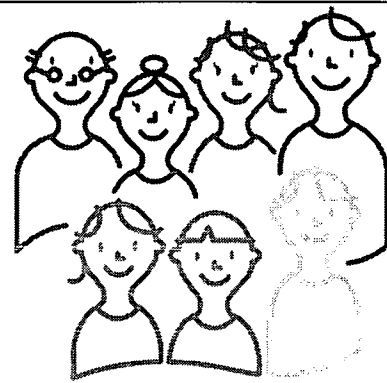
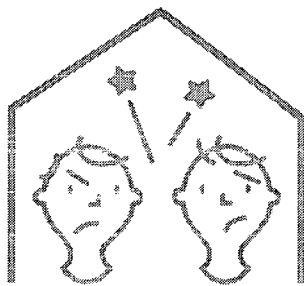


ます。そうした子どもは、「自分は親のようにはならない」と決意しながらも、ささいな生活上の挫折から、アルコールや薬物に手を出すと、あっという間に依存症になってしまいます。子どもが依存症にならない場合にも、「自分のことがキライ」「消えてしまいたい」「自分に自信がない」といった心の問題を残し、摂食障害や自傷行為、ひきこもり、青年期における自殺行動に大きな影響を与えます。

小さな子どもの目の前で薬物を使うこと、また、子どもに隠れて使ったにしても、薬物のせいで親の感情が極端に不安定となっていることは、それだけで子どもに虐待と同じ影響を与えると考えて良いでしょう。

Q1: あなたは、自分の薬物の問題によって、どのような人を巻きこんできましたか？



第8回 危険な状況を察知する

危険な状況「H.A.L.T」

～腹をすかすな、腹を立てるな、孤立するな、疲れるな～

H.A.L.T.とは、空腹のとき、怒っているとき、孤独でさびしいとき、そして疲れたときが、特に薬物に手を出してしまいやすい、ということをしめす略語です。

(1) HUNGRY—空腹—

お腹がすいているときに薬物を使いたくなるという人は多いものです。また、お腹がすくと不安になったりイライラしやすくなります。規則正しく食事をとると気分は安定します。

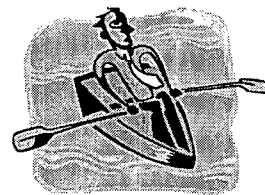


(2) ANGRY—怒り—

怒りやいらいら感^{かん}は、薬物を使ってしまう、最も多いきっかけでしょう。多くの人にとって、上手に怒りをしずめることは難しいことです。しかし、後先のことをかんがえずに怒りをあらわにするのは、うまいやり方ではありません。同じように、怒りをおさえこみ、まるでないかのようにふるまうこともやはり健全なやり方ではありません。怒りが生じる状況や、どうやって怒りをコントロールするかを話し合うことが回復にとって大切なことです。



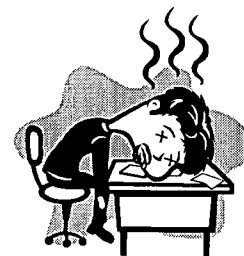
(3) LONELY—孤独—



薬物の乱用によって、友達や親兄弟との関係は壊れて

しまっていることが多いでしょう。離れていってしまった人とふたたびやり直すことができる場合もありますが、うまくいかないことも多いものです。また、薬物を使う仲間とのつきあいはあきらめなくてははいけません。こうした孤独感はとても切実で、つらいものです。孤独感から、ふたたび薬物に手を出してしまいやすくなります。

(4) TIRED—疲労—



疲れは、しばしば再使用の引き金となります。へとへとになっていたり、エネルギーが不足していると、薬物の誘惑を受けやすく、健全な方法で対処することがむずかしくなります。

Q1: あなたは、どんなときに空腹、怒り、孤独、疲労を感じますか？

Q2: このような、薬物の誘惑にのってしまいやすい状態をさけるためには、どんな対策ができそうですか？

【補足：薬物使用とアルコール】

ある研究によれば、覚せい剤をやめていた依存者が、ふたたび覚せい剤に手を出してしまうきっかけの90%近くが、アルコールを飲んで「ほろ酔い」の時であるといいます。つまり、アルコールは、薬物を使ってしまう強力な引き金なのです。また、アルコールは、薬物の後遺症である幻聴・妄想・『勘ぐり』の回復を遅らせます。

