

アルコール健康障害・依存症の理解と 回復に向けて

渡辺病院 ARP テキスト—「学習 & 交流ミーティング」^{ひっけい}必携

アルコール・アディクション治療プログラム(ARP)^{エーアルビー}のご案内 「学習 & 交流ミーティング」学習テーマ

- アルコール健康障害(依存症)とは？
けんこうしょうがい いぞんしょう
- アルコール関連身体疾患
かんれんしんたいしっかん
- アルコールと栄養学
えいようがく
- ストレスと共に生きる
- もっと自分自身を知ろう
- 回復のための社会資源
しゃかいしげん
- アルコール健康障害(依存症)とクスリ
- アルコール依存症のメカニズム
- アルコール健康障害(依存症)の治療と回復



渡辺病院アルコール・アディクション治療プログラム

(Alcohol-Addiction Rehabilitation Program ARP)

2018年1月現在

- ☆ **エンパワーメント ミーティング¹** (担当者:山下副院長、精神保健福祉士など)
[日時] 毎週火曜日 13:30~15:00 [場所] 学習室(西館3階) [対象] 入院、外来
[内容] メンバーがふだん、思ったり感じたりしていることを自由に話し合いながら進行します。しらふで生きていくことへの勇気と力をつけていくことがねらい。第5週には、時間延長の企画も。
- ☆ **学習&交流ミーティング¹** (担当者:渡辺院長、外来・病棟看護師など)
[日時] 毎週木曜日 10:00~12:00 [場所] ハーモニアホール(南館3階) [対象] 入院、外来
[内容] テーマに添った基礎的な学習を30分、残りの1時間はグループで話し合い理解を深めます。
- ☆ **ここからクラブ** (担当者:病棟看護師、精神保健福祉士など)
[日時] 毎週木曜日 13:30~14:30 [場所] 学習室(西館3階) [対象] 入院、外来
[内容] 「糖尿病」、「肥満」など年間に三つのテーマを選び、計8回のシリーズで行います。生活習慣病に対する学習と話し合いを基本にし、ゲームや運動などの活動も取り入れています。
- ☆ **フォローアップ ミーティング¹** (担当:東病棟看護師・臨床心理士など)
[日時] 毎週月曜日 10:00~11:00 [場所] グループワーク室(東館1階)
[対象] 東病棟に入院している方が中心
[内容] 少人数で身近なテーマを中心に話し合い、自助グループの情報なども提供します。
- ☆ **ぶらり会¹** (担当:作業療法士、東・北病棟看護師)
[日時] 毎週金曜日 13:30~15:00 [対象] 入院、外来の方
[場所] 東館入り口のロビーに集合し、久松公園周辺、サマーハウス、コミュニティでの運動など。
[内容] ぶらりと病院の外へ出かけ、身体を動かし自然の空気を吸いながら気持ちを解放できます。身体合併症や精神症状が改善した人はいっしょに出かけましょう。外来の方も参加できます。
- ☆ **アルコール・アディクション家族教室²** (担当:精神科医師、看護師など)
[日時] 毎月第4金曜日 10:15~11:45 [場所] グループワーク室(東館1階) [対象] 家族
[内容] 家族内にあるアルコールや薬物関連の問題に悩み、生き方に困難を感じているご家族が、依存症について学習し、参加者同士で悩みや感情の交流ができる場所です。
- ☆ **院内断酒例会³** [日時] 毎月第1火曜日 18:45~20:00 [場所] 学習室(西館3階)
☆ **サマーハウス昼例会³** [日時] 毎月第1・第3水曜日 10:30~11:30 [場所] サマーハウス
[内容] 断酒している会員との出会いの場です。酒を断つまでの体験談を直接聞くことができます。
- ☆ **AA メッセージ⁴** (オープンミーティング)
[日時] 毎月第3火曜日 18:00~19:30 [場所] グループワーク室(東館1階)
[内容] 病気や回復のプロセスを、AAメンバーが自身の体験に基づいて話すミーティングです。

