

## 宗教三世心の穴を埋める旅～生き延びるための依存症でした～



日時 2023年2月3日(金) 13:30～15:00

場所 オンライン(参加 42 名)

講師 三森みささん

イラストレーター、デザイナー、漫画家

『だらしのない夫じゃなくて依存症でした』

『母のお酒をやめさせたい』

依存症とはいったい何でしょうか。厚生労働省のウェブサイトには「特定の何かに心を奪われ、やめたくても、やめられない状態」と書かれています。ゲームに何十万円も注ぎ込んでいるのにやめられなかったり、処方薬や風邪薬を何錠も飲み続けたりするなど、自分自身でコントロールができなくなった時、つまり「ほどほど」ができなくなった時、依存症を疑ってみる必要があります。

アルコール依存を例にとると、飲酒の頻度が非常に高くなります。毎日飲む、何かと理由をつけて飲む、今日は調子がいいから飲む、今日は悪いことがあったから飲む、今日は寝付けなくて飲むといった感じです。さらに症状が進むと酔うことが目的になってきます。美味しいからではなく酔うために飲む。そしてしばしば「自分は依存症ではない」、「もっとすごい人がたくさんいる」と思い込んでしまうのです。脳がすでにお酒を追い求める状態になっているので止める理由を見つけない。これを依存症といいます。たとえば大好きなスイーツを食べた時、テストで100点を取った時、褒められた時などに、脳がビビッと刺激を受けて報酬系ポイント(名前は私が勝手につけました)が溜まっていくんです。100点取った! やったぜ、ピツ、美味しかったな、ピピツと溜まる。報酬系というのは誰もが持っている楽しいとか嬉しいを感じることで満たされていきます。同時に美味しかったからここでまた食べようとか、テストをもっと頑張ってみようという、やる気が湧いてくる部分でもあります。

私は、地方の小さな新興宗教の、いわゆる「宗教三世」として生まれました。幼い頃の特技は般若心経を唱えることで、土日はいつも奉仕活動をさせられていました。本殿のゴミ拾いとか、朝の5時に起こされて巫女装束を着て、小学5年生なのにおみくじのお金の管理をさせられたり、

真冬の寒い時期に人の家の前でずっと般若心経を唱える修行みたいなことをさせられたりすることが日常でした。

三森家の親戚には信者の人がたくさんいます。ですから、親戚付き合い＝宗教みたいになっていました。そんな中に、すごく親しげに話しかけてくれるお兄さんとかお姉さんとかたくさんいるので誰なんだろうと思っていたら、血が全く繋がっていない信者の人でした。ある意味、人との繋がりが失われていく現代社会において、大切なコミュニティのカタチだったのかもしれませんが、宗教活動を休みたいと言える雰囲気はありませんでした。

宗教活動に熱心だった父からは、自分よりも他人を大切にしないと厳しく躰けられました。何かにつけて罵倒されるのが常で、ある時、「友達からいじめられている」と相談すると、「それはお前が悪い、お前に原因がある、お前が自分の中で反省をしろ」と説教されました。3時間くらい続くのは平常運転で、6時間以上問い詰められたりするのも日常茶飯事だったんです。あまりの理不尽さに、やがて親の厳しさから逃れるために自分の感覚と意識を切り離す術を覚えました。

外でも対人関係というものが作れなくなり、小学校で2回ほどいじめにあいました。いびつなコミュニケーションの仕方しか知らなかったのも、学校でどういうふうに関わればいいのかわからない、父親に毎日のように詰められて精神的にまいっていて繊細ですぐ泣くような子だったんです。学校もダメ、親もダメ、対人関係もダメ、宗教活動もダメで、結局ゲーム、漫画、絵を描くことの3点セットだけが自分の居場所になっていき、依存症の入り口を走り始めました。

中学生になった時、母親が別居することになり、私は精神を病んでしまいます。カバンの中に宿題を入れたかどうか

か100回以上確認していたんです。不安で不安で、宿題を忘れているんじゃないかという強迫観念にとらわれたり、夢の中に母親との別れの場面がフラッシュバックして眠れなくなってしまったりとか。あとは死にたい、消えたいっていう感情がずっと続いていました。そうして不眠を紛らすために、父親が寝ている間にこっそりパソコンをつけてゲームをして、なんとなく夜をやり過ごすということをやっていたんです。