覚せい剤を使いたい気持ちをアルコールでまぎらわせようとして、「覚せい剤は使わないけど、アルコールをたくさん飲むようになった」という人がたくさんいます。そのような人たちは、けっきょく、ふたたび覚せい剤を使ってしまうことが多いですし、そうならない人でも、こんどはアルコール依存になってしまう人がたくさんいます。

おなじ作用は、マリファナやエクスタシーなど他の薬物にもあります。それらの依存性薬物も覚せい剤使用の引き金となりますし、覚せい剤の後遺症を悪化させます。

もしもあなたが本気で薬物をやめたいと考えているのなら、アルコールなど全ての依存性物質をやめることが大切です。



第9回 再発を防ぐために

治療の第一歩は、薬物を使うのをやめることです。そして、次のステップは、ふたたび使いはじめないことです。これは大変に重要なことです。

再発とは何でしょうか？

依存症の専門家のなかでよくいわれている言葉があります。それは、「再使用の前に、必ず再発している」というものです。ここでいう再発とは、実際に薬物を使う前に、まだ薬物は使っていないものの、行動パターンや物の考え方・感じ方のパターンが、薬物を使っているときと同じ状態になっていることを指します。

この再発の段階で、本人が自分の状態に気づき、行動を変えることができれば、再使用を防げますが、気づかなければ、そのまま再使用となってしまうす。

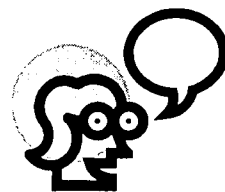
依存症的な行動

薬物の使用に伴ってみられる行動を依存症的な行動といいます。たとえば、薬物を手に入れようとするための行動や、使っていることを隠すための行動などがあります。嘘をつくこと、盗むこと、不誠実であること、何かに没頭しやすいことなどは、依存症的な行動の典型例です。

Q1: 依存症的な行動について、あなたにあてはまりそうなものを、
下の一覧表から選んでください。

- 学校や仕事をやすむこと
- 嘘をつくこと
- 盗みをする事
- 金づかいが荒くなること
- 無責任なふるまいをすること (家族や仕事上の約束をはたさないこと)
- 信頼できないふるまいをすること (約束に遅れる、約束を破ること、など)
- 健康や身だしなみに注意しないこと (汚れた服を着ること、運動をやめること、食事がかたよったり不規則になること、不潔な状態にいること、など)
- 衝動的にふるまうこと (先のことを考えることなく行動する)
- 仕事の習慣をかえること (働く時間が増える/減る、全く働かなくなる、新しい仕事をする、働く時間帯をかえる、など)
- ものごとに興味をなくすこと (余暇活動、家庭生活、など)
- 孤独になること (大部分の時間をひとりきりで過ごすこと)
- 細かいことにこだわりすぎてしまうこと

依存症的な思考とは？



たとえば、「一回だけだから」、「まわりの奴が、使ってるんだらうと疑うん
だったら、いっそのこと本当に使ってやる」、「いっしょうけんめい働いたの
だから、一度くらいかまわないだらう」といったような考えがあげられます。

ようするに薬物を使^{つか}ってもかまわないだろう、といった考^{かんが}えのことです。

Q2: これまで、どのような依存症的な思考（薬物を使^{つか}ってもかまわ
ないだろうといった考^{かんが}え）が浮^うかんだことがありますか？

依存症的な行^{こうどう}動、依存症的な思^{しこう}考が出てきているということは、つまり、
「再^{さいはつ}発」しているということです。こうした危^{きけん}険なサインに気づいたら、すぐ
にでも「行^お動を起^{おこ}す」ことが大^{たいせつ}切です。頭^{あたま}の中^{なか}であれこれと考^{かんが}えこんでは
いけません。以下^いのような行^{おこ}動をおこしてみてもいいでしょう。