※病院が所有する図書、ビデオ等の貸し出しがあります。

※プログラムによっては「集団精神療法」として行うため、診療報酬に定める費用がかかります。

ただし、その日に精神療法などの精神科専門療法を受けた時は、追加の負担はありません。

※ご本人が受診しないときの家族相談もできます。詳しいことは相談窓口までお尋ねください。

<受診相談窓口> 渡辺病院 医療相談室、外来看護師



アルコール・アディクション治療プログラム（ARP）

週間予定表

	午 前	午 後	夕 方
日		NA豊岡 毎週(15:00~16:00) 兵庫県豊岡カトリック教会	
月	1 <u>フォローアップ</u> <u>ミーティング</u> 毎週(10:00~11:00) 東館1階 グループワーク室		4 AA白うさぎ 毎週(19:00~20:00) 鳥取カトリック教会
火		1 <u>エンパワーメント</u> <u>ミーティング</u> 毎週(13:30~15:00) 3階 学習室	3 院内断酒例会 第1火曜 3階 学習室 (18:45~20:00) 4 AAメッセージ 第3火曜 1階グループワーク室 (18:30~20:00)
水	3 断酒会昼例会 第1・3 (10:30~11:30) サマーハウス		NA 鳥取教会 毎週(19:00~20:30) 鳥取カトリック教会
木	1 <u>学習交流ミーティング</u> 毎週(10:00~12:00) 3階 ハーモニアホール	<u>ここからクラブ</u> 年3回、8回シリーズ (13:30~14:30) 3階 学習室	3 鳥取県断酒会 毎週(19:00~21:00) (第2木曜はスタッフが付添 いし、車で送迎します) 高齢者福祉センター
金	2 <u>アルコール家族教室</u> 第4(10:15~11:45) 東館1階 グループワーク室	1 <u>ぶらり会</u> (院外散歩) 毎週 (13:30~15:00)	クロスアディクション 毎週(19:00~20:30) さざんか会館
土			NAさざんか会館 毎週(16:00~17:30) さざんか会館

※1 下線(1, 2)以外のプログラムは自助グループ主催です。

※2 金曜日午後のぶらり会は、OTプログラムとして実施しています。

※3 上記以外にも、NA(ナルコティクス アノニマス)、AC(アダルト チルドレン)の自助グループが開催されていますので、スタッフにお問い合わせください。

ごあいさつ

アルコール依存症の治療プログラムに基づく治療が提供され、指定された研修を受けているスタッフが配置されている専門的入院医療に対し、2010年になってようやく、「重度アルコール依存症入院医療管理加算」がつけました。このテキストは、この年の5月に発行し、アルコール依存症で受診された方および入院治療に取り組む方に500円のお支払いで購入していただいています。

テキストは依存症の治療全般に対する理解を深めていただくことを目的とし、これまでの「学習&交流ミーティング」で学習を担当する講師がプリントをお渡ししていたのを、テキストとしてひとまとめにして提供しています。治療プログラムの日程や各ミーティングの約束事、退院した後に再飲酒しないために気をつけておきたいこと、そして回復にあたって大切な地域の自助グループ活動なども合わせて案内しております。

ところで、近年になり依存症治療の考え方が大きく変わってきました。その象徴と言えるのは、アルコール関連問題の治療では「アルコール健康障害対策基本法」が2013年12月に制定され、翌年6月に施行されたことです。鳥取県ではこの法律の施行に合わせ、臨時予算をつけながら、アルコール健康障害に関するフォーラム等の啓発活動、県のアルコール健康障害対策推進計画を策定するための対策会議の立ち上げ等を進めました。そして、2016年3月に全国の自治体に先駆けて「鳥取県アルコール健康障害対策推進計画」を定めることになりました。

渡辺病院は2016年5月に鳥取県の委託を受け「アルコール健康障害支援拠点」機関として、アルコール健康障害について県内での普及啓発や相談対応、専門的な治療等をおこなっています。この支援拠点機関内に「相談支援コーディネーター」を配置し、看護師・精神保健福祉士が関係機関との連携を含めた各種相談に応じるようになりました。支援拠点の活動として、2017年度も「動機づけ面接法」や家族への相談対応などの研修会を順次開催しています。年度末にはアルコール健康障害支援拠点機関のホームページを作り、関連資料やリーフレットを取りそろえながら、積極的な研鑽を心がけ、地域の健康活動に対する出前講座や自助グループ等の活動支援もおこなっています。

今後とも、アルコール健康障害に関する保健・予防活動(発生予防)、相談から始まる早期治療(進行予防)、自助グループとの連携と回復の取組み支援(再発予防)に至るまで、切れ目のない支援体制の構築を図ることを目指しています。

このテキストを支援拠点機関での医学研修や依存症治療支援関係者向けの研修会等で皆さまにお配りさせていただくことにより、より多くの方が回復に向けて依存症という病気と闘う勇気を持ち、まわりの応援団が育っていくことを願っています。

2018年2月

渡辺病院アルコール関連スタッフ一同

このテキストの構成

I. アルコール・アディクション治療プログラム(ARP)のご案内

渡辺病院アルコール・アディクション治療プログラムと週間予定表	
フォローアップミーティングとぶらり会	… I – 1
エンパワメントミーティングの進め方／学習 & 交流ミーティング	… – 2, 3
アルコール・アディクション家族教室のご案内	… – 4
地域で開催されている自助グループ等と日程表	… – 5, 6
アディクション関係のグループ一覧	… – 7, 8
■ 家族の抱える問題と回復への取り組み	… – 9～11
■ 家族のイネイブリングとCRAFT	… – 12

