（4）MSM における薬物使用に対処する啓発・支援方策に関する研究
― STAY HEALTHY and be HAPPY の運営 ―

研究分担者：生島 嗣（特定非営利活動法人ぷれいす東京 代表）
研究代表者：樽井 正義（特定非営利活動法人ぷれいす東京）
研究協力者：山口 正純（武南病院）
三輪 岳史（特定非営利活動法人ぷれいす東京）
大槻 知子（特定非営利活動法人ぷれいす東京）
野坂 祐子（大阪大学）

研究要旨

2016 年に実施した LASH 調査の結果によると、薬物の生涯使用経験があるもののうち、使用開始が 10 代～ 20 代で 8 割を占めていた。また、悩みやストレスを抱える者の割合が 9 割以上であった。その状況を受けての相談行動では、親や教師、職場の上司には相談できず、相談先がわからないという回答が多かった。唯一、友達・知人には半数以上が相談することから、若年 MSM 全般の知識の底上げが必要だと推測された。そこで、本研究では、10 ～ 20 代の MSM に届けるために、「友人から薬物使用について相談されたら」という文脈で、周囲から相談を受けた際に健康に役立つ情報提供ができるよう支援する目的で、Stay Healthy and be Happy というタイトルの web サイトを構築した。サイトには、HIV、薬物依存、アルコール依存、ギャンブル依存などの事例を制作し掲載した。また、HIV、薬物や依存に関する支援情報、依存に関する知識の情報提供を行った。

A 研究目的

MSM や男性と性行為を行うトランスジェンダーを対象に、HIV や依存に役立つ情報を届ける目的で、web サイト Stay Healthy and be Happy を立ち上げた。この web サイトの存在をより広く認識してもらうための仕掛け作りを行った。

B 研究方法

多様な依存に関するリアリティを喚起することを目的にした事例の制作を行った。メディアに web サイトの取材依頼をし、ネットニュースなどの記事化を依頼した。さらに、20 代ゲイ男性のインフルエンサーに依頼をし、自己のコミュニケーションを振り返るコンテンツ「アサーティブ・チェック」動画を作成した。

1）事例集の作成

HIV 感染に関連した依存症：薬物 / アルコール / ギャンブルなどを経験した 5 人の当事者 (20 － 40 代) の協力を得て事例を制作した。具体的な経験談を web 上に公開することで、身近に薬物使用開始の機会があるというリアリティを周知すること。そして、依存が形成されたその後に、どのような経過をたどるのかを知るための体験談とした。

2）イラストの制作とメディアへの情報リリース

ゲイに人気のあるイラストレーター MORIUO 氏に事例に合わせたイラストの制作を依頼した。このイラストと事例を合わせて事例集「Our stories」として web にて公開した。さらに、既知の MSM 向けメディア、インターネット・メディアに取材を依頼した。

3）アサーティブ・トレーニング動画の作成

自らのコミュニケーションのあり方を振り返るセルフチェックシートを作り、その使用方法を紹介する動画を制作。出演は、若年ゲイ男性に影響力がある「2 すとりーと」（20 代ゲイ男性二人組 /YouTube チャンネル登録 24 万人）、ぷれいす東京スタッフの臨床心理士に依頼した。自分の普段のコミュニケーション

のあり方を振り返る内容であった。

C 研究結果

1)以下の5事例(Our stories)を作成した。
事例1（テーマ：薬物使用)タカシ(20代ゲイ)
「〝仲間〟とクラブでアガるためのひと粒だったのに…」
事例2（テーマ：アルコール依存）J（40代ゲイ）
「友だちの手助けで、僕自身の酒の問題が見えてきた」
事例3（テーマ：人間関係(共依存))ヒロシ(20代後半 ゲイ)
「酒やクスリに溺れてる恋人や友人、手放せなかった」
事例4（テーマ:ギャンブル／ドラッグ)アッキー（30代後半 ゲイ)
「ギャンブルをしてるときだけが〝日常〟って感じ」
事例5（テーマ：薬物使用)イチロウ(40代前半 ゲイ)
「承認されたい。だから危ないセックスも受け入れた」

2-1)プレスリリースを作成して、既知のメディアに送付した結果、webニュースとして4件配信された。

2020年10月10日Gladxx掲載「若い世代を中心に依存症などに悩む方たちを支援するポータルサイト「Stay Healthy」がリニューアルOPEN」
2020年10月9日New TOKYO掲載「若い世代の心身の健康を応援するサイト「Stay Healthy and be HAPPY ！」がリニューアルオープン」
2020年11月26日Buzzfeed掲載「「危ない性行為も受け入れた」「クラブでアガるため…」リアルな経験談が、あなたに伝えること」
2020年12月1日Buzzfeed記事がYAHOO!ニュースに転載された。

2-2)
2020年4月1日～3月14日までのwebへのアクセス状況を、Google社のアナリティクスにて確認したところ、合計閲覧数は10,568回であった。

主要ページへの閲覧回数は以下であった。

事例1 薬物使用：1040
事例2 アルコール依存：296
事例3 人間関係(共依存)：329
事例4：ギャンブル／ドラッグ 202
事例5 薬物使用：1090
相談先・情報：745

3)アサーティブ・トレーニング動画の再生回数
近日中に公開のため、数値はまだ報告できない。

D 考察

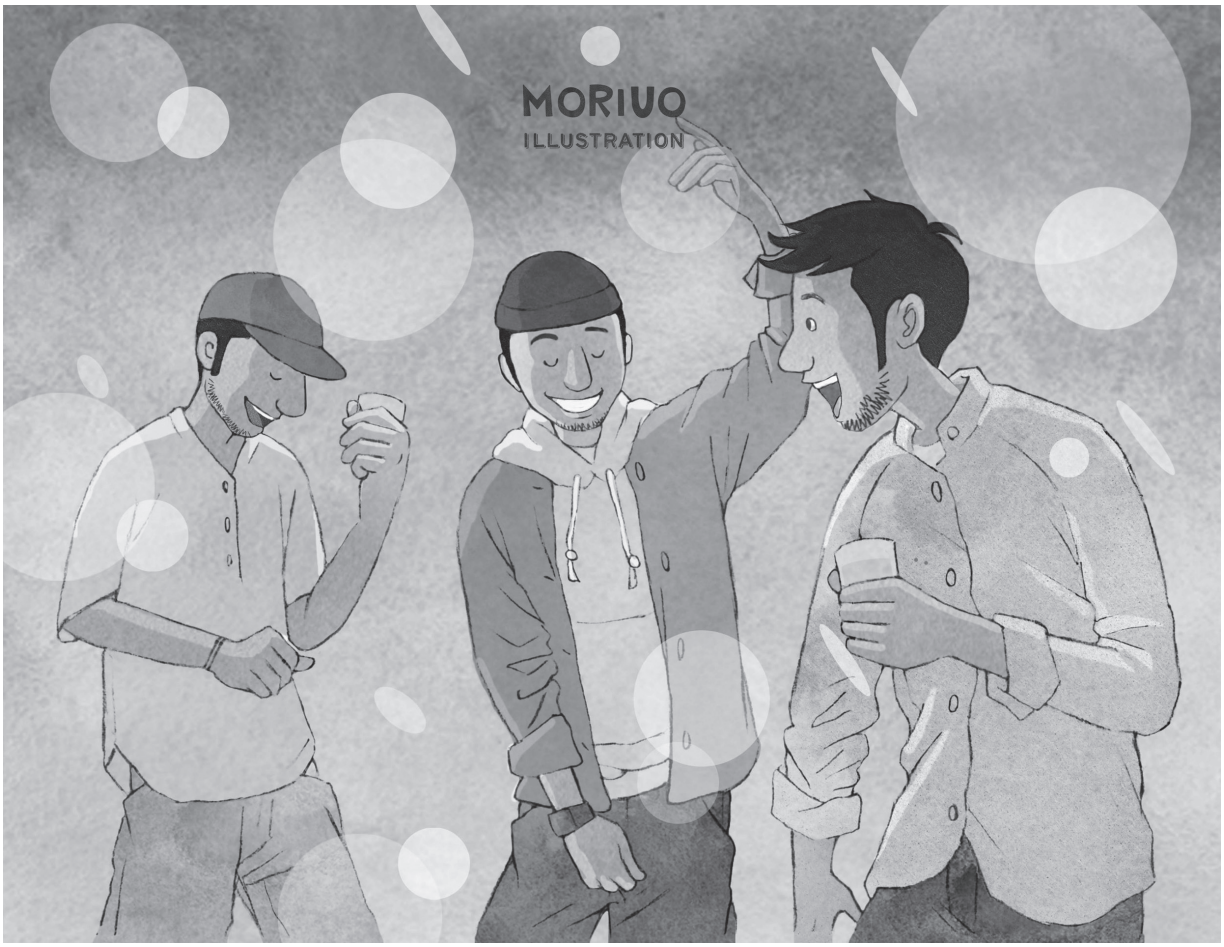
当事者のHIVと依存症に関する事例をネットニュースなどで流すことで、それぞれ200～1,000回の閲覧数を動員することができた。事例ごとに閲覧数に違いがあるのは、イラストによるものなのか、タイトルなのかは不明だが、大きな差があった。しかし、相談や支援、当事者組織に関するページに745の閲覧を得ることができたのは大きな成果だ。今後、どのような効果があるのかの評価しつつ、充実させていく必要がある。

