

第4 家族への支援

ここでは家族支援のポイントとして、家族の段階を把握し、そこに応じた支援、家族の気持ちに沿った支援、家族の回復へ向けた行動への支援について記載します。

1 段階に応じた支援

(1) 巻き込まれの段階

薬物依存症は家族全体に影響を及ぼし、家族の多くが気づかないうちに大きな影響を受けて病んでいきます。そのことから依存症は「家族の病」とも言われています。

薬物依存症の進行に伴って見られる家族の機能、役割、態度の変化を第4-図1に記載しました。

普段、家族は本来それぞれが独立した個を保ちながら緩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何とか乗り越えようとするのみを目標に動くことになるので、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たれなくなるという問題が起きてきます。

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をも奪っていきます。

(2) 回復のために動く段階

ここからは、家族が動きだし、相談機関へつながったり、医療機関へ相談したり、家族会へつながるなど、家族自身に変化が見られるようになっていく時期です。この時期の適切な支援が薬物依存症の回復にとっては非常に重要となります。

回復のために家族に出来ることは3つあると言われています。

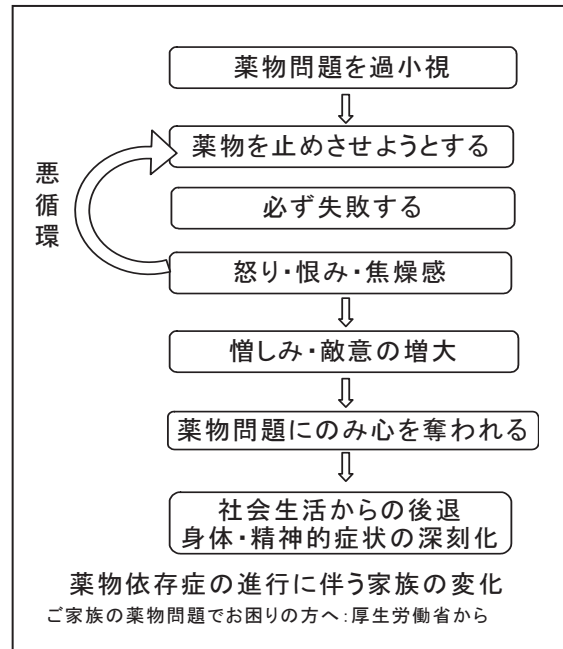
その1：薬物依存症という病気について学ぶこと。

薬物依存症はれっきとした病気ですから医学的、心理的側面から理解を深めることは有益です。回復に有効な資源の情報を提供することも必要です。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の情報を提供することも重要です。

その2：薬物依存症者本人に対する適切な対応方法を身につけること。

薬物依存症者に対する具其他的な対応の基本は「この対応は本人の回復につながる対応だろうか？」をたえず意識して行動することが大切です。

その3：家族自身が元気を取り戻すこと。



第4-図1

(3) 社会復帰もしくは社会参加の段階

この段階の家族は本人への監視、干渉をやめ、家族自身に注目し、自分の問題に取り組み、新しい希望が生まれてきます。身体的にも精神的にも変化が現れ、ストレスが強くなり、以前よりレベルの高い興味に満ちた生き方への道が開けていきます。

《 参 考 》

【 回復への指針 】 (全国薬物依存症者家族連合会)