II. 学習テーマ

● アルコール健康障害(依存症)とは？	… II – 1～ 8
● アルコール関連身体疾患	… – 9～12
● アルコールと栄養学	… – 13～20
● ストレスと共に生きる	… – 21～24
● もっと自分自身を知ろう	… – 25～28
● 回復のための社会資源	… – 29～32
● アルコール健康障害(依存症)とクスリ	… – 33～38
● アルコール依存症のメカニズム	… – 39～42
● アルコール健康障害(依存症)の治療と回復	… – 43～48

III. 当院での入院治療について(入院された患者さま用)

1. 入院の目的と入院中の取り組み～「約束事項」と「覚え書き」	… III – 1～ 3
2. 入院生活を送るうえで気をつけておきたいこと	… – 4, 5
3. 退院時の心構え(オリエンテーション)	… – 6, 7
4. 病院においてある雑誌・図書と動画	… – 8～12

IV. アルコール依存症(アディクション)からの回復とは

1. まず、知っておくべきこと	… IV – 1
2. 断酒しか回復はない(入り口として節酒の考え方も)	… – 2
3. 回復の段階(プロセス)とその目標、課題	… – 3, 4
4. プロジェクト・オンブレに学ぶ	… – 5, 6
5. 依存症は「生き方の病」です	… – 7, 8
6. アルコール健康障害対策基本法と鳥取県推進計画について	… – 9～12
7. まとめるにあたり参考とした主な図書およびパンフレット	… – 13

I. アルコール・アディクション治療プログラム(ARP)^{エーアルビー}のご案内^{あんない}

フォローアップミーティング

【特徴】

- ① 入院中の方が対象で少人数（多くても10人くらいです）
- ② グループワーク室を使い、看護師・臨床心理士らが司会と運営をする気やかな集まりです。
- ③ 断酒会、AAなどの自助グループの情報も提供します。

【日時】

毎週月曜日 10:00～11:00

【場所】

グループワーク室（東館1階）

【対象】

入院中の方で、主治医より集団精神療法への出席を処方されている方

【担当者】

看護師、臨床心理士など

ぶらり会

【特徴】

- ① 主に入院中および外来の方が対象です。
- ② 東館1階の入り口・ロビーに集合し、院外に出かけます。
- ③ ぶらりと病院外（久松公園、サマーハウスなど）に出かけて体を動かし、自然の空気を吸いながら気持ちを開放しましょう。雨のときは屋内（運動療法室等）で体を動かします。
- ④ 作業療法（OT）として行ないます（2012年5月～）。

【日時】

毎週金曜日 13:30～15:00

【担当者】

作業療法士（OT）、病棟スタッフ1～2名



エンパワーメントミーティングの進め方

開催場所：学習室（病院西館3階）

時間：毎週火曜日 13:30~15:00

＜ミーティングの内容と進め方＞

- * スタッフがミーティングの開始と終了を伝えます。会の進行役は、メンバーが引き受けることもできます。
- * ミーティングで話し合うテーマは、最初に何かを提案して決めず、その場で自由に思い感じたことを話すようにしてください。
- * しらふで生きることへの勇気と力をつけていくこと（エンパワーメント）が目的です。
- * 第5火曜日はミーティングの時間を延長し、ビデオ鑑賞や散歩などを行いません。

＜ミーティングを進めるうえでの約束事項＞

- ① ミーティングのなかで話し合ったことは、個人の秘密を尊重し、別の場所では言わない。
(言いつばなしで、持ち越ししない)
- ② 自分の話が長時間になって会を独占しないように気をつける。
(お互いに大事な時間を共有していることを忘れない)
- ③ 自分以外の参加者の意見も尊重する。
(他のメンバーを批判しない)
- ④ 何が話題になっているかに気をつける。
(いま、ここで話し合っている内容に心を配る)
- ⑤ 病院やスタッフへの要求を出す場所ではない。
(ここで何かを決めようとして集まったのではない)



*****エンパワーメントの構成要素*****

- ① 自分のなかに「もう一人の私」がいることに気づく。
- ② 丸ごとの自分をまず受け入れる。
- ③ 発言にこめられている意味や感情を受けとめるように「傾聴」する。
- ④ 誠実でありつづける。
- ⑤ 過去の自分の力（よくやった自分、生き残ってきた自分）を自覚する。
- ⑥ いまの生活を動かさないものだという考えから離れ、人生の選択肢を増やす。

学習&交流ミーティング

☆ ミーティングの内容と進め方

1. 毎回、担当講師によるテーマに沿った内容を学習します。(10:00~10:40)
2. 5分間の休憩をとります。
3. 学習テーマに沿って交流ミーティングを行ないます。(10:50~11:30)
~参加メンバーが多い場合は、グループを2つに分けて行ないます~
4. ワンポイント レクチャー (11:40~12:00)