E 結論

Stay Healthy and be HappyというwebサイトをMSM層に情報が届いたのか、どのような効果が期待できるのかという評価はできていないため課題も残されている。

事例集　Our stories

Our stories 1　ドラッグ
〝仲間〟とクラブでアガるためのひと粒だったのに…
タカシさん（20 代後半 ゲイ）



ギャンブル、セックスと、一旦ハマるとそればかりをしてしまうタカシさん。もともとの音楽好きからクラブに行き始め、クラブ通いにハマっていた頃、イケメンに声をかけられた。彼はある日、「依存性はないし、もっと音楽が楽しめるから」と、MDMA を勧められる。口に入れてみたら、音楽が鮮明に聞こえるようになるだけでなく、グループの仲間として認められた。しかし、「楽しい」日々はそう長くは続かない。なぜパーティードラッグにハマってしまったのか、そこからどう抜け出すことができたのか。

コミュニティの外から少しずつ内側へ

実家の家族はみんなギャンブル好きでした。自分もそうで、田舎から東京に出てきたときは、週末の休みにはパチンコばっかりしていた気がします。男が好きだとは思っていたけど、いずれ女の子を好きになるかなって、最初はゲイの人に会ったりはしていなかったくらいです。

それから彼氏もできたけど、ひどい形で別れた。それがきっかけにもなって社宅から引っ越しました。生まれて初めての一人暮らし。解放感と、恋愛疲れで自暴自棄なったのとで、男性を家に連れ込んだり、ハッテン場（男性間で性交渉する場を提供するお店など）に週に２、３回のペースで通い詰めたりするようになりました。セックスにハマっていた時期ですね。

もともと、きっかけがあると何かにハマりやすい性格なんだと思います。

クラブと憧れ

一年もハッテン場通いをするとセックスだけという関係にも飽きてきて、何かほかのつながりがほしくなりました。人見知りだから、ゲイバーは自分の性格に合わないと思った。でも、音楽が好きだから、クラブは居心地が良かったんです。一人で来て、一人で楽しむようになりました。

クラブって、GOGO とか DJ とか、鍛えている人が多いんですよね。自分もああなりたいなって憧れて、体を鍛え始めました。そしたら、１年くらいジムでがんばって体が大きくなったからだと思うんですけど、そのクラブでは特にキラキラしていたイケメンに、「きみ可愛いね」って声をかけられました。その人と一緒に遊ぶうちに、大きなイベントにも誘われるようになった。こんな人と一緒に遊べるんだって思った。

そのうち、みんなで楽しんでいるときにその人が友だちグループと一緒に消える瞬間があるのに気づきました。「何してるの？」ってきいてみたら、「実はこんなのあるんだけど食べてみる？」。MDMA（幻覚剤に分類されるパーティードラッグ、合成麻薬の一種。有名なのは「エクスタシー」）でした。

「依存性はないよ」「音がよく聞こえるようになるし、疲れなくなるよ」「クラブがもっと楽しくなるよ」と説明されました。

ちょっと迷ったけど、その人のことを信頼していたし、もっと一緒にいたい気持ちが勝ちました。まず半錠を服用してみたら、その直後は具合が悪くなったけど、次の瞬間にはすごく音がよくなって感じられた。世界が輝いて、とても「幸せな」気分になった。

今思うと、この最初の経験がその後と比べても最高で、感動的でした。この時の気分をまた味わいたくて、その後も MDMA を使い続けたのかもしれません。

一回経験しただけで、その人のグループのメンバーみんなが、自分のことを「仲間」だと認識しました。輪に入れたことがうれしかった。それ以降、クラブに行けばその人や仲間から１個４、5000 円の MDMA を買うようになりました。

楽しさと恐怖は紙一重

こうした遊びに馴染んでくると、グループメンバーのホームパーティーにも呼ばれるようになります。そこでは、今度はケタミン（幻覚作用のある合成麻薬に指定されている、麻酔薬の一種）が出てきた。複数人で１袋シェアして、２万円くらいでした。

ケタミンは MDMA よりもっと浮遊感があった。でも、こういうパーティドラッグは本当にみんなヘロヘロになってしまうので、そこからセックスが始まるということはなかったと思います。とにかくパーティーを楽しくするために使っていた。

そして、失敗しました。少し調子に乗って、ケタミンを吸いすぎた。バッドトリップ状態に入っちゃったんです。正直なところ、自分は死ぬんじゃないか、ていうか、死んだんだと思った。

しばらくしたらクスリが抜けてきたんですけど、周りの人は「おかえり」って言うだけで、特に心配するそぶりは見せなかった。それが余計におそろしかった。自分はあの体験が「快楽」とは思えなくて、とにかく「こわい」って感じたんです。

それから、MDMA を服用しても、動悸がしてきて落ち着かなくなっちゃう感じがこのときの感覚に似ている気がして、気持ち悪くて口にも入れられなくなりました。

覚せい剤には手を出さず

その後、ドラッグを使っている乱交パーティーに、そうとは知らずに行ったことがあるんです。でも、パーティードラッグの雰囲気を知っていたからか、セックスドラッグのキマり方は、自分には全然気持ち良さそうじゃなかった。それに、ハマりやすい自分の性格を考えると、依存性の高い覚せい剤のほうにはいっちゃいけないなとも思いました。

