい時代に生まれたみなさんは、どうぞ、自分のことを大切にして、これからも頑張ってください。

来賓祝辞：しんじ先輩

みなさん、ご卒業おめでとうございます。晴れがましい席に、自分が、先輩として参加できる日がくるなんて、夢みたいです。

おれは、ここの大学を出たのが3年前だったと思います。当時いた先生方と、スリップしてない自分が再会できるの、恥ずかしいんですけど、なんとかやりますから、心配しないでください。

オリンピックがおわってからの20年かそれくらい、どん底をはいまわっていたわたしは、相当、やばい状態になってました。まわりからの勧めで、このプログラムを受けて、AAにつながったのが人生の転機になりました。

言いつばなし、聞きつばなしのAAでしたが、おれの場合、顔が割れちゃってますから、ミーティングに出ても最初は何もしゃべれませんでした。かっこつけない自分が出せないわけで、しゃべっても、きれいごとばかり言ってましたかね。でも、それじゃあ、ちっとも変わらないっていうか、まっさらな人生に勝負かけてるひとたちのことを見ているうちに、なにかがはじけたんです。

いまの自分がみじめだ、くやしいんだって、大泣きしながらミーティングで話したとき、みんな黙って聞いてくれて、帰りぎわに、みんながおれの背中を叩いてくれたんですよ。そんなこんなでいまに至るんですけど、最近は、講演会でも、金メダルとセットで話しすると、けっこう受けて、手応えで分かるんですよ。これで当分、めし食ってけるっていう安心もありますけど、ここを卒業するみなさんも、転機が待っていると信じています。卒業のあとが勝負。厳しい現実が待っていますが、俺みたいのでもこうして生きてますし、みなさんも、頑張ってください。

来賓祝辞：のりお先輩

みなさん、ご卒業おめでとうございます。自分が、晴れがましい席に、先輩として参加できる日がくるなんて、考えたこともなかったし、夢みたいです。

ここの大学にやっかいになったのは、5、6年くらい前。ふくろう先生も、かけ出しっていったら悪いけど、そんな感じで、最近、貫禄がつけましたね。

いきあたりばったりで、いまも、なにしてるかって言われると、たまたま、近所の社長さんが、内装のしごとを探してて、未経験でもいいっていうから世話になったんです。おなじ東北の出身だからって、よく面倒みてもらいました。

そういう意味じゃあ、いまの暮らしも、女房のささえでなんとかなってるんだけど。これも、たまたま。病院のすすめで、一度だけっていう約束で、断酒会に参加したんだけど、そこで出会ったのがいまの女房です。

アル中のおやじさんの関係で、家族の話をしに来てたんです。見た目じゃ、わからないけど、苦労したんだなって思って、つらいのは、おれだけじゃないって思ったり、家族もいない自分は、迷惑かける相手もいないんだって、さびしい気持ちになりました。女房は世話焼きだから、助かってますねえ。悲しませちゃいけないって。いまのおれがあるのも女房の御蔭なんで。

まわりのひとの支えをもらって、なんとか仕事しながら、断酒会の活動もします。学がないから、せっかくの卒業式に気のきいたことも言えなくて。まあ、皆さんが興味もってくれたら、断酒会はいつでも歓迎しますから。とりあえず、こんな自分でもなんとかなってるから、あきらめないことですかね。

記念品贈呈

卒業するみなさんから、記念品として4冊の本を贈呈していただきました。どれも読みやすく、お勧めの本ばかりです（現在入手困難な本も含まれています）。本学の図書館に収蔵し、活用させていただきます。どうもありがとうございました。

①上を向いてアルコール「元アル中」コラムニストの告白（小田嶋隆）ミシマ社, 2018

アル中から回復したコラムニスト、小田嶋さんが20年かかってようやく、当時の自分のことをふりかえれるようになり、正直に一部始終を告白した本です。小田嶋さんは、断酒をはじめてからしばらくはAAにも通っていたそうです。そこで経験した出来事なんかも語られています。

②飲んで死にますか やめて生きますか（三輪修太郎）星和書店, 2003

アルコール依存症のバイブルとも言われる本です。三輪さんは、謡曲をきわめようとして、挫折。デザイン会社を経営し成功をおさめますが、アルコールですべてを失いかけた経歴の持ち主です。いかついタイトルの本ですが、内容は、とても洒落です。三輪さんの回復には、断酒会との出会いがありました。

③失踪日記2 アル中病棟（吾妻ひでお）イースト・プレス, 2013

入院生活の実態をあますところなく表現したコミックです。300ページを超える本を描くには、膨大な時間がかかったことだと思います。精神科病院の入院生活のすべてが分かると思います。

④ボクのことわすれちゃったの？ お父さんはアルコール依存症（細尾ちあき）
ゆまに書房, 2014

お酒を飲んだおとうさんが毎晩あばれるのを見ているボク。誰にも相談できないボクは、お父さんへの複雑な思いをかかえつつも、お父さんに手紙を書きました。その先はどうなるのでしょうか。

別れの言葉：卒業生

さいごに、みなさんからも、ひとこと、お願いします。

<別れの言葉>

すてきな言葉をありがとうございました。まっさらな人生をめざして船出するみなさんのことを、楽しみに見守りしていきますからね。

閉式宣言

再入学も、いつでも大歓迎ですよお。あしたからの、おわりのはじまりのカウントダウン……。精一杯、がんばってくださいね。スタッフ一同、みなさんのことを、本気で応援してますからね。（リップサービスじゃありませんからね。）

（スタッフ一同、頭をぺこりと下げる）

参考文献

大芦治：無気力なのにはワケがある 心理学が導く克服のヒント NHK 出版新書，2013

樺沢紫苑：学びを結果に変えるアウトプット大全 サンクチュアリ出版，2018

カンツィアンとアルバニーズ（訳：松本俊彦）：人はなぜ依存症になるのか 清和書店，2013

久里浜医療センター：アルコール使用障害の外来集団療法プログラム（第1版）

小林昌平：その悩み、哲学者がすでに答えを出しています 文響社，2018

なだいなだ：アルコール問答 岩波新書，1998

堀川恵子：永山則夫 封印された鑑定記録 岩波書店，2013

マクミラン（監訳・解説文：松本俊彦、小原圭司）：本当の依存症の話をしよう ラットパークと薬物戦争 星和書店，2019

松本俊彦と今村扶美：SMARPP-24 物質使用障害治療プログラム 金剛出版，2015

宮田量治：外傷性ひきこもり 日本的な複雑性 PTSD への支援と治療 星和書店，2021

付録

卒業申請書（様式）

卒業証書（様式）

AUDIT-C（オーディット-C）

アルコール依存の診断基準

アルコール離脱症候群の診断基準