病^{びょういん}院のスタ^{でんわ}ッフに電話をする

休^{やす}みをとる

自^{じじょ}助グループに行^いく

家^{かぞく}族の意^{いけん}見をきく

ワークブックをよ^よみなおす

スケジュールをた^たてる



第10回 さいしよう 再使用のいいわけ

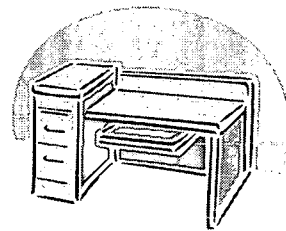
なぜ、やくぶつ薬物を使っていた人ひとは、「もう薬物はやめた。二度とにど使つかわない」と自分じぶんでちか誓ったのに、ふたたび使つかってしまうことがあるのでしょうか？防ふせぐためのサインはあるのでしょうか？

「もう覚けっしんせい剤はやめよう」と決心しても、薬物の快かいらく楽しを知っている脳のうは依然いぜんとして強つよい力ちからを持もっているのです。薬物を欲ほしがる脳は、さまざまいいわけや理りゆう由かんがを考たえ出し、あなたをたくみにそそのかします。

アクシデントやだれかのせいで……

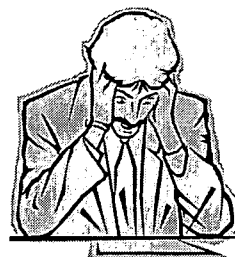
あなたは、心こころの中なかで次つきのようなことをつぶやいたことはありませんか？

- ① あいつが薬をくれたんだから、他ほかにどうしようもなかったんだ……
- ② 昔むかしからのなじみの友とも達たちが久ひさしぶりに電でん話わをしてきた。一いっしょ緒あそに遊あそぼうとさそわれて、つい……
- ③ 部へ屋やをきれいに掃そうじ除しようとしているときに、たまたまどこかになくしていた「ネタ」を見みつけた。
- ④ 友ひさ達が久ひさしぶりにやってきて一いっしょ緒いにクいラブいに行いった。そしたら、売ばい人にんにこえ声をかけられて……。
- ⑤ その他



どうしようもない出来事^{できごと}

めったに起こらないような、しかし、もしそれが起きたら大変な出来事、そしてあなたが薬物をまた使う理由になりそうな出来事はありますか？ それはどのような出来事でしょうか？ 薬物を使うと、その状況^{じょうきょう}からうまく脱けだしたり、対処^{たいしょ}したりすることができるのでしょうか？



- ① 恋人^{こいびと}から「別れよう^{わか}」と言われた^い。すごくショックだ。とてもしらふじゃいられない。
- ② 急に^{きゅう}歯^はが痛^{いた}くなった！薬物^{やくぶつ}を使ってこの傷^{いた}みを忘^{わす}れた方^{ほう}がまだましだ。
- ③ 仕事^{しごと}をクビだといわれた。がんばってたのに、なんで？

あれこれともっともらしい理由^{りゆう}をつけて……

薬物^{やくぶつ}を欲^ほしがる脳^{のう}が、あなたに、「～を達成^{たっせい}するためには薬物^{やくぶつ}が必要^{ひつよう}だ」とささやいてくる、という経験^{けいけん}はありますか？
次の例^{つぎ}を見^{れい}てください。

- ① 体重^{たいしゅう}が増えてきて太^ふってきた。やせるためには、また薬物^{やくぶつ}をやるしかない。
- ② やる気^きが出^でない。もう少し仕事^{しごと}ができるようになりたい。
- ③ 人と会^{ひと}う時^あはいつも緊張^{きんちょう}する。楽^{らく}に人に会^なうためには、何か薬物^{やくぶつ}が必要^{ひつよう}だ。
- ④ 薬物^{やくぶつ}なしのセックスなんて耐^たえられない。



うつ、^{いか}怒り、さびしさ、^{おそ}恐れ

ゆううつ、怒り、さびしさ、^{かん}恐れを感じた^{とき}時に、^{つか}薬物を使って^{きば}気晴らしをして
いてませんでしたか？ それは、^{かいけつ}薬物を使うことで解決するのでしょうか？

もしも、^ほ薬物を欲しがるあなたの^{のう}脳が^{つぎ}次のように^いってきたら、どうします
か？

- ① ゆうつな^{きもち}気持ちだ。^お落ちこんでいる。^{きば}気晴らしに薬物でも……。
- ② ^{ふあん}不安でたまらない。^{なん}何とかしてこの^の気持ちから逃れたい。
- ③ まわりのやつはどうせ^{わたし}私が^{つか}薬を使っているとうたがっているんだから、^{べつ}別に
薬物を使ったって、^{ちが}たいした違いはない。

