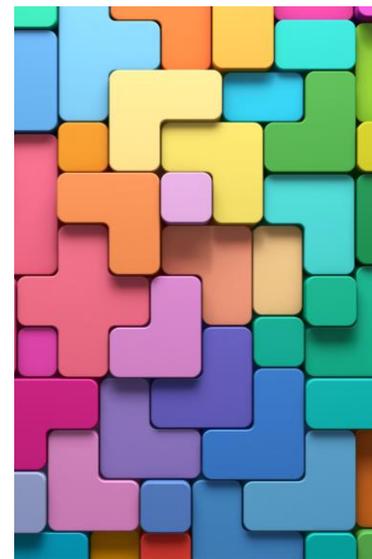


市販薬、処方薬 乱用者のための OD倶楽部

大阪ダルクディレクター
精神保健福祉士
倉田めば

*無断での転載、引用はしないでください。



OD倶楽部を始めた理由

1. 大阪ダルクに通所したり、入所する利用者の多くが覚醒剤ユーザーであり、市販薬、処方薬ユーザーの方が相談に来られてもダルク利用に至らないこと。
2. 倶楽部のメイン・ファシリテーター（倉田めば）自身が、市販薬、処方薬のOD当事者であり、自助グループや回復施設にアクセスする直前の入院は、ODと自傷によるものであったため、OD当事者のピア・サポートについては関心があった。

・



市販薬・処方薬の乱用問題を抱えた人のためのグループ

毎火曜 PM 3:15-4:15

参加希望の方、見学希望の援

会場orオンライン

助職の方は大阪ダルクまで

参加費：無料

osakadarc@gmail.com

会場：Freedom（場所は
大阪ダルクの隣です）

電話 0663238910

10:30~17:00（日曜除く）

- 参加者数 100名（2022.12.17～2024.11.26）
- （内 10回以上の参加者21名）
- 毎回の参加人数 6名～15名
- 会場よりオンライン参加が多い
- 全国から参加
- 病院、回復施設からの参加も多い
- 薬をやめていなくても参加できる
- 断薬をゴールや義務としない
- 本名、性別、使用薬物名、年齢を聞かない
- オンラインでの顔出しはしなくてもよい
- 聴くだけの参加も可能
- 毎週1～2名新規参加がある
- 見学参加も可（1～2名限定）

OD倶楽部の進行の仕方

- 開始15分くらい前から開場、オンライン入場できる。
- 倶楽部が始まったら、初めての方は自己紹介、それ以外の方は一週間の近況を、1～2分程度順番に話す。
- シェアしたいテーマや、今困っていることを参加者から取り上げ、それについて分かち合いをする。
- 自主的に手が上がらない時はファシリテーターが指名する。
- ファシリテーターからの介入的発言はできるだけ控える。最後にファシリテーターが自分の体験やまとめ的な話をする。
- 倶楽部が終わってから、残っている人だけで、15分程度の雑談、質問タイムを設ける。

参加者がシェアしたテーマ

○ODしたくなるシチュエーション○セルフケア○イライラ○迷惑をかけた○親に似た人○境界線を越えてくる人○とらわれ○人との関係○話す○執着○生きることと死ぬこと○寂しさ○怒り○執着○安心・安全○ODのカミングアウト○趣味・特技○自分を壊したい○どうやって薬を切ったか○助けを求める○衝動○戦うのをやめる○限界○憂うつ○どん底○強い刺激○自分を守る○被害者意識○死にたい○人がこわい～対応の仕方○コミュニケーション○人にどう思われているか気になる○自分の思い通りにならない時○嫌な態度をとってくる人にとられる○年末年始○落ち込んだ時どうするか○ちょっとしたことで傷つく○ひまの潰し方○疎外感○頭がおかしくなりそうな時○コントロールが効かない行動○自己憐憫○自分の中の良いもの○薬を使いたくないのに使いたくなる心理状態○退屈とOD○心を開く○人とのバウンダリー ○私にとってODとは何か○被害妄想○薬を切って1ヶ月経った時どうだったか○思いが伝わらない悔しさ○人との距離感○終わってしまった人生○他者に振り回されること

参加者の特徴

社会的に孤立している感じの人が多く、自分で自分をコントロールしようとする傾向が高い。

OD以外に自傷がある人も若干いる。OD 倶楽部にアクセスしながら、たどり着く前に死亡2件。

医療、訪問看護、回復施設などで治療や支援を受けてる人も多い。

支援者とのトラブルも含め対人関係についての話が多い。

「社交不安障害」の診断を受けている人も割といる。

薬を使いながらの参加者もたまにいる

「過量服薬」「ほろ酔いOD」「常用量依存」

女性が圧倒的に多い。

OD以外の逸脱行為をあまりしない。どちらかというが目立たず、社会に適応しようとしているが、ハードルの高さを感じているようだ。