当然、夏休みの宿題を全く出さない、成績が落ちていく、またストレスが溜まる。で、ゲームでの現実逃避を繰り返す。「今日こそゲームをやめるんだ」と思ってゲームをパソコンから削除するんですけども、やっぱり最後にもう1回記念にお別れプレイをしようという謎の発想になって、そこからまた8時間プレイしてしまったり。やめたいという気持ちと、やりたい気持ちが繰り返し湧いてくるという状態でした。

16歳の時、突然激しい目まいと吐き気に見舞われ歩くのもままならなくなります。気持ち悪くて本当に死にそうだったんです。父親に病院に連れて行ってほしいと頼んだら、「お金かかるじゃん」と言ってどっかへ行ってしまいました。私が目の前で立てなくなって吐いているのに、このリアクション何なんだ、この人はダメだと思いました。後日、母親に連絡をしてマッサージに連れて行ってもらいました。ところが、その時、父の悪口を母から延々と聞かされ、それでまたダメージを受けてしまいました。自分にとっていかに酷い親であったとしても親の悪口って聞きたくない。そのまま母親とは付き合わないようになっていきました。この経験から、自分の力でお金を稼いで自立して、もう誰にも何も私の人生に文句など言わせないと決意したのでした。

私は沖縄の大学を選んで地元から離れることを決断しました。そこから「ゲームをやめた私が絵に打ち込んで、依存症から回復。めでたしめでたし」となればよかったのですが、その後も、対象を切り替え切り替え依存を続けます。問題が解決したわけではなかったのも、いろいろなことがフラッシュバックし自殺を考える日々でした。その中で発症したのが買い物依存です。親に愛されなかった心を満たすために爆買いを繰り返し、さらに性依存や塩依存も併発していきます。自分の感情を切り離すことがあまりにも癖になりすぎて、「今ここに生きている」という感覚を取り戻すためには強烈な刺激が必要だったのです。その結果、性依存になり、大学の単位を落としても朝までアダルト漫画

を書き続けていました。塩依存は、山盛りの味噌を5杯から10杯入れた味噌汁を毎朝毎晩、飲んでいました。さらに香辛料も入れて舌がビリビリするのを感じて、「生きている」と実感していたのです。そのせいで、腎不全になり、わずか19歳で腎ネフローゼという病気になりました。あと数ヶ月遅れていたら人工透析だったそうです。運良く腎臓を治す薬が良く効いたのと、副作用を予防するために睡眠薬をもらったら、数年間患っていた不眠症が治ったんです。久々に眠れるっていうのはこういう感覚だったんだって思いました。

一時的に回復します。でもどういうわけか感情をコントロールできない、自傷癖をやめられない、自分自身を認められない、そうやってゆっくりゆっくり再びストレスを溜めていきました。そこで始まるのが対人依存です。私が人生で初めて付き合った男性は、アルコール依存症で薬をオーバードーズして、男尊女卑で性的暴行を私に加えたトラウマを大量に植え付けるような人でした。なんと言いますか、ヤバさがロイヤルストレートフラッシュしている男性というのを自分で当てに行っていました。

というのも、この人は父親に似ていたんです。私をなじるところが本当にそっくりでした。私も自分のことを否定する人の扱い方に関してはプロフェッショナルで、「父親は6時間も説教してきたのに、この人はお酒を飲んで1時間しか怒鳴らないって、なんて良い人なんだろう」と真面目に勘違いしていましたし、一方で「お前がいるから俺は生きているんだ」と言われるたびに人に必要とされているんだよなあみたいな感じで報酬系ポイントが上がっていく。ここでもやっぱり私は生きているっていう快感を浴びながら、この人と別れることができなくなっていきました。

その背景には、私の成育環境が密接に関わっています。私の祖父はアルコール依存者で賭け事や浮気でトラブルを持って帰ってくるような人でした。一方、父はお酒が弱い人だったのですが宗教依存が強く、明らかに家族関係が壊れかけているにもかかわらず、われ関せず宗教活動を続けているというのは立派な依存症なのだと心理学の先生から言われました。

そこで育った私はなんと、アルコール依存症、ギャンブル依存症、性依存症で、祖父と父を足して地獄で割ったような男性と付き合ってしまう。祖父や父より、まだマシなのかになっていう風に思ってしまう。両親が離婚したことも非常にショックだったので、別れるという選択肢はありませんでした。