薬物乱用からはもう^た立ちなおった

薬物乱用は^{かんち}完治するものではなく、^{いっしょう}一生とりくまなくては^{かだい}いけない課題です。
しかし、^{おお}多くの^{ひと}人はこの^{かんが}考えをなかなか^う受け入れられないようです。ですから、
しばらく^や薬物を止めていると、「もう^{もんだい}問題ない」と^{けいこう}考えたがる傾向があります。

薬物を^ほ欲しがる^{のう}脳が、「^{いちど}一度だけ使ってみよう」「^{ちよつと}ちょっとだけ使ってみよう」
とささやいたことはありませんか？

- ① 「使いたいときだけ使う」程度だから大丈夫。使ったとしても、やめたい時にはいつでもやめられる。
- ② もうむちゃな使い方はしない。少しだけ、一回だけだから、まず大丈夫だ。
- ③ 俺の薬物の問題はまだまだたいしたものではない。

自分を試す

あなたの脳が、「薬物には負けない」「俺は、それよりも強いんだ」と証明しようとすることはありませんでしたか？

忘れないでください。強くある必要はないのです。しかし、あなたは次のように考えたことはありませんか？



- ① 俺が薬物に負けるはずがない。
- ② 誘惑があっても、“NO (ノー)”といえるかどうか試してみよう。
- ③ 昔の使っていた友達が周りにいても、自分は大丈夫なはず。
- ④ 薬をやめてしばらくたつが、ふたたび使ったらどんな風になるんだろう。

お祝い

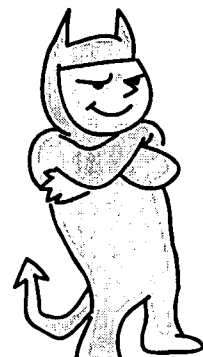
薬物をほしがる脳やあなたの周囲の人は、次のようなことをすすめてくるかもしれません。



- ① 今日^{きょう}はとても気分^{きぶん}がいい。一度^{いちど}くらい使^{つか}ってもいいだろう。一度^{いちど}くらい使^{つか}ってもたいしたことない。
- ② 今^{いま}までずっとがんばってきた。少し^{すこ}は自分^{じぶん}にご褒美^{ほうび}をあげたっていいだろう。
- ③ 今日^{きょう}は特別^{とくべつ}な日^ひだ。めったにない日^ひだ。これを祝^{いわ}う方法^{ほうほう}はやっぱり……。

Q1: あなたは、上^{うえ}にあげたような「いいわけ」を自分^{じぶん}にしたことがありますか？ 具体^{ぐたいてき}的にどのようないいわけをよくもちいたか、書^かいてみてください。

依存症とは、まるで、自分^{じぶん}の脳^{のう}のなかに、自分の理性^{りせい}だけではコントロールできない悪魔^{あくま}がすみついてしまったみたいな病^{びょう}気^きです。その悪魔^{あくま}は、たくみな言葉^{ことば}や理屈^{りくつ}であなたに嘘^{うそ}をつかせたり、いいわけさせたり、もっともらしい理屈^{りくつ}をいわせるのです。



第11回 「強くなるより賢くなれ」

「俺は薬物が近くにあって大丈夫。もう使いたいとは思わないし、いちど決心したんだから」

「しばらく使わずにやってきた。そろそろ使っている友人のそばにいてもだいたいしょうぶなはず」

「クラブに遊びに行ったからって覚せい剤をつかうことはないだろう」

薬物から離れていることに成功した人は、強いから成功したわけではありません。賢いから成功したのです。彼らは、薬物を再び使わないためには、再び使ってしまうやすい状況から遠く離れておくことが重要であることを知っているのです。逆に薬を使いやすい状況に近づけば近づくほど、実際に使ってしまう危険は高まります。

