アルコール・薬物・ギャンブルなどの

依存症に悩む 家族のための ブックレット

アルコール・薬物・ギャンブルなどの 依存症に悩む家族のためのブックレット

.....

発行日 2022年4月1日 第1刷
著者 山家研司・橋本省吾・中山秀紀・井上圭祐・池田陽子・奥山宗頼
山下聖子・宮田友樹・星川亜未・畠山 陵・田中謙吾
発行者 山家研司
発行所 依存症治療拠点機関 医療法人 北仁会 旭山病院
〒064-0946 札幌市中央区双子山4丁目3番33号
TEL : 011-641-7755 (代表)
<http://www.hokujin.or.jp/asahiyama/>

はじめに

依存症のご家族のことで、どうにかしようと日々悩み、迷い、苦労されてきた皆様へ。

相談にたどり着くまで、大変ご苦労されてきたと思います。

「疲れてはいませんか？」

「辛くはありませんか？」

「イライラしたり、腹が立ったりしていませんか？」

まず深呼吸をして、肩の力を抜いてください。

依存症による問題で、多くのご家族は疲弊しています。

この冊子は、ご家族のあなたに、少しでも元気を取り戻してもらうために作成しました。

大切なご家族のためを思い、たくさんの言葉をかけて一生懸命サポートしてきたのではないのでしょうか？

そして、本人のことなのに気付けば、あなたが一番苦しんでいませんか？

依存症は「家族を巻き込んでしまう病」と言われています。

気付かないうちに巻き込まれている可能性があります。

ただ、大切な家族のことです。巻き込まれてしまって当然でもあります。

本人が自身の病気と向き合い、回復を目指せるようになるためには、周りの人の関わりに少し工夫が必要です。周りの人の関わりの工夫が、依存症という病気からの回復の手助けになるのです。

ご家族が依存症について、知っておいて欲しいこと、どんな対処が必要かを一緒に勉強していきましょう。

【参考文献】

- 『アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための 7 つの対処法 CRAFT』／吉田精次+ASK／アスク・ヒューマン・ケア
- 『家族に贈る回復の法則 25』／森岡洋／アスク・ヒューマン・ケア

【家族会等】

●AA（北海道セントラルオフィス）

(<https://aahco.jimdo.com>)

アメリカで誕生し、世界各国に広がったアルコール依存症の自助グループ。アノニマスは「無名の・匿名の」と訳され、本名を名乗る必要はありません。ミーティングの日時・場所が掲載されています。ミーティングは基本的に本人のみですが、「オープン・ミーティング」には、家族や関係者をはじめ誰でも参加できます。

●全日本断酒連盟（北海道断酒連合会）

(<http://h-dansyurengoukai.com/index.html>)

日本独自のアルコール依存症の自助グループ。会員制の組織で本名を名乗ることが原則。全国各地で断酒例会が行なわれており、例会には家族も参加できます。ミーティングの日時・場所が掲載されています。

●Al-Anon（アラノン）

(<http://www.al-anon.or.jp>)

アラノンは、アルコール問題を有する方のご家族などの自助グループです。ミーティングの日時・場所などについても掲載されています。

●Nar-Anon（ナラノン）

(<http://nar-anon.jp>)

ナラノンは、薬物問題を有する方のご家族などの自助グループです。ミーティングの日時・場所などについても掲載されています。

●Gam-Anon（ギャマノン）

(<https://www.gam-anon.jp>)

ギャマノンは、ギャンブル問題を有する方のご家族などの自助グループです。ミーティングの日時・場所などについても掲載されています。

ワーク① ご家族のお困り程度を確認する

「何回裏切られてきたか…」 「恥ずかしくて、誰にも相談できない…」 「本人はどうかする気があるの？」 「性格の問題？」 「暴言や暴力が怖い…」 等々、お困りごとは多いことと思います。

