

「行い」に対する用語であると考えべきでしょう。

したがって、その乱用が法に触れる場合、乱用者には警察などの取締機関が対応することになります。これは社会の約束事です。

2. 薬物依存とは？

薬物の乱用を繰り返すと、**薬物依存**という「状態」に陥ります。薬物依存と言う状態はWHO（世界保健機関）により世界共通概念として定義づけられていますが、簡単に言えば、薬物の乱用の繰り返しの結果として生じた脳の慢性的な異常状態であり、その薬物の使用を止めようと思っても、渴望を自己コントロールできずに薬物を乱用してしまう状態のことです（表1）。

この薬物依存は、便宜上、精神依存と身体依存の2つに分けて考えると理解しやすいようです。

身体依存はアルコールを例にとると理解しやすいでしょう。長年大量のアルコールを飲み続けた人は、いつの間にか、体の中にはアルコールがいつもあるものだという体に変化します。そのような人が、飲酒のできない状況下におかれた場合、体は異変を起こします。

表1 ICD-10による依存症候群(Dependence syndrome)の診断ガイドライン

依存の確定診断は、通常過去1年間のある期間、次の項目のうち3つ以上が経験されるか出現した場合にのみくだすべきである。

- (a) 物質を摂取したいという強い欲求あるいは強迫感。
- (b) 物質使用の開始、終了、あるいは使用量に関して、その物質摂取行動を統制することが困難。
- (c) 物質使用を中止もしくは減量したときの生物学的離脱状態。その物質に特徴的な離脱症候群の出現や、離脱症状を軽減するか避ける意図で同じ物質（もしくは近縁の物質）を使用することが証拠となる。
- (d) はじめはより少量で得られたその精神作用物質の効果をj得るために、使用量を増やさなければならないような耐性の証拠（この顕著な例は、アルコールとアヘンの依存者に認められる。彼らは、耐性のない使用者には耐えられないか、あるいは致死的な量を毎日摂取することがある）。
- (e) 精神作用物質のために、それにかわる楽しみや興味を次第に無視するようになり、その物質を摂取せざるをえない時間や、その効果からの回復に要する時間が延長する。
- (f) 明らかに有害な結果が起きているにもかかわらず、いぜんとして物質を使用する。たとえば、過度の飲酒による肝臓障害、ある期間物質を大量使用した結果としての抑うつ気分状態、薬物に関連した認知機能の障害などの害。使用者がその害の性質と大きさに実際に気づいていることを（予測にしろ）確定するよう努力しなければならない。

手の震えや振戦せん妄などの離脱症状（従来は禁断症状といいました）を呈することがあります。このような状態になる場合、その人は身体依存になっているのです。

身体依存になってしまうと、離脱症状の苦痛を避けるために、何としてでもアルコールを入手しようと、家族の目を盗んで自動販売機に向かったりといった、アルコールを手に入れるための行動を起こします。このような行動を**薬物探索行動**といいます。そして、アルコールを入手し、飲酒が繰り返されることになります。

一方、**精神依存**とは、**渴望**（薬物が欲しいという欲求）に抗しきれず、自制が効かなくなった脳の障害（状態）です。その薬物が切れても、身体的な不調は原則的には出ません。

ニコチンには、精神依存を引き起こす強い作用がありますが、身体依存を引き起こす作用は実際上はないと考えられています。喫煙者は、たばこが切れると、時刻、天候に関わらず、労をいとわず買いに行きます（薬物探索行動）。職場では、喫煙者どうして「1本もらえる？」と供給し合います。この「1本もらえる？」という言葉も、紛れもない薬物探索行動です。この薬物探索行動は、ニコチンの場合には「1本もらえる？」ですみませんが、覚せい剤の場合には、入手するためには、「まずはお金だ！」ということになります。結局、有り金を使い果たし、その後は、家族、友人に無心し、時にはお金ほしきの犯罪にまで及ぶことまであるわけです。

薬物には、精神依存だけを引き起こす薬物と精神依存と身体依存の両方を引き起こす薬物の2種類があります。アルコールは身体依存のみならず精神依存も引き起こします。ところが、ニコチンや覚せい剤は精神依存は引き起こしますが、身体依存は引き起こしません。したがって、薬物依存とは精神依存のことを言うわけです。

困ったことに、この渴望を押さえる医薬品（治療薬）は未だに開発されていないのが現状です。

3. 薬物中毒とは？

薬物中毒は**急性中毒**と**慢性中毒**の2種類に分けられます（図1）。

アルコールの「一気飲み」は薬物乱用です。そのような飲み方は、酔いを一気に乗り越えて意識不明の状態を生み出しやすく、生命的な危機を招きます。このような状態が**急性中毒**です。乱用による薬物の直接的薬理作用の結果です。依存状態の有無に関わらず、乱用すれば、誰でもいつでも急性中毒に陥る危険性があります。急性中毒は迅速かつ適切な処置により回復することが多いわけですが、時には亡くなってしまうこともあります。

一方、**慢性中毒**とは、薬物依存に陥っている人がさらに乱用を繰り返した結果として発生する慢性的状態です。こうなると、原因薬物の使用を中止しても、出現していた症状は自然には消えず、時には進行性に悪化して行く状態です。幻覚や妄想を主症状とする覚せい剤精神病、無動機症候群を特徴とする有機溶剤精神病などがその代表です。