「彼ら」は遊べる人とだけ遊びます。MDMA はじめ、何かとお金もかかる。だから、高学歴、高収入、一流企業に勤める人が多いです。高卒で、名も知らない企業で働いているような人はいません。自分は場違いだなとは思っていたし、お金も結構きつかった。

それでも、ケタミンの吸いすぎがなくて、軽いキマり方だけだったら、いまでもあのグループにいたかもしれない。ただ、あの「こわさ」を経験した今は、どんなにタイプの人に誘われても、自分はMDMA を口にしたいとは思えません。

【もしいま同じような境遇の人に相談されたら】

自分と同じように、クラブの音楽が好きでクラブに来た子は、最初の数カ月はいろんなグループに様子を見られることがあります。この子は遊べそうかな、秘密を漏らさないかな、ということを確認してから、ある時誘ってくる。「もっと音楽が楽しくなるよ」って。

でも、口にするかどうか迷うくらいなら、ただ純粋にクラブの音楽を楽しみたいだけなら、「お酒でいいんじゃない？」って思います。軽い気持ちで、「興味ある」という程度だったら、手を出さないでほしい。

●

Our stories 2　アルコール

友だちの手助けで、僕自身の酒の問題が見えてきた

J さん（40 代、ゲイ）

J さんは、アルコールをそれなりに飲めたからこそ、お酒の席が自分の場だと認識して楽しんでいたつもりだった。しかし実際は、度を超えて飲み続けたことが、金銭トラブルへとつながっていた。逃げ場であったはずのお酒自体に問題があるとは思えず、事態は深刻化していく。アルコール依存症だと認めることの難しさはどこにあるのか。それに周囲の声はどのように気づかせてくれたのか。

親の気持ちを読み込むタイプ

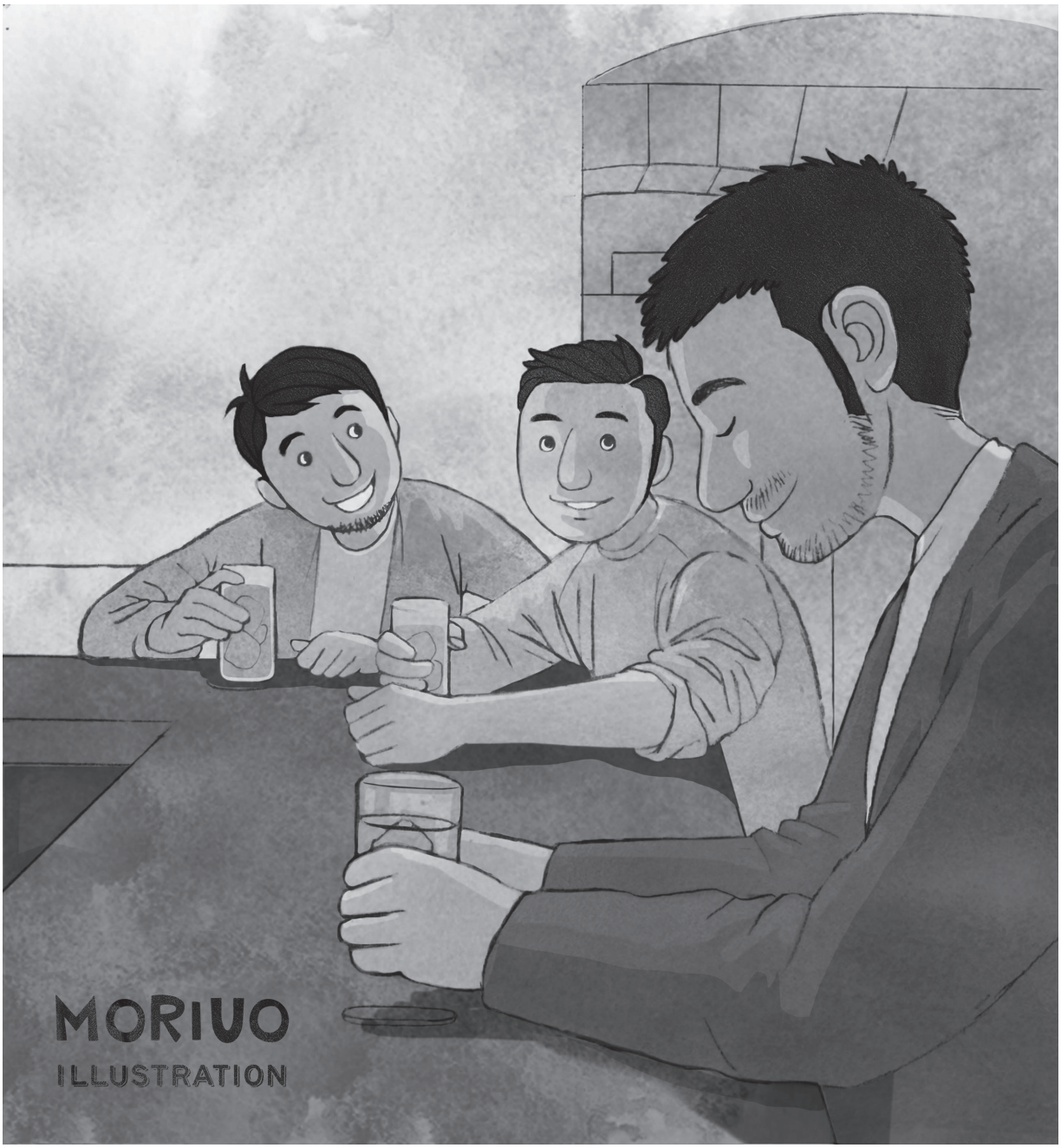
リカちゃん人形が買って欲しくても素直に言えない子どもでした。自己表現、感情表現がうまくいかないというか、ありのままの自分で生きていていいんだとは思えず、小さい頃から自分のことをカムフラージュして生きてきました。

いま思えば、そういうことが、社会に出てからの行き詰まった感覚と、そこからのアルコール依存につながった気もします。

少しずつ問題化するアルコール

アルコールはある程度飲めたので、最初は、高校、大学の同級生と会う時の楽しいツールでした。お酒の場は自分の場だと感じていました。

お酒の関わりがいびつになっていったのは、ゲイバーに行き始めてからです。24、5 歳の時、バイ



ト感覚で週末だけゲイバーで働き始めると、お店のスタッフはタダで飲めるから、何も考えずにガーッと飲むようになってしまった。記憶を失くしながら飲んでいる時も。それ以降は、普通の飲み方ができない状態になりました。翌日仕事に行かないといけないのに、有給を使って休む前提で飲みに行ったりもしていました。

飲んだ後自分の家に帰れなくなって、その当時付き合っていた相手の家に押しかけていったこともあって。そうしたら彼に「こっちに来ると思った」と言われ、そのあとセックスしたら、ハッテン場(男性間で性交渉する場を提供するお店など)でやっているみたい、と呆れられた。飲み方がひどすぎて、自分の一方的なやり方でセックスしていたんですね。

26、27 歳の頃から、お金にも問題を抱えるようになっていました。リボとかマイカーローンが滞納気味になっていた。それで、職場の忘れ物や互助金のようなお金にも手をつけてしまった。こんな状態になってしまうのは、その当時は生き方のルーズさ、自分のだらしない性格のせいかもなと思っていて、お酒のせいだとは考えていませんでした。いま思うと、お金はほとんどお酒か酒付き合いに使っていた

