

知っててお得！ ナニコレシリーズ ～依存症～

## ほんとうの依存症を知ろう！

～生きづらさを感じる依存症者と  
その家族への支援～

1

【原稿】講話をはじめさせていただきます。前半は院生の佐伯がお話させていただきます。  
今回は、皆様に依存症という病気について、依存症当事者やその家族の抱える生きづらさ、そのような対象者への支援において重要なポイントについて正しい理解を深めていただきたいと思います。

## アウトライン

- 依存症をとりまく状況
- 依存症ってどんな病気？
- 依存症の支援
- 依存症者の家族

2

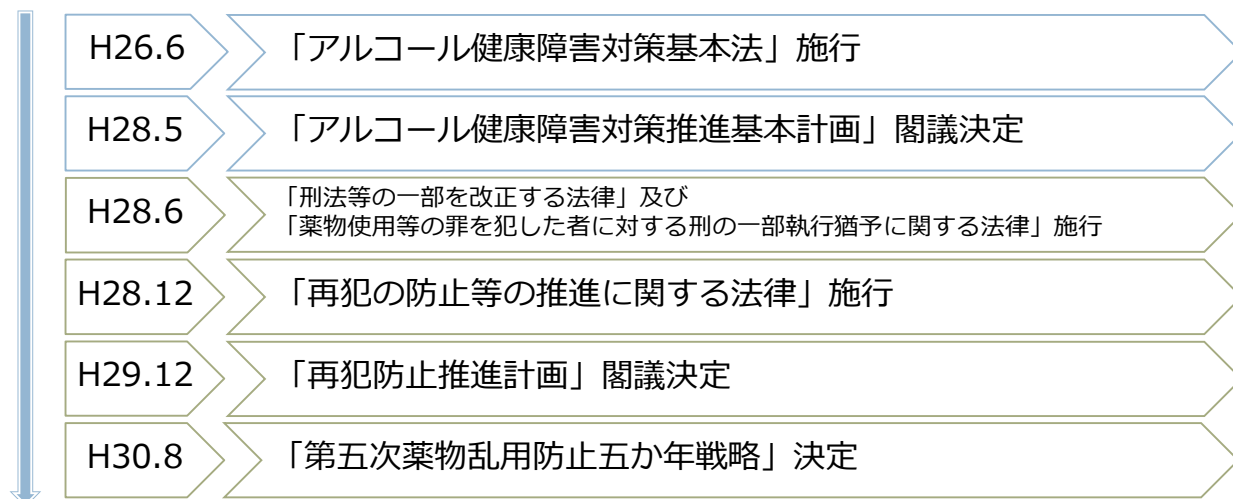
【原稿】 アウトラインはスライドの通りです。

# 依存症をとりまく状況

3

【原稿】 まず、「依存症をとりまく状況」について簡単にお話します。

## 近年の動向 関連法規（アルコール・薬物）



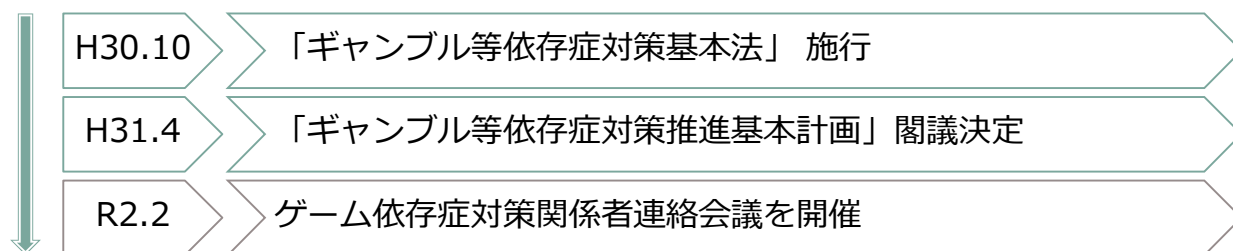
4

【出典】厚生労働省（2020）：依存症対策について、 <https://www.ncasa-japan.jp/pdf/document18.pdf>

【原稿】 こちらのスライドでは、関連法について示しています。平成26年に、アルコール健康障害対策基本法が施行（しこう）されてから、違法薬物使用による刑罰や再使用防止に関する法律など、薬物依存症についても動きがありました。

【出典】 厚生労働省（2020）：依存症対策について、  
<https://www.ncasa-japan.jp/pdf/document18.pdf> （検索日：2021年8月7日）

## 近年の動向 関連法規（ギャンブル・ゲーム）

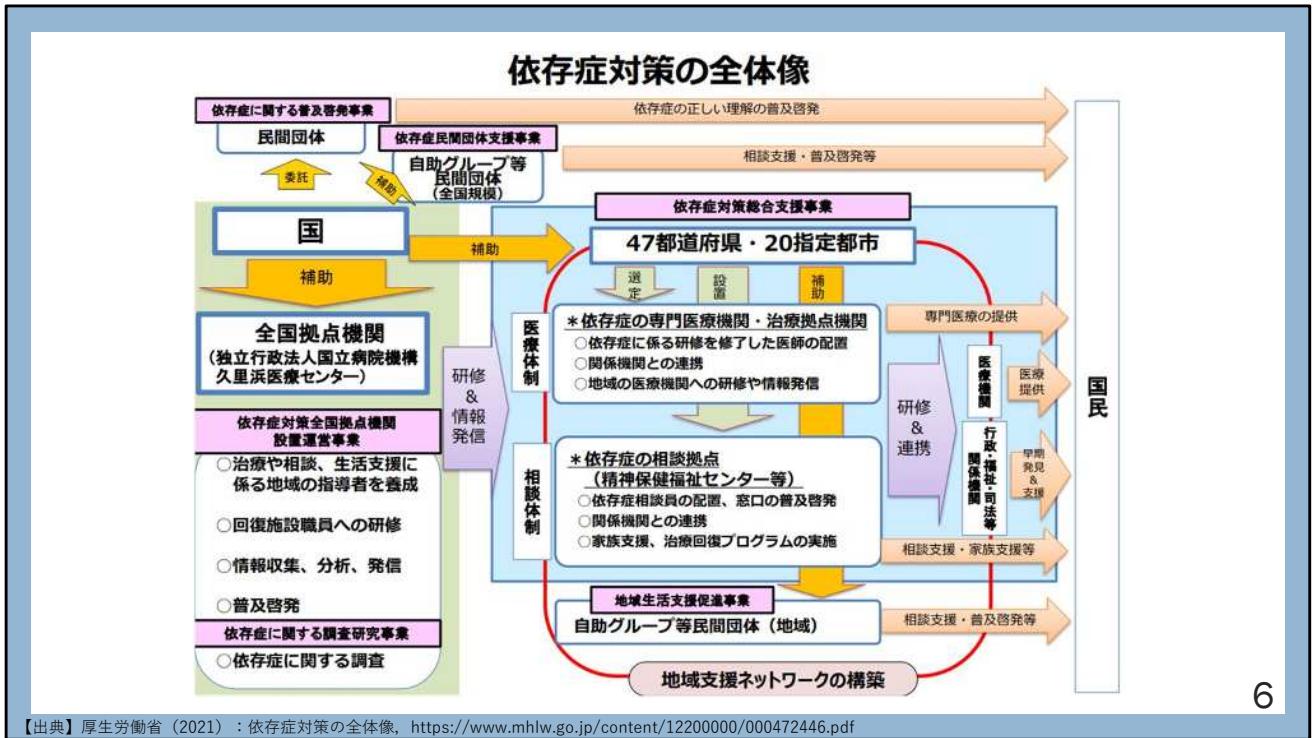


5

【出典】厚生労働省（2020）：依存症対策について、 <https://www.ncasa-japan.jp/pdf/document18.pdf>

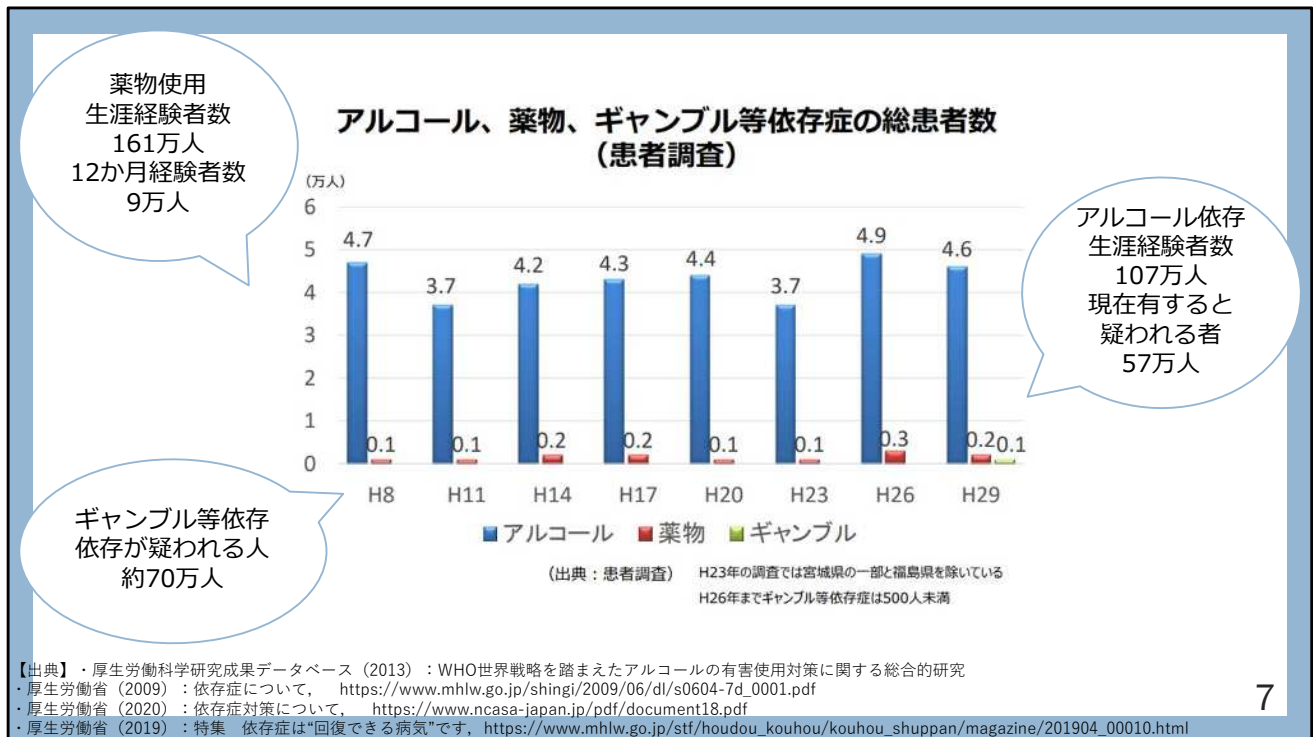
【原稿】その後、平成30年にはギャンブル等依存症対策基本法ができたり、ゲーム依存症に関する対策も進められるようになっていっています。