さいわい、覚せい剤精神病の幻覚や妄想は、3ヶ月以内の治療で約80%は消し去ることができます。しかし、幻覚や妄想が治ったからといって、薬物依存までもが「治った」わけではないのです。苦勞して何とか本人を入院させたにもかかわらず、幻覚・妄想の消えた本人に懇願されて退院させたところ、ほどなく覚せい剤を再乱用され、再び本人を病院に連れて行かざるを得なくなったという体験を持つ家族は少なくありません。薬物依存と薬物（慢性）中毒の違いを理解することがきわめて重要です。

4. 乱用・依存・中毒の時間的關係を理解する

もう一つ理解すべきことは、図1に示した薬物乱用、薬物依存、薬物中毒の關係は、ある時点でどれか一つがあるという關係ではないということです（図2）。慢性中毒の基には薬物依存が存在することを忘れてはいけません。しかも、薬物依存は「モグラ叩きの機械」に、薬物乱用は「モグラ」に例えることができます。いくらモグラを叩いても、モグラ叩きの機械が存在する限り、モグラは際限なく現れます。つまり、薬物依存が存在する限り、

いつでも薬物乱用が起きるのです。

一旦、薬物依存に陥ってしまえば、図1に示した薬物乱用、薬物依存、薬物中毒の環は、出口のない悪循環系になってしまいます。ここに薬物依存症を治療することの重要性があります。

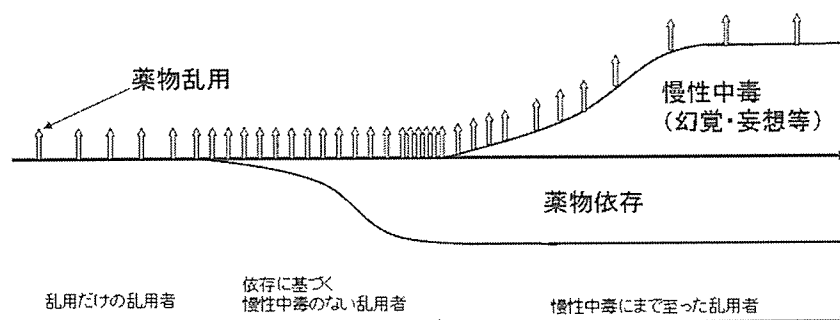


図2 薬物乱用・薬物依存・薬物中毒の経時的関係と乱用者のタイプ

(2) 薬物依存症が生み出す様々な問題

薬物依存症は、その人の心身に異変を起こし、薬物を使い続けさせるだけでなく、他にも様々な深刻な問題をもたらします(図3)。これらは薬物依存症という障害がもたらす2次的な問題ですが、肝心の依存症という障害は目に見えず、度重なる借金や暴力、犯罪行為といった問題ばかりが目立ちますので、周囲の人はこういった問題の対応に日々追われるようになります。