ような気がします。

口では言ってもやめられない

それでも、自分はお酒を飲んではいけないとはどこかで思っていたんでしょうね。 東京に来たのは30歳くらいのときですが、最初は、二丁目にも行きませんって言っていました。行ったら昔のようにきっとお酒にはまっちゃうだろうから、近寄らないようにしていた。当時は仕事に対しても野心がありましたから、仕事で成功するには二丁目や酒場は足かせになるんだろうなとはどこかで思っていました。

結局、友だちに誘われて、ほいほい飲みに行ってしまった。ただ、たとえ誘われなくてもきっと何週間後には飲みに出ちゃっていたでしょうね。

30代の時には、遠くの知り合いに送る年賀状に、お酒飲みません、運動します、勉強します、みたいなスローガンを書いているんです。そういうことを全体的にがんばっていればうまくいくって思っていたのかも。だから、アルコールにはまっているという意識はなくても、問題としては認識していたんでしょう。でも、そういうスローガンを二丁目の人には言わない。その時身近だった二丁目で宣言しないということは、やっぱりお酒をやめる気はなかったんでしょうね。依存症からくる問題は起きているはずなのに、問題とアルコールを関連づけられませんでした。

東京ではだんだんお酒のつながりだけになっていきました。

500万近い借金

東京に来てから、お金の問題はさらに悪化していきました。見栄でお金を払うからどれだけ借りても足りなくなり、サラ金にも手をつけてどんどん回らなくなる。借金は最大で480万円くらいまでいきました。

その頃、長年の母親のギャンブルが原因で実家の家を手放すことになりました。父親はお酒でひっくり返って病院に運ばれ、結局飛び降りたのか事故なのかわからない形で亡くなりました。アルコール依存は元からあったはずだけど、こうしたいろいろな状況が、拍車をかけていったと思います。自己破産して過払金が戻ってきても、それを2, 3カ月で飲みに使ってしまったほどです。ゲイバーという酒場も必要だったし、お酒は自分の応援団、逃げ場だと感じていました。酒に頼る生き方でした。

お金を稼ぐつもりで自分で飲み屋を開きましたが、結局これも、お酒を飲めるからというのが潜在的な理由だったと思います。飲めて働けるなら素晴らしい、みたいな。お店で売上が上がるとそのお金で他のお店に飲みに行っていました。結果として、売上はむしろゼロというかマイナス。家賃も払えず督促が来て、2年弱でお店をたたみました。

体はげっそりしていまより10キロは痩せていたし、本当に骨だけという感じ。精神はもともとぼろぼろで、飲んでいる時は明るくなるけど、素面になると、飛び降りてミンチ状になって死にたいと考えることもありました。店をやっていた時は、このまま人生が終わっていくかもしれないと思っていましたね。

手を差し伸べてくれた友人

店をたたんだ後も、当時のパートナーがやっていたお店に出入りして飲む日が続きました。そこでは、10年近く親しくしていた女性や近隣の友だちに会っていました。

パートナーもその当時、特に重い精神的な問題を抱えていました。そのことについてお店で話していたときだと思いますが、「彼のことはもちろん心配だけれど、あなたもアルコール依存症かもしれないから、一度彼と一緒に病院に行ってみたら」、とその女性の友人が私に言ったんです。彼女は看護師で、

うつの闘病経験が自身にもあった。それで、信頼できる病院の紹介もその場でしてくれました。また別の友人も、「自分も心配で診察を受けたことがあるよ。質問に答えたりするだけだから、調べてもらったら」と軽い調子で言ってくれました。その後、その看護師の友人は、アルコール依存症から回復した人の体験談を聞くイベントに誘ったりもしてくれました。

そして、依存症と診断されました。それでも1カ月ほどお酒を飲み続けたのですが、そのうちに、「このまま飲み続けたら死んでしまう」と実感するようになって。「酒で死にたくない」と思うことができ、やめるための行動を始められました。それから、アルコール依存症の自助組織や、お酒や薬への依存から社会復帰をしていくための中間施設に通うようになりました。何度かスリップしたけれど、プログラムに則ったことを仲間と一緒に続けるうちに、ようやく元気になってきたのが、いまです。それまでは、お笑い番組を見てもちっとも面白くなくて、感情的に笑えませんでした。電車に乗っていても呼吸がうまくできず、ハアハアしている時期や、うつを抱えていたときもありました。自分の場合は、いまこうして笑えるようになるまで、6年くらいかかっています。

【もしいま同じような境遇の人に相談されたら】

どんなに自分自身が問題を抱えていても、その原因がお酒にあると認めるのは難しいです。

自分の場合は、働くことも、お金のことも、何もかもうまくいかないどん底で、自分の影響でひどい精神状態になってしまったパートナーや、自分の現状をきちんと見るよう促してくれた友人の存在があってようやく、状況が変わっていきました。

お酒に依存しているときでも、自分なりにはバランスをとっているつもりでした。状況は悪化しているのにもかかわらず、飲み続ける理由を並べていました。周りからすれば、歪んで見え、筋の通らないことを言っていると感じていたでしょう。人の声を素直に聞くのは、当時の自分には難しいことでした。でも、自分を見て、応援してくれる人がいるのであれば、その声に耳を傾けることができたらいいなと思います。

一人で酒をやめようとして、上手くいかないことは何度もありました。どんなにやめようと思っていても飲んでしまう病気なので、一人でやめることは自分には不可能だったのです。本当に酒を手放して生きていこう、生きていけると思えるのは、同じ依存症の仲間の体験談を聞いて、自分も同じだと感じられた時です。自助会やデイケア、中間施設で仲間と会うことをお勧めします。