☆ ミーティングでの約束事項

1. 個人の秘密を尊重し、ここで話されたことはこの場かぎりのこととして、外に持ち出さない。
2. 他の参加メンバーにも気を配り、ほかの人が話している途中で割り込むことや、自分の話が長時間になって会を独占することのないように心がける。
3. この会では、特定の個人や団体を批判することや、何かの要望を出し意見としてまとめることはしない。
4. 講師への質問は、学習ミーティングの直後に、質疑の時間を設けます。
5. 携帯電話は、開始前に電源を切るかマナーモードにしてください。
6. テーマに沿った学習をしている間の途中退室はご遠慮ください。
(やむをえない事情がある場合は、事前にお伝えください)
7. 交流ミーティングでは、ワンポイントレクチャーのためにメモをとらせていただきますので、ご了承ください。

アルコール・アディクション家族教室のご案内

当院では、アルコール・薬物などの依存症で通院もしくは入院しておられる方のご家族を対象に家族教室を開催しております。

家族教室のスケジュール(6回を1クールとして月に1回運営)

日 時	学習テーマ	日 時	学習テーマ
月 日	アルコール依存症とは	月 日	家族の回復
月 日	巻き込まれる家族	月 日	身体合併症について
月 日	抗酒剤について	月 日	体験を語る

※ どの回からでも参加できますが、続けて参加することが大切です。テーマ、日程は都合により変更されることがあります。

☆ 家族教室とは、・・・

- ① 依存症についての理解を深め、家族の協力の仕方について学びます。
- ② 日ごろの体験をともに分かち合い、「こころの荷おろし」ができます。

☆ アディクションって何ですか？

日本語で「嗜癖(しへき)」と言います。昔から「飲む、打つ、買う」と言われるように、アルコールや薬物、パチンコをはじめとするギャンブル、異性関係などに強く執着し、とめどなく続けてしまう病気です。この病気が進行すると、さまざまな生活上の困難や苦悩が耐えがたくなり、本人ばかりでなく、ご家族も地獄のような日々を送ることになります。

☆ 家族教室の進め方は？

15分間のミニ学習会のあと、ご家族同士の話し合いを中心に進行します。この教室では、ご家族同士が出会いと交流を通して、ほかの場では得られない素直な感情と気づきが得られることを目指しています。まず、自分自身のゆとりを大切にしていきましょう。

教室運営のルール

- ・ 個人のプライバシーに配慮し、口外しません
- ・ 開始と終了の時間を守ります

日 時 毎月第4金曜日 10:15～11:45
場 所 渡辺病院 グループワーク室(東館1階 救急外来入口の奥)
担当スタッフ 精神科医師、看護師ほか
お問い合わせ先 鳥取市東町 3-307 社会医療法人 明和会医療福祉センター 渡辺病院
Tel 0857-24-1151(代表)

I. アルコール・アディクション治療プログラム(ARP)のご案内

○ 地域で開催されている自助グループ等と日程表

< 鳥取県断酒会 >

内容は、出席者各自の体験発表（一人5分程度）。対象は、会員（当事者）、会員の家族、入院あるいは通院中の人、医療従事者、保健師、福祉ワーカーなど。断酒例会の場所は、さざんか会館の隣にある高齢者福祉センターを中心に、河原町、郡家町、渡辺病院、鳥取医療センター、さくら工房、サマーハウスなど。連絡先は、Tel 0859-54-3421（杉原雄嗣方）

< AA(エーエー 白うさぎ) >

内容は、オープン形式のミーティングを開き、経験と希望と力を分かち合い、アルコール依存症から回復するように手助けしている。対象は、お酒で悩んでいる方・家族。ミーティングは、鳥取カトリック教会で開催。連絡先は、AA 中四国セントラルオフィス Tel 082-246-8608

< ACA(エイシーエー) 希望グループ >

子供時代を機能不全家族で過ごし、成人になったアダルト・チルドレン(AC)の集まり。ミーティングは、鳥取カトリック教会で開催。連絡先：ミーティング案内電話 044-945-7149
E-mail tottori_kibou@aca-japan.org ottori_kibou@aca-japan.org

< 鳥取ダルク > と < NA (エヌエー) >

ダルク(=DARC)とは、Drug(ドラッグ)の D、Addiction(嗜癖、病的依存)の A、Rehabilitation(リハビリテーション)の R、Center(センター)の C をつないだ造語で、薬物依存からの回復を目指す人たちの民間施設。鳥取ダルクは 2005年6月に岩美郡岩美町に開設。午前の施設内ミーティング、午後の活動、夜の NA ミーティングへの参加を週間スケジュールとして取り組むようにしている。アルコール依存症やギャンブル依存症の人の入寮も引き受けている。