【出典】厚生労働省（2020）：依存症対策について、  
<https://www.ncasa-japan.jp/pdf/document18.pdf>（検索日：2021年8月7日）



【原稿】法律が整備されていったことから、依存症が国や自治体をあげて対策、支援していく対象として位置づけられたのです。

【出典】厚生労働省(2021): 依存症対策の全体像,  
<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000472446.pdf> (検索日:  
 2022年1月7日)



【原稿】続いて、代表的な依存症がどれくらいいるかをお話します。スライドに示すグラフは2017年までの患者調査の結果を示しています。アルコールでは4.6万人、薬物では2千人、ギャンブルでは1千人が医療機関で治療を受けているとされています。

一方、物使用を生涯で経験した人は161万人、12か月中に経験した人は9万人という調査報告もあり、かなりの差があるとされています。

アルコール依存についても、生涯経験者は107万人、現在アルコール依存症の基準に当てはまる（ICD-10）、アルコール依存症を有すると疑われる人は57万人いると言われています。

ギャンブル等依存では、依存が疑われる人が70万人とされています。

このことから、社会には治療や支援につながっていない依存症者が数多くいる可能性が考えられるのではないのでしょうか。

【出典】

1. 厚生労働科学研究成果データベース（2013）：WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究
2. 厚生労働省（2009）：依存症について、  
[https://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/06/dl/s0604-7d\\_0001.pdf](https://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/06/dl/s0604-7d_0001.pdf)（検索日：2021年8月7日）
3. 厚生労働省（2020）：依存症対策について、 <https://www.ncasa->

japan.jp/pdf/document18.pdf （検索日：2021年8月7日）

4

厚生労働省（2019）：特集 依存症は“回復できる病気”です，  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou\\_kouhou/kouhou\\_shuppan/magazine/201904\\_00010.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/201904_00010.html).



# 依存症ってどんな病気？

8

【原稿】ここからは、依存症ってどんな病気？と題し、依存症という病気の特徴について、依存症当事者の経験することについてお話しします。

## 依存症者に出会ったとき…



【出典】厚生労働省（2018）：わかってるのにやめられない～それって依存症かも～  
[https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/izon\\_26.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/izon_26.pdf)

9

【原稿】日頃保健師活動をされている中で、依存症の方やその家族に出会ったことはあるでしょうか。本人やその家族と関わる中で、「依存症になったのは自分の意思が弱いから、だらしないから…」、「どうせもう治らない」、「治らないのはやる気がないから」と対象者が思っていたり、話されたりしたとき、あなたならどう対応されますか？

### 【メモ】

参考

厚労省

[https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/izon\\_26.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/izon_26.pdf)

## 依存症者に出会ったとき…

これらのイメージは誤解！！

どうせもう治らない…



正しい理解を深め、  
必要な支援を考えてみましょう

【出典】厚生労働省（2018）  
Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/izon\_26.pdf

10

【原稿】これらのイメージは誤解であり、依存症は誰でもなりうる病気であると医療職として正しい知識を提供し、支援を行う必要があります。では、正しい知識、行っていきたい支援とはどのようなものなのでしょう？今回、依存症をテーマに研究を行っている院生の佐伯を中心に依存症に関する基礎的な知識から、当事者への支援、家族への支援などをお伝えし、今後の保健師活動の一助にしていだければと思います。

### 【メモ】

参考

厚労省

[https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/izon\\_26.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/izon_26.pdf)



アルコール



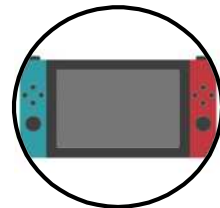
ニコチン



ドラッグ



ギャンブル



ゲーム

**「やめたくても、やめられない」**

## 依存症



- ・物質摂取や行動を繰り返すことで進行
- ・再燃と寛解を繰り返す

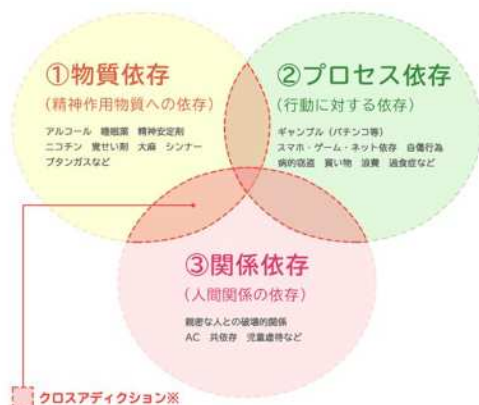
11

【出典】厚生労働省（2022）：依存症って？～依存症を「正しく知って」「支える」ために～、<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000620866.pdf>

【原稿】依存症とはどういう状態であるかについて説明します。依存症とは、アルコールやギャンブルなど、特定の物質や行為を「やめたくても、やめられない」状態をいいます。習慣的に依存物質の摂取や依存行為を繰り返していくことで進行していく病気であり、再燃と寛解を繰り返す慢性疾患のような一面があります。

【出典】厚生労働省（2022）：依存症って？～依存症を「正しく知って」「支える」ために～、  
<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000620866.pdf>

## 依存症の分類



## 共通点



快感をもたらす  
⇒欲求がエスカレート  
⇒コントロール喪失



ストレス・心の痛み・  
虚しさや寂しさを緩和する  
「自己治療」の側面

### 【出典】

- ・鳥取県依存症支援拠点機関 渡辺病院 (2022) : 依存症 (アディクション) を理解する <https://t-alcisien.jp/chiryo/>
- ・特定非営利活動法人ASK (2022) : 「依存症という病気」について, <https://www.ask.or.jp/article/490>
- ・文部科学省 (2020) : 行動嗜癖を知っていますか? ~ギャンブル等にのめりこまないために~, [https://www.mext.go.jp/content/20200512-mext\\_kenshoku-000007121\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200512-mext_kenshoku-000007121_1.pdf)
- ・厚生労働省 (2022) : 依存症って? ~依存症を「正しく知って」「支える」ために~, <https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000620866.pdf>

12

【原稿】次に依存症の分類についてお話しします。

依存症には物質依存と行動依存(プロセス依存)、関係依存の3種類があり、物質依存にはアルコールなど、行動依存にはギャンブルなど、関係依存には共依存などがあります。これら3つの依存症は種類は違いますが、本質には共通した点をもっています。

それは、物質あるいは行為が脳に何らかの快感をもたらすこと。それが習慣化し、より強い刺激を求め、問題が起きているのにやめられないなど、エスカレートとコントロール喪失が出現すること。そしてストレス・心の痛み・虚しさや寂しさなどを緩和する「自己治療」の側面があることです。

そのため、同じようなメカニズムで病気を発症することから、同時に異なる二つ以上の依存が合併することがあり、クロスアディクションと言われています。

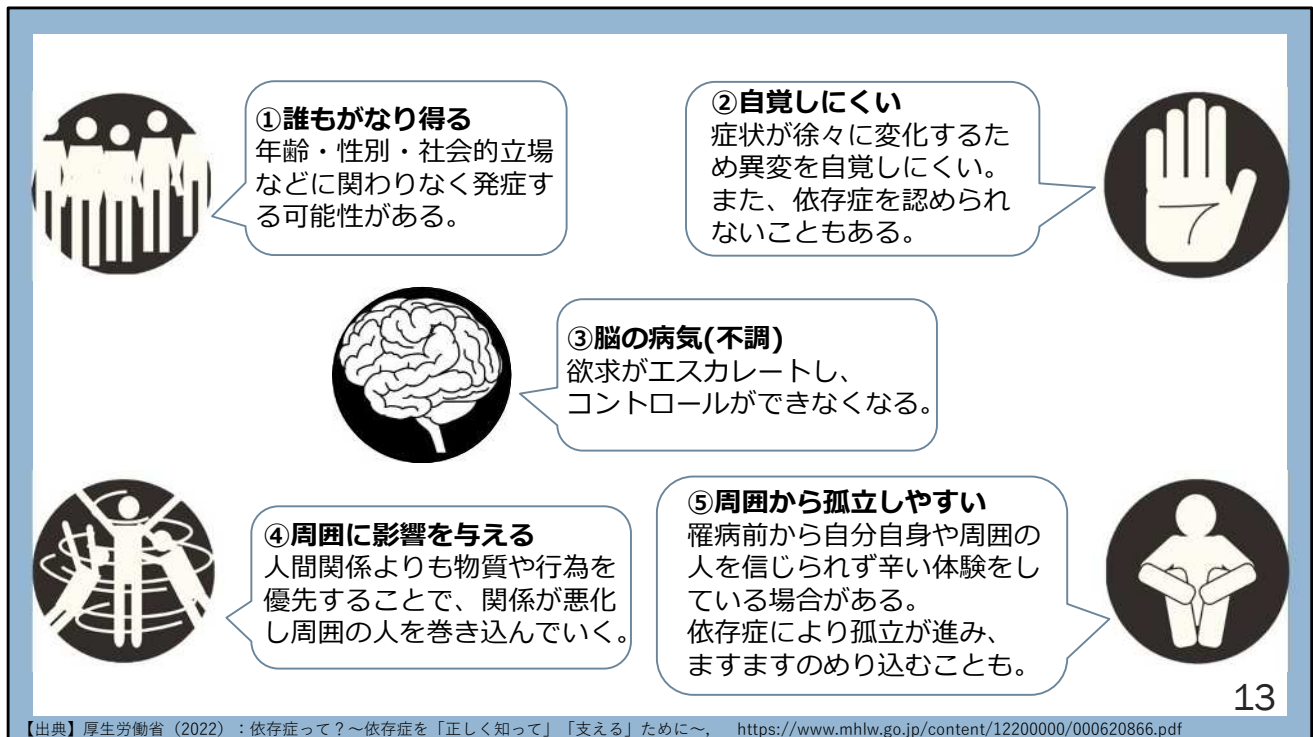
### 【出典】

1. 特定非営利活動法人ASK (2022) : 「依存症という病気」について, <https://www.ask.or.jp/article/490>
2. 文部科学省 (2020) : 行動嗜癖を知っていますか? ~ギャンブル等にのめりこまないために~, [https://www.mext.go.jp/content/20200512-mext\\_kenshoku-000007121\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200512-mext_kenshoku-000007121_1.pdf)
3. 厚生労働省 (2022) : 依存症って? ~依存症を「正しく知って」「支え

