

依存症（アディクション）

日めくりカレンダー — 活用の友として —

ご家族が日々の生活で、依存症の苦しみから立ち直り、日々の回復を実感できるよう、役立ててください。



鳥取県依存症支援拠点機関 制作

『NPO 法人 全国薬物依存症者家族会連合会（やっかれん）』の
作成した日めくりカレンダーを基に許可を得て作成しています

はじめに

依存症は「病気になる前の状態に戻る（治療）」ではなく、「からだの健康や社会的信用を取り戻す（回復）」ができる病気です。

かつては依存症で苦しんでいた人たちが、回復に取組み元気を取り戻し、社会で活躍しています。しかし、依存症を短期間に劇的に治療する方法や医薬品はありません。

「回復」のためにはまず**依存対象物を断ち切る**こと、そしてその人の**スピリチュアルな成長**が欠かせません。

※スピリチュアルとは、人間の精神や魂に関することを指し、スピリチュアルな人とは、自分の内面や霊的な世界に興味を持ち、そこから導かれる知恵や真理を見つけようとする人です。

ふつうでは、



クスリやアルコールを使うと

クスリの効果がなくなると

依存症になると、



元気出ない

クスリやアルコールを使うと、ふつう

クスリの効果がなくなると
元気出ない

違法薬物の使用に対し、『ダメ。ゼッタイ!』とだけ強調すると、依存症当事者や家族が相談や治療につながりにくくなります。依存症者が自分に対する嫌悪感やスティグマ（偏見）を内在化させ、希望が持てず、相談や治療につながるのが困難な現状があります。

平安の祈り

神さま、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

ゲシュタルトの祈り

私は私
あなたはあなた
私は私のことをする
あなたはあなたのことをする
私はあなたの期待に応えるためにこの世に生きている
わけではない
あなたは私の期待に応えるためにこの世に生きている
わけではない
あなたはあなた 私は私
偶然二人が出会えば それは素晴らしいこと
出会わなければ、仕方のないこと

ミーティングを終える時によく
唱えられる言葉があります。
「平安の祈り」と
「ゲシュタルトの祈り」です。



AA（アルコールリックス・アノニマス）の12ステップ

1. 私たちはアルコールに対して無力（powerless）であり、思い通りにいきていけなくなっていたことを認めた（admitted）。
2. 自分を越えた大きな力（Power greater）が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった。
3. 私たちの意志（will）と生き方（lives）を、自分なりに理解した神の配慮（care of God）にゆだねる決心をした。
4. 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行い、それを表（inventory）に作った。
5. 神に対し、自分自身に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質（exact nature of our wrongs）をありのままに認めた（admit）。
6. こうした性格上の欠点（defects of character）全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。
7. 私たちの短所を取り除いてくださいと、謙虚に神に求めた。
8. 私たちが傷つけたすべての表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ち（willing）になった。
9. その人たちやほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせ（direct amends）をした。
10. 自分自身の棚卸しを続け、間違った（wrong）ときは直ちにそれを認めた（admit）。
11. 祈りと黙想を通して、自分なりに理解した神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。
12. これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め（spiritual awakening）、このメッセージをアルコールリックに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行（practice）しようとして努力した。

1～3

認め - 信じ - ゆだねる

4～10

棚卸しと埋め合わせ -
短所を取り除く

11～12

祈りと黙想 -
メッセージを伝える

12 ステップと自助グループの始まりについて

12 ステップ・プログラム (Twelve-step program) とは、依存症（アディクション）、強迫性障害、その他の行動問題からの回復のための、ガイドライン方針のリストです。これはアルコールics・アノニマス（AA）による1939年の著書、*Alcoholics Anonymous: The Story of How More Than One Hundred Men Have Recovered from Alcoholism*（通称ビッグブック）において、アルコール依存症からの回復手法として示されました。現在では様々な組織がAAのこの手法を取り入れています。

例えば、薬物依存症者にはNA、ギャンブル依存症者にはGAがあります。家族の自助グループとしては、アラノン、ナラノン、ギャマノンなどの自助グループが全国各地に存在します。

以上、Wikipedia より要約し引用

依存症者の自助グループ活動はAAから始まっています。

AAはアルコール依存症者が断酒を達成し、これを継続するために自発的に参加する世界的な自助グループです。AAには、飲酒をやめたいという願いをもつ人であれば誰でも参加でき、会費や料金は必要ありません。