- 1 自分（家族）自身が非常に困難な状況にあることを認識すること
あなたはどのようによいかわからず、混乱し、いつものあなたではなくなっています。
- 2 薬物依存の問題に関しては、手っ取り早くて簡単な回答や治療はないという事実を受け入れること
できるのは、当事者が回復への長い道のりを歩いていくのを見守り、支えることだけです。治療者や家族など、回りの人間の努力によって「治してあげる」ことは出来ないのです。
- 3 当事者を支え、励ますように、自分自身のことも大切にすること。決して当事者のために自分を犠牲にすることは出来ないのです
あなたにできることは、傷つき、疲れ果てた自分自身を癒すことだけです。
- 4 当事者に対しても自分に対しても、責任追及は止めること
当事者を責めても、自分をせめても、何の解決にもなりません。ただ気分が落ち込むだけです。どうしてこんなことになったのか？と考えるのも同じです。何がいけなかったのかを、あれこれ考えるのでしょうから
- 5 自助グループやその他の治療・援助があることを、当事者に知らせても、強制はしないこと
紹介や提案はしても、当事者がそれを求めて出かけていくかどうかは、彼（彼女）にまかせましょう。第一、強制されてすぐに言うことを聞いてくれるようだったら、あなたはこれほど困っていないはずです。
- 6 過保護にならないこと（尻拭いをしないこと）
当事者は、薬物のせいで自分の身に何が起きているのかを実感しなければ、薬物と手を切る気にはなりません。かわいそうだから、これ以上大変なことになってはいけなからと、本来は当事者が自分ですべきことを代わりに済ませてあげるのは、回復の妨げになるだけです。
- 7 薬物のこと以外での会話ができるようになること
普通の会話がありますか？
- 8 当事者の薬物の使用をコントロールしようとしないこと
あなたに勝ち目はありません。おそらく無視されるか口論になり、結局後に残るのは例のいや～な気分だけです。

9 前向きな形のコミュニケーションを心がけること

「メッセージ*」で話していますか？

10 ひとりぼっちにならないこと

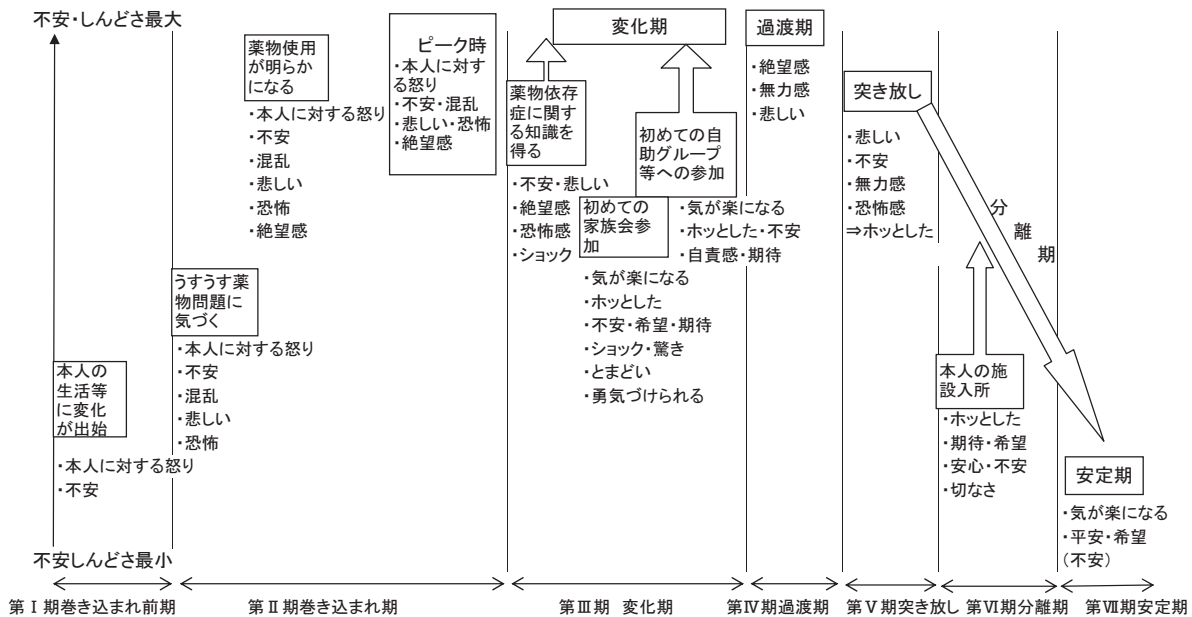
自助グループなどの参加し、同じ悩みを持つ仲間と話し合うことは、とてもあなたを楽にしてくれるはず。そこでは、あなたの周りで起こっていることについて、何の遠慮もなく話せます。そして、メンバーが、あなたと同じような経験に対して、どのように対処しているかについて聞くことも出来ます。当事者を相手にして、薬物を止めさせるという無謀な戦いを仕掛けることにも、そろそろ疲れてきている自分に気付くのではないのでしょうか