る」ために～，

<https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000620866.pdf>

4. 鳥取県依存症支援拠点機関 渡辺病院（2022）：依存症（アディクション）を理解する <https://t-alcsien.jp/addiction/>



【原稿】 続いて、依存症の特徴について少し詳しく見ていきたいと思います。1つ目に、依存症は「誰もがなり得る疾患である」ということです。依存性のある物質の摂取や依存行為が習慣化してしまうと、誰でも依存症になる可能性があります。

2つ目に、「自覚しにくい疾患である」ということです。依存症は、症状が徐々に変化していくため、異変を自覚しづらいことがあります。また、「いつでもやめられる」など、依存症であることを自身で認められないことがあります。

3つ目に、「脳の病気である」ということです。依存状態によって脳の回路が変化し、欲求がエスカレートし、コントロールができなくなってしまうです。

4つ目に、「周囲に影響を与える」ということです。人間関係よりも、依存物質や依存行為を行うことを優先してしまうために、家族や周りの人を巻き込んでいくことがあります。

5つ目に、「周囲から孤立しやすい」ということです。依存症になる人は、罹病前から自分自身や周囲の人を信じることができず、辛い体験をしている場合があります。それが依存症になることでさらに孤立が進み、ますますのめり込むことになってしまう場合があります。

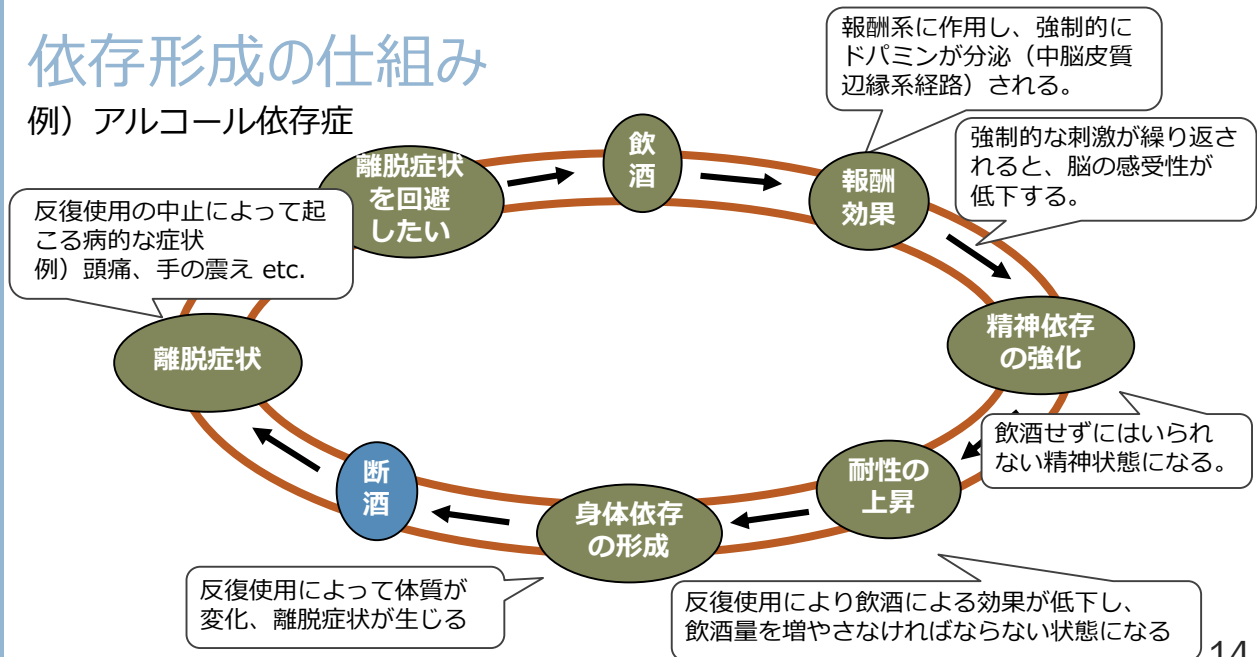
【出典】 厚生労働省：依存症って？～依存症を「正しく知って」「支える」

ために～, <https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000620866.pdf>



# 依存形成の仕組み

## 例) アルコール依存症

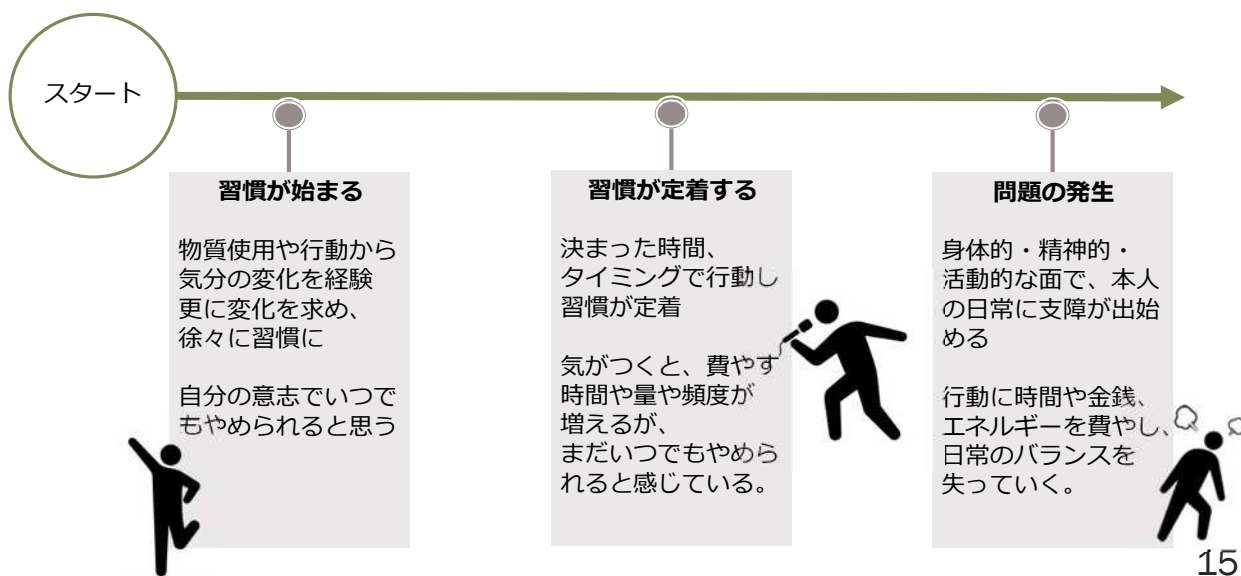


【出典】  
 ・成瀬暢也（2019）：ハームリダクションアプローチ，中外医学社  
 ・田中禎（2011）：アルコール依存症治療と回復についての基礎知識

【原稿】脳科学の観点から、依存の形成の仕組みについて、アルコール依存症を例に挙げてご説明します。まず、〈クリック〉アルコールといった依存性物質を摂取することで報酬系に直接あるいは間接的に作用し、強制的にドパミンが分泌されます。これは、中脳皮質辺縁系経路とも呼ばれ、依存性物質はこの報酬系を狂わせてしまいます。〈クリック〉強制的な刺激が繰り返されると、脳の感受性が低下し、〈クリック〉飲酒せずにはいられないといった精神依存の強化が生じます。〈クリック〉反復使用により耐性が上昇し、量や頻度を増やしていても飲酒による快感や喜びは得られず、焦燥感や不安・物足りなさばかりが強くなってしまい、飲酒量を増やさなければならない状態になります。そして、〈クリック〉反復使用によって体質が変化し、離脱症状が生じることで身体依存も形成され、断酒を試みても、〈クリック〉突然の反復使用の中止によって頭痛や手指の振戦といった離脱症状が表われます。そのため、離脱症状を回避したいという思いから、飲酒を辞めることができず、依存症が進行していきます。

【出典】  
 成瀬暢也,ハームリダクションアプローチ やめさせようとするしない依存症治療の実践,中外医学社,2019,P 12-13  
 田中禎（2011）：アルコール依存症治療と回復についての基礎知識 より引用

## 依存症者のたどる経過



【出典】 特定非営利活動法人ASK (2022) : 依存症って何? 何が起きるのか?, <https://www.ask.or.jp/article/490>

【原稿】 依存症者はどのような経過をたどって依存症と呼ばれる段階にまで行くのでしょうか

まず、スタートは依存の対象を使う「習慣が始まる」ことです。

飲酒や薬物使用、あるいはギャンブルなどの物質使用や行動によって、リラックスしたり高揚感を味わうなど、気分の変化を体験し、その気分の変化を求めて物質使用や行動を繰り返し、徐々に習慣となっていく段階です。習慣になっていくと、依存症との境界線ともいわれる「習慣が定着する」段階に入ります。

