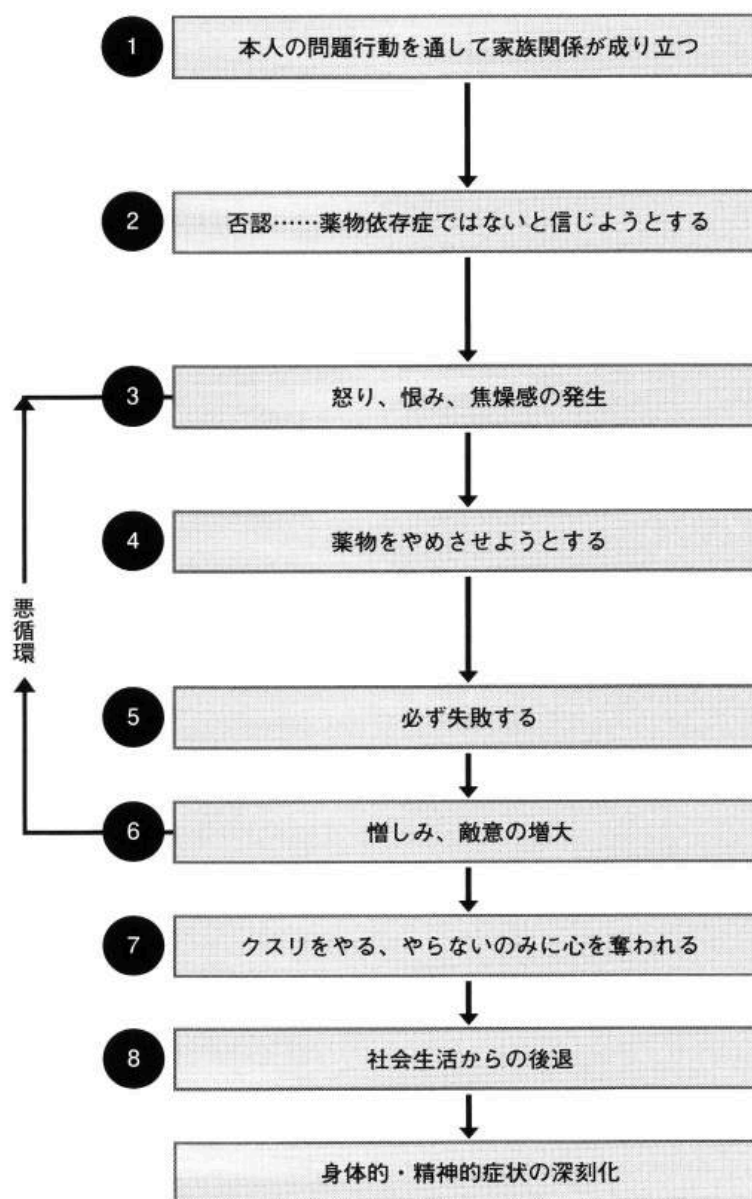


は特にありませんが、病気に完全に巻き込まれている家族は70点満点に近い点数がつくことがあります。こうした家族は、少しずつ回復へ向けて取り組み、最終的には10点以下くらいに下がるのが理想的です。

### ●依存症の進行に伴う家族の変化

依存症者を身内にもつ家族の特徴をこれまで述べてきましたが、今度は、依存症という病気の影響を受けた家族がどのように変化していくのか時系列でみてみましょう。



①まず、家族は依存症者本人が引き起こす様々な問題に悩まされるようにな



るため、それらの問題行動に関する話題が徐々に家族のコミュニケーションの中心を占めるようになり、やがてはそれ以外のコミュニケーションが乏しくなってくる。もともと問題行動に悩まされていたはずが、そのこと以外は家族の会話も成り立たないような皮肉な状況に陥ってしまうのです。

②最初のうちは、たいていの家族は依存症に関する知識も十分ではありませんし、たとえ依存症が病気であることを知っていたとしても、そのことを軽く考えようとしたり、現実から目を背けたり、問題の原因をほかに転嫁したりして、なかなか直視しようとはしません。このように、家族が依存症の問題に気がついていなかったり問題を認めようとしなかったりするような「家族の否認」という現象がしばしばみられます。