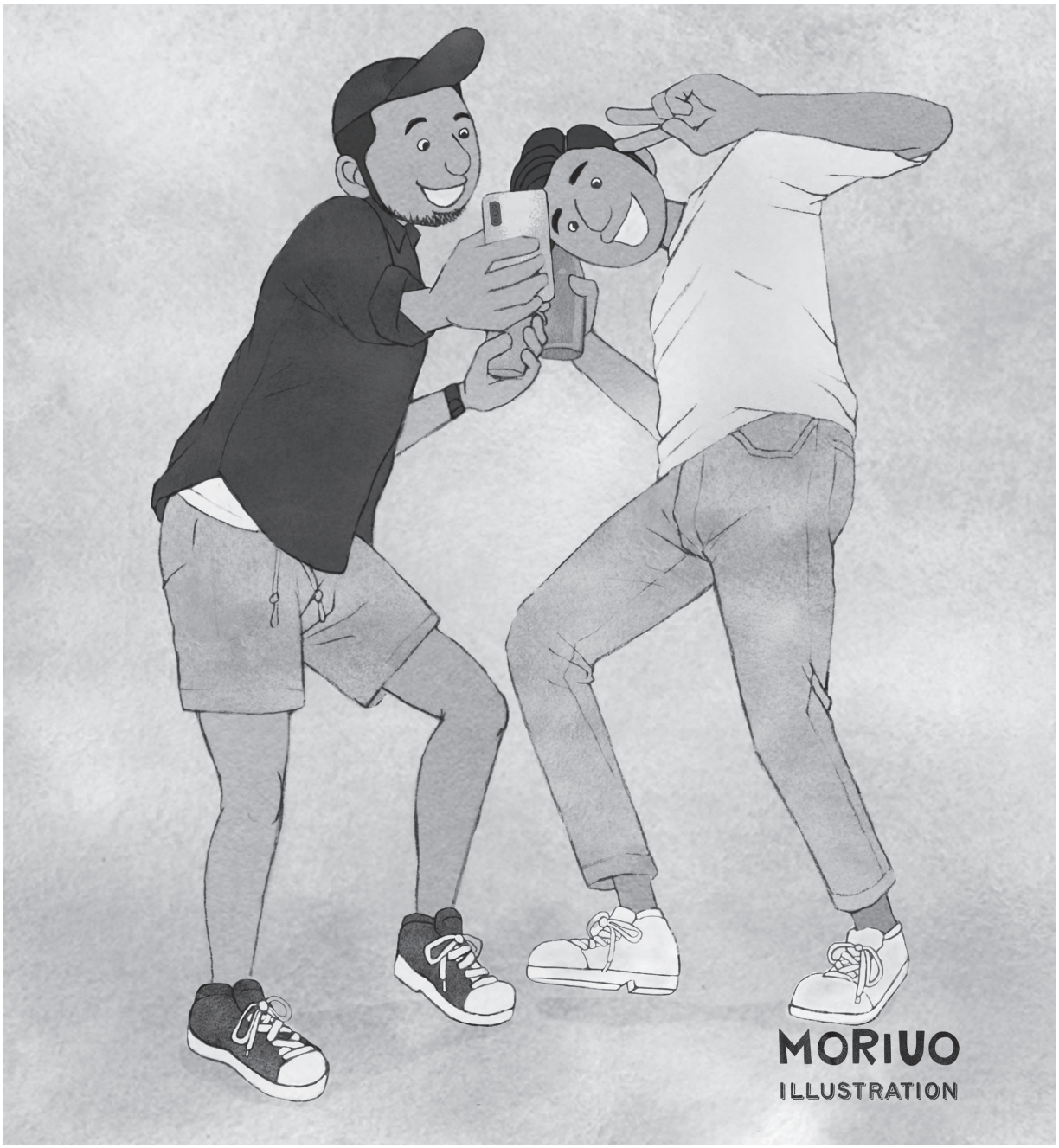
●

Our stories 3　人間関係(共依存)
酒やクスリに溺れてる恋人や友人、手放せなかった
ヒロシさん(20代後半 ゲイ)

なんとなく地元で就職して、そのまま結婚するだろうと考えていたヒロシさんは、それでも自分のセクシュアリティをごまかさずに生きていく道を選んだ。転機となったのは東京への転職。地元を送り出される時、「クスリだけはやらないように」と言われた意味を、いま身をもって体験している。薬物への誘惑が多い都会で、ヒロシさんは周囲の人とどう接しようとしているのか。

それでも「ふつう」に結婚するつもりだった

自分は同性の方が好きなのかなと思っても、高校生までは自分では認めたくなくて、女の子と付き合ってセックスしたこともありました。でも、「これじゃない感」が拭えなかった。その後、地元の大学に入



学した年の６月に友だちから急にカミングアウトされました。「実はわたしゲイなんだよね」って。ゲイは変なことではないんだ、というのがそのときの感想でした。彼はゲイバーでバイトをやっていて、一人で営業しているときに初めて遊びに行きました。でも大学生の時は、経験としてはそこまでです。順調に就職も決まって、卒業したら結婚して家庭を築くんだろうなと、まだステレオタイプに考えていた。

それでも興味はあったから、社会人１年目のときに、ゲイフレンドリーだと聞いていたタイに行きました。日本だとどこかしらいい子ぶっている自分がいたけれど、タイでは飲み屋で出会ったタイプの人に誘われて家までついて行きました。それが男性との初体験です。こっちのほうがしっくりくると思った。

自分のセクシュアリティについて母親に話したのはその後です。23、４歳のとき、初めて付き合っている人ができました。こちらが実家暮らしだったこともあって、相手のところに遊びに行く時間が増えて。最近家にいないことが多いけどどうしたの、と母親に訊かれて、「実はお付き合いしている人が

いまして」。それから、この件について何度も話し合いました。実家は田舎で、一人っ子だから、自分がいなくなると家を継ぐ人がいなくなる。親としては孫の顔が見たいと思うのは自然だから、自分はゲイなんだよという話を正直にして、お互いの思いを共有しました。

都会の社交場へ

地元ではよくゲイバーに飲みに行っていました。毎週土曜日は飲みに出て、オープンからラストまでいて。みんなとお酒を飲んで歌って、というのがストレス発散だったんです。

地元で付き合った２人目の彼氏は、20 代の時東京で生活していて、２丁目のゲイバーで働いたりクラブで遊んだりしていた人でした。若い頃に薬物関係にハマっていたということも、本人が打ち明けてくれました。このときは、過去の体験として聞いただけです。

その人と付き合っていた当時は自分の仕事がきつくて体調を崩しがちで、両親にも無理してまで働いてほしくないと言われていましたが、自分の転職が決まり、そのすぐ後に彼氏が転勤することになったのもあって、彼と別れて東京で転職することにしました。

東京に来た後も、そこそこ飲みに出かけていました。上京して 2、3 カ月で飲み屋のスタッフさんとも仲良くなって。お店きっかけで恋人ができたこともあります。そのうち、飲み屋以外の夜遊びもしてみたいと思うようになり、クラブにも行き始めました。

すぐそこにある薬物

薬物を使っている人に出会うのは、ゲイアプリかクラブです。自分の場合、バーでは見かけたことはないですね。

アプリで会う人は、ごはんを食べるときには何も言ってきません。ヤろうかとなったときに、複数で行為している写真を送ってきたり、乱交、ナマ、キメセクといったキーワードで誘ってきたりしました。直接言う人もいれば、ぼかして言う人もいます。その時には必ず、「いや、ぼくはいいです」と伝える。

セックス相手が薬物を使っていたことはあります。エッチに至るまで何度かごはんを食べたりして遊んでいるので、いわゆるシラフのときとキマっている状態とで、様子が明らかに違うんです。実際使っているところも見たことがあります。MDMA でした。

体だけの割り切った関係ということもあって、違和感を感じつつもセックスはしました。「飲んだ方が気持ちよくなれるよ」とか、しつこく誘ってくる人もいますが、きっぱり断ります。そういうのはいいんだよね、と伝えると、ああそうなんだ、ってすっと引き下がります。運がいいだけかもしれませんが、知らぬ間に飲み物に混ぜられたり強要されたりといったことはありません。

「はまり込んで行く人」を見つめる

仲のいい友だちで薬物にハマっちゃっている人がいて、まさにいま悩んでいます。ある日突然「実は（クスリを）食べないとまともにヤれないんだよね」と打ち明けられた。複数でやっているときの写真や動画も見せられて、そこには注射器が転がっていたりしました。おそらく覚せい剤をやっていると思います。

最初聞いた時は「ふーん、そうなんだね」と流しちゃいましたが、最近は、一緒に使おうって誘ってくる。彼とは、エッチの関係、薬物の関係は嫌なのですが、明確に断ったら縁を切られるだけで済むのか……。いま忙しいから無理、とのらりくらりかわすのが精一杯です。

ほかの友だちに、最近こういう人がいて悩んでいると相談したことがあります。その友だちには、自分のことをもっと大事にしろ、早く縁を切りなと、すごい剣幕で言われました。その人と仲良くしているだけで自分も同じように薬物を使っているんじゃないかと、周りから思われるかもしれない。それに、