< NA マリアグループ(クロスアディクション・グループ) >

お酒や薬物（処方薬や市販薬を含む）だけに限らずリストカットや摂食障害の問題を持つ方たちが集まって問題からの解決をめざす。クロスアディクションとは複数の依存症を持つこと。ときには薬物、時には食べ吐きを繰り返すなどのために悩む。毎週金曜日にミーティングを開いている。

会の名称	開催日と時間	場 所
鳥取県断酒会		
定例会	毎週木曜日 19:00～21:00	高齢者福祉センター
サマーハウス昼例会	第1・第3水曜日 10:30～11:30	サマーハウス
さくら工房昼例会	第2水曜日 15:30～	さくら工房
さわやか会館例会	第3月曜日 13:30～	さわやか会館
院内断酒会	第1火曜日 18:45～20:00	渡辺病院
AA 白うさぎ		
オープン・ミーティング	毎週月曜日 19:00～20:00	鳥取カトリック教会
ACA 希望グループ		
クローズド	毎週火曜日 19:00～20:30	鳥取カトリック教会
NA		
NA 牧谷	毎週月・木曜日 19:00～20:30	鳥取ダルク内
NA 岩美	毎週火曜日 19:00～20:30	岩美町 中央公民館
NA 鳥取教会	毎週水曜日 19:00～20:30	鳥取カトリック教会
NA 米子	毎週木曜日 18:00～19:30	米子ふれあいの里
NA 倉吉	毎週金曜日 19:00～20:30	倉吉教会
NA さざんか	毎週土曜日 16:00～17:30	さざんか会館
NA 豊岡	毎週日曜日 14:00～15:00	豊岡教会
NA マリア	毎週金曜日 19:00～20:30	さざんか会館

(2018年1月現在)

<アルコール関連の家族教室・専門相談>

アルコール・薬物等 家族教室	毎月第2金曜日 13:30～15:00	さわやか会館 3階 第1研修室 第2研修室
アルコール・薬物等 専門相談(要予約)	毎月第2金曜日 15:00～16:00	連絡先 Tel 0857-22-5616

<主な相談機関>

鳥取市保健所 鳥取市富安 ^{とみやす} 2丁目 104-2 Tel 22-5616
鳥取県立精神保健福祉センター 鳥取市江津 730 Tel 21-3031
アルコール健康障害支援拠点機関 渡辺病院 鳥取市東町 3-307 Tel 24-1151
* 各市町村の保健・福祉担当課でも相談にのっています。



アクション関係のグループ一覧

<本人のグループ>

- ★ AA (エー・エー, Alcoholics Anonymous)
1935年にアメリカのオハイオ州で誕生し、日本では1975年に始まったアルコール依存症者の集まり。AAの12ステップを使ったミーティングが全都道府県900箇所で行われている。飲酒に問題があり解決したいという人なら、男女・年齢を問わず、いつからでも参加できる。
- ★ NA (エヌ・エー, Narcotics Anonymous)
1953年にアメリカのカリフォルニア州で誕生し、日本では1980年に始まった薬物依存症者の集まり。グループは、札幌、仙台、東京、横浜、名古屋、大阪、鳥取、高知、北九州、沖縄他。
- ★ GA (ジー・エー, Gamblers Anonymous)
1957年にアメリカで誕生し、日本では1989年に始まったギャンブル依存症者の集まり。札幌、仙台、東京、横浜、名古屋、大阪、山口、高知、福岡他45都道府県で177のグループがある。
- ★ OA (オー・エー, Overeaters Anonymous)
1960年にアメリカで誕生し、日本では1984年にBA (Bulimics Anonymous)として始まり、1993年にOAへ名称変更した摂食障害者の集まり。
- ★ NABA (が、日本アノレキシア・ブリア協会) : 男女・年齢を問わず摂食障害(拒食・過食・自己誘発嘔吐・偏食・下剤乱用等)からの回復を願う本人・家族・関係者等の人々が対象。1987年に発足し、1991年からメンバー制となる。
- ★ SA (エス・エー, Sexaholics Anonymous)
1978年にアメリカのカリフォルニア州で誕生し、日本では1992年に始まった性依存症者の集まり。SAのメンバーになるために要求されるのは、「病的性衝動をやめ、性的な問題(不倫・痴漢・盗撮・風俗・援助交際・オナニー・アダルトサイト・・・など)を起こさずに生きたい」という願望だけ。グループは東京、群馬、赤羽、諏訪、所沢など。
- ★ 全日本断酒連盟(全断連) : 1963年に誕生したアルコール依存症者の集まり。グループは全国にあり、本人のための例会のほかに家族だけの集まり(家族会)、女性会員(アメシスト)もある。2017年現在の会員数は7000人。
- ★ KA (クレプトマニアクス・アノニマス) : 2004年12月13日に第1回を開催。参加資格は、年齢、男女を問わず、万引・盗癖からの回復を願うすべてのひとである。群馬県の赤城高原ホスピタルで2000年6月中旬から、週に1回、水曜日、1時間半の「万引・盗癖ミーティング」(通称MTM)を始めたことに始まる。グループは、群馬、東京世田谷、奈良、兵庫など。
- ★ JUST (日本トラウマ・サバイバーズ・ユニオン) : いじめや児童虐待、言葉による暴力、家族関係などさまざまな要因からトラウマを受け、生きづらさを感じ、苦しんでいる人のための団体。トラウマから生き延びてきたサバイバー自身によって運営されている。会員制だが、木曜オープンミーティングには、男女・年齢を問わず誰でも参加可。

