



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

この冊子を読まれている方の一番の関心事は、「どうしたら依存症者に依存行為をやめさせることができるのか」「いかに本人を病気から回復させることができるのか」その一点につきることと思います。しかし本人(依存症者)を回復させたいからといって、入院させたりカウンセリングを受けさせたりして、本人だけに治療を受けさせればそれで事態は良くなるのでしょうか。

これまで、依存症は家族や身近な人をまきこんで進行していく病気であることを学びました。しかし家族は本人にまきこまれるだけでなく、逆に本人に影響を与え、病気を支え(イネイブリング行動)、進行させているのです。

たとえば依存症者が対象物に依存し続けるためには、お金が必要です。そこで、本人にお金を提供し続ける人物がいるかぎり、依存症は続きます。また依存し使い続けるためには、体力も必要です。そこで体をこわしたときに介抱し続ける人物がいるかぎり、本人は元気になれ



ばまた依存行為に走るでしょう。依存症という病気を支えている人物がいるからこそ、依存は続いていくのです。

依存症者のそばには、本人の世話をせずにはいられない家族の存在が影のようにつきまとっています。そんな家族自身も共依存症という病気であると考えます。

共依存症も病気である以上、特徴的な症状があり、回復もあります。また共依存症におちいりやすい素因として、その人が育った家庭環境があります。健全な家庭として機能していない環境で育った人のことをアダルト・チルドレンといい、共依存症になりやすい素因のひとつと考えられています。

●共依存症とは何か

依存症という病気は、依存症者本人と、その本人を支える支え手(イネイブラー)によって成り立っています。



依存症者本人が「依存対象のことで頭がいっぱい」なのと同様に、家族(支え手=イネイブラー)は、「依存症者本人の問題で頭がいっぱい」になっているのです。

このようにつねに誰かの心配をしたり、世話を焼いたりして自分のエネルギーを相手のために使い果たし、「誰かに必要とされる必要」を常に感じることを、共依存症といいます。共依存症は人への依存、関係への依存、つまり対人関係の病気といってよいでしょう。

依存症という病気は、人間関係を破壊しつくす病気で家族全体をむしばんでいきます。家族は薬物依存症者が起こす問題行動にまきこまれていき、その結果として皮肉にも病気の進行に手を貸していくことになるのです。

共依存症は病院で診断を受けるような病気ではありませんが、共依存症者の内面には中核となる5つの障害（自己愛の障害・自己保護の障害・自己同一性の障害・自己ケアの障害・自己表現の障害）があつて、それがその人の対人関係や人生全般にいろいろな不都合を生じさせるといわれています。



共依存症の人は、自分のことを必要とする他人の存在なしには自分がかげがえのない大切な存在であることを確信できないので、誰かを支えたり世話を焼いたりすることで、いつも自分以外の人に必要とされることを切実に求めます。

共依存症の人は、自分と他人の境界線があいまいであるため、他者の領域に侵入し、他人の考え方や行動に干渉したり、本来その人が果たすべき責任や課題を引き受けたりします。

また、自分の感情や欲求を感じ取ることがうまくできないので、自分が必要とすることを自分自身で満たしたり、自分の感情を適切に表現したりすることがとても苦手です。

そして、周囲に問題がなくなったり、世話焼きの対象がいなくなったりすると、とても空虚に感じ、自分が本当は何をしたいのか、どんな人生を望んでいるのかを決めることができず、抑うつ的な気分や不安が高まります。

共依存症は、子ども時代のトラウマや葛藤や緊張の高

い家庭で育つなどの養育環境が関係して起こるといわれています。また、共依存症の人は、自分の空虚を埋めるために問題ある他者が常に必要ですから、依存症者をパートナーに選ぶ傾向が強いといわれています。依存症者や依存的な人との恋愛パターンを何度も繰り返す人、周囲にいつも依存症をはじめ様々な問題を抱えた人ばかりがいる人は要注意です。



薬物依存症者とその家族は、互いに鏡に映った像である。つまり、家族も病気である。



●共依存傾向のセルフ・チェック

セルフ・チェックで共依存度をチェックしてみましょう。このセルフ・チェックは、共依存症の厳密な診断基準になるものではありませんが、合計して20点以上になった場合には、共依存の傾向が強いと判断してよいでしょう。

