

身内の依存症に悩んでいる人のための



家族の対応 ハンドブック



セルフ・サポート研究所



目次

1章 まずは依存症のことを理解しましょう

- ・ 依存症は家族の病です
- ・ 依存症者を身内にもつ家族の特徴
- ・ あなたの巻き込まれ度チェック
- ・ 依存症の進行に伴う家族の変化
- ・ 病気を支える行動イネイブリング
- ・ 支え手であるイネイブラーの心理
- ・ 回復のためにイネイブリングをやめる

2章 家族が自分のために知っておきたいこと

- ・ 家族自身も共依存やアダルト・チルドレンである
- ・ 共依存症とは何か
- ・ 共依存傾向のセルフ・チェック
- ・ アダルト・チルドレンとは
- ・ アダルト・チルドレンの役割と行動パターン
- ・ 共依存症、アダルト・チルドレンからの回復

3章 家族が依存症者のためにできること

- ・ なぜ家族に回復が必要なのか
- ・ 依存症の回復には家族の役割が欠かせない
- ・ 家族が「変化を起こす」ことが大切
- ・ 家族介入の流れ
- ・ 当事者との合同カウンセリング
- ・ ある家族の合同カウンセリングの様子

4章 回復した家族の体験談

- ・ A さん・30 代の息子がギャンブル依存
- ・ K さん・20 代の娘が薬物依存
- ・ Y さん・30 代の息子が覚醒剤の所持で逮捕
- ・ H さん・姉の立場で弟の薬物依存に関わる

5 章 当事者の体験談

- ・ B さん・厳格な家庭で育ちいつしか覚醒剤依存へ
- ・ N さん・大麻と覚せい剤の所持で逮捕、出所後デイケアへ
- ・ G さん・大麻とコカインで逮捕、弁護士と医師と連携し執行猶予を勝ち取る

【著作権について】

この冊子は著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

この冊子の著作権はセルフ・サポート研究所に属します。

著作権者の許可なく、この冊子の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

この冊子の開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

この冊子は秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

この冊子の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

この冊子を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

1 章 まずは依存症のことを 理解しましょう



●依存症は家族の病です

「息子が覚せい剤をやっているようです。どうしたらいいのでしょうか・・・」
「夫がパチンコをやめられません。これ以上借金をしてきたらと心配です」

アルコールや薬物、ギャンブルなどの依存症にかかわるこのような相談は、年々増え続けています。最初に相談に訪れるのは、ほとんどが家族の立場の方々で子どもや配偶者の問題にほとんど困り果て、追い詰められた末に助けを求めてこられるのです。そして家族の方々はこう訴えます。

「本人にクスリをやめさせるためには、どうしたらいいのでしょうか。どこに連れていけばよいのでしょうか」

また家族の多くは、依存症の問題を起こしている本人に対して、『本人が依存さえやめてくれれば私たちは幸せになれるのに・・・どうして家族ばかりがこんな苦しい思いをしなければならないのか』という深刻な被害者意識を抱いています。

その一方で、『こんな子に育ててしまったのは、親(家族)である私の責任なのだ』という加害者意識も抱いています。

このような家族の意識は『なんとか本人に依存をやめさせよう』という行動へと向かっていきます。しかしやめさせようと努力すればするほど本人の反発を買い、ますます事態は悪化していく・・・そんな悪循環におちいっていくケースがほとんどです。

このように家族の方々は、とにかく問題行動を起こしている本人(依存症者)にばかり関心が向きがちです。しかし、家族のこのような本人へのかかわり方そのものを変えていかない限り、依存症からの回復はありえません。

依存症は病気です。しかも家族やまわりの人をまきこんで悪化していく進行性の病です。

通常家族間の関係性はとても深いため、家族の中の誰かに起きた変化は必ず他の家族に影響を及ぼします。このように密接な関係の中では、誰かが依存症という症状を呈し、病気が進行していく過程において、他の家族は誰一人としてそ

のことに無関係ではられません。依存症という病気が本人の心身だけでなく、周囲の人々の心に少しずつ確実に浸食していきます。それゆえに依存症は家族の病とも言われるのです。

まずは家族自身が、この病気について正しい知識をもつこと——それが回復へのスタートラインです。

依存症という病気について知れば知るほど、あなたは依存症者に対する見方が変わってくるでしょう。依存症者は病気に苦しむひとりの病人であること。病人に最も必要なのは処罰でも叱責でもなく、治療であること。憎むべきは依存症者本人ではなく、病気そのものであること・・・などがだんだんわかってくると、家族自身の態度も行動も変わってくるはずです。

