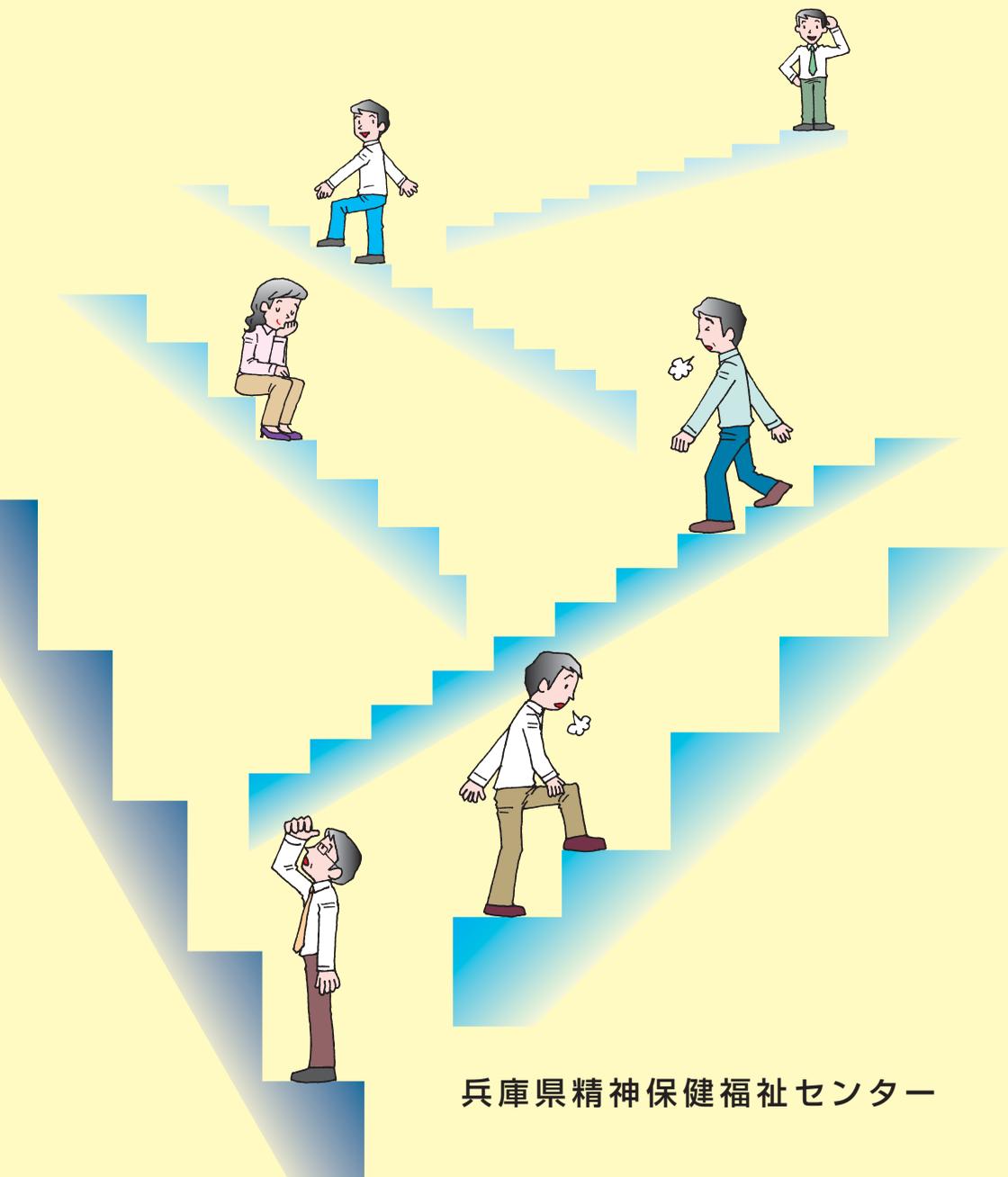


# Repeat～りぴいと～

－アルコール依存症からの回復－



兵庫県精神保健福祉センター



## はじめに

アルコール依存症は、お酒を飲み過ぎることによってなる**病気**で、お酒を飲む人なら、誰でもかかる可能性があります。また、完治することはありませんが、**回復する**病気です。

このガイドブックは、ある人が飲酒問題に悩み始め、いつしかアルコール依存症になり、そして回復していくという一連の流れを視点において作られました。

おおまかには、次のような内容で構成されています。

- ① 1～ 6 章：**アルコール依存症**に関する知識編
- ② 7～ 8 章：**回復**のための実践編
- ③ 9～10 章：**家族**のための知識・実践編