まずは、下記チェックリストにて確認し、いくつか当てはまる方は医療機関でのご相談をお勧めいたします。依存対象がお酒ではない方は、置き換えて考えてください。

- 1. その人（飲酒者）が何杯飲むかと気になりますか？
- 2. その人が原因で、お金の問題がありますか？
- 3. その人の問題飲酒をつくろうために嘘をつきますか？
- 4. 「飲酒をやめないなら、別れる」と、脅しますか？
- 5. また飲みだすのではないかという恐れのために、言いたいことも言えないことがありますか？
- 6. その人の言動によって、恥ずかしい思いをしたり傷ついたことがありますか？
- 7. 隠されている酒瓶を探し回りますか？
- 8. 家をあけることの不安と恐れから、外出しないようにしたり、せっかくの招待もお断りすることがありますか？
- 9. その人がお酒さえやめれば、問題はすべて解決すると思っていますか？
- 10. 「私の問題は誰にもわからない」と思っていますか？
- 11. 何かあると自分のせいだと思いますか？
- 12. 責任を取ることが恐いですか？ または必要以上にとってしまいますか？
- 13. 人に対して反発、怒り、批判がありますか？
- 14. 相手に合わせすぎて苦しくなりますか？
- 15. どこにいても自分は他の人と違うと感じますか？
- 16. 喜怒哀楽を素直に感じられませんか？
- 17. 何かわからないけれど苦しいですか？
- 18. 人から見捨てられる不安と恐れがありますか？

出典：特定非営利活動法人アラノン・ジャパン <http://www.al-anon.or.jp>

ワーク② 解説：依存症とはどんな病気か？

依存症は特定の行為を自分の意思でやめたり、減らしたりできない状態になることです。

人は誰しも不安や緊張を和らげたり、嫌なことを忘れていたりするために、ある特定の行為に依存していると言われていています。

それを繰り返しているうちに脳の回路が変化して、自分の意思ではやめられない状態になってしまうことがあります。周囲がいくら責めても、本人がいくら反省や後悔をしても、繰り返してしまうのは脳の問題と言えます。

決して**意思の弱さや性格の問題ではなく、依存症は治療が必要な「病気」**です。条件さえ揃えば、誰でもなる可能性があります。

治療には、飲酒によって問題が生じた身体の治療と「飲まずにいられない」心の状態を改善する取り組みの両方が必要です。依存症治療では、依存症に至るまでの経過を振り返り、依存症であることを受け入れ、依存対象に頼らずにどう生きていくかを治療者と一緒に考えていきます。

生き方を変えるのは簡単なことではありませんが、多くの方が新しい生き方を見つけて回復しているのも事実です。

【北海道の相談機関】

対象者	機関名	電話番号
札幌にお住まいの方	札幌こころのセンター（依存症相談専用窓口）	011-640-7183
	各区の区役所	
札幌以外にお住まいの方	北海道立精神保健福祉センター（来所相談窓口）	011-864-7000
	北海道立精神保健福祉センター（電話相談窓口）	0570-064-556
	各地域の保健所	

【北海道の依存症専門医療機関】

地域	機関名	電話番号	アルコール	薬物	ギャンブル
札幌	旭山病院	011-641-7755	○	○	○
札幌	幹メンタルクリニック	011-622-2525	○		
札幌	札幌太田病院	011-644-5111	○	○	○
札幌	五稜会病院	011-771-5660	○		
札幌	さっぽろ麻布メンタルクリニック	011-737-8676	○		
札幌	手稲溪仁会病院	011-681-8111	○		
苫小牧	道央佐藤病院	0144-67-0236	○		
小樽	いしばし病院	0134-25-6655	○	○	○
江別	江別すずらん病院	011-384-2100	○		
千歳	千歳病院	0123-40-0700	○	○	○
旭川	旭川圭泉会病院	0166-36-1559	○	○	○
旭川	相川記念病院	0166-51-3421	○		
滝川	滝川中央病院	0125-22-4344	○		
岩見沢	空知病院	0126-22-2072	○		
音更	道立緑ヶ丘病院	0155-42-3377	○		
美唄	美唄すずらんクリニック	0126-66-1234	○		

おわりに

このパンフレットを読まれている方は、家族の依存症に悩まされ、どうにかしようと行動を起こされた方だと思います。このパンフレットは、何よりご家族が自分自身に目を向け、ご自身を大切にすることをきかけになればと思い作成しました。

アルコール依存症の自助グループであるアルコホーリクス・アノニマスが唱える祈りがあります。

「主よ、私に与えたまえ。変えるべきことを変える勇気を、変えられないことを受け入れる心の平和を、そしてこれらの2つを見分ける賢さを」

この言葉は、依存症という病気に限らず、人の生き方を教えてくれる言葉として多くの人々に大切にされてきました。

他人を変えようとするのではなく、自分自身の考えや行動を変えていくこと、他人を変えることはできないことを冷静に受け入れること、本人にしかできないことと家族ができることの課題を見極め、自分自身が行えることを実践していくことを教えてくれているのだと思います。