あなたの大切な人を依存症から回復へと導くためには、家族自身が変わっていかなくてはならないのです。またそのためには、依存症者本人とは別に、そのかたわらで困っている家族や身近な方々にこそ気軽に相談できる安全な場所と適切な援助が必要なのです。

東京都江東区に、依存症で困っている家族や本人のための相談室「セルフ・サポート研究所」(特定非営利活動法人)があります。そこでは毎週、依存症の問題で相談にみえる家族や関係者の方々を対象に、「依存症者の家族のための教育プログラム」を開催しています。この冊子は、そこで使用しているテキストをさらに初心者にもわかりやすく改訂し、一冊の本にまとめたものです。あなたの大切な人を依存症から回復へと導くために、家族や身近な人々が知っておくべきことは何か、直面するさまざまな問題にどう対処したらよいのかなど、依存症の家族のためのガイドブックです。

●依存症者を身内にもつ家族の特徴

依存症の人を身内にもつ家族と、そうではない家族の間にはいくつかの相違



があるといわれています。といっても、それは依存症の人が育つ家庭にもともと問題があり、その結果として依存症者が生まれ育つという意味ではありません。不幸にも家族の誰かが依存症になってしまった場合、本人が引き起こす様々な問題に巻き込まれていくうち、家族も次第に精神的・身体的な健全さを失い、その結果として好ましくない特徴が出てくるという意味です。

依存症者がいる家族の特徴のひとつとして、バウンダリー（世代間境界）の問題があります。バウンダリーというのは、親世代と子世代との間の境界のことで、通常は、この境界はある程度はっきりしているほうが好ましいとされていますが、薬物やアルコール依存症者の家族の場合、たいていその境界がきちんと区分けされていません。

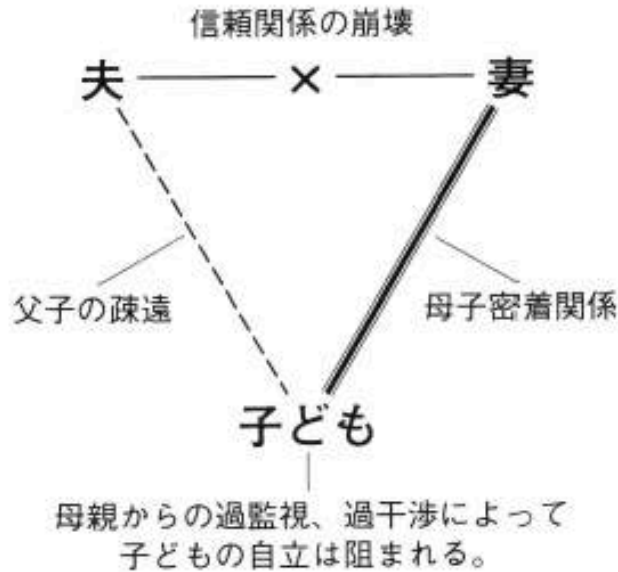
たとえば、薬物依存症の息子がいる家庭では、本人の薬物問題の顕在化・深刻化とともにまず母親が問題に巻き込まれていき、監視や過干渉を強めることから、薬物問題を通して母親と子どものつながりはこれまで以上に強くなっていきます。このとき、夫婦が一致団結して力を合わせ、子どもの問題に向き合えるといいのですが、多くの場合は両親の足並みが揃わず、時には互いに問題の責任を転嫁しようとするため、夫婦の絆は弱くなりがちで、信頼関係も徐々に崩れていきます。

普通の夫婦でさえ予期せぬ大問題が起こったときにはそうなることが多いのですから、もともと夫婦間のコミュニケーションが希薄だったり、価値観の相違などの問題が潜んでいたりする場合には、その傾向はいつそう助長されます。そうすると母子の結びつきはますます強くなり、母親は監視や干渉を強めて一時も子どものことが頭から離れなくなり、そのことが子どもの依存心を強め、自立を阻害するという悪循環に陥ってしまいます。

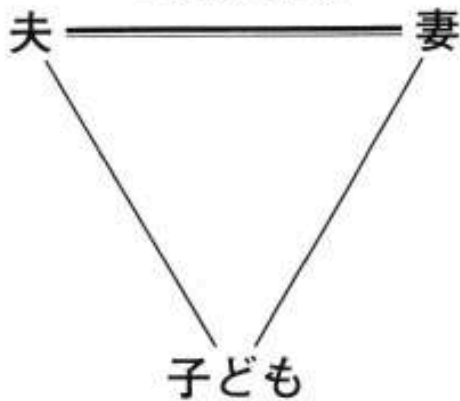
バウンダリーの問題に代表されるこのような家族関係の変化は、家族それぞれに様々な悪影響を及ぼします。