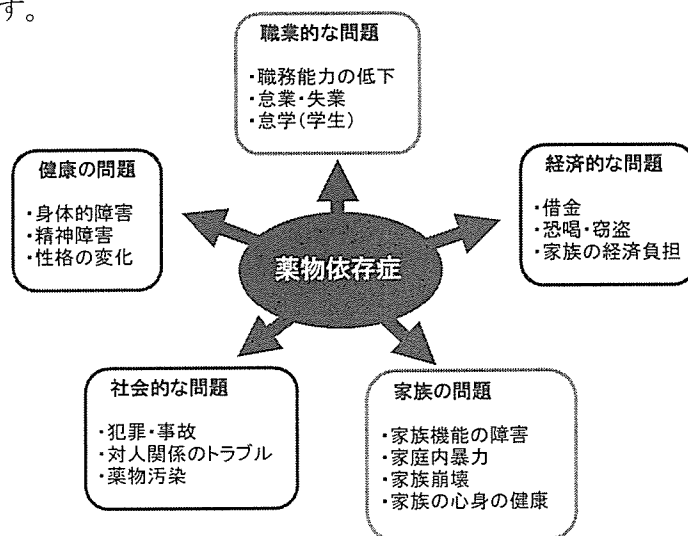


図3 薬物依存症が生み出す様々な問題

西村直行他、「薬物問題を持つ家族のための家族教室」(家族用テキスト)、アジア太平洋地域アディクション研究所、2001より改変

表2に挙げられているのは、ご家族の方からみた代表的な依存症者の問題行動です。これをみると、薬物依存症は、その人の心身に変化をもたらすだけで

はなく、その人の生活全般や周囲の人々にも被害をもたらす障害であることがわかるでしょう。ただ、このような困った言動の多くは、本来のその人の性格によるもの

ではなく、障害の影響によるものですから、薬物依存症の治療を受けることで少しずつ目立たなくなっていくます。

あなたのまわりに
こんなことは
起きていませんか？

イラスト

周囲の人々は、つい目の前の問題に目を奪われてしまい、根本的な薬物依存症の問題を置き去りにしてしまうことがないように気をつけましょう。

表2 家族からみた薬物依存症者の行動

薬物依存症者の行動	経験した家族の割合
感情の起伏が激しく、人が変わったようになった	93%
薬物を買うために嘘をついた	84%
薬物について尋ねると不機嫌になった	81%
意味不明な話をしたり行動がまともでないことがあった	78%
家の中で薬物を使用した	76%
薬物使用の道具が出てきた	76%
薬物使用を見つけて開き直ったことがある	69%
薬物を使って大声を出したり暴れたりした	68%
薬物が原因で仕事を解雇された	68%
薬物が原因で身体的問題が起き、受診した	67%
本人が作った借金の督促が来たことがある	67%
薬物を使って暴力を振るうことがあった	61%
薬物使用のために補導・逮捕されたことがある	61%
薬物依存症、薬物中毒、中毒性精神病の診断を受けた	58%
薬物使用をやめるための入院をした	52%

菊池安希子、和田清「物質依存症の当事者家族への対応—茨城ダルク家族会の活動を中心に—」, 精神科治療学, 19 (12) ; 1419-1426, 2004より改変

薬物依存症になるとどうなってしまうの？

障害は治るの？

イラスト

（３）薬物依存症の進行と回復の過程

薬物依存症の進行

ちょっとした好奇心や仲間意識で使い始めた時期から、依存症はみえないところで少しずつ進行していきます（図４）。やがて時間がたつうちに、少しずつ身体の中に依存が形成されて、薬物使用がコントロールできなくなってくるのですが、この時点では、ほとんどの人は問題を認めようとはしません。このように現実を否認するような間違った考え方や感じ方をするようになるのもこの障害の特徴です。

やがて、借金・犯罪・家庭不和などの２次的な問題が深刻化してくるので、まず家族や周囲の身近な人々が「困った」「なんとかしなくちゃ」と考えるようになります。このときすでに依存はかなり進行していることが多いのですが、この時点でも、自分に薬物の問題があることを認められない人が多いのです。

さらに、多くの場合、薬物を使い続けているうちに精神病の症状が現れてきます。この症状は使用している薬物によって違いがありますが、たとえば覚せい剤精神病の場合は、「誰かにつけられている」「警察に見張られている」などの妄想や、「みんなが自分の悪口をいっている」「死ねという声が聞こえる」などの幻聴が主な症状です。明らかに通常と異なる様子を示すので、精神症状が現れるとご家族や周囲の人は大変不安な気持ちになりますが、これらの症状は薬物使用を中止し、向精神薬の処方など適切な医学的処置を受けると、通常は１から３ヶ月内に治まることが多いといわれています。けれども、表面的な症状が治まったからといって、依存症が治ったということではありません。安心してそのまま依存症の治療をしないで放っておくと、依存症はどんどん進行していってしまいます。

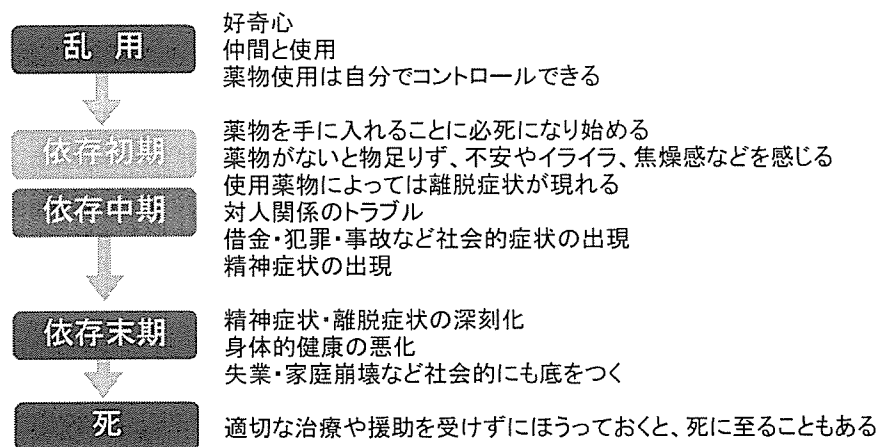


図4 薬物依存症の進行

薬物依存症 家族のためのハンドブック、特定非営利活動法人(NPO法人)セルフ・サポート研究所より改変

薬物依存症からの回復

残念ながら、依存症になってしまった脳はもとの状態には戻らないと考えられています。その意味で、完全に治るということはありませんが、きちんと治療を受けて薬物をやめ続ければ、多くの人は通常の社会生活を営み、薬物依存症によって失ったものを少しずつ取り戻すことができます。これを**回復**と言います。

回復には、大まかにいって4つの段階があります。この4つの段階とは、(1) 薬物によって疲弊し衰弱した身体が正常化するという「**身体の回復**」の段階、(2) 薬物による幻覚・妄想がなくなり、思考力や記憶力が正常化するという「**脳の回復**」の段階、(3) 薬物依存症によって歪んでしまった物の考え方、感じ方、生活習慣が正常化するという「**心の回復**」の段階、そして最後に、(4) 薬物依存症によって壊れてしまった人間関係が修復され、周囲からの信頼をとりもどすという「**人間関係の回復**」の段階です。