③やがて依存症が深刻化し、問題行動もエスカレートしてきて、家族の手に余るようになってきます。依存症の問題が家族それぞれの生活に大きく影を落とすようになってきますが、家族は病気ではなく本人の性格や気質がその根本原因だと信じていますから、迷惑や心配ばかりかけている本人に対して怒りが増し、憎しみや恨みといったネガティブな感情が芽生えてきます。

④問題が家庭内におさまらず、地域でのトラブルや逮捕など社会的な範囲に及ぶようになると、家族は世間的な面目を保つためにもますます必死になって薬物やアルコールをやめさせようとし、このような状態では視野が狭くなり、問題解決に向けて建設的に行動することが難しくなってきますから、家族は薬物やアルコールをやめさせることだけに集中し、そのためならどんなことでもしようと躍起になります。なんとか使わせまいと本人を監視したり、日の前からアルコールや薬物を隠したり、発見したら捨てたり、脅したり、説教をしたり、懇願したり、できない約束を取りついたりするような「巻き込まれ」の行動をとるようになります。

⑤こうした家族の行動は、一時的には効果をみせることはあっても結局は失敗に終わるのですが、何度失敗を繰り返しても「私たちの努力が足りないからだ」「もっと愛情をかければなんとかなる」と思い込み、ますます熱心にこれらの行動にのめり込みます。



⑥そして、何度も失敗を繰り返すうち、家族の疲労や心身の不調はピークに達してきます。「あの子のために私たちの人生がめちゃくちゃにされてしまった」「これまで一生懸命やってきたのに、どうしてあの人にすべてをぶち壊しにされなくてはならないのだろう」という被害感、「また失敗した」「何度やってもうまくいかない」という自己不全感や無力感、「私のこれほどの愛情をあの子はどうしてわかってくれないのだろう」「こんなに信じようとしているのに、あの子は私を裏切っただけだ」という恨みや憎しみがどんどんふくらんでいきます。

⑦このように精神状態が悪化している状態では、家族は現在起こっている出来事を冷静に考えたり、適切な機関に支援を求めたり、新たな方法を試してみたりすることができなくなります。「生活がめちゃくちゃになってしまう前になんとかお酒をやめさせなければ」「クスリさえやめればすべてまるくおさまるのに」と、頭のなかは薬物やアルコールのことでいっぱいになります。

⑧その一方で、身内の問題を周囲に隠し通そうと必死になり、家庭の外での活動が減って閉じこもりがちになり、社会生活から遠のいてしまいます。こうして家庭のなかは深刻さを増す一方なのに、社会からの孤立は強まり、家族は精神的に追い詰められ、身動きがとれなくなってしまいます。

## ●病気を支える行動イネイブリング

依存症の人の回復にかかわっているとよくわかるのですが、依存症者のまわりには必ずといっていいほど、その人の病気（依存症）を支えている身近な人の存在があります。依存症というのは、社会生活上明らかな不都合が起きているにもかかわらず、その物質を使用することをやめられない病気ですから、依存症者をひとりで放っておくと、遅かれ早かれ破綻をきたし、どうにもならない時期がやってきます。

けれども、依存症者を大切に思っている周囲の人にとっては、そんな時期が



やってくるまで手をこまぬいて待っているわけにはいかないので、本人がすべてを失って後悔する前に薬物やアルコールをやめさせ、被害をなんとか最小限に食い止めようと一生懸命になります。しかし、皮肉にも、依存症者に薬物やアルコールをやめてもらいたいと最も強く願っている人々の必死の言動が、結果的には依存症という病気を促進したり長期化させたりする原因となっていることがとても多いのです。

ひとつ例をあげると、これはアルコール依存症者の家族によくみられるのですが、「二日酔いで仕事に行けない本人に代わって会社に欠勤の電話をいれる」という行動があります。家族としては、お酒のせいで会社をクビにならずに済むようにと愛情でやっていることですが、本来その人が引き受けるべき責任や悪い結果を家族が肩代わりしていると、本人はお酒のせいで起こっている様々な問題からいつまでも目を背けていられるため、結果的にみるとせっかくの回復の機会を先延ばしすることになってしまいます。

このように、本人の起こした問題行動の尻ぬぐいをしたり、過剰な世話焼きをしたり、薬物・アルコール使用をやめさせようと必死で監視・干渉したりする行動を「イネイブリング行動」といい、依存症者をなんとか立ち直らせようとしてイネイブリング行動を繰り返し、結果的に病気を支えている人々のことを「イネイブラー」といいます。