採点法: まったくその通り =2点

その傾向があるかもしれない=1点

まったく当てはまらない =0点

共依存傾向チェック項目	点数
私は自分のことは二の次にして、家族や親しい人の世話を焼く	
私は家族や親しい人の考え方や振る舞いに干渉し、それを正そうとすることが多い	
私の家族や親しい人は、事件に巻き込まれたり、問題を起こしたり、病気を繰り返したりすることが多いので、私はいつも忙しい	



私はすぐに片づけなければならない問題がないとき、退屈でたまらなくなったり、憂うつになったりする	
私は誰かに頼られていないと、自分が役立たずのように感じて憂うつになる	
私の家庭には病気などの問題を抱えた人がいるが、どこの家もこんなものだろうと思うので、深刻に悩んだりしない	
人に頼まれたり、誘われたりしたとき、私ははっきりと断れない	
私はときどき他人の問題を自分のことのように感じる	
私は世間の動きや季節の移り変わりに無頓着である	
私は自分の体の不調に気づかないで頑張りすぎてしまうことがよくある	
私はいつも肩こり、頭痛、息苦しさなどに悩まされている	
私は自分の悲しみや怒りをその場で表現するのが怖い	
私は人に叱られ、怒鳴られると、すぐんでしま	



い、自分の意見が言えなくなる	
私は自分の恨みや愚痴を聞いてくれる人をいつも求めている	
私はひとりになったとき、寂しくてたまらない	
私は他人の期待にそえなくて、申し訳ないと感じることが多い	
私は自分の本音を他人に知られるのが怖い	
私はときどき自分を不器用で、愚かで、生きるに値しないように感じる	
私は今、自分に必要なものや、自分が本当に望んでいることがはっきりわからない	
私は自分の要求を人にはっきり伝えることができない	
合計	

(西尾和美:ヘルスクエスト CD ライブラリー「コ・ディペンデンシー<共依存症>からの回復、斎藤学:解説 共依存症とは、(株)IFF 出版部ヘルスワーク協会より一部改変」)

●アダルト・チルドレンとは

アダルト・チルドレンという言葉は、テレビなどのメ



ディアでも取りあげられるようになっていますが、その由来や意味については意外と正確に知られていません。

本来のアダルト・チルドレンというのは、アルコール依存症者の子どもとして育ち、現在は成人に達した人々（Adult Children of Alcoholics）のことを意味しています。

この用語は1970年代から米国のアルコール臨床に携わる心理療法家やソーシャル・ワーカーたちが、アルコール依存症者のいる家庭で育った人々に共通する特徴が認められることを見出したために注目されるようになったもので、共依存症と同様、診断名ではありません。

また、必ずしも依存症者が家庭内にいる状況でなくても、緊張や葛藤が高く、家族としての機能がうまく働いていない家庭で成長した人々（Adult Children of Dysfunctional families）にも同じような問題や特徴が認められることから概念が拡大され、現在では「機能不全家族で成長した人々」という広義の意味で使われることが多いようです。

機能不全家族は、依存症者の存在に限るとはいえませ



ん。

たとえば、家族の一員に深刻な人格や精神の障害者がいるために、子どもが適切なケアを受けることができないような家庭です。また、両親の不和でいつも争いが絶えない家庭や、養育者が虐待的である家庭もそうですね。特に性的虐待は、子どもの身体的・心理的成長に深刻な悪影響をもたらします。そのほかにも、常に緊張に満ち、子どもが安心して生活を送ることが許されないような家庭は機能不全であるといえます。

このような家庭で、小さい頃から両親のいさかいに巻き込まれたり、いつも自分のことをあと回しにされたりしてきた子どもは、周囲を注意深く見回しながら、予測不可能で緊張が絶えないこの状況をなんとかうまく生きのびようと努力するうちに独特のゆがんだ適応パターンを身につけてしまいます。