依存症という病気に立ち向かうためには、病気を理解し、関わり方を学び、回復を信じるために家族の健康を取り戻すことが何よりも大切です。

そして、依存症の回復は、依存対象を断つということだけではなく、依存症を抱えながらも本人や家族が幸せな生活を送ることだと私たちは考えます。

最後になりますが、依存症は回復することのできる病気です。

家族だけで悩まず、一緒に悩み、考えていければと思っています。

長い道のりになるかもしれませんが、私達と一緒に回復を信じていきましょう。

ワーク③ 考え方・関わり方を変えてみる

戦うべき相手は「依存症の本人」ではなく、「依存症という病気」であることを理解しましょう。**依存症は治療が必要な「病気」**なのです。

相手をどうにかしよう、変えようという立場から一旦降りてみてください。他人を変えることは簡単にはできませんが、自分を変えることは今日からできます。依存症の本人を変えようとするのではなく、家族自身の言動を変えることによって対処していくことが大切です。起きている問題から少し離れて、起きている問題を冷静に見てみましょう。見る視点や立ち位置が変わってくると捉え方が変わってきます。

Step 1 家族が全てを背負い込まない、孤立しないため、まずは相談をしてみましょう

依存症は一人では回復できないと言われているのと同じように、家族だけでどうにかできる相手ではありません。専門の相談機関、支援機関があります。まずそこに繋がり、今の辛い気持ちを吐き出してみましょう。辛いと言える場所を作るととても大切です。

家族教室や家族のためのグループがありますので、参加してみることをお勧めします。「悩んでいるのは自分だけではない」と共感できる、共感してもらえる場所を作りましょう。

Step 2 家族自身の健康を取り戻しましょう

相談に訪れる家族の多くは、精神的にも肉体的にも疲れ切っていて、

「やっとの思い」で訪れる方がほとんどです。依存症の本人を変えることは、専門の治療機関、支援機関、家族であっても簡単ではありません。依存症からの回復への道は、長く険しいと考えたときに、まずは本人と向き合えるだけの家族の健康、精神的なエネルギーを回復させないといけません。自分自身のこと、生活、幸せを大切にできていますか？ 一生懸命に家族を支えようと向き合ってきたからこそ、少し肩の力を抜いて楽になっても良いのではないのでしょうか。家族として精一杯やってきた自分をたくさん褒めてあげてください。

Step 3 依存症を適切に理解しましょう

長年依存症者と向き合ってきた家族であっても、依存症という病気ではなく、本人の性格や傾向、姿勢と向き合ってしまう、疲弊している方々をたくさん見かけます。まず、依存症は病気であること、戦うべき相手は依存症者本人ではなく、依存症という病気そのものであることを、しっかり切り離して、病気として向き合えるだけの知識と理解を身に付けていきましょう。

Step 4 本人よりも困らず、イネイブラーにならないようにしましょう

よくあるのが依存症者本人よりも、家族が困り果ててしまっている状況です。依存症という病気は、本人だけではなく家族も巻き込んで一体となって健康を奪っていく特徴があります。家族に責任はありません。一体となって困らないようにしましょう。

イネイブラーとは、よかれと思って相手のためにしていることが、結果として相手の問題を進行させてしまう人という意味です。依存症

【対処法②】

暴力には危険信号があります。声が大きくなる、顔が強張る、「黙れ、放っておいてくれ」等の発言です。危険信号を出した後に暴力に発展する 경우가ほとんどです。危険信号を出している段階で、話題を切り替えたり、その場から離れて下さい。時間を置き、お互いに冷静な状態の時に話し合うことを心がけましょう。

【対処法③】

相手を「正したい」衝動に注意が必要です。人は誰しもが、相手が間違っている行動を取っている時に、正したいと思ってしまうものです。ですが、正しいことを言われたり、批判される側は、耳を貸せなかったり、反発、反論してみたり、自分を守ろうと攻撃に出たりするのです。「正そうとしない」ことを心がけましょう。

暴力には屈せず、適切に対処する。状況によって簡単なことではありませんが、暴力を受けないための行動を病院や専門機関と相談しながら考えていくことが大切です。

してしまうと、当然本人は反発をしたり、前向きに病院にかかろうとは思えないでしょう。

本人がしっかりと困ったタイミングがチャンスになると考えましょう。

要するに、**本人が困って、どうにかしないといけないと考えた時が、治療に繋がるチャンス**ということです。

長い道のりになる可能性があります。家族が依存症を理解し、考え方や関わり方に工夫をすることが変化のきっかけとなっていきます。

Case 2 怒鳴られたり、暴力が怖い…。 どうしたらいい？

暴力とは殴ったりする身体的暴力だけではなく、暴力的な言葉や態度も暴力にあたります。暴力は、自分の気に入らないことがあった時に、相手を支配・コントロールするために用いられる間違った力の行使です。