今、お酒の問題を持っている方、持っているかもしれないと感じている方、周囲の人のお酒の問題で悩んでいる方、また、すでに回復を目指している方など、どのような状況の人でも使えるように工夫しています。章ごとに多少、内容が重複しているのは、**興味のあるところから読み始めても、1つの章だけ**を読んでも理解できるように配慮したためです。

このガイドブックが、少しでも、あなたのお役に立つことを心から願っています。

### ☆『Repeat ～りぴいーと～』という題名について

アルコール依存症は、飲酒問題をくり返ししながら進行し、体験をくり返し語り、少しずつ回復していきます。くり返しの多いこの病気にちなんで、本書を『Repeat ～りぴいーと～』と名付けました。

また、あなたに、このガイドブックをくり返し、手に取っていただけることを願って……。

# 〔Repeat～りぴいと～ ～アルコール依存症からの回復～〕

## 〈目次〉

<b>第1章：アルコール依存症を知っていますか？</b> .....	5
1. もしあなたが .....	6
2. では『依存』とは何でしょう .....	7
3. アルコール依存症とは？ .....	8
4. 回復するには .....	8
<b>第2章：アルコール依存症の進行過程</b> .....	9
1. 飲み方が変わっていきます .....	10
2. 精神依存 .....	11
3. 身体依存 .....	13
<b>第3章：飲酒により起こるさまざまな症状・病気</b> .....	16
<b>第4章：アルコール依存症者の心理</b> .....	21
1. アルコール依存症は心の病気？ .....	22
2. 病気の症状『否認』とは？ .....	22
3. アルコール依存症者の本当の気持ち .....	24
<b>第5章：アルコール関連障害</b> .....	30
1. アルコール関連障害とは？ .....	31
2. 4つの障害と悪循環 .....	32
<b>第6章：アルコール依存症と死</b> .....	35
1. アルコール依存症者の寿命 .....	36
2. アルコール依存症者の死因 .....	36

**第7章：セルフヘルプグループ** ..... 38

- 1. アルコール依存症のセルフヘルプグループ ..... 39
- 2. Aさんのグループ体験 ..... 40
- 3. セルフヘルプグループの機能 ..... 41

**第8章：酒なし生活術** ..... 43

- 1. 酒をやめるための工夫 ..... 44
- 2. 酒のない生活に慣れるには ..... 46
- 3. もっと楽になるために ..... 51
- 4. 再飲酒と否認 ..... 54

**第9章：家族が回復のためにできること** ..... 56

- 1. アルコール依存症は、周囲を巻き込む病気です ..... 57
- 2. イネイブリングとは？ ..... 58
- 3. 家族の心理 ..... 60
- 4. 家族の方へ ..... 62

**第10章：親が子どもにできること** ..... 66

- 1. 世代を超えて伝わるもの ..... 67
- 2. アルコール問題を持つ家庭で育った子どもたち ..... 67
- 3. 世代間伝播をくい止める ..... 68
- 4. 自分自身の人生を生きましょう ..... 73

**「そして、今…」～あるアルコール依存症者の物語～** ..... 75

- 事例1 『第2の人生』 ..... 75
- 事例2 『千利休になったアルコール依存症者』 ..... 78
- 事例3 『いろんな出会い』 ..... 81



# 第1章

## アルコール依存症を 知っていますか？



## 1. もしあなたが

もしあなたが風邪をひいて、会社を休むことになったとします。咳や鼻水が出て、体はだるく、熱も下がりません。苦しくてご飯も食べられなくなってしまいます。その時、家族はどうあなたに声をかけますか？「大丈夫？」と言ってくれませんか。あなたの会社はどうでしょう。「風邪なら仕方ない」と了解してくれますよね。少なくとも「だらしない体」とか「風邪を治してすぐ出て来い。でなければクビだ」とは言われませんか。

では、二日酔いだったらどうでしょう。昨日のお酒が体から抜けきれず、頭はガンガン、胃はムカムカします。家族は、風邪の時と同じように「大丈夫？今日休んだら？」と心配してくれますか。会社には「二日酔いなので休みます」と連絡できますか。その時、会社は同じように了解してくれるでしょうか。お酒で仕事を休むということを、何か悪いことのように感じて、痛む頭を押さえながら、仕事に行こうとするでしょう。しかし、二日酔いがもとで仕事を休むことが、1度や2度ならず何度も続くようであれば、あ



なたはアルコール依存症になっているかもしれません。

世間も、あなたも、『風邪』は病気だと認められるでしょうが、『アルコール依存症』が病気だとは、なかなか認められないでしょう。では、『アルコール依存症』がどういう病気で、どのように回復すればよいのかをこれから詳しく説明していきましょう。