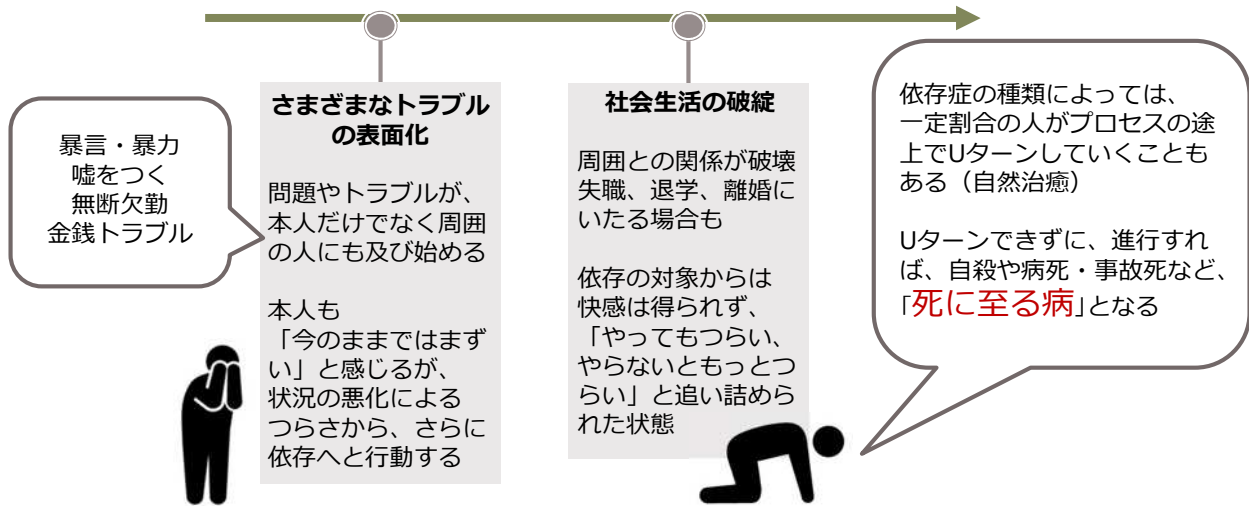
ほぼ毎日決まった時間での飲酒や、薬物使用、パチンコ屋に出かけるなど、習慣が定着し、日常の時間は「次のチャンス」に気をとられることも多くなります。

その後依存症の初期として「問題の発生」の段階になります。

身体的・精神的・活動的な面で、本人の日常に支障が出始めます。物質使用や行動をしていない間、イライラして落ち着かなかったり、時間や金銭を費やし、日常のバランスを失ったりします。

【出典】 特定非営利活動法人ASK : 依存症って何? 何が起きるのか?, <https://www.ask.or.jp/article/490> (検索日: 2022年9月7日)

## 依存症者のたどる経過



16

【出典】特定非営利活動法人ASK（2022）：依存症って何？ 何が起きるのか？、<https://www.ask.or.jp/article/490>

【原稿】日常的に問題が発生し始め、依存症の中期の「さまざまなトラブルの表面化」が起きていきます。

問題やトラブルが、本人だけでなく周囲の人にも及び始め、なんとかやめさせようとする家族や友人に対して口論になるなど関係が悪化します。

こうなると本人も「今のままではまずい」「なんとかしなければ」と感じているが、状況の悪化によるつらさから、いっそう依存へと逃避せざるを得なくなる場合が多くあります。

最終的には依存症の後期の「社会生活の破綻」に至ります。

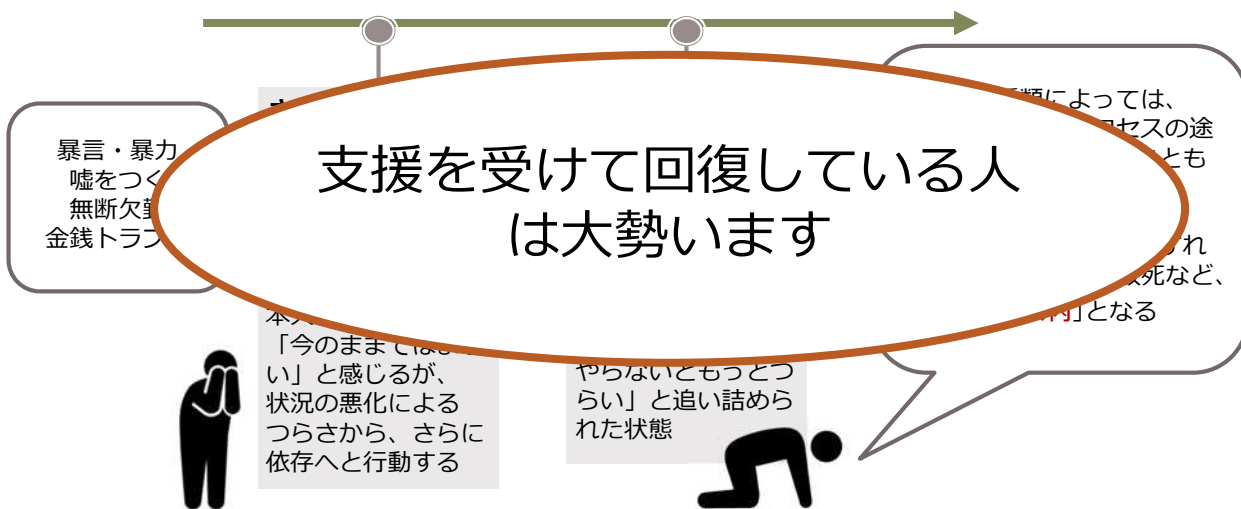
周囲との関係が破壊され、失職、退学、離婚にいたる場合もあり、依存の対象には「やってもつらい、やらないともっとつらい」といった追い詰められた状態に陥ります。物質依存の場合には、臓器疾患など関連障害も起きます。

依存症の種類によっては、一定割合の人がこうしたプロセスの途上でUターンしていくこともありますが、

このまま進行していくことで、自殺や病死など、まさに「死に至る病」となります。

【出典】特定非営利活動法人ASK：依存症って何？ 何が起きるのか？、<https://www.ask.or.jp/article/490>（検索日：2022年9月7日）

## 依存症者のたどる経過



17

【出典】特定非営利活動法人ASK (2022) : 依存症って何? 何が起きるのか?, <https://www.ask.or.jp/article/490>

【原稿】しかし、どん底を経験しながらも支援をうけ回復している人は大勢います。

【出典】特定非営利活動法人ASK : 依存症って何? 何が起きるのか?, <https://www.ask.or.jp/article/490> (検索日: 2022年9月7日)

## 依存症から回復するには

### 《依存症治療の流れ》

- ①治療関係づくり
- ②治療の動機づけ
- ③精神症状に対する薬物療法
- ④疾病教育・情報提供
- ⑤行動修正プログラム
- ⑥自助グループ・リハビリ施設へのつなぎ
- ⑦生活上の問題の整理と解決援助
- ⑧家族支援・家族教育

物質使用への渴望を抑える（抗酒薬など）  
アルコール依存症の離脱症状を抑える  
随伴する精神症状に対する薬物療法

依存症に関する講義  
自助グループ形式のミーティング  
ワークブックを使った認知行動療法的スキルト  
レーニング（SMARPPなど）  
運動療法、SST、作業療法、内観療法

18

【出典】成瀬暢也（2019）：ハームリダクションアプローチ，中外医学社

【原稿】依存症から回復するために必要であるとされている治療の構成についてお話しします。

依存症から回復するには、スライドの通り、患者の心身の状況を踏まえ、たくさんの方のプロセスを長期間にわたって経ていきます。

まず、支援者と当事者の関係づくりが非常に重要とされています。

その後、治療の動機付けを行い、＜クリック＞必要に応じてスライドの吹き出しに示すような、薬物を用いた介入を行います。病気に伴う症状を抑えることが目的です。

落ち着いてきたら、疾病教育・情報提供を行っていきます。依存症は否認の病とも言われており、当事者に病識がないことが多いので、とても重要になります。

そしてスライドの吹き出しに示すような行動修正プログラムにより、「苦しみから逃れるために依存する」という行動を修正していきます。

次に、自助グループ・リハビリ施設へのつなぎを支援していきます。例を挙げると、アルコール依存症ではAA、断酒会などの自助グループの他、マックなどの回復支援施設が全国各地にあります。

そして、生活上の問題の整理と解決援助をしていきます。依存症者は家族と離れていたり、仕事を辞めていたり、経済的に不安定である人も多く、地域で安定して生活していけるように支援することが必要となります。

また、家族支援・家族教育も重要です。家族教室を紹介したり、家族の自助

グループや家族会へつなぐことで、家族が病気に対する理解を深め、悩みを軽減できるよう支援していくことも重要です。自治体で家族教室や家族会を運営し、保健師が関わることもあるのではないのでしょうか。

【出典】成瀬暢也（2019）：ハームリダクションアプローチ やめさせよう  
としない依存症治療の実践，41-46，中外医学社，東京都

## ハームリダクション

### ハームリダクションとは

Harm Reduction = 被害の低減

依存症者にとって依存症を引き起こすもの（薬物やアルコール、ギャンブルなど）によるダメージを減らすことを目的とし、必ずしもその使用量の減少または中止することがなくとも、健康・社会・経済上の悪影響を減少させるための取り組み。

**やめさせようとしなない依存症治療  
(アルコールや薬物、ギャンブルなどを  
やめさせることを無理強いしない)**

19

【出典】成瀬暢也（2019）：ハームリダクションアプローチ，中外医学社

【原稿】ここで、依存症への治療方法の一つとして、ハームリダクションを紹介します。

ハームリダクションとは、被害の低減という意味であり、依存症者にとって依存症を引き起こすもの、例えば薬物やアルコール、ギャンブルなどのダメージを減らすことを目的とし、必ずしもその使用量の減少または中止することがなくとも、健康・社会・経済上の悪影響を減少させるための取り組みのことを指します。

つまり、やめさせようとしなない依存症治療であり、やめさせることを無理強いしないことを重要視しています。

【出典】ハームリダクションアプローチ やめさせようとしなない依存症治療の実践 p.1, 64

## ハームリダクションのメリット

### 従来の治療



断酒・断薬を最優先

患者と家族、治療者・支援者との溝が深まる



依存症治療・支援から離れていく



心の支えなのに  
完全には手放せない

### ハームリダクション



断酒・断薬にとらわれず、  
問題に対してどうすれば  
よいか考えてもらう

患者と家族、治療者・支援者との信頼関係が築ける



依存症治療・支援に積極的に取り組める



安心して治療を  
受けられる

20

【原稿】では、ハームリダクションと従来の依存症治療ではどのように違いが見られるのでしょうか。

分かりやすい例として、アルコールや薬物依存の治療で考えてみましょう。従来の治療では、医療者側が断酒や断薬などを最優先し、強要する対応がある一方で、患者側は「問題があることはわかっているが、これまで救ってくれた、あるいは支えてくれたアルコールや薬物を手放すことはできない」という本音から、医療者との溝が深まり、依存症治療や支援から離れていってしまうという難しさがありました。

しかし、ハームリダクションの考え方では、断酒・断薬にとらわれず、依存症者や家族の困りごとをどう解決していくか導くことで、依存症者と良好な信頼関係を築いたうえで、安心して積極的に治療や支援を受けてもらえるといったメリットがあります。