★ ACODA (エーシーオーデーイーイー, Adult Children of Dysfunctional Families Anonymous の略): 1990年に始まったアルコール問題やその他の有害な機能のある家庭に育った成人(ACOD)のアノニマスグループ。

★ JACA (ジェイカ, Japan Adult Children Association の略): 依存症に限らず、家庭に何らかの問題があることで傷ついて育ったと感じる人たちの集まり。

<回復施設>

☆ マック (Maryknoll Alcohol Center MAC): メリノール宣教会のジャン・ミニー神父によって設立。1978年東京三ノ輪にAAプログラムを利用した通所施設「みのわマック」を開設。多くのアルコール依存症者が回復のプログラムを受け、その後、札幌、新潟、東京、埼玉、川崎、名古屋、京都、大阪、広島など全国に活動の場を広げている。

☆ ダルク (DARC): ドラッグ(Drug=薬物)のD、アディクション(Addiction=嗜癖)のA、リハビリテーション(Rehabilitation=回復)のR、センター(Center=施設)のCを組み合わせた造語で、覚せい剤、有機溶剤(シンナー等)、市販薬、その他の薬物から解放されるためのプログラムをもつ薬物依存症リハビリ施設。回復するための場、時間、回復のモデル、NAの提案する12ステップに基づいたプログラムによって、新しい生き方の方向づけをし、各地の自助グループにつなげている。住み込みで入寮するか、通所で相談やプログラムを利用する。全国に約50箇所70施設がある。

☆ ワンダーポート: ギャンブル依存症者を対象とした施設。スタッフは全員がギャンブル依存からの回復者で、問題には借金問題

が付随するが、心の回復を優先にプログラムを提供し、法律の専門家と連携することによって、人生を再建していく。

☆その他、生活保護法第38条により運営される更正施設・救護施設で、アルコール等の回復プログラムを持つ施設がある。

<家族のグループ>

☆ AL-ANON (アラノン, Alcoholics Anonymous の略): 1951年にアメリカで始まったアルコール依存症者の家族と友人の集まり。AAの12ステップを回復のプログラムとして、定期的にクローズドミーティングを行なっている。主として配偶者・親の立場のアラノングループと、子どもの立場のアラノンACグループがあり、家族全体の回復を目指している。

☆ NAR-ANON (ナラノン, Narcotics Anonymous の略): 1967年にアメリカで誕生し、日本では1989年に始まった薬物依存症者の家族と友人の集まり。家族や友人たちがどのように自分自身や当事者と向き合うか、ミーティングを通して自分たちの経験などを話し合う。

☆ GAM-ANON (ギャマノン, Gamblers Anonymous の略): 1960年にアメリカで誕生し、日本では1991年に始まったギャンブル依存症者の家族と友人の集まり。

☆ AKK (エイ・ケイ・ケイ, アディクション問題を考える会の略): 1986年2月に設立された当時は、「アルコール問題を考える会」としてスタートした。現在はアディクション問題に関心を持つ市民が対象。アディクション問題全般に関する本人とその家族のセルフヘルプ・グループ。



I. アルコール・アディクション治療プログラム(ARP)のご案内

■ 家族の抱える問題と回復への取り組み



はじめに—ジャクソンの7段階説について

ジャクソンはAA(匿名断酒会)やアラノン(アルコール依存症者家族の自助グループ)に通い、夫の飲酒問題に対して、妻や家族が適応していく様子を観察しました。そして、夫の飲酒問題の発展、回復に対応して、妻と家族の対応が以下の7段階に変化することを示しました。しかし、夫(妻)が飲酒を続ける限り、第6段階までのどこかで止まってしまう。

第1段階:問題の存在を否認する。

第2段階:問題を周囲から隠そうとする。

第3段階:家族内が混乱し、家族の構造や機能が解体していく。

第4段階:家庭内の役割の変化がうまれてくる。

第5段階:問題から逃避する(放置と感情の麻痺が生じています)。

第6段階:本人を除いた残りの家族で家族を再構成する。

第7段階:本人の回復にともない、本人を含め、家族を再構築する。

1. まず家族から始めましょう!