こうした誤った適応パターンが、彼らの成長後の人生を生きにくくさせるのです。また、アダルト・チルドレンはストレスに対する脆弱性や、低い自尊感情などのた



めに、薬物・アルコールなどの依存症や共依存症にもなりやすいといわれています。

●アダルト・チルドレンの役割と行動パターン

今にも崩壊しそうな家族環境の中で生き抜くために、アダルト・チルドレンたちは一定の役割を身につけます。その役割と特徴的な行動パターンは、主に以下の5つに分けることができます。

この5つの役割は固定的なものではなく、いくつかの要素をかねそなえてもっていたり、場面によって使い分けることもあります。

また、ひとりの子どもがこれらの役割のいくつも同時に併せもっていることもあります。確かに表現形はそれぞれ違っているのですが、どのパターンにおいても、不安定な家族環境のなかで、傷つきやすく無力な自分自身を守り、ばらばらの家族が崩壊するのをつなぎとめることが目的であるという点は共通しています。



①ヒーロー(優等生=家族の期待を一身に背負うタイプ)

- 成績が良く責任感の強い良くできた子。いわゆる「いい子」
- 親や先生の期待を裏切らずに「もっともっと」と努力するタイプ
- 息抜きをしたり、無邪気に遊んだりするのが苦手
- 他人の失敗でも、自分の責任のように感じてしまう
- 「しっかりした人」と評価されるように努力する
- 失敗やちょっとしたミスでも、自分を責めて落ち込みがちである

②スケープゴート(問題児=家族の問題を行動化するタイプ)

- 家でも外でも何かと問題を起こす。「この子さえいなければ平和な家庭なのに」という幻想を抱かせることによって、家族の崩壊を防ごうとする。
- 親や教師には、反発して怒りをぶつける。
- ルール違反した行動で、自分の存在をアピールする



- どうせ自分なんか、と自暴自棄になる。
- ちょっとしたこと、周りの人との関係がこじれてしまう

③ クラウン(ひょうきんもの=ピエロ役を演じて不安を隠すタイプ)

- 家族の中で道化者の役割をとり、周りを笑わせたり、周りの機嫌をとることによって、家族の崩壊を防ごうとする
- その場がしらけたり、気まずい雰囲気になると、不安になる
- 自分の不安や弱みを誰にも悟られないように努める
- まじめな話でも、つい冗談にまぎらわしがちである

④ ロストワン(いない子=いないふりをして生きのびるタイプ)

- 発言せず感情も表さない、これといって心配もかけず、何を考えているのかわからない
- 家族の中でいないふりをするによって、自分の



心が傷つくのを免れようとしている

- たくさんの人の中にいるよりは、自分ひとりですごすほうが好きである。

⑤イネイブラー(世話やきの子=世話をやくことによって、不安を解消しようとするタイプ)

- 不幸な母親に代わって幼い兄弟の面倒をみたり、だめな父親に代わって父親の役をこなす
- 親のグチの聞き役、カウンセラー役をこなす。
- 自分の都合より、相手の都合を優先させる。
- 自分が何をしたいのか、わからない。

●共依存症、アグルト・チルドレンからの回復

共依存症もアダルト・チルドレンも疾患名ではなく、必ず治療が必要ということはいえませんが、共通してみられる心理行動パターンがその人の人生を過度に生きにくくさせているとしたら、やはりなんらかの治療や回復



の必要があるでしょう。

共依存症者やアダルト・チルドレンに特徴的にみられる性格傾向をいくつかあげておきます。

- ・自分は他人とは違っていると感じ、孤独感・疎外感をもちやすい
- ・罪悪感をもちやすく、自責的。自虐的である
- ・自分の感情に目を向けたり、それを適切に表現したりするのが苦手である
- ・自分に自信がもてず、常に他人の賛同や賞賛を必要とする
- ・必要以上に責任感が強く自己犠牲的である
- ・他人との関係がいつも依存的・支配的のどちらか一方に偏りやすい
- ・物事にのめり込みやすく発想の転換が苦手である
- ・リラックスして楽しむことが苦手である

このような特徴をいくつももち、生きづらさを感じている人は、本来なら安全であるべき家庭が与えられず、子どものときから傷つけられ、力を奪われてきたといえます。そこで、不適切な適応パターンを修正し、傷つい