いいかえれば、薬物依存からの回復には、薬物使用を止めてさらに長い年月を要するわけです。依存症という障害が、短期間のうちに突然生じるものではなく、何年もかけて少しずつその人をむしばみ、発展したものであることを考えれば、むしろこれは当然のことでしょう。このように確かに長い時間はかかりますが、薬物を止めつづければ、

いつの日か失った自分らしさを回復することができるのです。

薬物依存症は、時間がかかるけれども回復可能な障害です。

ご家族の方や周囲の人々は、薬が止まっているかどうかということだけに
一喜一憂しすぎず、一歩距離をおいて気長に見守っていく気持ちが大切になります。

回復を支える機関

薬物依存症の人の回復を支える機関がいくつかありますが、それぞれできることとできないことがあります。どこかひとつの機関だけで治療が完結することは、むしろまれなことというべきでしょう（図5）。

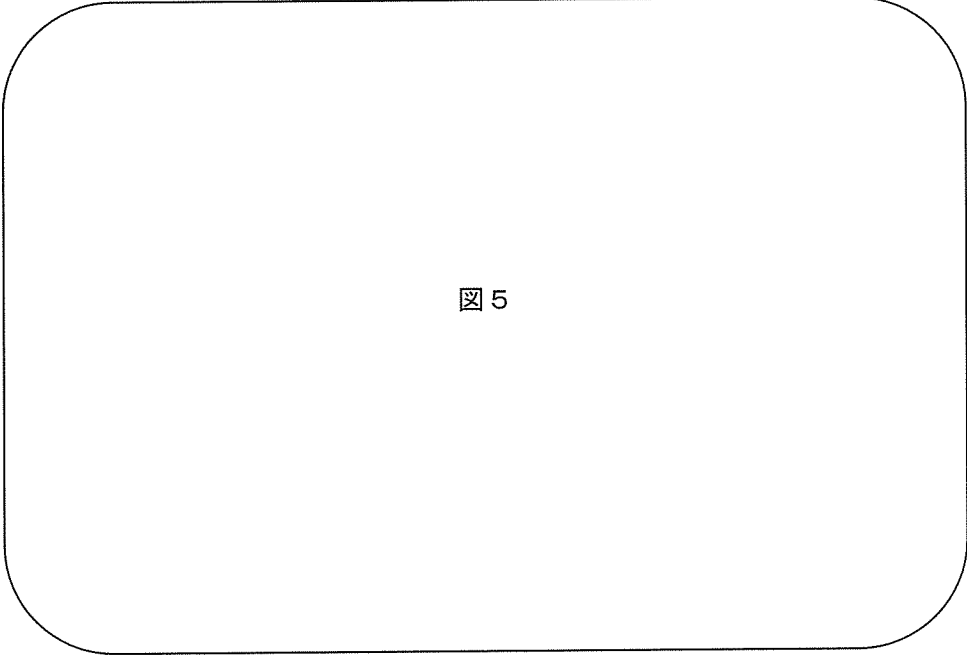


図5

家族の人だけで問題を抱え込み解決しようとしなくて、
それぞれの段階に応じて様々な機関を上手に利用していくことがとても重要です。

精神科病院

薬物依存症からの回復には長い時間が必要であり、その中で医療機関が果たす役割は、主に回復の初期段階に限られています。医療機関では、薬物使用による身体的な障害や精神的な障害の治療をします。病院という閉鎖的な場所で安静にし、規則正しい食事をし、必要に応じて投薬治療などを行えば、幻覚や妄想などの症状の大半は改善します。

こんなとき、周囲の人は、まるで完全に治ってしまったかのような錯覚に陥ることがあります。けれども、目立っていた精神症状などが治まったからといって決して安心はできないのです。頭の中にいったん依存が形成され異常が起きてしまった場合、その後薬物を使わないで続けたとしても、残念ながら完全に元に戻ることはないといわれています。いいかえれば、その人の中には依然として薬物依存症という障害が眠ったままの状態で存在しているわけです。したがって、そのまま放っておくと、また障害に操られてすぐに薬物を使ってしまい、最悪の状態に戻ってしまう可能性がきわめて高いということを、ご家族や周囲の人はしっかりと心にとめておく必要があります。

(参考：薬物依存症専門病院での治療)

薬物依存症専門病院では、薬物依存症患者さんの治療を、Ⅰ期治療とⅡ期治療という2つの段階に分けて行っています。このうちⅠ期治療では、薬物によってもたらされる中毒性精神病の症状（幻覚や妄想などのこと）の治療を行うことが目的となります。回復の段階でいえば、身体のリハビリと脳の回復が、そこでの目標となります。多くの薬物依存症患者さんは、幻覚や妄想をきっかけにして精神科病院を訪れるので、治療はこのⅠ期治療から開始されるのが通常です。ここでは、投薬を中心とした治療が行われ、本人が治療に同意しているかどうかは、必ずしも治療の成否に関係がなく、強制的な入院治療によって行われる場合も少なくありません。こうした治療は、なにも専門病院にかぎらなくとも、一般の精神科病院でも行うことができます。

薬物依存症の治療で大切なのはⅡ期治療です。ここでは、薬物依存症そのものが治療の対象となります。このⅡ期治療のプログラムが用意されていることが、まさに薬物依存症専門病院の条件といってよいでしょう。具体的には、一定期間、病院内の教育的プログラムに参加し、薬物依存症がどんな障害であって、どのようにすれば回復できるのかについて勉強したり、ときには病