た。その一方で、年間1,000回くらいは彼と別れたい、この男といい加減別れたいと思い、そのたびに、神様が慈悲憐れみの心で他者を許しなさいと、他者のためになることをしてお前は暴力を全て受け入れなくてはならないのだと、頭の中に聞こえてきました。

そこで私は、別れられないなら相手を変えてしまえばいいじゃないかと思いはじめます。とにかく頑張ったんです。傾聴術とか会話の方法、さらに恋愛のテクニックとかもたくさん勉強しました。ですが、そもそもアルコール依存症で酔っ払っている人間にそんなの通用するわけがなかったんです。勉強すればするほど一つの答えにたどり着きます。そんな男と別れたほうがいいと。そこまでわかっていても別れられないのは何故なんだろうと、よくよく考えてみたら、私は自分に自信がないんだ、ということにたどり着きました。じゃあ、私の人生には失うものなんか何もないんだし、絵を描きまくって、それを仕事にできるまで頑張ってみよう、そして仕事で成功すれば絶対にこの人と別れられるはずだと思いきり、絵に没頭しました。

描きはじめて、何が始まったかと言うとカフェイン依存です。カフェイン錠剤を飲んだ途端に急にめっちゃ元気になるって、テキパキ働けるようになり、理想の自分になったみたいで最高の気分だったんです。ただ自分ではうまくやっているんだと思っていたんですけれども、どんどんのめり込んでしまい、カフェイン錠剤もやめざるを得なくなっていました。それと同時についに対人依存も終焉を迎えます。「話し合いをもう一度ちゃんとやろうよ、あなたと一緒にあなたとの関係を良くするために話をしたいんだ」って言ったのですが、「お前が全部悪いんだろが」、って怒鳴られて終わったので彼はダメだなと。このように人は変えることができないという、心のタトゥーを刻んで彼との関係は終わりました。

ここまできてようやく回復に向かっていきます。カフェインの漫画をネットにあげたところすごいバズってしまいました、そのSNSをきっかけに『だらしない夫じゃなくて依存症でした』という漫画を厚生労働省の監修で出版することができました。おかげで私は依存症のことを知り、自助グループという存在も知ることになりました。自助グループは、自分自身の依存症の体験談、たとえばアルコールを飲んでこんなに苦しい思いをしましたとか、飲んだ時にこういう気持ちでした、という風に順番に語っていただけなんです

が、私には効果てきめんでした。人に言えなかった話をひたすら吐き出し初めて知ってもらうことができました。同じ人がいた、一人じゃなかったということがわかったんです。その時にようやく孤独の問題が消えました。帰る場所や頼る場所のない私に必要なものは自分がここにいてもいいと思えるコミュニティや共同体だったのです。

依存症は風邪のようだとよく言われます。喉の痛みや咳だけを止めても治っているわけではない。結局、根本の風邪自体を治さないと別の症状となって表れてくると、ある人から教えられました。それって完全に依存症の種類を切り替えてスライドし続けてきた私の話じゃないかと思いました。そもそも、そういった環境から「自分を嫌いになっていた」ことが依存症の原因だったのかなと思います。

大学時代に指導教授に言われたんです。「あなたは自分に自信がないのね」と。「他の人間がどう言おうとこれが自分なんだって、ちゃんと胸を張りなさい」と。そのころは、役に立たない自分には価値がないのだ、本当の自分がばれたらまた捨てられてしまうんだとずっと思い込んでいました。だからすごく良い人に見えるように振舞おうとするのですが、何かの拍子に正体がバレて拒絶されてしまう。そうすると、さらに本当の自分を出せなくなり、「私、何やってんだろう」と自己嫌悪になり、やがて、自分が偽りのミルフィューのようになっていくのです。

その結果、自分の痛みも誤魔化すようになり、NOとすることができなくなっていく。父は他人のために自己犠牲を払うことは教えたが、自分を守ることを教えてくれなかったので、自分を防御するということがとても苦手でした。たとえばX(旧 Twitter)で私につまらないコメントを送ってくる人に対して 30 回以上ミュートにしていたんです。この人にも何か事情があるのかな、この人のことを考えないといけないのかな、ブロックするのは良くないことなんだ、他人を否定するというのは良くないことなんだと。思っていて、みずからストレスを溜めてしまっていたのでした。拒絶ができないし、自分を守ることができない。守るだけの価値が自分自身にはないと思っていました。

つまり私の依存症というものは自分が嫌いだから物を買ってできる人になりたい、だから買い物で心を埋める。自分が嫌いだから強い刺激をもってあるいは性や塩分で刺激を受けて、現実から逃避したい。こんな自分は嫌なんだという事を妄想の世界で発散したい。自分が嫌いだから