AAの活動の中心は、ミーティングで体験談を語ることと、回復のための12のステップを実行することです。ミーティングにはアルコール依存症者だけが参加できるクローズド・ミーティングと、依存症者以外の、医療関係者なども参加できるオープン・ミーティングがあります。

断酒会

家族の誓い

- 私は夫（息子・妻）の酒害に巻き込まれて、悩み、苦しみました。
- アルコール依存症は家族ぐるみの病気です。病気だから治さなければなりません。また、治すことができます。
- これからは酒害を正しく理解し、互いに協力して心の健康を回復します。
- 私は断酒会の皆様とともに、幸せになる事を誓います。

断酒会は、1953年に東京で発足した「断酒友の会」と、1958年に高知で発足した「高知県断酒新生会」が合流し、1963年に「全日本断酒連盟」（全断連）として結成されたことから始まります。例会（毎週1回が原則）と酒害相談が活動の2本柱です。

例会の参加者は会員と会員の家族で、場合によって会員でない人の家族、医療関係者などが出席することもあります。AAのように匿名ではなく実名であり、例会の内容は体験談が中心です。

断酒会は、個人の酒癖がアルコール関連問題（断酒会では酒害という）の原因であると考えます。酒害者（アルコール依存症の人）が立ち直るために断酒道（反省、感謝、報恩）を説いています。

基本方針に全日本断酒連盟による「断酒新生指針」と「断酒規範」があり、他に「断酒の誓い」、「心の誓い」、「家族の誓い」の3つのスローガンを掲げています。

仲間とつながるメリット

●自分一人ではないとわかる

同じことで悩んでいる人がたくさんいるとわかるだけで、心からホッとできます。

●話せる場ができる

今まで話せなかったことを、自助グループでは話せます。共感を持って耳を傾けてもらえます。話すことで頭の整理になります。

●モデルとなる人たちがいる

「これから、私はどうすればいいの？」…こうすればいいのだというモデルになる人たちが、たくさん見つかります。

●マンツーマンで教えてもらえる

「こんな時、どう対処したらいいの？」…スポンサーや周囲の仲間から、あるいは相談会などの場を通じて、マンツーマンで、手取り足取り、教えてもらえます。

●他の人を助ける

自助グループや家族会では、新しく来た人や、相談に訪れた人を助ける役目があります。この役目を果たすことで、自分の居場所ができ、自分自身も変わっていきます。

鳥取県内の依存症自助グループ・回復支援施設

	連絡先一覧
NPO 法人鳥取県断酒会（杉原雄嗣方）	TEL 0859-54-3421
AA 鳥取白うさぎ（アルコールクス・アノニマス） AA 中四国セントラルオフィス	TEL 082-246-8608
NA（ナルコティクス・アノニマス）鳥取グループ	TEL 080-6244-1253
NA マリアグループ（クロスアディクション）	TEL 090-9719-2888
ACA 希望グループ	メール： tottori_kibou@aca-japan.org
GA（ギャンブラーズ・アノニマス）鳥取グループ	メール： ga.tottorigroup@gmail.com
GA（ギャンブラーズ・アノニマス）米子グループ	メール： ga.yonago@gmail.com 「ひろ」
ギャマノン米子	メール： gamanon.yonago@gmail.com
ギャマノンさかいみなと	メール： gamanon.sakaiminato@gmail.com
県内の依存症者 自助団体・回復支援施設	
NPO 法人鳥取ダルク（民間依存症回復支援施設）	TEL 0857-72-1151
ホームページ： http://tottoridarc.com	
全国ギャンブル依存症家族会の会 鳥取	TEL 090-9605-8486 （コンドウ）
リカバリーワーク・ダルマ塾（生活訓練事業所・デイケア）	TEL 0857-77-2442
ホームページ： https://darumazyuku.com	



県内の関連団体

鳥取ダルクを見守る会 ※ブログ URL https://tottori-mimamoru-livedoor.blog.jp/ ※連絡先アドレス gfsa1121@yahoo.co.jp	
鳥取アディクション連絡会 事務局 TEL 090-7372-7226 (安部) 広報担当 TEL 0857-72-1151 (鳥取ダルク)	
福祉保健部ささえあい福祉局障がい福祉課 TEL 0857-26-7862 ホームページ https://www.pref.tottori.lg.jp/241121.htm	