院から DARC に通所したり、NA などの自助グループに参加したりすることもあります。回復の段階でいえば、「心の回復」の最初の一步に着手する段階とってよいでしょう。

Ⅱ 期治療の特徴は、患者さん自らが「この治療を受けたい」と望むことが必要であり、決して強制的に入院させて行える治療ではないということです。なにしろ、自分に快樂をもたらし、それを止めることには大変な苦痛を伴う薬物を止め、薬物なしの新しい生活習慣を築くことが治療目標となるわけです。失敗はあるにしても、七転び八起きの精神でチャレンジしてみようという気持ちはどうしても必要となってきます。

多くの家族は、どうしたら本人がこのⅡ期治療を受ける気になってくれるかという問題で頭を悩ませるものです。そうした悩みにヒントを与えてくれるのが、精神保健福祉センターの家族教室や薬物依存症者の家族のための自助グループなのです（詳しくは第3章をお読みください）。

警察・刑務所

治療機関ではありませんが、依存性薬物の多くは使用自体が犯罪行為ですから、薬物依存症の人は逮捕されたり刑務所に入ることが多くなります。刑務所の中では薬物は使えませんし、刑務所に入れられることで、自分がやったことの社会的な責任について自覚が深まることもあります。ご家族にとっては非常にショックなことですが、このような意味で刑務所にも利点がないとはいえません。

けれども、刑務所の中で薬物使用が止まり、「もうこりごりだ」と反省して、「もう二度と薬物なんか使わない」と心から誓ったとしても、それだけで依存症が治るわけではありません。実際に、何年間も刑務所暮らしをした後、やっと出所したと思ったらまたすぐに薬物を使ってしまう人はたくさんいるのです。ご家族の方からみると理解しがたいことかもしれませんが、それが依存症という障害の恐ろしさでもあります。最近では、少しずつ刑務所の中でも薬物に関する教育的指導を行うようになってきていますが、基本的に、刑務所は治療をする場所ではありませんので、ご家族の方は誤解のないよう気をつけてください。逮捕や受刑を回復への大切な機会ととらえ、弁護士や関係者と連携をとりながら、その後の治療へと結びつけることが大切です。

自助活動

長く続く回復の道のりは、薬物依存症の人がともに支えあう地域の自助活動（同じ経験をもつ仲間が相互に助け合うこと）によって支えられています。

自助活動は大きく二つに分けることができます。ひとつは、仲間同士で共同生活をおくりながら、薬物をやめ続けることに成功した人が、今やめられないで困っている人の手助けをして、ともに薬物を使わない生活を目指していくリハビリテーション施設で、ダルク（DARC）などがよく知られています。入寮の形態をとっている施設がほとんどですが、中には通所型のものもあります。職員は同じ薬物依存症から立ち直った仲間、専門家ではありませんから医療を行うことはできませんが、多くのリハビリテーション施設は地域の医療機関と連携をとっています。

もうひとつは、ナルコティクス・アノニマス（NA）という自助グループです。全国にたくさんのグループがあつて、主に夕方から夜にかけて薬物依存症の人々が集い、回復のためのミーティングを行っています。

こうした自助活動は、薬物依存症の回復段階における心の回復と人間関係の回復を達成するうえで効果があります。精神症状などの目立った症状は病院で治療を受けると比較的短期間でおさまることが多いのですが、その後は時間をかけて、依存症という障害によって悪影響を受け変化してしまったその人の悪い生活習慣、物事の考え方、対人関係などを改善していく必要があります。

たとえば、昼夜逆転などのライフスタイルや悪い仲間とのつきあいは、そのままにしておくと再使用に非常に結びつきやすいので、規則的で健康的な生活に変えていく必要があります。また、いったん依存症にかかるとその人の体はなんとかして薬物を使い続ける必要がありますから、そのためによく嘘をつくようになったり、真実を見ようとせず都合のいい考え方ばかりするようになったり、他の人を利用したりするようになります。

このように、障害による2次的な変化をひとつひとつ時間をかけて改善していくことが回復なのです。したがって、回復の全過程は大変時間のかかるものですし、さらに、良くなったり悪くなったりしながら少しずつ回復していくという特徴をもっています。

薬物使用が止まるのは
回復の第一歩。
回復の道は長く続きます。

イラスト

結局のところ薬物が自分や周囲の人々にどれだけの被害をもたらしたのか、長年にわたる薬物使用によって自分がどんなふうに変わってしまっていたかということを認め、回復のための努力を続けることはとても苦しく勇気のいる作業です。けれどもこのようにして実際にたくさんの人が薬物依存症という障害から回復し、自分を取り戻しています。それどころか薬物依存症からの回復過程における様々な経験を通じて、「新しい自分に出会うことができた」「障害になる以前の自分よりずっと成長した」といっている回復者が大勢います。

第2章 回復のために家族は何をしたらよいのでしょうか

(1) 薬物依存症者が家族にもたらす影響

薬物依存症は
家族を巻き込む障害！

イラスト

薬物依存症は、その人の心と身体をむしばむだけではありません。家族の誰かが薬物依存症にかかると、家族はその悪い影響を受けて、気がつかないうちに変化していきます。依存症が「家族の病」と言われているのはこのためです。