2 想いに寄り添う支援

薬物依存症の家族の想いに寄り添う支援は家族の回復のために非常に重要です。家族の状況に応じた気持ちの変化を理解した上で見通しを持ちながらの支援を心がけましょう。

家族への支援

家族が経ていく過程および各時期における精神的不安・しんどさ(辛さ)の程度とその時の気持ち



第4-図2

《「薬物乱用・依存症者の家族についての一研究」神戸大学院総合人間科学研究所 小門万起より抜粋》

【個別調査でお聞きした家族の気持ち】

《薬物を使っている時》

薬物を使っている時は家族も必死でした。言葉に気をつけ、なだめるように接していました。言うことも聞かずに生活も改める様子もないため放っておきました。

《薬物を止めていこうとしている時》

本人が自助グループに通うようになり普通に接するようになりました。今も感情の波があり、自助グループへ参加し続けられるだろうか不安はあります。

(母親)

3 回復へ向けた継続的支援

薬物依存症の回復へ向けた継続的支援には個別の支援の継続と教室やグループを通じた「仲間の力」を活用した支援があります。ここではイネイブリングについての関わりを通じた個別支援と、薬物依存症の理解と対応を学ぶ場の提供である依存症家族教室について記載します。

(1) 個別支援

① 病気を支える行動(=イネイブリング)を知る

家族の多くが、薬物依存者が薬物を使い続けることを支えている人(病気を支えている人)=イネイブラーになっています。この家族の行動をイネイブリングといいます。

【イネイブリング(病気を支える行動)の例】(個別調査での家族の言葉から)

- ・ 本人の意志でやめられると思って「もうやらないように」と言い続けた。
- ・ バイト代を盗まれたからお金を貸して欲しいなどと言われ、後で返す約束でお金を渡していた。
- ・ 暴れられると困るので、言葉に気をつけてなだめるように対応していた。
- ・ 本人のおこす問題行動の後始末をしてきた。

こうした支える人(イネイブラー)の行動により依存症者はますます自分の責任や役割を放棄し病気を進行させていくこととなります。このような説教や監視、干渉などのイネイブリングは、結果的に本人にとってはクスリを使い続ける口実にしかなりません。

② 共依存症を知る

依存症者自身はクスリのことで頭が一杯になり、家族は依存症者のことで頭が一杯になった状態になります。常に心配し、世話を焼き、自分のエネルギーを相手のために使い果たし「誰かに必要とされている自分」を常に感じることを「共依存症」と言います。

《 参 考 》

共依存症のセルフ・チェック

- 私は自分の事を二の次にして家族や親しい人の世話を焼く。
- 私はそれらの人達の考え方や振る舞いに干渉し、それを正そうとする事が多い。
- 私の家族や親しい人は事件に巻き込まれたり、問題を起こしたり病気を繰り返したりする事が多いので私はいつも忙しい。
- すぐに片付けなければならない問題がない時は退屈でつまらなく、憂鬱になったりする。
- 誰かに頼られていないと私は自分が役立たずのように感じ、憂鬱になる。
- 私の家族には病気など問題を抱えた人がいるが、何処の家もこんなものだろうと思うので、深刻に悩まない。
- 人に頼まれたり誘われると私ははっきりと断れない。
- 私は時々、他人の問題を自分の問題のように感じてしまう。
- 私は世間の動きや季節の移り変わりに無頓着である。
- 私は自分の体の不調に気が付かないで、頑張り過ぎてしまうことがある。
- 私はいつも肩こり、頭痛、息苦しさ悩まされている。
- 私は自分の悲しみや怒りをその場で表現するのが怖い。
- 私は人に叱られ、怒鳴られるとすくんでしまい、自分の意見が言えなくなる。
- 私は自分の恨みや愚痴を聞いてくれる人をいつも求めている。
- 私は1人になった時、寂しくてたまらない。
- 私は他人の期待に添えなくて申し訳ないと感じる事が多い。
- 私は自分の本音を他人に知られるのが怖い。
- 私は時々自分を不器用で、愚かで、生きるに値しないように感じる。
- 私は今、自分に必要なものや自分が本当に望んでいる事がはっきりと分からない。
- 私は自分の欲求を人にはっきり伝える事が出来ない。