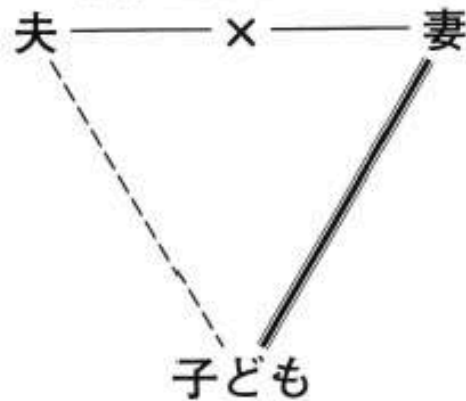
◆ 夫婦間コミュニケーションが希薄



◆ 通常の家



◆ 依存症を抱える家



● あなたの巻き込まれ度チェック

家族がどのくらい依存症の人に巻き込まれ、心身の健康を失っているのかをチェックする方法があります。このテストは、アルコール依存症を抱える家族のためのチェックリストですが、「アルコール」「酒」を「薬物」に置き換えれば、薬物依存症を抱える家族にも応用できます。これらの項目に当てはまる人は、依存症についての考え方や対応が間違っている、あるいは自分自身が

身体的にも精神的にもかなりダメージを受けていることとなります。

アルコール依存症 家族自己診断テスト

次の項目に対して、当てはまると思う場合は2、どちらとも言えない場合は当てはまらない場合は0を、()の中に入れてください。

	項目	採点
1	アルコール依存症者は意志が弱いと思う	
2	アルコール依存症者は酒が好きだから飲むのだと思う	
3	飲みすぎないようにしてくれたらよいのだがと思う	
4	アルコール依存症者には酒をやめる気など少しもないと思う	
5	酒がやめられないのは、真面目にやらないからだと思う	
6	アルコール依存症者はわがままであると思う	
7	アルコール依存症者はうそつきであると思う	
8	完全に飲まなくなるまで、どんなに長くかかってもよいから入院させておいてもらいたいと思う。	
9	自分は被害者であって改めるべきところは何もないと思う	
10	アルコール依存症者を責めたり非難したりする	
11	飲まない約束を取りつけようと一生懸命になる	
12	酒をやめてもらおうと思って、アルコール依存症者を脅すが、その通り実行しない	
13	きょうだい、親戚、宗教家などアルコール依存症についての専門知識のない人に相談をもちかける	
14	アルコール依存症者のやった不始末の尻ぬぐいをする	
15	飲酒の理由をなくそうとする	
16	アルコール依存症者に酒を飲ませまいとして、あらゆる努力をする	
17	いつも世間体の悪い思いをしている	
18	アルコール依存症者のせいで自分の一生はめっちゃめっちゃになったと思う	
19	アルコール依存症者が死ねばよいと思う	
20	アルコール依存症者を殺してやりたいと思う	
21	将来のことが不安である	



22	アルコール依存症者が飲酒していると精神状態が悪いがるときは比較的安心してられる	
23	アルコール依存症者が飲んでいのかどうかはいつも気になる	
24	(妻のみ)できることなら離婚したいと思う (親のみ)子どもがこんなになったのは、自分の育て方が悪かったためであると思う	
25	(妻のみ)アルコール依存症者から、体に触られるだけでもいやである (親のみ)子どもがきちんとするまでは、死んでも死にきれないと思う	
26	飲まれるのではないかという不安から、アルコール依存症者から目を離すことができず、行きたいところにも行けない	
27	家事や仕事を手につかないことがある	
28	暴力が怖くて、アルコール依存症者の言いなりになったり、言いたいことも言えなかったりする	
29	(妻のみ)アルコール依存症者に対する愚痴や不満を子どもに言う (親のみ)子どものやることなすことに、いちいち口を出さないと気がすまない	
30	(妻のみ)アルコール依存症者に対して腹が立っているとき、つい子どもに当たってしまう (親のみ)初めは反対していても、最後には子どもの言い分に負けて言いなりになってしまう	
31	体の具合が悪くて病院に行ったところ、精神的なことが原因であるとされた	
32	アルコール依存症の問題がない夜でも、眠れないことが多い	
33	頭がすっきりしない	
34	体がだるく疲れやすい	
35	食欲がない	
	合計点	

(森岡洋:誌上アル中教室,(株)星和書店,1992年・より一部改変)

このチェックリストは、何点以上だと問題で何点以下だと問題なしという基準