た心を癒すことができれば、生き方が今より少しずつ楽になっていくでしょう。

共依存症やアダルト・チルドレンから回復していくためには、次のようなプロセスを踏む必要があります。

① 否認を解く

回復の第一歩は「否認を解く」ことです。この場合、否認を解くというのは、自分が共依存症であること、アダルト・チルドレンであることを自覚することですが、否認傾向が強い（自分はそうではないと思い込む）人が多いため、子ども時代から続けてきた自分自身の生きづらさを認め、受け入れることは思ったより困難です。そこで有効なのが、同じ悩みをもつ人たちが集まる自助グループに参加することです。安全な場所で自分の過去を繰り返し語ったり、つらかった体験を分かち合ったりすることで、少しずつ否認が解けていきます。

② 自分の感情や要求を適切に表現できるようになる



自助グループに継続的に参加することで、今まで十分に表現することができなかった自分の感情（怒り・悲しみ。抑うつ感・絶望感など）を表現することができるようになっていきます。自分の感情や要求を適切に表現できるようになることは、回復のための大切なプロセスですから、リハビリテーション施設や自助グループなどで行われているアサーティブ・トレーニング（自分も相手も大切に自己主張のスキル・トレーニング）なども積極的に利用し、相手も自分も傷つけずに自分の気持ちや要求を建設的に伝える訓練をするとよいでしょう。

③ 自分と他人との間に境界線を引けるようになる

共依存症やアダルト・チルドレンの人々には、境界線の問題があります。

自分と他人との境界線があいまいで、他人が負うべき責任を自分が引き受けてしまったり、逆に自分が果たすべき責任を他人に肩代わりさせたりしてしまうのです。そして必要以上に他人に尽くしたり、世話を焼いたり、干渉したりします。まず、そのことを十分に自覚し、意識的に境界線をしつかり引こうとする努力が必要です。



そうすることによって、これまで混乱していた問題が少しずつ整理されはじめます。

④ 今までの行動パターンを変える

自分と他人の境界を意識できるようになると、何かことが起こっても「これは誰の問題か」「本来誰がやるべきことか」ということを考えて行動できるようになります。

また、カウンセラーや自助グループの活動などを上手に利用して、今までの行動パターンを変える練習を積むことによって、他人の責任は他人に返し、自分が取り組むべき課題は自分で取り組めるようになっていきます。

⑤ 自分のために生きていけるようになる

考え方や行動を具体的に変わっていくことによって、様々な変化が生活全般に現れはじめます。ふと気がつくと、人間関係が以前よりずっとスムーズになっているかもしれません。

また、以前は夫や子どもなど誰かのために生きていた



のが、いつの間にか自分自身のために生きていくようになります。自分自身の目標をもち、「子育て」や「他人を変えること」以外の生きがいを見出していくのです。これまで気がつかなかった自分のよいところにもだんだん目が向くようになり、自分を信じることができるようになります。

そうすると、これまで許せなかった自分の欠点も余裕をもって受け入れられるようになり、ありのままの自分を受け入れ、愛せるようになっていきます。

⑥ 過去の体験を肯定的に意味づけられるようになる

今の自分を愛せるようになると、過去の体験に対する見方も変わってきます。過去のつらい体験を葬り去ることはできませんが、肯定的にとらえ直し、今までと違う意味づけをすることができるようになります。「あの体験から生きのびた私はなんてパワフルなんだろう」「あの体験があったからこそ、私はこんなに成長できたんだ」。こんなふうに、過去の出来事も過去の自分自身も、まるごと受け入れることができるようになっていきます。



セルフ・サポート研究所では、当事者についての相談をするカウンセリングの中で、ご家族自身が抱える問題にも取り組んでいきます。また、家族教育プログラムでは、依存症を抱える家族の方たちとグループ療法に取り組み、健全な境界線の引き方や、今までの行動パターンを変えるためのロールプレイなどをおこない、自分自身の課題を一つ一つクリアにしていきます。

こうして家族自身が明るく元気になっていくことで、被害者でも加害者でもなく、支援者として当事者に関わっていくことができるのです。