採点法：全くその通り	= 2 点
その傾向があるかもしれない	= 1 点
全くあてはまらない	= 0 点

20点以上→共依存傾向が強い

11～16点→普通

10点以下→協調性不足

『コ・ディペンデンシー<共依存症>からの回復』
(西尾和美/齊藤学著 ヘルスワーク協会刊) より

③ イネイブリングをやめると起こること

ア 家族自身に起こる変化

家族自身が今までの行動パターンを変え、イネイブリング行為（世話焼きや監視、干渉などの行為）をやめることは具体的には次のようなことを言います。

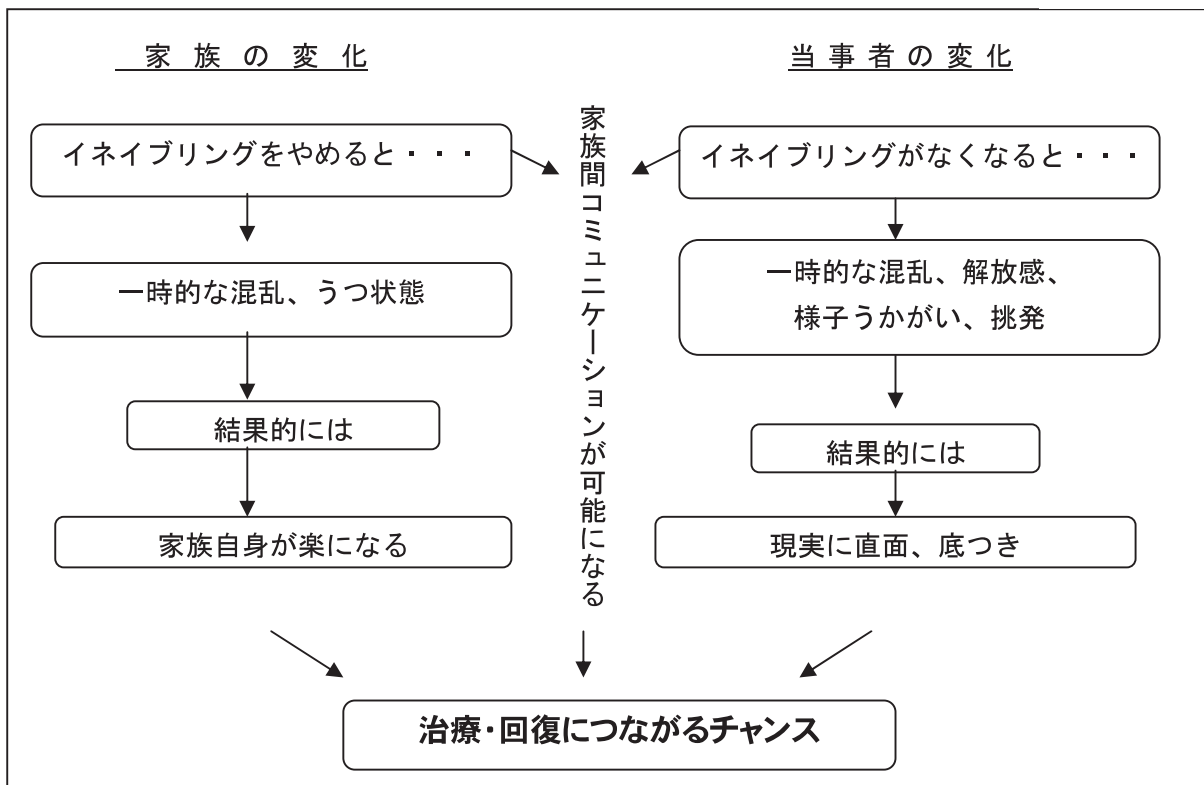
例) (個別調査での家族の言葉から)