アルコール依存症者と暮らしているご家族は、少しずつ巻き込まれていきます。本人が病気になるにつれて、家庭が破壊されないようにその役割を変えていくのです。

気がついた家族メンバーから始めましょう。必要なのはアルコール依存症という病気に対する情報です。依存症者に対する思い込みを客観的な知識に変え正しい対応を身につけていきましょう。

2. 家族の巻き込まれと共依存

家族はすっかり依存症という病気に巻き込まれています。考え方や行動の仕方がいつの間にか依存症の人に似てきます。たとえば家族は待てません。長いあいだつらい思いをしてきたので、すぐに良くなって欲しいと思ってしまいます。あるいは、(何度も裏切られているので)どうせ良くなるはずがないと考え、疑い深くなっています。家族はすっかり依存症という病気に巻き込まれ、自分が見えなくなっています。依存症に対する誤解から、治してあげようと「飲ませない」努力を続け、裏切られ続けて、行き詰まっています。「飲む、飲まないが問題」で、「誰かのせいで飲む」と思っているから、飲むたびに動揺し、憎むのです。しかし、病気であれば、誰も責めたり、憎んだりせずすみません。自己嫌悪に陥ることもありません。

3. 家族療法

誰が悪いというような犯人探しをせずに、家族というシステムのゆがみが問題である

と考えてみましょう。最初は重要な問題を抱えているメンバーが登場しなくても、CRAFTなど相談に来たメンバーを通して家族のシステムを変え、問題を解決できます。動機が見つからない人にも、家族を通じて動機づけすることができます。家族は何らかの悪循環あくじゆんかんに陥っています。一人でも行動を変える人が現れると、病気を維持するシステムが破壊はかいされて、依存症者の行動も変化していきます。

4. 家族の癒しいや

依存症者のご家族は疲れています。体力的にも、精神的にも参っています。本人の言葉や態度ばかりではなく、周囲の人からも責められ、理解のない非難ひなんを浴び、追いつめられています。

家族の苦しみを受けとめてくれるのは、同じ立場のご家族です。専門医療機関や保健所の家族会(教室)や自助グループに参加しましょう。断酒を続けながら回復に取り組んでいる依存症者に出会い、直接その話(体験談)を聞くと回復が信じられ、希望を持てるようになります。

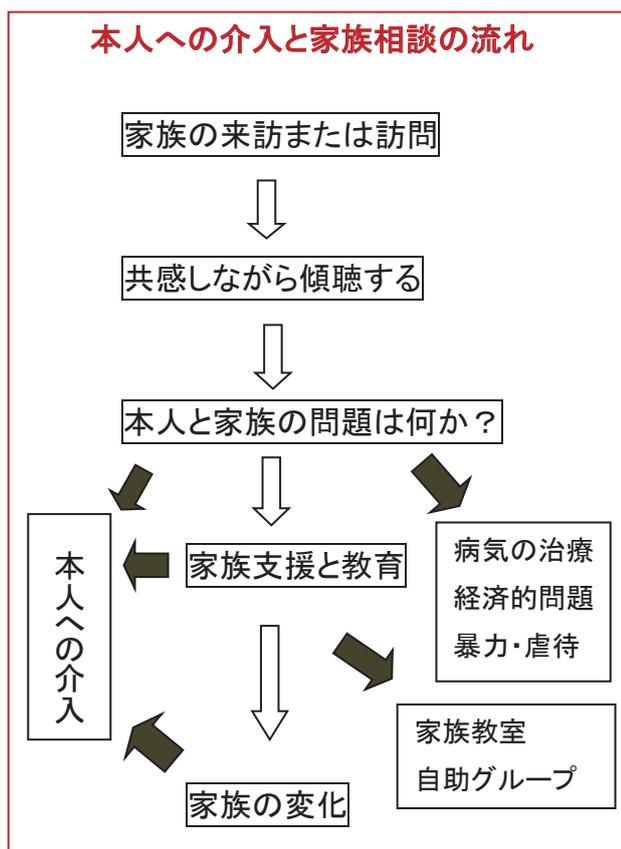
5. 家族の回復

依存症者が酒を飲むのは、スギ花粉症になった人が、花粉に反応して鼻水が流れてとまらないようなものです。家族は病気を心配するにしても、飲酒することへの責任はありません。家族が「自分には治すことができない」と理解すると、本人の“何とかしてくれるはず”という期待もなくなります。病気を治すかどうか、飲酒をやめるかどうかを決めるのは本人です。

6. 入院中の家族の役割—家族教育プログラム(家族教室)に参加しましょう

患者さんは入院中にお酒のない環境で学習でき、仲間と自助グループへ出かけることができます。しかし、ご家族の理解と協力がなければこの効果は半減はんげんします。家族同士が集って気持ちつどを分かち合うことから、こころが落ち着き、希望が生まれます。