県内の依存症相談機関および依存症専門治療施設

鳥取市保健所	TEL 0857-22-5616
※家族教室および専門相談を実施（詳しくはチラシで案内）	
中部総合事務所倉吉保健所	TEL 0858-23-3127
※家族教室および専門相談を実施（詳しくはチラシで案内）	
西部総合事務所米子保健所	TEL 0859-31-9310
※家族教室および専門相談を実施（詳しくはチラシで案内）	
鳥取県立精神保健福祉センター	TEL 0857-21-3031
鳥取県依存症専門医療機関 (アルコール健康障害) 米子病院	TEL 0859-26-1611
鳥取県依存症専門医療機関 (アルコール健康障害) 倉吉病院	TEL 0858-26-1011
鳥取県依存症支援拠点機関 渡辺病院 (ホームページ: https://t-alcsien.jp/)	TEL 0857-24-1151 



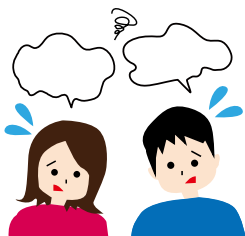
終わる前の振り返り

共依存について

共依存は「他者への依存を基にした相互依存の状態」です。

共依存が生じる主な理由の一つに、「自尊心の低さ」があります。

共依存では、実際には困難を感じる相手から離れることができるはずなのに、そうはしません。誰にも相談せずに自分で悩みを抱え込み、自分だけで問題解決しようとします。その結果として、共依存の関係から抜け出せないことがあります。



また、親から自立する前の子どもは、親に喜んでもらうことで自分の価値を見出そうとし、これが過ぎると子どもの自分らしさ（アイデンティティ）の形成に悪影響が及びます。生きづらい逆境体験が重なることで、依存症の芽を植えられることがあります。

共依存状態から抜け出すには、まずは自分たちの関係がもたらす悪影響を理解することが大切です。

解決に向けて

- 相手が依存症ならば、専門相談や専門医療機関につながる
- 少しずつ相手への援助を減らし、境界線を守る
- 趣味や新しい話し相手を見つけ、自分自身を見つめ直す
- 自分の感情を表現する練習をする

依存症問題のある方を早期に治療につなげ、問題の解決を目的とした CRAFT（Community Reinforcement And Family Training コミュニティ強化法と家族トレーニング）があります。

問題を本人に直接指摘せず、まず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ことを目指します。大きなポイントは家族のコミュニケーションを変えることです。

なぜ人は変わるのだろう？

- ・ **信頼 / 希望効果 = 自己効力感**：専門職がクライアント、患者、生徒の「変わる能力」に対する信頼を予想して口にすると、それが的中して現実になる。
- ・ **カウンセラー効果**：相手への正確な共感性、非支配的な温かさ、真心のこもった態度を提供し、自然な変化を導く
- ・ **チェインジ・トーク効果**：相手が変化の可能性について語る時には、実際の変化につながる。指示的で対決的な方法は、相手の抵抗を高める。相手の言葉を受けとめた支持的な方法は、相手の抵抗を少なくし、変化への言葉を増やす。

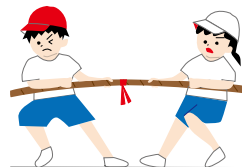
○変化を開始させるためには、その人の考えの矛盾点を拡大し深化させて、問題についての「重要性の認識」を深めていきます。

○自分のなかで変化の方向（目標）が見つかり、この方法なら自分もできると思う（自己効力感がある）時に、行動の変化が始まります。

○人は準備ができていないと変わらない。どっちにしようか決めかねるのは、性格の問題ではなく両価性（葛藤）があるからです。

○ネガティブな言葉をポジティブな言葉で言い換えてみる

「疲れた」	→	「よく頑張った」
「できない」	→	「やってみよう」
「どうせ無理」	→	「何とかなる」
「いやだなあ」	→	「○○だといいなあ」
「すみません」	→	「ありがとう」
「つまらない」	→	「面白いかも」
「面倒くさい」	→	「ま、いいか」



日めくりカレンダー —活用の友として—

『NPO 法人 全国薬物依存症者家族会連合会（やっかれん）』
の作成した日めくりカレンダーを基に許可を得て作成