薬物依存症の進行に伴って、家族にも一定の変化がみられるようになります。依存症者の人を長い間抱え込んでいると、心理状態や行動パターンが変わってくるのです（図6）。

薬物依存症の初期、まだ薬物依存症に関する様々な問題が深刻化する前の段階では、多くのご家族は無意識にその問題と向き合うことを避けようとします。「ちょっとした好奇心でやっていることだ。そのうちにやめるだろう。」「お父さんがあの子をきつく叱りすぎるから反抗しているだけで、父と子の関係が良くなりさえすればすべて解決するんだけど。」

このように、起きている問題を楽観視したり、何か他の原因のせいにしたりすることで、

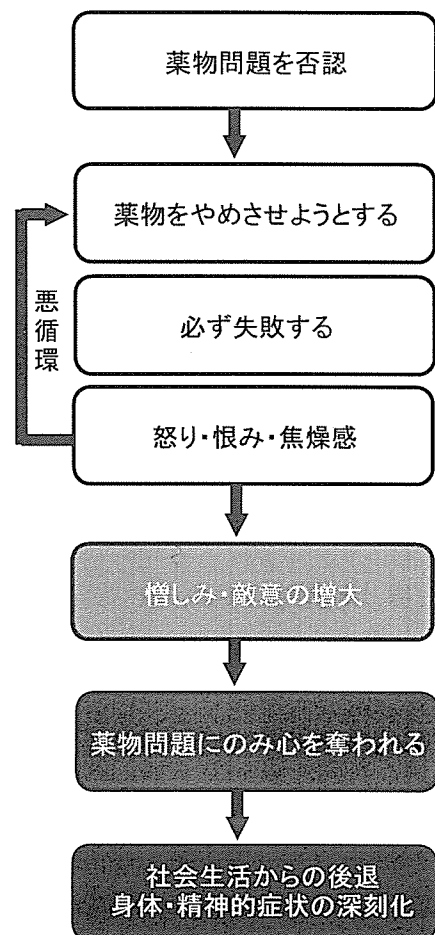


図6 薬物依存症の進行に伴う家族の変化

薬物依存症 家族のためのハンドブック、特定非営利活動法人(NPO 法人)セルフ・サポート研究所より改変

問題の直面化を避けようとするのです。

そのうちご本人の薬物使用がエスカレートして、問題を直視せざるをえなくなると、今度はなんとか薬物をやめさせようとあらゆる努力をするようになります。けれども相手は薬物依存症という障害にかかっているのです、これらの努力が報われることはめったにありません。ご家族の努力が功を奏し、一時的に薬物使用が止まることがあるかもしれませんが、ほとんどの場合は長つづきしません。ご家族は、期待をしては裏切られるということを繰り返すうち、だんだんご本人のことを信じることができなくなり、怒りや恨みの感情をもつようになります。また、薬物をやめさせようとして失敗することを通じていくうちに、ご家族は無力感や自責の念を感じるようになります。

一方で、借金や暴力・暴言など、依存症が原因となって起きてくる様々な問題が深刻化し、ご家族を追いつめていきます。ご家族は、今や一人前の責任を果たすことができなくなっているご本人の代わりに、次から次へと起きてくる問題に対処しなくてはなりません。

このような生活が続けることはご家族にとって大変な負担となります。「心配で夜も眠れない」「悩みばかり増えて心が休まるときがない」、こんな毎日を送っているうちに、知らず知らずのうちに心身が消耗し、本来その人に備わっていたはずの問題を解決する力や冷静な判断力がどんどん失われていってしまうのです。慢性的な危機状態を乗り越えるため、感情が麻痺し、今自分がどのように感じているかがわからなくなってくることもあります。

さらに、薬物依存症者の人と長く暮らすうちに、家族の機能全体がうまく働かなくなってきました。健康な家族というのは、本来それぞれが独立した個を保ちながらゆるやかに結びついているものですが、薬物依存症の人がいる家族では、家族全体が、この危機をなんとか乗り越えようとするのみを目標に動くようになってくるのです。そうすると、個人の成長が妨げられたり、それぞれの境界線が壊れて自立性が保てなくなると

いう問題が起きてきます。

また、このような問題が家庭の中で起きていることを周囲に知られたくないと思うので、どうしても秘密が多くなり、次第に社会から孤立するようになってきます。

このように、薬物依存症は、気がつかないうちに家族全体の健康さを奪っていきます。

家族の声：当時は「20歳になればやめるだろう」と安易な気持ちでした・・・

息子がシンナーを吸い始めたのは高校1年生のとき。それは長い長い多くの人を巻き込んだ薬物との戦いの始まりでした。当時は「20歳になればやめるだろう」と安易な気持ちでした。それでも一向に止める気配はなく、シンナーの怖さの情報が分かった、いてもたってもいられなくなりました。