イネイブリング行動のほかの例として、

- ・薬物・アルコールをやめさせようと、本人の顔をみるたび干渉や説教をする
- ・本人が留守のときに薬物がないか部屋中を探したり、  
アルコールをこれ以上飲ませまいと隠したり捨てたりする
- ・本人に言われるままにお金を与える
- ・本人の借金の肩代わりをする
- ・本人の行動を監視する
- ・本人の行動に一喜一憂して振り回される

などがあります。



## ●支え手であるイネイブラーの心理

本人が薬物に依存しているのと同様に、家族は依存症者に依存しており、依存症者との対人関係に嗜癖しているといえます。そして、このような関係がいつたん出来上がってしまうと、お互いの依存を継続させるためにお互いの存在が不可欠になるため、ますます両者は固く結びつくようになります。このような形で固着した関係を「共依存関係」といい、親密で健康な家族の絆と違って病的な関係です。

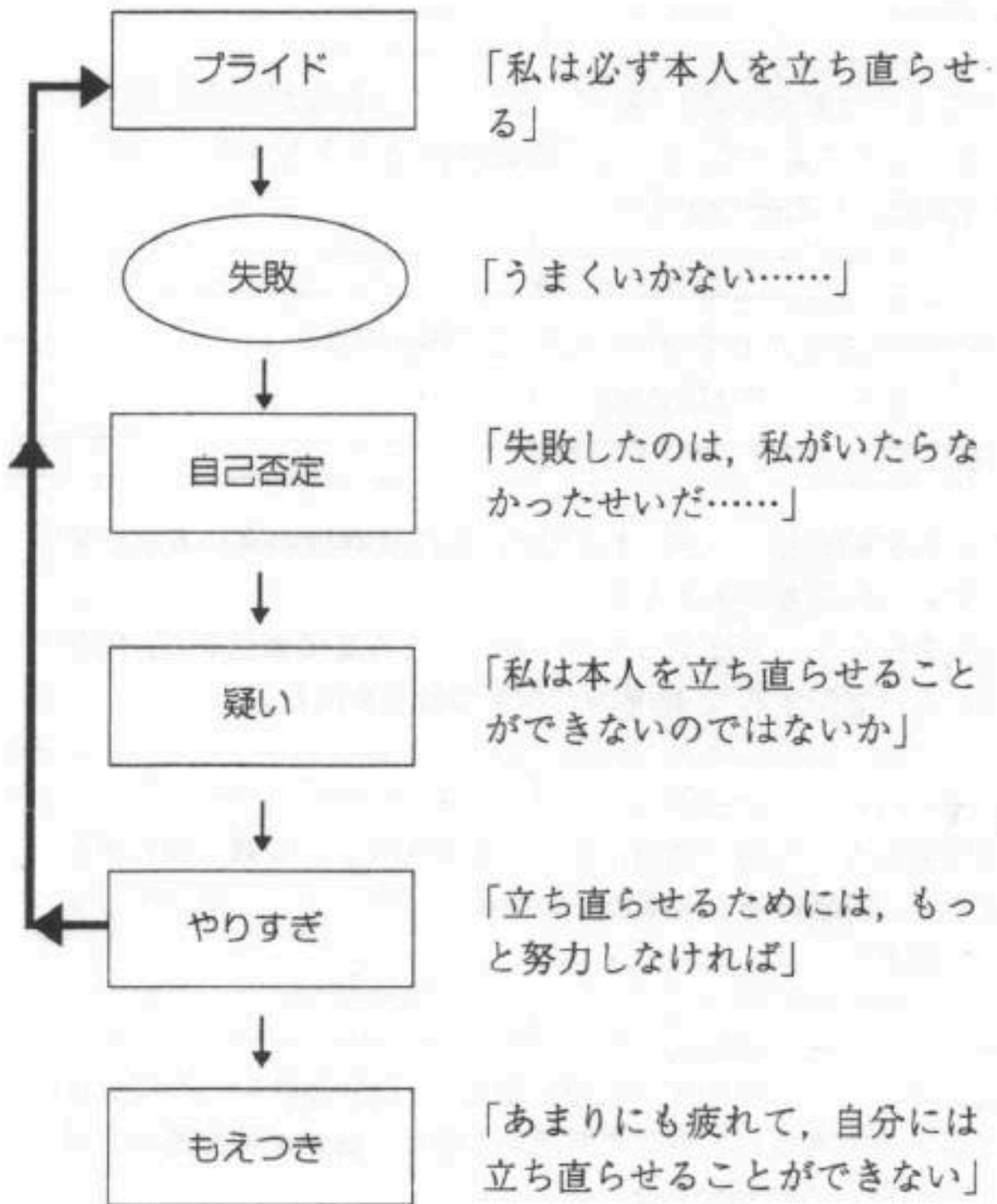
イネイブラーの第一の目的は、依存症者の薬物・アルコール使用をやめさせることです。他人を思いどおりにコントロールすることは不可能なので、依存症者自身が回復を望まない限り、このような努力はほとんど失敗に終わります。