一緒にいるときにその人が職質を受ける、あるいは逮捕なんてことになったら、自分にも被害がくる可能性はある。その友だちは、そういう風に言いました。でも、変に関係が深まっていることもあって、一緒に遊んだりするのは楽しいんです。だから縁を切りづらいという気持ちもあって。

彼は頻繁に誘ってきます。今夜は複数があるから、いまから(クスリを)食べなきゃ、とかメールしてくる。

東京に出て来たばかりの頃はこういうことがありませんでしたが、クラブに行き始めて、アプリでいろんな人に出会うようになって、本当にこんなに薬物が蔓延しているんだと驚いています。地元でよく行っていたバーのママは、若い時に東京にいたからか、お酒はまだいいけどクスリには本当に気をつけてね、と口すっぱく言っていました。なぜママがそんなに気にしていたのか、ここ最近身にしみて感じています。

【もしいま同じような境遇の人に相談されたら】

ごはんをする程度の友だちよりもっと身近な人、たとえば恋人が薬物に手を染めていたら、まずやめてほしいです。少なくとも、本人がやめられるよう、いろいろ手を尽くしてこちら側ができる努力はするでしょう。それでもやめさせられなかったら、別れるという選択をするかもしれない。大事なのは、相手に対してどういうことができるか、という情報を得られる場が、共有されていることだと思います。一人で悩まなくて済みますから。

病気に関することであれば、それなりにサポートが充実しています。でも、薬物に関しては社会の目や法的制裁もあって、支援するにしてもいろいろ難しい部分があります。友だちや恋人で薬物をやっている人がいたとしても、その人にどう声をかけてあげたらいいか、情報がなくて迷ってしまう。誰かに相談されても、どこを紹介すればいいか知らない人が多いはずです。

「Stay Healthy」のページは、メンタルのことも薬物のことも書かれていますよね。こういうページはいままでなかったのではないでしょうか。まずはここを見てみて、って言えるウェブサイトがあると安心ですよね。

●

Our stories 4　ギャンブル／ドラッグ
ギャンブルをしてるときだけが〝日常〟って感じ
アッキーさん(30 代後半 ゲイ)

自分の中の問題には蓋をして、いつも「いい子」でいないといけない。そのストレスが膨らんでいったとき、アッキーさんの居場所になったのはパチンコ屋だった。周囲に受け入れられる自分の「能力」に高揚し、いまいったい自分はいくら負けているのか、考えられなくなった。身内に迷惑をかけたことを自覚し、死にたいとまで自分を追い詰めても、どうしてもやめられない。そこから、どのように周りとのつながりを回復していけたのか。

いつも笑顔でいなさい

小さい頃から母親に、人に対してはいつも笑顔でいなさいと言われていました。悲しい時にも笑顔でいなくちゃいけないって。なよなよした子どもで、「オカマ」と指さされていじめられたこともあったけど、家に帰ったら何もなかったかのように振舞っていました。家の中ですら自分自身を出せない。内面を落ち着かせるためには何かが必要だった。それが自分の場合は、パチンコだったんでしょうね。

最初に就職したときまで、ずっと実家暮らし。とても田舎だったので、娯楽といえばパチンコにボーリング、カラオケくらいしかありませんでしたが、学生時代に初めて友だちにパチンコ屋へと連れて行かれたときは全く興味をもてなかったんです。むしろ、すごく時間の無駄だと思いました。ギャンブルはするなと育てられてきましたしね。

それから半年はそんな経験自体忘れていましたが、ある日母とケンカして家を飛び出し、行き場がなくてふと思い浮かんだのが、そのパチンコ屋でした。1000 円だけ遊ぼうと思ったら、大当たりしてしまって。お店にいたおじいちゃんやおばあちゃんに、すごいねって言われてうれしかった。母に怒られたことなんてすっかり忘れて、「当たりの状態」に没頭していました。それからバイトのない日は通うようになって、周りにも受け入れられている気がして、ここが居場所なんだって感じていました。

そのうち同年代のパチンコ仲間もできて、最初は使っても 2 万円くらいだったのが、どんどん増えていった。勝った高揚感だけ覚えていて、どれくらいプラスマイナスがあったかは正直はっきりしません。感覚が麻痺していました。そもそも、パチンコにはまっている人って負けた時の話はしないんですよ。勝つと焼肉おごってくれたりして、それがかっこいいなと思うところもありました。お酒やセックスよりも、スロットで当たった時のゾクゾク感の方を味わいたいと、その時は考えていました。

気づいたら橋の上に立っていた

それでいつしか消費者金融で借りるようになって。いつの間にか 15 万円くらいに膨らんだところで親にバレて、祖父に頭を下げて一緒に返しに行きました。そのときは泣きながら「もうギャンブルはしません」と言ったけど、ショックを受けた母親に家で「なんで借金なんか」と叱られ続けていました。た

ぶんそのストレスもあったと思いますが、仕事がうまくいかないときとか、もうパチンコのことしか考えられなくなった。それで、またお金を借りて、バレて、返してもらっての繰り返し。最終的には借金が２００万円を超えました。

当たり前ですけど、祖父はすっかり呆れていました。そんなに賭け事にハマるのは身を固めていないからだと言われ、お見合いを設定されたりもしました。16 歳くらいの時には伝言ダイアルでゲイの人に会ったりし始めていたけど、地方だし、いずれ女性と結婚するとは思っていたんです。でも、街にあるゲイバーに通ったり、職場の男性の上司を好きになってしまったり。どんどん居場所がなくなっていきました。

もうこれ以上おじいちゃんにも迷惑をかけられないとも思いました。それで、気づいたら橋の上に立っていたんです。死のうと思って。でも死ねなかった。そのまま、書き置きもせずに行きつけのバーに身を寄せて、失踪するように家出をしました。途中で母には電話して生きていることを伝え、自己破産申請もしてから、東京で転職することにしました。もう実家には帰れないと思っていましたし、都会への憧れもありましたしね。

心機一転のはずが抜け出せない

本当に身一つで東京に出てきました。母と店のママがはなむけにくれた少しのお金で買い物に出かけたら、そこにパチンコ屋があった。1000 円で 10 万円当たった。そこでやめておけばいいのに、もっと増やせるはず、と。給料が上がったこともあり、毎日のように通うようになりました。

職場でもゲイバーでも、自分が田舎を捨てて逃げてきたなんて言えないので、隠し事ばかりが増えて。そうして心に蓋をしているのが、ふとした瞬間によみがえる。少しでも賑やかなところに行って気を紛らわせたくてパチンコを打ちに行き、その後は相手を見つけてセックス。その繰り返しでした。パチンコで負けた悔しさを晴らすために、セックスで違法なクスリも使い始めました。最初は誘われて、そのうち自分で買うようにもなりました。

しばらくしてパートナーができました。その人はギャンブルをやらない人だったし、一緒に住み始めてから表面上はパチンコをやめたふり。でも、旅行資金を貯めるための共同貯金箱からお金を盗ってパチンコに使ってしまい、パートナーにバレて一時別居したこともありました。そこからなんとか我慢はしていたんです。