【出典】ハームリダクションアプローチ やめさせようとしない依存症治療の実践 p.1, 64, 83



## 依存症者の体験談

**「何のために生まれ、生きているのか」  
「朝なんか来なければいい」「死にたい」**

毎日、酔って泣きながら、心に空いた穴を埋めるようにお酒を口に流し込んでいました。

私はアルコール依存症です。16歳の時家族とうまくいかず、やけくそで家にあるウイスキーをガブ飲みしたのが最初の飲酒です。

その味は苦く、ひどい二日酔いで、最悪でしたが、酔って嫌なことを忘れられたので、それから隠れて一人ちょこちょこ飲んでいました。

21

【出典】厚生労働省（2022）：依存症の理解を深めよう アルコール依存症からの回復、<https://izonsho.mhlw.go.jp/speech.html#kamidozono>

【原稿】ここからは、当事者の方の体験談を紹介します。

【出典】厚生労働省（2022）：依存症の理解を深めよう アルコール依存症からの回復  
<https://izonsho.mhlw.go.jp/speech.html#kamidozono>

## 依存症者の体験談

幼少期から家族による虐待があり、人との関りを学ぶ場である家庭が安心安全な場ではない状態でした。

人とどう関わっていいのか距離感がわからず、学校の先生には協調性がないと言われ続けます。

人を信用できず、常に緊張状態で相手の顔色を伺い、コミュニケーションをとるのが苦手な私でも、コンパなどで酒を飲むと、私を困っていた壁が取れ、誰とでもフレンドリーに話せるようになったのです。

そのうち、お酒を飲まなくては人と関われなくなり、耐性がつき量が増えトラブルが絶えず段々人が離れていきました。

【出典】 <https://izonsho.mhlw.go.jp/speech.html#kamidozono>

## 依存症者の体験談

最悪な状態に陥ったのは、結婚してからです。

子供がいれば寂しくない、一人にならないと思っていた私は、どうしても子供が欲しかったのですが、授からない。

様々なストレスから逃避するために摂食障害を伴ったキッチンドリンカーになりました。

ある日、異常にやせ細った私の体を見た実家の家族によって入院させられました。

しかし、専門治療はなく、内科の病院で身体を元気にしてもらっては、再び飲み歩いてぼろぼろに。

入退院を繰り返します。

※女性の飲酒に対して世間の目が厳しいことから、自分の“城”である台所での飲酒となりやすく、誰も気がつかないうちに問題飲酒が進行していく。このような飲酒者はキッチンドリンカーと呼ばれている。

### 【出典】

・厚生労働省（2022）：依存症の理解を深めよう アルコール依存症からの回復、<https://izonsho.mhlw.go.jp/speech.html#kamidozono>

・京都府精神保健福祉センター（2021）：依存症等の問題 女性アルコール依存症の特徴、<https://onl.bz/8xwU8dh>

### 【出典】

1. <https://izonsho.mhlw.go.jp/speech.html#kamidozono>
2. 京都府精神保健福祉センター（2021）：依存症等の問題 女性アルコール依存症の特徴、<https://onl.bz/8xwU8dh>

## 依存症者の体験談

最終的に繋がった精神科のソーシャルワーカーの方との出会いが、私を大きく変えました。

何度もスリップ（再飲酒）しては入退院を繰り返す私を、一人の人間として接し、根気強く諦めず関わってくれました。

そして、自助グループ・断酒会へ繋げてくれました。

周りに若い女性のアルコール依存症の人はいなかったもので、誰も私の気持ちはわからないと思っていたのですが、断酒会には同じ病気で悩み苦しむ人、そして断酒をし続けている見本となるべく人たちが大勢いたのです。

【出典】 <https://izonsho.mhlw.go.jp/speech.html#kamidozono>

## 依存症者の体験談

通い始めのうちは、私は病気じゃない！と否認し続けていました。  
でも、大量に酒を飲んで交友関係を壊し続けた私の側にいてくれる人は、誰もいなくなっていた。  
自分の気持ちを正直に話せる場、自分を理解してくれる場は断酒会しかなく、離れたり戻ったり、何度かスリップしながらも、断酒会が受け入れてくれる居場所になっていったのです。

25

【出典】厚生労働省（2022）：依存症の理解を深めよう アルコール依存症からの回復、 <https://izonsho.mhlw.go.jp/speech.html#kamidozono>

【出典】 <https://izonsho.mhlw.go.jp/speech.html#kamidozono>

## 依存症者の体験談

今は、断酒を続けて20年以上が過ぎました。

不妊治療を経て双子の息子に恵まれ、会社経営をしながら、私の命を助けてくれたソーシャルワーカーのようになりたいと精神保健福祉士や社会福祉士の資格をとりました。

私のように生きづらさを抱えた人の相談支援もしています。また、依存症の予防の啓発活動も行っています。

これからも一日断酒を継続し、迷惑をかけた人への償いを続け、生きていてよかったと思える人生を歩んでいきたいです。

【出典】 <https://izonsho.mhlw.go.jp/speech.html#kamidozono> 一部改変

## 依存症の体験談

### 《背景》

虐待を受けた経験がある。人とどう関わっていいのかわからない。人を信用できず、コミュニケーションをとるのが苦手。

### 《習慣が始まった頃》

酔って嫌なことを忘れられた。  
酒を飲むと誰とでもフレンドリーに話せるようになった。

### 《習慣がエスカレートした頃》

様々なストレスから逃避するために摂食障害、ますますアルコールに依存するようになった。実家の家族に内科に入院させられ、退院しては飲み歩くように。

### 《回復》

入退院を繰り返す中、関わってくれたSWがきっかけとなり自助グループにつながった。通ううちに、自分の気持ちを正直に話せる場、自分を理解してくれる場となった。子どもを育て、会社経営や相談支援などの仕事をし、依存症予防の啓発活動も行っている。

27

【原稿】体験談の内容を簡単にまとめます。

まず背景として、虐待を受けた経験があり、人とどう関わっていいのか距離感がわからない、人を信用できず、常に緊張状態で相手の顔色を伺い、コミュニケーションをとるのが苦手ということがありました。

そして、習慣が始まる頃には、なかなか人を信用できない、うまく関われない中で、酔って嫌なことを忘れられた、酒を飲むと壁が取れ、誰とでもフレンドリーに話せるようになったという、飲酒による良いことがあるために大いにお酒の力に頼るようになっていました。

それから、習慣がエスカレートした頃には、アルコールへの依存と摂食障害が同時に起こり、からだがボロボロで家族に言われて病院への受診もするようになっていきます。しかし、病気が進行しているため、飲酒せずにいられない、飲酒をしていた根本の原因も解決されておらず、やめることはできません。

その後、関わっていたSWがきっかけで自助グループにつながり、同じような経験をした、自分を理解してくれると感じられる当事者と話すようになり、自分の気持ちを話すことができ、自分を理解してくれる人たちの存在に癒され、だんだんと飲酒という方法を使わずに過ごせるようになっていきました。飲まずにやめている期間が積み重なり、子育てや仕事、依存症予防の活動に取り組むことができるようになっていきます。

## 依存症とはどんな病気か まとめ

**依存症とは、アルコールやギャンブルなど、  
特定の物質や行為を「やめたくても、やめられない」状態**

⇒物質あるいは行為が脳に何らかの快感をもたらし、それが習慣化し、より強い刺激を求め、問題が起きているのにやめられないなど、エスカレートとコントロール喪失が出現する。

依存症は進行性の病気であり、  
自殺や病死・事故死など死に至る病ともなり得る。  
しかし、支援を受けて回復している人も大勢いる。

28

【原稿】ここで、依存症という病気についてまとめてみましょう。依存症というのは、アルコールやギャンブルなど、特定の物質や行為を「やめたくても、やめられない」状態のことです。物質あるいは行為が脳に何らかの快感をもたらし、それが習慣化し、より強い刺激を求め、問題が起きているのにやめられないなど、エスカレートとコントロール喪失が出現することが特徴です。依存症は進行性の病気であり、自殺や病死・事故死など死に至る病ともなり得ますが、支援を受けて回復している人も大勢います。



# 依存症の支援

---

29

【原稿】ここからは、院生の西谷が依存症の支援と題し、依存症の方の生きづらさ、支援についてお話をします。

# 依存症者の生きづらさ

## 依存症になりやすい環境

### ①家庭環境

- ・機能不全の家族の中で育った（アダルトチルドレン）
- ・幼少期の逆境体験にさらされていた

### ②家庭以外の環境

- ・虐待
- ・いじめ
- ・性被害
- ・過大なストレスや苦痛を感じているが、解消できない

30

【出典】成瀬暢也（2019）：ハームリダクションアプローチ，中外医学社

【原稿】まず、依存症になる方の多くに共通する環境についてご紹介します。依存症になりやすい家庭環境には、家庭が安心できる場所ではなかったといった「機能不全の家族」の中に育ち、生きにくさを抱えたまま大人になったことや幼少期の逆境体験にさらされた経験があることが挙げられます。先ほどの体験談でも、虐待を受け、ストレスを感じ、安心安全でない家庭環境であったことが描かれていました。

家庭以外の環境として、虐待、いじめ、性被害、過大なストレスや苦痛を感じているが、自分では解消できない状況にあるものが挙げられます。

### 【出典】

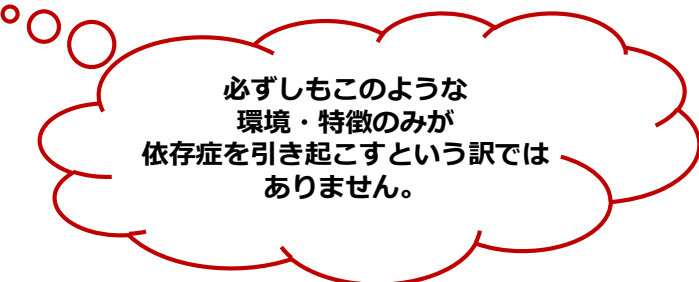
成瀬暢也,ハームリダクションアプローチ やめさせようとしなない依存症治療の実践,中外医学社,2019,P 26,30