はじめは「なんで？ どうして？ 何に不満があってシンナーに手を出したの？」という思いばかりでした。主人と2人で「止めなさい!!」と叱りつけたり、「お願いだから止めてちょうだい」と泣きながら懇願したり、その連続でした。当時は、本人の心境など思いが及ばず、本人の苦しみとか、家族間のひずみに気がついたのは、十数年も続く戦いの後、家族会につながってからでした。

(2) 薬物依存症と家族の悪循環

身も心も疲れ果て、誰にも相談できない状態にありながら、大切なご本人をなんとか立ち直らせようと必死になっているご家族の姿は、薬物依存症から見ると格好の利用相手です(図7)。

ご家族が、これを機会に立ち直ってほしいと心から願って「今回だけだよ」とご本人の作った借金の肩代わりをしてあげたとしましょう。そうすると薬物依存症は「これでまた借金ができる」

「また薬物が買える」と大喜びです。たとえご本人の心が感謝の気持ちでいっぱい、ご家族のためにももう二度と薬物を使わないと固く決めたとしても、そんなことはなんの役にも立たないのです。それほどに薬物依存症という障害は強い力をもっています。

ご本人が薬物使用のために体調を崩したときに、なんとか愛情で立ち直らせてあげた

なんとかやめさせようと
こんなにいっしょうけんめい
やっているのに
どうしてうまくいかない
の？！

イラスト

いにご家族が懸命に世話をすることはどうでしょうか。それは薬物依存症者本人からすると「ああ、よかった、体が元気になってくれればまた薬物が使える」ということになります。

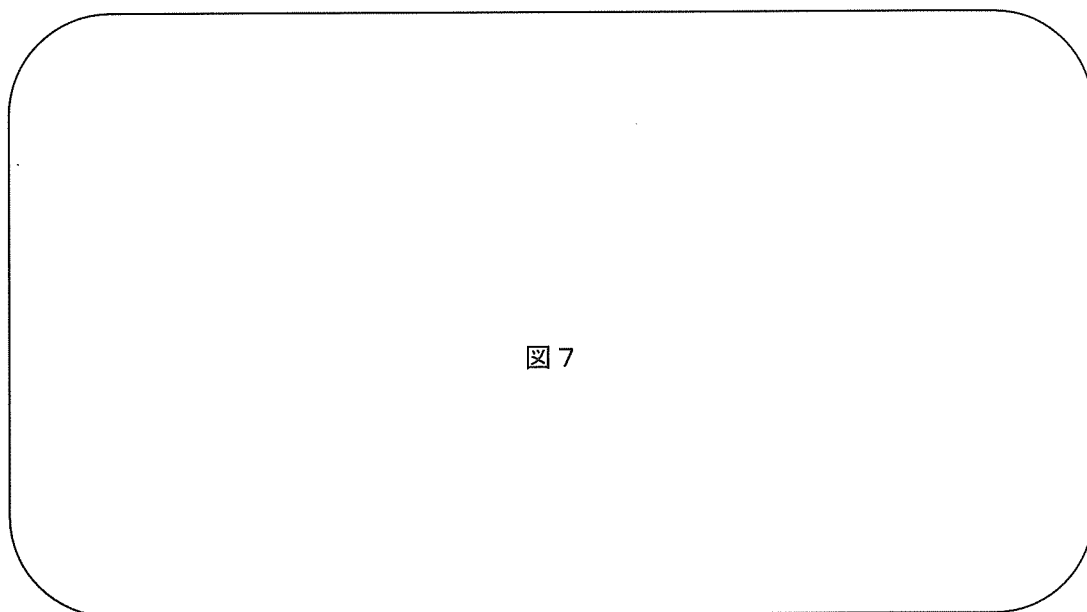


図 7

なんとか薬物使用をやめさせようとご家族が必死になって止めたり叱ったりすることはどうでしょうか。ご本人は追い詰められるとイライラします。するとその人の中にいる薬物依存症は待っていましたとばかりにこうささやくのです。「薬物を使えば嫌な気持ちが吹っ飛ぶよ」「何もかも忘れてハイになろうよ」。

これではご家族の必死の努力がなんの役にも立たないどころか、かえって薬物依存症という障害を助ける結果となってしまっています。このように、依存症はご本人だけでなく、周囲の人も障害の悪循環に巻き込んでいくという性格をもっていますが、ご家族の方は最初の頃なかなかそのことに気づくことができません。後になってこれでは問題の根本的な解決にならないと気がついたとき、たいていのご家族は困り果てて孤立無援の状態です。そんなとき、家族にできることはどんなことでしょうか。この悪循環から一日でも早く抜け出すために、まず何からはじめるのがよいでしょうか。

(3) 大切な人のために家族ができること

薬物依存症について学びましょう。

イラスト

回復のためにご家族にできることは三つあるといわれています。

まずひとつは、薬物依存症という障害について学ぶことです。ご本人とご家族の共通の敵である薬物依存症と効率よく戦うには、まずその障害がどういうものかということについて多くの情報を得る必要があります。薬物依存症はれっきとした障害ですから、医学的・心理学的側面から理解を深めることは有益でしょう。また、回復に有効な資源やそこでどのような治療が行われているかを知ることにも必要です。さらに、薬物依存症は様々な犯罪や借金問題と関連することが多いので、法律のことについてもある程度知っておくと役立つでしょう。学ぶべきことがたくさんあります。