- ・ 病気であることを知り、クスリを使用しているときは話を聴かない。自分の問題は自分で解決するよう、手助けしない。
- ・ なるべく普通に接し、放っておくことにした。
- ・ 本人が入院したいといった時には入院をさせた。(治療への協力は実施)

このような行動をとることは家族にとっては大変な勇気が必要であり、迷いながら対応している状況にあります。長い目で見ることによって家族が楽になっていくわけですが、支援者は、このときの家族のつらい思いを受け止め、支持していく関わりが家族や当事者の回復にとって重要となります。

イ 薬物依存症者本人の変化

家族がイネイブリングをやめると当事者にも様々な変化が現れます。



第4-図3

支援者は家族、本人の変化を見据え、長期的にみてどうすることが薬物依存症の回復に役立つかという基本をしっかり守った対応法を支持、助言していくことが重要です。

(2) グループ支援

① 家族教室

家族の回復を図るには、第一には、薬物依存症という障害について正確な知識と情報を得ておくことが重要です。正しい知識を持つことは回復への第一歩となります。薬物依存症という病気に巻き込まれてしまう家族の心理的な状況やその仕組みについて学び、自分の家族がいまどのような状態にあるのかを理解し、家族が共依存から脱却する教育的な内容が基本となります。

第二として、同じ立場の家族との出会いを経験し、想いを共感しあうことで孤立から脱却することが必要となります。自らがそうしたいと思う行動を起こすために、安心した環境の中で、家族自身の気持ちを語り、受け止めてもらえる体験や、自分を主軸とした人生を考える内容が効果的であります。

県内では現在、精神保健福祉センターと松本保健福祉事務所において依存症の家族を対象としたグループミーティング（センター）、家族教室（松本保健福祉事務所）を開催しています。（⇒問い合わせ先35ページ）

薬物依存症者の家族対象の教室についてのモデル案
（長野県精神保健福祉センター開催の共依存についての家族教室の例）

	プログラム	目的
第1日	「薬物依存症とは」 ・オリエンテーション 自己チェック記入 自己紹介 ・講義：薬物依存症とは ・わかちあい	・病気とイネイブリングについて学ぶ ・仲間がいることを知る ・安心できる ・自分の気持ちや対応を振り返る
第2日	「巻き込まれない家族の対応」 ・コミュニケーションのとり方 ・自分らしさに出会う体験 ・わかちあい	・イネイブリングに気付く ・自分らしさや希望に気付き、表現する ・対話の心地よさを体験する ・仲間との交流を楽しむ
第3日	「薬物依存症からの回復」 ・ダルクメンバーからのメッセージ ・家族からのメッセージ ・本人への「出さない手紙」作成 ・わかちあい	・回復者の姿を知り、回復できることを実感する ・今後の対応について自分の行動計画を立てる ・家族グループ参加等の具体的な行動につながる

② 家族の自助グループ

同じ病気や問題を持つもの同士が集まり、お互いに助け合いながら問題を克服していくことを目指した集団を「自助グループ」と呼びます。家族の自助グループであるナラノン（アルノン）は現在長野県にはありませんが、アラノン（アルコール依存症家族の自助グループ）へ参加している家族もいます。（⇒ナラノンについての説明38ページ）