## 依存症者の生きづらさ

### 依存症になる人に共通した特徴

#### ③対人関係に苦手さを感じる

- ・自己評価が低く自分に自信が持てない
- ・人を信じられない
- ・本音を言えない
- ・見捨てられる不安が強い
- ・孤独でさみしい
- ・自分を大切にできない



必ずしもこのような  
環境・特徴のみが  
依存症を引き起こすという訳では  
ありません。

31

【出典】成瀬暢也（2019）：ハームリダクションアプローチ，中外医学社

【原稿】また、依存症患者には共通して、スライドに示すように自己評価が低く自分に自信が持てない、人を信じられないなど、対人関係に苦手さを感じるといった特徴があります。

これも先ほどの体験談でも、家庭環境の影響で、子どもの頃から人を信じられず、人との関わり方が分からない、コミュニケーションに苦手意識があったことから、アルコールに頼っていたと語られていました。

ただし、依存症は様々な事情、環境の影響、本人自身の特徴や能力など多くの要因が関与しているため、必ずしもこのような環境下で生活した方や、このような特徴を持つ方の全員が、依存症になる訳ではございません。しかし、私たちが依存症患者に共通する環境や特徴を理解することで、適切な関わり方や支援を検討することができると思います。

#### 【出典】

成瀬暢也,ハームリダクションアプローチ やめさせようとしなない依存症治療の実践,中外医学社,2019,P 26,30

## 依存症者の生きづらさ 発症後

○アルコール依存症は統合失調症といった他の精神障がいと比較してネガティブなイメージが強い。(小山ら, 2011)

○アルコール依存症者について病気であると正しく認識している者は41.3%、本人の意思の問題であると回答した者は54.0%であった。社会的態度として、「家を貸す」「経営者として雇用する」「家族が交際する」「結婚する」などについて否定的な傾向を示した。(岡田ら, 2009)

【出典】・小山明日香, 長沼洋一, 沢村香苗, 立森久照, 大島巖, 竹島正(2011): 精神障害を有する人に対する一般住民のイメージ  
・岡田ゆみ, 齊藤由香, 園中希依子, 藤本千里, 森下浩子(2009): 一般住民の"退院後のアルコール依存症者"に対する社会的態度に関する研究  
・石塚哲朗(2020): 依存症対策の現状と今後の展開

32

【原稿】では依存症者が発症後に抱える生きづらさにはどのようなものがあるのでしょうか。

スライドではアルコール依存症に対するネガティブなイメージに関する研究結果を示しています。

アルコール依存症は統合失調症といった他の精神障がいと比較して、ネガティブなイメージが強いといった報告や、病気であると認識している人は半数以下と少なく、否定的な社会的態度をとるといった報告が日本でも見られます。

### 【出典】

1. 小山明日香, 長沼洋一, 沢村香苗, 立森久照, 大島巖, 竹島正(2011): 精神障害を有する人に対する一般住民のイメージ, 日本社会精神医学会雑誌, 20(2), 116-127.
2. 岡田ゆみ, 齊藤由香, 園中希依子, 藤本千里, 森下浩子(2009): 一般住民の"退院後のアルコール依存症者"に対する社会的態度に関する研究, 日本看護学会論文集: 地域看護, 39, 200-202.
3. 石塚哲朗(2020): 依存症対策の現状と今後の展開, 保健師ジャーナル, 76(2), 94-101.

## 依存症者の生きづらさ 発症後

- 見た目からしんどさが分からない
- 病気だという一般の認識が低い
- 本人の意志の問題と誤解されることが多い

統合失調症

イメージ

病

問題

家を貸す

婚する」

- 相談をしたり、支援を受けるべき問題だという認識がない
- 偏見や差別を恐れるあまり助けを求めることをためらったり、偏見が病気への否認を強めるため、治療につながりにくくなる
- 回復を目指す当事者にとっても、暮らしやすい社会とは言えない

【出典】・小山明日香,長沼洋一,沢村香苗,立森久照,大島巖,竹島正(2011):精神障害を有する人に対する一般住民のイメージ  
・岡田ゆみ,齊藤由香,園中希依子,藤本千里,森下浩子(2009):一般住民の"退院後のアルコール依存症者"に対する社会的態度に関する研究  
・石塚哲朗(2020):依存症対策の現状と今後の展開

33

【原稿】このことから、依存症は精神障がいの中でもネガティブなイメージが強く、見た目からしんどさが分からないこと、病気だという一般の認識が低いこと、本人の意志の問題と誤解されることが多いため、当事者や周りの人が相談をしたり、支援を受けるべき問題だという認識が低いのではないのでしょうか。

また、偏見や差別を恐れて助けを求めることをためらったり、偏見が病への否認を強める（つよめる）ことで治療につながりにくいと考えられます。ネガティブなイメージがついていることは、地域で回復を目指す当事者にとっても、暮らしやすい社会とは言えません。

### 【出典】

1. 小山明日香,長沼洋一,沢村香苗,立森久照,大島巖,竹島正(2011):精神障害を有する人に対する一般住民のイメージ, 日本社会精神医学会雑誌, 20(2), 116-127.
2. 岡田ゆみ,齊藤由香,園中希依子,藤本千里,森下浩子(2009):一般住民の"退院後のアルコール依存症者"に対する社会的態度に関する研究, 日本看護学会論文集:地域看護, 39, 200-202.
3. 石塚哲朗(2020):依存症対策の現状と今後の展開, 保健師ジャーナル, 76(2), 94-101.

## 依存症者の生きづらさ 子育て期



### 《依存症者の思い》

- ・子どもたちに悪影響を与えたくない
- ・飲酒をやめられない自分に対する情けなさ など



### 《依存症の家族の中に潜む虐待》

子どもが依存症者の様子に敏感に反応しながらの生活  
⇒安心して生活できる環境が保障されていない

\* 母親が依存症者の場合は事態がより深刻になりかねない

## 支援が必要

【出典】・厚生労働省（2007）：子ども虐待対応の手引き  
・宮澤早織、佐藤紀子、宮崎美砂子（2014）：飲酒問題を抱えながら乳幼児を育てる女性とその家族に対する行政保健師の支援方法の特徴

34

【原稿】また、当事者の生きづらさは子育て期にも存在します。子育てをする当事者は「子どもたちに悪影響を与えたくない」「飲酒をやめられない自分に対する情けなさ」などの感情を抱えているとされています。更に、保護者が依存症を抱えていると、子どもが恐怖と緊張の中で、当事者の様子に敏感に反応しながらの生活を強いられている場合があります、このような状況は、子どもにとって安心して生活できる環境や安全性が保障されていないと考える必要があるのではないのでしょうか。これらのことから、依存症患者が保護者である家庭には特別な視点をもって支援にあたる必要がある、と考えられます。

### 【出典】

1. 厚生労働省 『子ども虐待対応の手引き』第13章 特別な視点が必要な事例への対応

（平成19年1月改正）

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/dv12/13.html>

2. 飲酒問題を抱えながら乳幼児を育てる女性とその家族に対する行政保健師の支援方法の特徴（医中誌検索）

[https://mol-medicalonline-jp.remote.library.osaka-u.ac.jp/library/journal/download?GoodsID=fg6chiba/2014/002001/004&name=0021-0029j&UserID=133.1.91.52&base=jamas\\_pdf](https://mol-medicalonline-jp.remote.library.osaka-u.ac.jp/library/journal/download?GoodsID=fg6chiba/2014/002001/004&name=0021-0029j&UserID=133.1.91.52&base=jamas_pdf)

## 支援のポイント

- 1人で対応せず、関係機関とネットワークを構築し、情報交換を行いながら対応する
- 依存症者に対応する専門職と、子育てに関わる専門職を分け、役割分担を十分に協議する
- 依存症者の病気に対する理解のレベルに応じた支援の提供

- まずは話をきき、困っていることがあれば自分が保健師として何ができるか本人と相談しながら支援していく
- 依存症は病気であることを踏まえ、一般的な育児の価値観を押し付けたりアドバイスをしたりすることには注意

35

【出典】・厚生労働省（2007）：子ども虐待対応の手引き

・宮澤早織、佐藤紀子、宮崎美砂子（2014）：飲酒問題を抱えながら乳幼児を育てる女性とその家族に対する行政保健師の支援方法の特徴

【原稿】 依存症を抱える親を支援する際のポイントについて説明いたします。まず、支援をする際にできるだけ1人では対応せず、地域の関係機関との支援ネットワークを構築し、情報交換を行いながら対応することが重要です。また、当事者に対応する専門職と、子育て支援に関わる専門職は分けて役割分担することが望ましいとされています。さらに、当事者の病気に対する理解のレベルに応じた支援の提供も重要となります。依存症に対して無関心なのか、向き合う姿勢がみられるのか、改善に向かっているのか、など依存症に対する認識の段階に合わせた支援を行うことが必要となります。

さらに具体的に、依存症を抱える親を支援する際に意識するポイントを2点、スライドの下部に記載しています。まずは話をきき、困っていることがあれば自分が保健師として何ができるか本人と相談しながら支援していくことが重要です。そして、依存症は病気であることを踏まえ、一般的な育児の価値観を押し付けたり、アドバイスをしたりすることには注意が必要です。何かアドバイスをしなければと思うかもしれませんが、まずは支援者が当事者の思いに寄り添い、状況を理解することがポイントです。

【出典】

1. 厚生労働省 『子ども虐待対応の手引き』第13章 特別な視点が必要な事例への対応

(平成19年1月改正)

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/dv12/13.html>

2. 飲酒問題を抱えながら乳幼児を育てる女性とその家族に対する 行政保健師の支援方法の特徴 (医中誌検索)

[https://mol-medicalonline-jp.remote.library.osaka-u.ac.jp/library/journal/download?GoodsID=fg6chiba/2014/002001/004&name=0021-0029j&UserID=133.1.91.52&base=jamas\\_pdf](https://mol-medicalonline-jp.remote.library.osaka-u.ac.jp/library/journal/download?GoodsID=fg6chiba/2014/002001/004&name=0021-0029j&UserID=133.1.91.52&base=jamas_pdf)



# 依存症者に出会ったら

## 依存症を正しく理解して支援しよう

依存症  
という  
病気

依存症の  
背景

依存症者  
の特徴

依存症者の苦悩  
(生きづらさ)