暴力は、どんな状況であっても許されるものではありません。暴力に屈して、伝えるべきことを伝えない、言いなりになることは、暴力を肯定することにもなりかねません。暴力に適切に対処できるように、暴力を発生させないコミュニケーションを身に着けることが大切です。

【対処法①】

暴力を実際に受けた場合は、その場から離れ、避難しましょう。もしも、暴力から逃げられない場合には、勇気を出して110番、日常的な暴力が止まらない場合はDVの相談窓口にご相談しましょう。

者が問題を起こしたとしても、家族が尻ぬぐいをしないことが大切です。例えば、「泥酔してやってしまったことの後片付けをしない」「借金を代わりに返済しない」等です。簡単に言うと「できるだけ家族が楽をして依存症者本人が困るようにすること」が大切です。依存症者は困れば困るほど、治療への動機が高まっていき、回復への近道になると考えましょう。

Step 5 凜とした態度で、振り回されないようにしましょう

起きてしまっている状況（飲酒、借金、止めるといったのに再使用）に一喜一憂しない態度が大切です。凜とした態度で、臨みましょう。

依存症者はコントロールを喪失している状態です。本人にできないことを周りがいくら要求、説得してもどうにかするのは難しいでしょう。依存症者本人をコントロールすることはできないことを理解してください。止める、止めないは全て依存症者本人に任せます。依存症者の特徴の心理として、「否認」「理由付け」があります。依存症であることを受け入れられず、正当化するために理由を考え出します。飲んだ理由は、簡単です。依存症だから飲んだのです。依存症の本人のそういった言動を理解し、振り回されないようにすることも大切です。

Step 6 コミュニケーションを工夫してみましょう

依存症者と家族の関係は、「本人を責める⇔本人は怒る」の悪循環に陥ってしまうことが多いです。注意や説得をしなくなるだけでも、本人は敏感に家族の変化に気づくものです。

コミュニケーションが円滑になるための方法として、「アサーティ

ブコミュニケーション（自分と相手の両者双方を尊重した自己表現）」やそれを応用して依存症者とその家族のために作られた「CRAFT（クラフト）（コミュニティ強化法と家族トレーニング）」を参考にしてみることをお奨めします。

コミュニケーションが円滑になると、対立関係から、依存症という病気に共に立ち向かう関係になっていきます。

【推薦書籍】

『改訂版アサーション・トレーニング—さわやかな〈自己表現〉のために』／平木典子／金子書房

『アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための 7 つの対処法 CRAFT』／吉田精次+ASK／アスク・ヒューマン・ケア

Step 7 依存症である本人を理解し、受け入れ、応援者になりましょう

家族が、依存症という病気、依存症を抱えながら生きていかなければいけない本人を理解し、受け入れることが大切です。簡単なようで、難しいことだと思います。誰からも理解されず、批判されてばかりだと、本人はいつまでも治療に前向きになれないでしょう。依存症の本人は、家族が理解してくれている、受け入れてくれていると思うことができれば、少しずつ変わっていくでしょう。依存症からの回復の過程において、うまくいく時も失敗する時もあるでしょうが、家族は本人の良き「理解者」であり、「応援者」になることがサポートの立ち位置としては最適だと思います。

ワーク④ こんな時はどうしたらいい？

具体的な対処方法を考えてみる

Case 1 本人が全然病院へ行こうとしてくれない…。 どうしたらいい？

大切なポイントして、『**本人が困っているか？**』『**本人のタイミングか？**』ということです。

【本人が困っているか？】

一般的には病院は体調が悪い時や困っている時に行きます。依存症の場合も本人がしっかりと困っていないと病院に行こうとは考えないでしょう。

「お酒が原因で体を壊した」「ギャンブルの借金が高額になり、返せそうにない」等、様々な場面が想像されますが、本人がしっかりと困っていれば、どうにかしようと動き出します。

一昔前は、依存症は、「底つき体験」をしないと回復しないとされていた程です。

本人の依存症によって起こした出来事に対して、手助けをせず「本人がしっかりと困る」ことが大切なことです。

【本人のタイミングか？】

誰しものが、何か行動を起こす時にはタイミングがあります。小さい頃に今勉強をしようと思っていたのに親から勉強しなさいと言われ、イラっとした経験は皆さんもあるのではないのでしょうか。自分のタイミングというのが、どんな人にもあるものです。そのタイミングがズ