けれども、困難の渦中にある家族はすっかり心の平衡を失っているので、なかなかそのことに気づかず、「失敗したのは私のやり方が間違っていたからだ」「私の努力や愛情が足りなかったのだ」と自分を責めます。そして「本人を立ち直らせるためには自分をもっともっと頑張らなければ」といつそう努力するのですが、その多くはイネイブリング行動に過ぎず、かえって事態を悪化させることになります。

「努力」→「失敗」→「自責の念」→「奮起」→「努力」の悪循環を何度も繰り返すうちに、イネイブラーは疲れ果て、「もう自分にはどうすることもできない」と燃え尽きてしまいます。

一刻も早くイネイブリング行動をやめてこの悪循環から脱することができればよいのですが、慣れ親しんだ行動パターンを思いきって変えることは思いのほか勇気がいるものです。

支え手（イネイブラー）がおちいる悪循環





## ●回復のためにイネイブリングをやめる

長年慣れ親しんだ支え手(イネイブラー)としての行動パターンを変えることは勇気のいることです。実際にイネイブリングをやめてみると、自分や相手にどのような変化があらわれてくるのでしょうか。

### 1) 家族自身におこる変化

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)をやめることとは、具体的には次のようなことをいいます。

例)

- 依存症者への尻ぬぐいや世話焼きをやめる。
- 説教や脅しや干渉など、本人の問題行動をコントロールすることをやめる。
- 本人の行動に一喜一憂しない。ふりまわされない。
- 問題行動をおこす本人にではなく、自分自身の問題に目をむける。
- 家族や他人のためにではなく、自分のために何かをする。

このようにイネイブリングをやめてみると、今まで慣れ親しんだ行動パターンとはまったくちがうことを日々やることになるため、一時的に家庭内が混乱することがあります。また世間や親戚などから『冷たい、無責任な家族』という日で見られて責められたり、家族自身も一時的にうつ状態になることがあります。慣れ親しんだ行動パターンを変えていくことは、勇気がいることです。

しかし、依存症者の責任や役割を本人に返していくことや、依存症者の行動に振り回されない態度を身につけることは、ながい日で見れば家族自身が楽になることであり、結果的に依存症者を回復に導くことにもなります。

### 2) 依存症者本人の変化

家族がイネイブリングをやめると、依存症者にもさまざまな変化があらわれ

てきます。家族の干渉から解放されて今まで以上に自由に依存行為に精を出すこともあれば、逆に家族から見捨てられた感じがして、注目を取り戻すために挑発するなど、より症状を悪化させることもあります。また突然の家族の変化に驚き、混乱して一時的におとなしくなったり、突然「いい子」になったりして、家族の様子をうかがうこともあります。

しかし結果的に依存症者は、社会的責任、世間の非難、自分の健康などさまざまな自分の問題に直面せざるをえなくなります。依存のためのお金がなくなれば自分でなんとかせざるをえなくなるし、犯罪を犯せば警察に捕まるなど、自分の行動の結果を自分で引き受けざるをえなくなるのです。このように自分の起こした問題には自分で責任をとらざるをえなくなったときに、はじめて本人は自分の現実の問題に直面するのです。そういう意味で逮捕や入院や事故などは、治療につながるきっかけにもなります。

また家族がイネイブリングをやめることによって、家族と本人のコミュニケーションがスムーズになってきます。そうなってくれば、話し合いのできそうな機会を待って、家族が本人に治療をすすめる助言もできるようになり、本人を回復への道へと導くことができます。