依存症者の  
治療・支援  
の必要性

依存症の  
回復

依存症は人  
に癒されると回復する  
ということ

依存症の回復  
とは信頼関係  
の構築である  
こと

36

【出典】成瀬暢也（2019）：ハームリダクションアプローチ，中外医学社

【原稿】先ほどのスライドでは、特に子育て中の当事者への支援のポイントをお話しましたが、ここからはより広く、支援者として当事者に出会ったときにどのように接したらいいかをまとめます。

まず、依存症を正しく理解して支援をするためのポイントについてです。依存症者は病識がないことが多く、孤独で、誰にも理解してもらえないと感じ、傷ついてきています。一方、回復している人も大勢います。そのため、依存症という病気、背景、特徴、苦悩について正しく理解すること、治療・支援の必要性や、回復について知り、依存症は人に癒されると回復すること、依存症の回復とは信頼関係の構築であることを理解することが重要です。

【出典】成瀬暢也（2019）：ハームリダクションアプローチ やめさせよう としない依存症治療の実践，179，中外医学社，東京

## 依存症者に出会ったら

### 支援者が依存症者と接するときの望ましい対応

- ・ 依存症者と**対等の立場**にあると意識する
- ・ 依存症者の**自尊感情**を傷つけない
- ・ 依存症者に過大な期待をせず、**長い目で回復を見守る**
- ・ 依存症者の**自立を促す**関わりを心掛ける
- ・ 依存症者の変わりたい方向へ支援し、**よい変化に注目して十分フィードバック・評価**する

37

【出典】成瀬暢也（2019）：ハームリダクションアプローチ，中外医学社

【原稿】このようなことを理解した上で、対応する際に意識するポイントとして、  
依存症者と対等の立場にあること  
自尊感情を傷つけないようにすること  
過大な期待をせず、長い目で回復を見守ること  
自立を促すように関わること  
依存症者の変わりたい方向へ支援し、良い変化に注目してフィードバックすること  
などがあります。  
支援者として、依存症者本人を尊重し、できることを一緒に考え、サポートしていくことが望ましいのではないかと思います。

【出典】一部改変  
成瀬暢也（2019）：ハームリダクションアプローチ やめさせようとするしない  
依存症治療の実践，48-49，180，中外医学社，東京

## 知ってほしいこと

- ・病気であること
- ・回復している人はたくさんいる
- ・スリップ（再発）しても病気だから仕方ない
- ・一生完治せず、回復し続けないといけない
- ・やめると決めたらやめられるわけではない
- ・一人で回復することは難しい
- ・発症した人はいろいろな背景を持っている



38

【原稿】当事者は、「周りの人は依存症について正しく知らない」、「否定的なイメージを持っている」と思っているため、周囲に依存症だと打ち明けられないことも多いです。

その中で、スライドに記載しているようなことをもっと皆さんに知ってほしいと感じています。

依存症が病気であること、回復している人はたくさんいること  
スリップ（再発）しても、病気だから仕方ないと思っしてほしい  
一生完治せず、回復し続けないといけないつらさ  
やめると決めたらやめられるわけではないこと  
一人で回復することは難しいこと

発症した人はいろいろな背景を持っていることなどです。

このように、支援者は当事者の生きづらさを少しでも理解して接していけたらと思います。

## 依存症者の支援について まとめ

- ・ 依存症は周りの人々からネガティブなイメージを持たれがちであり、依存症者やその家族も助けを求めづらい。
- ・ 子どもがいる家庭において母親が依存症者だった場合、虐待などのリスクが高い。



- ・ 支援において、  
関係機関との連携、複数の専門職で対応にあたる  
依存症者の理解レベルに応じた支援  
依存症者の話を聞く、一般的な価値観を押し付けない

39

【原稿】ここでは、当事者への支援についてまとめてみました。  
依存症は周りの人々からネガティブなイメージを持たれがちであり、当事者やその家族も助けを求めづらいということが考えられます。また、子どもがいる家庭において母親が依存症患者だった場合、虐待などのリスクが高いことから、支援の必要性がうかがえます。支援の際には、関係機関との連携、複数の専門職で対応にあたる、当事者の理解レベルに応じた支援、当事者の話を聞く、一般的な価値観を押し付けないことが必要です。

## もっと知りたい人へ

支援者目線



当事者目線



家族目線



40

【原稿】 依存症についてもっと知りたい方に、おすすめの書籍を紹介いたします。

左から、一つ目が支援者目線で書かれた「ハームリダクションアプローチ」という本です。

二つ目が、依存症者当事者目線で書かれた「その後の不自由」という本です。

三つ目が、依存症者の家族目線で書かれた「酔うと化け物になる父がっらい」という漫画です。

## もっと知りたい人へ

- ・特定非営利法人ASK

アルコール、薬物、ネット・ゲーム、ギャンブルの問題について  
ライフスキルについて

- ・アル法ネット

データ、法律、各種計画

スクリーニングテスト、介入ツール、啓発ツール、

自治体や世界の取組み

- ・厚生労働省「依存症についてもっと知りたい方へ」

依存症がどんな病気なのか、回復や対処法についての概要

- ・厚生労働省 依存症普及啓発事業ホームページ「依存症の理解を深めよう」

漫画やドラマ、ミニドラマなど様々な媒体で依存症について理解できる

41

【原稿】次に、依存症についてもっと知りたい方へのおすすめのサイトです。サイトに載っている具体的な内容についてはスライドをご参照ください。一つ目が、NPO法人ASKのホームページです。家族から始まり、支援者や回復者も一緒になって依存症に伴う問題の予防、早期発見から治療や支援につなげ、回復を応援する活動をされている団体です。

二つ目がアル法ネットです。

三つ目が厚生労働省ホームページの「依存症についてもっと知りたい方へ」というページです。

四つ目が厚生労働省 依存症普及啓発事業ホームページです。

### 【メモ】

1. 特定非営利法人ASK <https://www.ask.or.jp/>
2. アル法ネット <https://alhonet.jp/download.html>
3. 厚労省  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000149274.html>
4. 厚労省 啓発 <https://izonsho.mhlw.go.jp/index.html>



【原稿】次に、依存症についてもっと知りたい方へのおすすめのサイトです。サイトに載っている具体的な内容についてはスライドをご参照ください。一つ目が、NPO法人ASKのホームページです。家族から始まり、支援者や回復者も一緒になって依存症に伴う問題の予防、早期発見から治療や支援につなげ、回復を応援する活動をされている団体です。二つ目がアル法ネットです。三つ目が厚生労働省ホームページの「依存症についてもっと知りたい方へ」というページです。四つ目が厚生労働省 依存症普及啓発事業ホームページです。

【メモ】

1. 特定非営利法人ASK <https://www.ask.or.jp/>
2. アル法ネット <https://alhonet.jp/download.html>
3. 厚労省 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000149274.html>
4. 厚労省 啓発 <https://izonsho.mhlw.go.jp/index.html>

# 依存症者の家族

---

43

【原稿】最後に依存症者の家族に関して、家族が抱える困難や支援についてお話しします。



## 依存症者の家族

### 《依存症者の家族が陥る状態》

#### 巻き込まれる

問題をなんとかしようと一生懸命になり、説教したり、行動を監視したり、失敗の後始末をするようになっていく。

#### あちこちから責められる

本人に注意すると、反発の言葉が返ってきたり、他の家族、親族から責められたり、相談や診察の場で、家族が悪いかのようにいわれてしまうことも。

#### 隠す

問題があることがわかると、不安から、事実を隠さざるを得なくなることも多い。心配ごとを誰にも言えず、家族は孤立していく。

#### 消耗する

誰にも助けを求めることができず、理解してもらえず、孤軍奮闘する日々が続くうちに、心身ともに疲れ果ててしまい、自分がどれだけ疲れ果てているかということさえ、自覚できなくなっていく。

この家族が陥ってしまう状態が依存症からの回復のチャンスを遠ざけ、事態をさらに悪化させてしまう。

44

【出典】 特定非営利活動法人ASK (2022) : 依存症って何? 何が起きるのか? <https://www.ask.or.jp/article/490>

【原稿】 依存症者の家族がどのような状態に陥り、どのような困難を抱えているのかについて大きく分けて4つお伝えします。当事者の家族は問題をなんとかしようと一生懸命になり、説教したり、行動を監視したり、失敗の後始末をするようになっていき、「巻き込まれ」ます。そして、家族が依存症者本人に注意すると、反発の言葉が返ってきたり、他の家族、親族から責められてしまうなど「あちこちから責められる」こともあります。家族は問題があることがわかると、不安から、事実を隠さざるを得なくなることも多く、また心配ごとを誰にも言えず、「隠し」、家族は孤立の状態に陥ってしまいます。そして、家族は誰にも助けを求めることができず、理解してもらえない中、心身ともに疲れ果ててしまい、「消耗」した状態に陥ります。このような家族が陥ってしまう状態が依存症からの回復のチャンスを遠ざけ、事態をさらに悪化させてしまい、悪循環となります。

#### 【出典】

特定非営利活動法人ASK：依存症って何？ 何が起きるのか？，  
<https://www.ask.or.jp/article/490> （検索日：2022年9月7日）

## 依存症者の家族

### 《依存症者の家族の心理》

「約束を破られ傷ついている」

「自分の関わり方（育て方）を責め、今度は支えなければと焦る」

「迷惑を掛けていると感じ、肩身が狭い」

「当事者の代わりに家族（子供）を守ろうと必死」



45

【出典】 舘巖晶子（2020）：依存症の相談支援と北海道の課題

【原稿】先ほどのような、支援が届きにくい家族の心理とはどういったものでしょうか。当事者の家族は、当事者との約束を破られ傷ついたり、家族への自分の関わり方、当事者が子どもであれば育て方を責め、今度は支えなければと焦る気持ちでいっぱいになったり、周りに迷惑をかけていると感じ、肩身が狭い思いをしてしまったり、当事者の代わりに家族を守ろうと必死であることが考えられます。こういった不安や焦り、生きづらさを抱えた当事者の家族に寄り添った支援が必要となります。

【出典】 舘巖晶子（2020）：依存症の相談支援と北海道の課題，保健師ジャーナル，76(2)，119

## イネイブリング

- ・イネイブリングとは

よかれと思ってやっているのに、結果的に**相手の問題を進行させてしまうような行動**のこと。

(例) 酔って壊したものを片付ける。  
迷惑をかけた相手に謝る。  
借金の肩代わりをする。



後始末だけをしていると、本人は**自分の依存的行動の問題に気づくことができない**。

【出典】・吉田精次, ASK (2016) : アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法 CRAFT  
・鳥取県依存症支援拠点機関 渡辺病院 (2022) : 依存症 (アディクション) を理解する <https://t-alcsien.jp/chiryo/>