そんな折、母親との関係は徐々に改善していたこともあって、家族の結婚式に呼ばれました。でも、自分は田舎をほっぽり出してきた。親戚に悪評が伝わっていて、おじいちゃんにはもう口をききたくないと言われていた。帰省することへのあまりのストレスに、結婚式のご祝儀にすら手を出して、パチンコ屋に行き、クスリも買ってしまいました。あろうことか、クスリを体に入れた状態で結婚式に出たんです。私の様子がおかしいと思ったパートナーが東京の部屋をくまなく調べて、クスリのことがバレました。

つながりを回復する旅

パートナーは、悪いことをした人は自首しましょうと言って、一緒に警察に行ってくれました。入所している間に、彼は依存症の相談所も探してくれた。12 ステッププログラム（依存症状につながる自分の問題とその解決策を理解し、行動に移すためのプログラム）も経験しました。泣きながらやめたいと言ったのになぜやめられなかったのか、仲間の話も聞いて、自分の中で説明がついた。そこから薬物依存症の会、ギャンブル依存症の会とつながって、どっちもクリーンになってから７年くらい経ちます。

パートナーはずっと見放しませんでした。施設の人から家族の会を勧められて、いまゲイのパートナー

として行ってくれています。どんなときも離れない人は彼でした。逮捕されるまでは実はそんなに会話しなくなっていたけど、いまではとても感謝しています。

回復のプロセスを歩みだして３年目くらいのとき、一度おじいちゃんに謝りに行きました。孫の顔をみるたびに、「アッキーはどうしているかね」と呟いていたそうです。全額を一気には無理だけどおじいちゃんが払ってくれた借金を少しずつでも返すよ、と言ったら、もういいから、しっかり仕事をして周りに迷惑をかけないように暮らしなさい、って。

もう、地元、実家を避ける必要はなくなりました。

【もしいま同じような境遇の人に相談されたら】

自分に正直になれる場所や人が、そばにあるといいですね。

心の蓋や仮面をはずすのはとても難しい。自分の場合は、ある時から、正直に伝えたいことはそのまま伝えようっていう方向に変わっていきました。自分は人からこうみられているはずだと勝手に思い込んでいましたが、周りの人にきいてみたらそんなに悪く受け取っていなかったっていうこともありました。一晩中悩んでいたようなことでも、他の人に相談すると、そんなに考えなくてもいいことなんだって思えるようになったり。他の人の目が入ることで自分について新しい窓が開くような、そういう感覚です。それまで人に相談できなかった。ずっと笑顔ではいたけれど、内面はぐちゃぐちゃでした。いい人でいないといけないと思っていましたから。

もちろん、仮面が必要な時にはあえてかぶることも大事です。そういうことも、訓練してできるようになりました。

●

Our stories 5　ドラッグ

承認されたい。だから危ないセックスも受け入れた

イチロウさん（40 代前半 ゲイ） ドラッグ

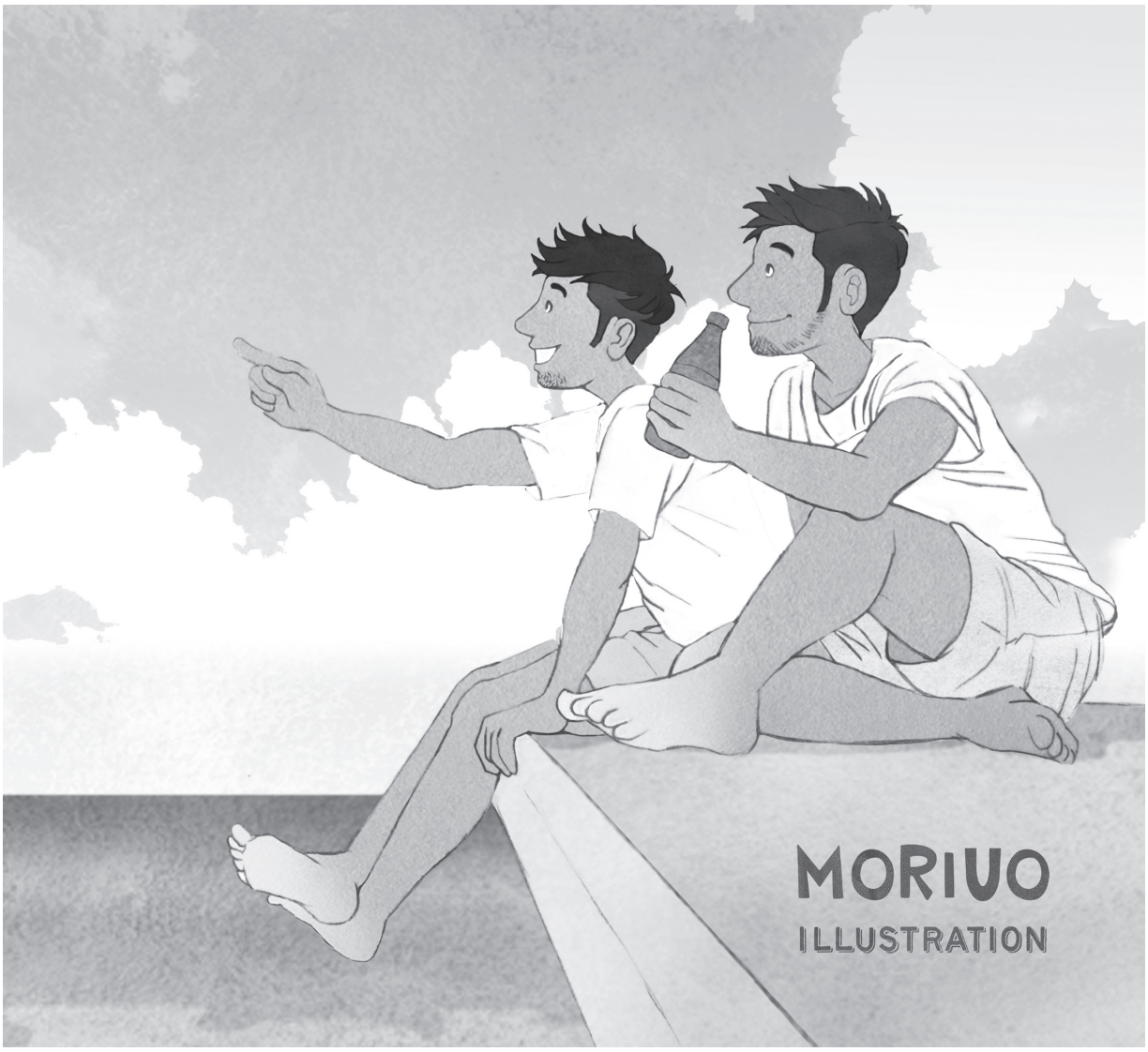
いまが気持ちよければ。後のことは考えたくない。嫌われたくない。よく思われたい。そうした欲求が重なった結果、覚せい剤にまで手を出し、逮捕されても苦しみ続けたイチロウさん。クスリを使わずにはいられない状態にはまり込む土壌は、すでに自分自身の生き方のなかで育まれていた。その泥沼からどうして這い上がることができたのか。

いまさえ楽しければそれでいい

高校生のときはゲイ雑誌を買うくらいでしたが、大学に入ってから一気に遊び出しました。雑誌に大学のゲイサークル募集が掲載されていて、そこで知り合った人との関係でクラブによく行くようになりました。

ハッテン場（男性同士で性交渉する場を提供するお店など）にも通いました。売り専もやっていましたね。たぶん、雑誌の後ろの広告を見て、高収入が手軽にもらえるからと気軽に始めたんだと思います。仕事はセーファーセックスでした。