依存症者は環境との相互作用から飲酒することを覚えておきましょう。自助グループは退院後にこそ必要とされます。自助グループでは仲間同士の支えがあり、断酒継続の方法ばかりでなく、家族への感謝や償いかんじや つぐなの仕方も学ぶことができます。



夫(妻)への対応チェックリスト

あなたは次のようなことをしていませんか？
それをする事で、あなたにとって、よけいにつらい結果を招いていませんか？

- 飲酒の口実を受け入れる。「夫(妻)は仕事がきついから飲むのかもしれない」「いやなことがあったから飲んでいるのだろう」「不幸な育ちかたをしたから飲まずにいられないのだろう」など。
- 飲酒のためにいやな思いをしても黙ってがまんする。
- 飲酒による借金を、夫(妻)の代わりに支払う。
- 飲酒によって夫(妻)の仕事に支障が出ると夫(妻)に代わって言い訳をする。夫(妻)が二日酔いで会社を遅刻するとき、「かぜをひいたので」と会社に電話したり、夫(妻)の入院について酒とは関係ない病気だと会社に説明するなど。
- 夫(妻)として、父親(母親)としての役目をあなたが肩代わりする。
- 暴力や暴言を避けるためにお酒を与えたり買って来たりする。
- 失禁や嘔吐の後始末、暴れてこわしたものの後始末を酔っている間にする。
- 実行できない脅しをくりかえす。「こんなことが続くのなら離婚する」「今度飲んだら家を出る」など。

猪野亜朗著「あなたが変わる 家族が変わる」より一部改変

- ☆ あなたは、飲酒の結果から家族を守るために、世間体を保つために、家族間の気まぐれさを避けるために、他にどうすればいいのかわからずに苦しんでいます。
- ☆ この状態を抜け出すために、まずあなた自身を変えましょう。

平安の祈り

神様 私にお与えください

自分に変えられないものを 受け入れる落ち着きを

変えられるものは 変えていく勇気を

そして

二つのものを見分ける賢さを！



■家族のイネイブリングと CRAFT について

1 イネイブリング(飲酒の手助け)になっていませんか？

ご家族は本人の飲酒行為に関連した事故や失敗などを、自分でも気づかないうちに、あるいはやむを得ず手助けしていることがあります。借金の肩代わりをする。欠勤の電話。お酒を代わりに買って帰る。見つけた酒を捨ててしまう。さらには飲酒問題についての説教。酔って壊した物を本人に代わって片付ける、など…。

このような後始末をしていると、本人は自分の飲酒問題に気づくことができなくなります。イネイブリング(飲酒の手助け)の役割を負わされてしまう親や配偶者など、本人と離れられない方をイネイブラー(支え手)と言います。依存症からの回復には、家族がイネイブリングをせず、本人とのあいだに境界線を引き距離をとる必要があります。

このためには、身近にいるご家族がこの病気についての情報を手に入れることです。同じ悩みをもつご家族が参加される**家族教室**に出かけてみてください。当院では月に1回「アルコール・アディクション家族教室」をおこなっていますので、お気軽にスタッフにお問い合わせください。

2 治療にはCRAFT(Community Reinforcement And Family Training クラフト コミュニティ強化法と家族トレーニング)から始めましょう

CRAFT はアメリカで開発された依存症者を取り巻く家族へのトレーニング法です。ここで言う「コミュニティ」とは、本人を取り巻く環境のことです。つまり「治療を受け入れやすい環境を作ることによって、本人に治療を選んでもらう」のです。ご家族には上手に使えていないコミュニケーション技能があります。この技能を効率よく使うためには繰り返し練習する必要があります。大きなポイントはこれまでの対応を変えることですが、それだけではなく、CRAFT では家族自身が今までより安全で楽になることも目指しています。この CRAFT をおこなえば、本人に飲酒問題へ直面させる方法よりも短期間に、本人が専門医療機関や相談窓口につながることを示されています。

3 CRAFT でのコミュニケーションの要点

- 1) “わたし=I”を主語にして話す(I アイ メッセージ)「あんた、また飲んだのね」(×)
- 2) 簡潔に話す(かんけつ)「昨日のような姿を見るのは、私とってもつらくて悲しいわ」(○)
- 3) 肯定文で話す (Positive 肯定的、前向きに) 本人の良いところから話す
- 4) 具体的に話す 「今、酒を止めると肝臓は元気になって吐血のリスクは減ります」とけつ
- 5) 感情を表す言葉を使う 「あなたが早く帰ってきてくれて、とてもうれしい」(○)
- 6) 支援を申し出る (Share 家族が責任の一部を背負う態度を示す)

この CRAFT は鳥取市保健所で開催している「アルコール・薬物・ギャンブル等家族教室」や当院のアルコール・アディクション家族教室で練習できます。ほかの参加されているご家族と一緒に、具体的な場面を設定しながら学んではいかがでしょうか？