らありのままの自分ではいられないから薬物を使って超人になりたい。自分が嫌いだからこそ人に必要とされ価値のある人間なんだと確認していきたい。自分自身というものをありのままに受け止めきれないことが、私が依存症になった本当の原因だったように思うんです。

だったら自分が嫌いだということの逆をすればいい。回復するには自分を好きになるということなんです。ただ、私も何百回も試したんですけど、うまくいかなかった。それはなぜかと言うと、誰かににとって良い自分になろうとするとか、自分の悪いところを心の中で拒絶をして見ないふりをすることを続けてきたから、自分自身をいつまでたっても受け入れられなかったんです。そうではなく誰かににとってのいい自分ではなく、好きな自分だけでもなく、自分がいい人間に変わるというものでもなく、そういうことをしても見てくれが良くなったところで過去は変わらないし自分自身から逃れられない。だとしたら、いらないものを買いつけた自分や、塩分で腎臓を壊した自分や、性に倒錯する自分、死にたがっている自分、問題を認められないみっともない自分、蓋をしたかった全ての自分自身に対してYESと肯定する必要があったのです。

そのひとつひとつを丹念に見直していくことは非常に苦しい作業でした。しかし見直し続けて私は感じたのです。自分自身の中の物語が変容していくということに。あの時ゲームに依存をしなければ、苦しかった現実と正面から直面して自殺を選んでいただのかもしれない。あの時買い物をして性に依存をして塩分で刺激を与えていなければ、自分をごまかして満たそうとしなければ、希死念慮に負けて死んでしまっていたのかもしれない。あの時父によく似た異性と出会わなければ、枯渇した愛情を得られず消えていったのかもしれませんが。母が父と離婚したことをずっと恨み続けていたのかもしれないですし、絵を描くことが苦しくてやめていたのかもしれませんが。あの時カフェインを使わなければ仕事で這い上がることはできなかったし、今ここにいることなどやっばりできなかったのでしょう。全ては自分自身が自分自身を生き延びさせるために、その選択肢を選んでいただけだったのです。その心の奥の底にあったのは父に愛されず心に穴を空けて傷つけてきた自分自身を自分で満たそうとしてもがいていただけだったのです。

かつて父は私に利己心を捨てなさいと教えました。そし

て私は教えられた通り自己犠牲を払う人生を歩み続け、その果てに依存症がありました。私は不幸なのでしょうか。それともたまたま描いた漫画がバズって職にありつけて絵で仕事をしたいという夢を叶えているのだから幸せなのでしょうか。とにかく依存症を患った自分というのが嫌いで変わりがたかったし、なぜ神や仏は私をこんなふうな人生を追い込んでいったのか、自分の不遇を憎み、せめてこの運命を乗り越えたいと思って回復という結果をずっと追い求めてきました。そしてようやく気づいたんです。私が欲しかった物は、本当はもう手に入っていたのです。なのになんていつまでたってもまだ足りない、まだ足りないの外に向かって探しているから、いつまでたっても幸福になれないんじゃないか。本当の幸せは、何かを得ることではなく自分自身を心から許容することなんだと思います。

もしも依存症にならなければこんなにも多くの私というものに出会うことはなかったのでしょう。同じ苦しみを知る仲間に出会うこともなかったのでしょう。誰かと自分の苦しみを分かち合うことで癒される感覚も知らなかったでしょう。人や周囲から与えられる優しさの価値というものに気づくこともなかったのでしょう。どんなに苦しくても自分はひとりではない、ということを感じる機会も得られなかったのでしょう。こんなにもしぶとく強く生き延びようとする自分と出会うこともなく、そんな自分を尊敬することも、やっばりなかったのでしょう。依存症になったからこそ本当に心から追求めるものを追いつけることができたし、誰かに与えられたものではなく、世間で言われることでもなく、自分の力で自分の幸福の花を咲かせていく、充実感というものを味わうことができたのです。病気になっても懸命に生き延びようとした過去の自分たちのおかげで今のかけがえのない自分自身がいるということ、依存症になったからこそ知れたことでした。

ここまで来て私はようやくひとつの答えにたどり着きました。私の人生に失敗など最初から何一つとしてなかった。私にとって依存症は不幸ではなく、私を心の旅に導いてくれたきっかけだったのです。