HIV 陽性だとわかったのは社会人になってからです。医者から「この病気は死ぬ病気ではなくて、薬さえ飲めばコントロールできるから」と言われたこともあって、あまり重く捉えなかった。もともと、生きていると直面する問題に深く向き合おうとせず、いまさえ楽しければ、気持ちよければそれでいいって考えるような、良くも悪くも楽観的な性格なんです。



それから、人の評価、人の目をすごく気にしていましたね。承認欲求が強くて、人に否定されるのをおそれて。八方美人に振舞って嘘をついたり、体を鍛えたり。自分のダメな部分を一切見せたくない。拒絶されたくないっていう気持ちが、クスリを拒まなかった自分にもつながるかもしれません。

ラッシュからゴメオ、そして覚せい剤へ

クスリの入り口は、まだ合法だった頃の「ラッシュ」（2006 年に指定薬物となった亜硝酸エステル類のドラッグ）だと思います。ハッテン場で相手が持っていたものを吸ったのが最初。そのあと「ゴメオ」（5MEO-DIPT、2005 年に麻薬指定されたトリプタミン系化学物質）が出始めて、ネットで大量にまとめ買いしていた時期もありました。

クスリに対する抵抗感はそんなになかったです。これをやったら自分の人生どうなるだろうとか考えずに生きていました。

覚せい剤を始めたのは 20 代半ばだったと思います。当時のセックスフレンドが用意していて、「あぶり」という方法で使って。まあ気持ちよかった。そのときは覚せい剤とは知らなかったし、どこに行けば手に入るかもわかりませんでした。そのあと付き合った人もドラッグをやっている人で、この時は「注射」だった。「あぶり」とは効きが全然違っていて、それで一気にハマっていきました。

忘れられないし、仕事をしている間もクスリのことを思い出しました。ネットでそれを持っている人を探すようになって、ついに売人を紹介してもらいました。そうなるともうダメですね。もともと金遣

いが荒く、貯金もせずに好きなことに使いまくっていましたが、そのお金が全部クスリにいくようになりました。その頃から、薬のせいか生き方のせいか、仕事が長続きしなくなりました。最初は正社員だったのが、契約になり派遣になりと不安定化していく。会社を辞めても次の仕事が決まっていない状態になって、借金が一気に増えました。

やがて、無職でクスリを使い続けるだけの毎日になりました。家のお金を盗んだり、家族や友人から適当な理由をつけて借りたりして、クスリ代を工面していたような気がします。とにかくいろんな手を使って薬を手に入れていた。

逮捕

ぼくが逮捕されるまでの３年間は引きこもりで、親も不審に思っていました。朝起こしにくるとドアが開かない。鬱っぽい、具合が悪いからほっといてくれ、とやり過ごしていました。でも、踏み込んだり病院に連れ出したりということはしてこなかった。何をしてくるかわからない、どうすればいいかわからない、という感じだったのではと思います。自分自身、今日が何月何日何曜日なのかわからない、暗黒時代の３年でした。

そうして迎えた家族の結婚式の前日。そんな日ですら我慢できずにクスリを使ってしまい、式に出られない。親とケンカして家を飛び出し、クスリをやれる人のところに行きました。その人が警察にマークされていたみたいで、30 分後くらいに踏み込まれました。

この頃には、クスリを使っても使わなくても苦しかったし、タイミングよく捕まったと思いました。正直ホッとしました。その時捕まらなかったとしても、ほかのことで罪を犯したりして遅かれ早かれ捕まっていたでしょう。

でも、留置所に入れられて３日もすれば体からクスリが抜けて、また使いたくなってくるんです。表向きには依存症のクリニックに通うためという理由で保釈申請を出して、親も保釈金を払ってくれたのですが、実際は一刻も早くクスリを使いたかった。逮捕されたし、なんとかしないといけないとは頭のどこかで思っていても、どうしても手が出てしまう。「使いたいな」というレベルではなくて、使わずにはいられない、使うことしか考えられない。

断薬までの２年半

クリニックに行くこと自体には、安心した気持ちがありました。同じ背景の人もいて、自分のことを隠さなくていいので。見栄を張る必要もなくて、それで孤独が解消された部分があったと思います。またクスリを使っちゃっていることも、HIV 陽性者だということも言えた。

その当時もクスリの売人とはつながったままで、「そろそろ買いませんか」と連絡がきていました。お金がないからと言うと、「仕事をしませんか」となって、売人のところに出入りするようになってしまった。向こうの要求はどんどんエスカレートして、お前はもう売人をやれという話にもなった。売人は反社会的勢力ですし、住所とかも知られて脅されるようになりました。自分だけならまだしも、親には危害を加えられたくない、クスリのためにここまできてしまったと思ったら、だんだんクスリに対する気持ちが止みました。

クスリをやりたいという反応が体にはある一方で、使う苦しさを感じる生活から逃れたいという思いで、とにかくクリニックに通い続けました。就労できるようになるまで、２年半かかっています。

クリニックでは、初めて自分の問題に向き合うことができました。それまで、仕事、人間関係、お金、薬物、全部から目を背けてきましたから。「棚卸し」をして自分の過去を振り返ったら、生きる姿勢自体に問題があったことに気づいた。クスリに関わるすべての経験は、たまたま運が悪かったからではなく

て、起こるべくして起こったものだったと、いまでは認識しています。

【もしいま同じような境遇の人に相談されたら】

ぼくは、自分自身の生き方のせいで新たな問題をどんどん作り上げていきました。よく思われたいっていう気持ちが強すぎて、人に対して心を閉ざしてきたから、そういう寂しさを埋めるのにクスリを使っていた。そんな感じだと、同じような経験をした年上の人に何かアドバイスされても、ちゃんと聞かなかったかもしれない。だから、まずは自分にきちんと向き合うことが大事なんだと思います。

いまは、いろんな人に自分をさらけ出して相談したりできています。生きるのが楽になりました。もちろん、人に褒められたい、よく思われたいっていう承認欲求はあるけど、昔ほど病的ではないと思います。以前は、人からどう思われているかが生きかたの基準になっていたくらいですから。

逮捕の後も、家族は何も言わずに黙って見守ってくれました。依存症のことは当事者同士でないとわからないこともあります。それでも、ずっとそばで支えてくれる人の存在は大きい。それに気づくことも大切かもしれません。

F 研究発表

1. 論文発表

1)生島嗣 . HIV 陽性者支援の現場から－ MSM（男性とセックスをする男性)への支援を中心に . 松本俊彦編 ,「死にたい」に現場で向き合う 自殺予防の最前線 . 日本評論社 . 121-132, 2021.

2. 学会発表

2) Ikushima, Y. Patterns of PrEP use among men who have sex with men in Japan. Asia Pacific AIDS & Co-infections Conference (APACC) 2020, October 15-17, 2020.

3)生島嗣 . 地域における HIV 検査－「HIV 陽性者の健康と生活に関する全国調査」の結果から . 日本公衆衛生学会総会、2020 年 .

4)生島嗣、三輪岳史、大槻知子、山口正純、大木幸子、若林チヒロ、樽井正義 . HIV 検査と告知時期に関する考察－「HIV 陽性者の健康と生活に関する全国調査」の結果から－ . 日本エイズ学会、2020 年 .

G 知的財産権の出願・登録状況（予定を含む）

なし