資料１

スライド１

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。

スライド２

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。

スライド３

OD倶楽部

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　午後3時15分から4時15分

会場　または　オンライン

参加費は無料

会場はFreedom 場所は大阪ダルクの隣です

参加希望の方、見学希望の援助職の方は大阪ダルクまで

[osakadarc@gmail.com](mailto:osakadarc@gmail.com)

電話　0663238910

午前10時30分から午後５時まで　日曜除く

参加者数　100名（2022年12月17日から2024年11月26日）（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から2名新規参加がある

見学参加も可（１から2名限定）

スライド４

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、初めての人は自己紹介、それ以外の人は一週間の近況を、１から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。

スライド５

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われる　　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

スライド６

参加者の特徴

社会的に孤立している感じの人が多い。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。どちらかというと目立たず、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。