46

【原稿】また、家族は当事者に対してイネイブリングという行為をすることが多いと言われています。イネイブリングとは、よかれと思ってやっているのに、結果的に**相手の問題を進行させてしまうような行動**のことです。例えば、酔って壊したものを片付けたり、迷惑をかけた相手に謝ることなどが挙げられます。家族にとっては労力がかかりますが、本人にとっては何の苦労もせずに事態が収まっているという状況になります。家族が後始末をしていると、本人は自分の依存的行動の問題に気づくことができず、行動を変える必要性を感じなくなります。

【出典】吉田精次, ASK (2016) : アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法 CRAFT, 69, アスク・ヒューマン・ケア, 東京都鳥取県依存症支援拠点機関 渡辺病院(<https://t-alcsien.jp/chiryo/>)

## イネイブリングの解決策

- ①小言や説教は言わない。
- ②本人へ世話を焼いたり、尻拭いをしない。



代わりの手段を  
考える

(例)

- ・相手を責めるのではなく、「昨日はすごく心配した」「ショックだった」など、自分自身の気持ちや状況を伝える。
- ・壊したものは片付けず、「こんなことがあってびっくりした。ショックだった」と本人に見せる。
- ・会社を休む連絡は本人にさせる。
- ・家族が借金を肩代わりしない。

**本人との関係が改善し、治療・回復へのチャンスができる。**

47

【出典】吉田精次, ASK (2016) : アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法 CRAFT

【原稿】こうしたイネイブリングを避けるためにしてはいけないことが2つあります。まず、小言や説教は言わないこと。もう一つは本人へ世話を焼いたり、尻拭いをしないことです。そしてイネイブリングを回避するための、代わりの手段を考える必要があります。

例として、

- ・相手を責めるのではなく、「昨日はすごく心配した」「ショックだった」など、自分自身の気持ちや状況を伝える。
- ・会社を休む連絡は本人にさせる。

などが考えられます。

こうすることで、**本人との関係性が改善し、治療・回復へのチャンスに繋がります。**

【出典】 アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法  
CRAFT p.71-78

## 家族支援

家族が望むこと、目標は何なのか、整理し優先順位をつける

(例)

- ・大切な人がお酒をやめるのを手助けする
- ・生活における精神的ストレスを減らす
- ・家庭内における暴力のリスクを減らす
- ・大切な人に治療を受けさせる
- ・大切な人の断酒と治療を支援する方法を学ぶ

48

【出典】ロバート・メイヤーズ、ブレンダ・ウォルフ、松本俊彦、吉田精次、渋谷繭子（2017）：CRAFT 依存症者家族のための対応ハンドブック

【原稿】そして、家族に対して支援を行うにあたって、まず大切なことは家族が望むことや、目標は何なのかを整理し、優先順位をつけることです。たとえば、大切な人がお酒をやめるのを手助けする、生活における精神的ストレスを減らすなどが家族の望むこととして挙げられます。当事者やその家族の望むことはそれぞれの家族によって違うので、その家族に合わせた支援を考える必要があります。

【出典】

ロバート・メイヤーズ、ブレンダ・ウォルフ、松本俊彦、吉田精次、渋谷繭子（2017）：CRAFT 依存症者家族のための対応ハンドブック，64-70，金剛出版，東京

## 家族支援

家族から特に多い相談：「本人が受診してくれなくて困っています」

### 家族トレーニング（コミュニケーションの工夫）

例1) あいまいな言い方→具体的な行動に焦点をあてた言い方

自助グループに行くって言ったのに、ちっとも行こうとしないよね。先に延ばさないでよ。



木曜日の夜、公民館で自助グループの集まりがあるから、一緒に行きましょう。

例2) 否定的な言い方→肯定的な言い方

お母さんが話そうとしているのに、あなたはちっとも聞こうとしないじゃないの！



お母さんにとって、すごく大切な話なの。聞いてくれるかな？

49

【出典】吉田静次, ASK (2016) : アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法 CRAFT

### 【原稿】

また、当事者の家族から多く寄せられる相談に、「本人が受診してくれず困っている」ということがあります。

当事者と家族は、お互いの間で気持ちを伝えることが難しいという問題もある中、支援する際に重要になってくるのは、主にコミュニケーションの工夫を考える家族トレーニングです。

ここでは2つの工夫を紹介します。1つ目は、あいまいな言い方を具体的な行動に焦点をあてた言い方に置き換える工夫です。具体例としては、「自助グループに行くって言ったのに、ちっとも行こうとしないよね。先に延ばさないでよ。」ではなく「木曜日の夜、公民館で自助グループの集まりがあるから、一緒に行きましょう。」と言い換えることができます。2つ目は否定的な言い方を肯定的な言い方に置き換える工夫です。お互いの関係に問題があると、会話にも否定的な言い方が多くなり、関係はますます悪化するため、肯定的な言い方に変えることが重要となります。具体例としては、「お母さんが話そうとしているのに、あなたはちっとも聞こうとしないじゃないの！」ではなく「お母さんにとって、すごく大切な話なの。聞いてくれるかな？」と言い換えることができます。

### 【出典】

吉田静次 (2016) アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの

対処法 CRAFT p48-51

## 家族支援について まとめ

- ・ 家族も「巻き込まれる」「隠す」「あちこちから責められる」「消耗する」といった生きづらさを経験し、傷ついている
- ・ イネイブリングの解決策は①小言や説教は言わない。②本人へ世話を焼いたり、尻拭いをしないことである
- ・ 家族が望むこと、目標は何なのか、整理し優先順位をつける
- ・ 家族トレーニング（コミュニケーションの工夫）が重要

50

【原稿】最後に、家族支援についてまとめます。  
まず、当事者家族が陥る状態、家族の心理状態を紹介し、家族支援の必要性を示しました。  
そして、家族は借金の肩代わりをするといった、**相手の問題を進行させてしまうような行動である**イネイブリングの解決策として、①小言や説教は言わない。②本人へ世話を焼いたり、尻拭いをしない。といったことが重要となります。また、家族支援を行うにあたって、家族が望むこと、目標は何なのか、整理し優先順位をつけることが求められ、具体的な支援として家族トレーニングが重要となります。



## 参考文献

- ・厚生労働省（2020）：依存症対策について， <https://www.ncasa-japan.jp/pdf/document18.pdf>
- ・厚生労働省（2021）：依存症対策の全体像， <https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000472446.pdf>
- ・厚生労働科学研究成果データベース（2013）：WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究
- ・厚生労働省（2009）：依存症について， [https://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/06/dl/s0604-7d\\_0001.pdf](https://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/06/dl/s0604-7d_0001.pdf)
- ・厚生労働省（2020）：依存症対策について， <https://www.ncasa-japan.jp/pdf/document18.pdf>
- ・ [https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou\\_kouhou/kouhou\\_shuppan/magazine/201904\\_00010.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/201904_00010.html)
- ・厚生労働省（2022）：依存症って？～依存症を「正しく知って」「支える」ために～， <https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000620866.pdf>
- ・厚生労働省（2018）：わかってるのにやめられない～それって依存症かも～， [https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihoukenfukushibu/izon\\_26.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihoukenfukushibu/izon_26.pdf)  
（最終閲覧日:2022/10/17）
- ・鳥取県依存症支援拠点機関 渡辺病院（2022）：依存症（アディクション）を理解する <https://t-alc sien.jp/chiryo/>
- ・特定非営利活動法人ASK（2022）：「依存症という病気」について， <https://www.ask.or.jp/article/490>
- ・特定非営利活動法人ASK（2022）：依存症って何？ 何が起きるのか？， <https://www.ask.or.jp/article/490>  
（最終閲覧日:2022/10/17）
- ・文部科学省（2020）：行動嗜癖を知っていますか？～ギャンブル等にのめりこまないために～， [https://www.mext.go.jp/content/20200512-mext\\_kenshoku-000007121\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200512-mext_kenshoku-000007121_1.pdf)

【原稿】 以下、引用文献です。ご清聴ありがとうございました。

## 参考文献

- ・ 成瀬暢也（2019）：ハームリダクションアプローチ やめさせようとしなない依存症治療の実践，中外医学社，東京都
- ・ 田中禎（2011）：アルコール依存症治療と回復についての基礎知識
- ・ 厚生労働省（2022）：依存症の理解を深めよう アルコール依存症からの回復，<https://izonsho.mhlw.go.jp/speech.html#kamidozono>
- ・ 京都府精神保健福祉センター（2021）：依存症等の問題 女性アルコール依存症の特徴，<https://onl.bz/8xwU8dh>
- ・ 小山明日香，長沼洋一，沢村香苗，立森久照，大島巖，竹島正（2011）：精神障害を有する人に対する一般住民のイメージ，日本社会精神医学会雑誌，20(2)，116-127.
- ・ 岡田ゆみ，齊藤由香，園中希依子，藤本千里，森下浩子（2009）：一般住民の"退院後のアルコール依存症者"に対する社会的態度に関する研究，日本看護学会論文集：地域看護，39，200-202.
- ・ 石塚哲朗（2020）：依存症対策の現状と今後の展開，保健師ジャーナル，76（2），94-101.
- ・ 厚生労働省（2007）：『子ども虐待対応の手引き』第13章 特別な視点が必要な事例への対応（平成19年1月改正）
- ・ 宮澤早織，佐藤紀子，宮崎美砂子（2014）：飲酒問題を抱えながら乳幼児を育てる女性とその家族に対する行政保健師の支援方法の特徴，千葉県看護学会誌，20(1)
- ・ 舘巖晶子（2020）：依存症の相談支援と北海道の課題，保健師ジャーナル，76(2)，119
- ・ ロバート・メイヤーズ，ブレンダ・ウォルフ，松本俊彦，吉田精次，渋谷繭子（2017）：CRAFT 依存症者家族のための対応ハンドブック，金剛出版，東京都
- ・ 吉田精次，ASK（2016）：アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法 CRAFT，アスク・ヒューマン・ケア，東京都