賢い人は、引き金からできるかぎりはなれていることによって、薬物を止め続けることができているのです。

強くなる必要はありません。
賢くなることが大切なのです。

あなたは、このプログラムに取り組んでから、どのくらい賢くふるまえるようになりましたか？

もう一度引き金を整理し、スケジュールをたてる

(別冊にある下の表とおなじものに書きこんでみてください)

最後にもう一度、あなたの引き金と対処法を整理し、スケジュールを立ててみましょう。一生つづく回復のプロセスの、少なくとも最初の1年は、ちゃんと計画を立て、それを実行していくことが、薬を確実にやめるための王道です。

【あなた自身の引き金と対処法 (見本)】

	あなたにとっての「引き金」 となりそうなもの (具体的にあげる)	遭遇してしまった場合の 対処方法 (回避・思考ス トッ プ・「錨」となる行動)
ひと 人		
ばしょ 場所		
もの 物		
じょうきょう 状況 (服装や音楽も含む)		
いぞんしょうてき 依存症的な行動 (薬物を使っていた 時によくみられた 行動)		
いぞんしょうてきな 依存症的な思考 (再使用へとつなが るいい訳)		

これからのあなたのスケジュールは？ ^{みほん}(見本)

月 日		月 日		月 日	
(のある日)		(のある日)		(休みの日)	
7:00		7:00		7:00	
8:00		8:00		8:00	
9:00		9:00		9:00	
10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00	
12:00		12:00		12:00	
1:00		1:00		1:00	
2:00		2:00		2:00	
3:00		3:00		3:00	
4:00		4:00		4:00	
5:00		5:00		5:00	
6:00		6:00		6:00	
7:00		7:00		7:00	
8:00		8:00		8:00	
9:00		9:00		9:00	
10:00		10:00		10:00	
11:00		11:00		11:00	
12:00		12:00		12:00	

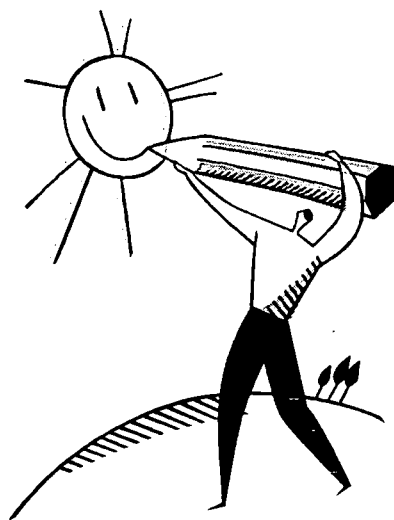
- ^{ひきか}引き金となる「^{ばしょ}場所」「^{ひと}人」「^{もの}物」「^{じょうきょう}状況」を避けなくなる
- ^{よていがい}スケジュールにない予定外の行動をとること
- ^{いす}薬物と結びついた行動に気づきながらも、^{ほうち}放置すること
- ^{さいじよう}再使用を正当化するいい訳が出てくること
- ^{あぶ}危ない状況において、^{てきせつ}適切な対処法（^ばその場を離れる、^{れんらく}だれかに連絡する、^{しこう}思考ストップ法を^{ほう}行う、^{おこな}など）をとらないこと

^{いじょう}以上はすべて、^{たい}薬物に対する^{よつきゅう}欲求が^{たか}高まっている^{しょうこ}証拠です!!

きょういちにち ^{かんが} 今日一日のことだけ考えよう

いま ^{さいご いっぱつ あした} 今までのように、「これで最後の**一発**だ。明日からは**絶対**に止めるぞ」と ^{かんが} 考えて、いつになってもその ^{あした こ} 明日が来ない、というのをくりかえすべきではありません。「^{きょう} 今日だけは薬物を使わずに ^{つか} すごそう。使うのは明日にしよう」というふうに、^{かんが} 考えを切りかえるべきです。

このように、今日のことだけにとりくみ、^{きょういちにち す} 「今日一日」の過ごしかただけを考
えることで、薬物を使わずに ^{つか} 過ごす日々が ^{つかさ} 積み重なっていきます。毎日の積み
重ねが ^{いっしゅうかん} 一週間になり、一週間の積み重ねが ^{ひとつき} 一月になり、そしてさらにそれ以上
の ^{きかん} 期間へと、薬物なしで ^す 過ごしている ^{きかん} 期間がのびていくことでしょう。