薬物依存症者に対する適切な対応方法を身につけましょう。

イラスト

二つ目は、薬物依存症者ご本人に対する適切な対応方法を身につけることです。ご家族の方がなんとかご本人を助けてあげたいと思って一生懸命していることが、実際にはあまり役に立たないどころか、かえってご本人の回復を遅らせてしまうということがよくあります。

たとえば、ご家族の方はよくあの手この手を使ってご本人の薬物使用をやめさせようとしめます。叱ったりお説教をする場合もあるでしょうし、また、何か買ってあげるからと交換条件を出すかもしれません。確かに、このようなご家族の努力は一時的には役に

立つかもしれませんが、薬物依存症になってしまったら、治療を受けない限りそれが長続きする見込みは非常に低いので、結局は問題の先送りにしかありません。

それから、ご家族が、今度こそ立ち直るだろうと思って借金を肩代わりしてあげたり、ご本人が起こした問題の尻ぬぐいをしてあげたりしていると、ご本人はいつまでたっても事態の深刻さに気づくことができず、治療が必要だという気持ちにはなりにくいでしょう。

このように、結果的に見ると、実はご本人の薬物使用を助けてしまっているようなご家族の対応を、専門用語では「イネイブリング行動」といいます。一度決意したことも、ご本人の打ちひしがれた姿をみるとついかわいそうになって結局うやむやになってしまいうことがよくありますが、その場しのぎの対応や感情に左右された一貫性のない対応ではなく、長期的に見てどうすることが薬物依存症からの回復に役立つのかという基本をしっかりと守った対応法を身につけることが大切です。

家族の声：せっせと尻ぬぐいをしました・・・

携帯電話の料金、サラ金の返済など。車も何台も廃車になりました。それは全て私たちがせっせと尻拭いをしました。今にして思うと面倒をみすぎたのですね。ある人から、「非情も愛情の内だから助けたりしてはダメ」と言われたこともありましたが、聞く耳を持っていませんでした。息子の言うこと、やることに抵抗することが出来ずに、どんどんエスカレートさせる結果になりました。原因を作っていたのは私たち家族だったのに、「どうしてこんなに息子に苦しめられなくてはならないの？」と、私は被害妄想で、毎日悩んでいたのです。

家族も仲間と出会って元気を取り戻しましょう。

イラスト

最後に三つ目は、ご家族の方がまず元気を取り戻すことです。一見ご本人のこととは関係がないようですが、実はこれが一番大切なことです。心身が疲れていると問題を上手く解決するための方法をみつけたり、そのための行動を起こしたりすることができないからです。

ご家族の方が元気を取り戻すには、同じような経験をしている仲間と出会うことがとても役に立つでしょう。これまで誰にも言えずに抱え込んできた心配や苦しさは、同じ経験をしている仲間でないとなかなかわかってはもらえません。「もうひとりではない」「わかってくれる人がいる」「一緒に乗り越えていく仲間がいる」、そんなふうに感じられるだけで心が少し軽くなるのではないのでしょうか。仲間の話に耳を傾けることで、希望をもち、回復を信じられるようになってきます。

仲間に出会い薬物依存症に関する知識や対応法を学ぶために、役立ちそうな場所は積極的に利用しましょう。依存症病棟がある医療機関・精神保健福祉センター・保健所などでは家族教室や家族相談を行っているところもあります。依存症者ご本人と同じように、家族同士の自助活動も各地で行われています。ご家族の方が相談にいったからといって警察に通報されるようなことはまずありませんので、ひとりで抱え込まず、勇気を出して身近な専門機関や自助グループに相談してみましょう。

相談するときに気をつけなくてはならないことは、相談相手が薬物依存症に関する知識や経験を十分もっているかどうかをきちんと見きわめることです。薬物依存症のことをよく知らない周囲の人や友人に相談することはあまりお勧めできません。薬物依存症は風邪などのありふれた障害ではありません。豊富な知識と経験をもった人からの助言でなければ、かえって事態の悪化を招いたり、「親の育て方が悪いからだ」などと責められて傷つくだけの結果になりかねません。

家族の声：精神保健福祉センターの家族教室に参加して・・・

「家族教室で勉強して、本人のために一生懸命やってたことが役に立っていなかったとわかってすごいショックだったのですが、気持ちの持ちようが楽になって、ほっとしました。自分らしい生活が持てるようになったことが大きかったです。これからも続けていきたいです」

「同じような人が世の中にいるんだということがわかったのがなによりよかったです」

「いままでこの問題を周りから隠して、隠して、そんなこと外から見たらいいふうになってきました。だから、ここに来ること自体がすごく大変で、できれば匿名のまま、仮面でもつけて来たいところだったんです。それが、来てみて、そうやって隠してしまうことが良くないことだったと気づかされました。勇気を持ってここに来ることができたのが、全ての第一歩。来ることができて本当によかったと思っています」

この問題はおおぴらにできないこと、どうしたらよいか悩んできた。一番よかったのは病気だとわかったこと。病気なら進行性だから、どうしていくかということで、本人が施設、治療とつながることが大事という方向がわかった。そういう回復のための道筋が分かり、そのために取り組めるようになったことがなによりもよかったこと。