第12回 回復のために — 信頼と正直さ

信頼について

Q1: あなたが薬物を使ったことは、だいじな人との信頼関係に、何らかの影響を与えましたか？ 具体的に説明してください。

人はだれでも、違法薬物を使うようになると、まわりの人たちの信頼を失ってしまいます。

薬物をやめたからといって、すぐにまわりの人たちの信頼が回復できるわけではありません。あなた自身にしても、あなたのだいじな人にしても、早くむかしのような信頼できる関係をとりもどしたいと願っているでしょうが、すぐにそうなるものではありません。

Q2: 信頼を回復していくために、あなたにはどのようなことができますか？

真実を伝えること——「正直さ」の大切さ



薬物を使わないようになるためには、自分自身にすなおで、同時にほかの人にも正直であるということがとても重要です。

たとえば、あなたが正直に、「覚せい剤をととても使いたい」「今朝、覚せい剤を使ってしまった」と告白しようかどうか、なやんでいる場面を考えてみましょう。あなたは、「そんなことを言ったらみんなからダメな奴と思われるのではないか」「怒られるのではないか」などと心配するかもしれません。

しかし、回復のためには、あなたの薬物の問題にとともに取り組んでくれる信頼できる援助者に、薬物を使いたい気持ちや、使ってしまった場合には「なぜ使ってしまったのだろうか」ということなどを、すなおに話せるようになることがとても大事なのです。

Q3: あなたには、すなおに薬物や自分自身の問題をうちあけられ
そんな援助者がいますか？

世界中で最低でも一か所です。ここではゼットに正直になれる」という場所をつくしましょう。あなたの秘密を守ってくれて、あなたを責めたり、非難したりしないで、あなたのことを心配してくれる場所です。

薬物依存の専門病院やダルク（自助グループ）はそんな場所のひとつです。

いろいろ そうだんきかん
付録 相談機関リスト



した そうだんきかん 下にあげた相談機関は、どこもあなたの秘密を守ってくれます。薬物に
ついて困った時には、一度電話してみてください。

やくぶつもんだい せんもんびょういん
【アルコール・薬物問題の専門病院】

かながわけんりつ せいしんいりょう びょういん
神奈川県立 精神医療センターせりがや病院

〒233-0006 横浜市港南区芹が谷 2-3-1

電話：045-822-0365 / FAX：045-825-4353

アルコール、薬物(覚せい剤・シンナー・麻薬等)依存症の専門病院

くりはま しょう
久里浜アルコール症センター

〒239-0841 神奈川県横須賀市野比 5 丁目 3 番 1 号

電話：046-848-1550(代) FAX：046-849-7743

アルコール依存症の専門病院

そうだんきかん
【相談機関】

かながわけんせいしんほけんふくし
神奈川県精神保健福祉センター

〒233-0006 神奈川県横浜市港南区芹が谷 2-5-2

電話：045-821-8822 / FAX：045-821-1711



<こころの電話相談> 045-821-6060 こころの病、アルコールや薬物
問題、ひきこもり等についての相談を受け付け。受付:月曜～金曜 9～12時、
13～16時、祝祭日を除く

よこはまし けんこうそうだん
横浜市こころの健康相談センター

〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1735 横浜市総合保健医療センター内
電話:045-476-5505

<こころの電話相談> 045-476-5557 こころの病、アルコールや薬物問
題、ひきこもり等についての相談を受け付け。受付:月～金曜 17:00～22:0
0(受付は21:30まで) 土・日・祝日 8:45～22:00(受付は21:30まで)

かわさきせいしんほけんふくし
川崎市精神保健福祉センター

〒210-0004 川崎市川崎区宮本町2-32JA セレサみなみビル4階
電話:044-201-3242(内61942):診療・相談担当

<こころの電話相談> 044-246-6742 うつ病、アルコールや薬物の問
題、思春期相談、家族相談などを受け付け。受付:月曜～金曜 (9:00～12:0
0、13:00～16:00)

みんかんきかん
【民間機関】

よこはま
横浜ダルク

〒232-0017 神奈川県横浜市南区宿町2-44 電話:045-731-8666

薬物をやめたいと思っている人たちが、ミーティングやレクリエーションをしながら