## 2.では『依存』とは何でしょう

人間が体内に取り込む物質の中には、長期間にわたり使用していると、自分でやめようと思っても、なかなかやめられないものがあります。それは、その物質がない状態を、体が我慢できなくなってしまうからです。これを依存といいます。例えば、たばこ、甘味料、鎮痛剤（痛み止め）、睡眠薬、シンナー、覚醒剤などが依存しやすい物質ですが、その中でもアルコール（お酒）は代表的なものと言えます。

依存には、心の依存（精神依存）と体の依存（身体依存）があります。精神依存とは、その物質がないと、不安になったり、イライラするなど、心はその物質に依存している状態です。身体依存とは、その物質がないと汗をたくさんかいたり、眠れないなど、体がその物質に依存している状態を言います。

自分の生活や周囲の人との関係に問題が起こっているのに、その物質がない状態を我慢できなくなり、その物質に依存し続けるなら、『依存症』という病気になっていると言えるでしょう。

### 3. アルコール依存症とは？

『アルコール依存症』とは、心も体もアルコールに依存してしまう病気です。

その特徴として

#### ◆飲酒のコントロールを失う病気です

いったん飲み始めると、自分の意志ではやめることができず、とことん飲んでしまいます。酒を控えたり、ほどほどに飲むことはできません。

#### ◆進行性で死に至る病気です

飲酒のコントロールが利かないため、体だけでなく、生活や人間関係も徐々に壊れていきます。ひいては死に至ります。

#### ◆完治することのない慢性的な病気です

いったんこの病気になると、もう一生上手に酒を飲むことができなくなります。酒を断つ（断酒）しかないのです。

### 4. 回復するには

アルコール依存症は『完治』しませんが、『回復』します。回復するには、断酒しか方法がありません。しかし、自力で酒をやめることは大変難しいことです。

あなたが酒をやめる助けとして

#### ◆最寄りの相談機関（保健所、福祉事務所など）に相談しましょう

#### ◆アルコール依存症の治療を受けましょう

#### ◆回復を目指す仲間とともに支え合しましょう（第7章参照）

まず、何よりも自分の酒の問題を認め、それがアルコール依存症という病気であると理解することが、回復の第一歩なのです。

## 第2章

# アルコール依存症の進行過程

アルコール依存症が『病気』であることは理解していただけましたか？アルコール依存症が病気であるならば、病気としての『症状』があるはずです。

この章では、健康だった人が、どのようにしてアルコール依存症になっていくのか、病気の進行に合わせてどんな症状が出てくるのかを説明します。

# 1. 飲み方が変わっていきます(機会飲酒から連続飲酒へ)

## ◆機会飲酒

初めてお酒を飲んだきっかけは何でしたか？

友人や職場の同僚、上司に誘われて、初めてお酒を口にした人が多いのではないのでしょうか。「こんなまずいもの」と、お酒に対して良いイメージを持たなかった人も少なくないでしょう。しかし、打ち上げや忘年会など、飲酒する機会はたくさんあります。そしてお酒を飲むことに慣れるにつれ、少々の量では酔わなくなります。それは、体にアルコールに対する耐性(体が慣れて、薬などが効かなくなること)ができるからです。一度耐性ができると、今までと同じ量の酒を飲んでも酔わなくなり、次第に自分は酒に強いんだという気持ちが生まれてきます。

このようなことは多くの人を経験しているでしょう。

## ◆習慣飲酒

お酒に強くなるにつれ、飲酒そのもの(味・酔い・雰囲気など)を楽しむようになり、晩酌などのように、飲酒が習慣になります。次第に、嫌なことを忘れるため、うさ晴らしなどのためにも飲酒するようになります。そして、何かある度にお酒を飲むようになっていくのです。

## ◆不健康な飲酒へ

このように、飲酒が習慣になってしまうと、飲まないとやっていけないという気持ちが強くなり、次第に飲むために理由をつけるようになります。「天気がいいから」「テレビがおもしろくないから」などでさえ理由にして飲酒するというパターンが生まれます。このためアルコール類が近くにないと落ち着かなくなり、いつでも飲めるように用意しようとして

これがアルコールに対する心の依存、つまり『精神依存』です。

## 2. 精神依存（異常な飲酒行動について）

精神依存とは、心がアルコールのとりこになっている状態を言います。精神依存が生じると飲みたい気持ちが強迫的になります。飲酒が、食事より睡眠より何よりも大切な行為で、飲酒しか頭の中になく生活になります。同時に、飲むことを周りにとがめられたり、注意されるのが嫌で嫌でたまらなくなり、異常な飲酒の行動に出ます。

### ◆朝酒

飲酒欲求を抑える力が無くなっているため、時間を問わず酒を飲みたくなり、次第に朝からの飲酒が習慣になります。酔うことで、嫌な気分、嫌な世の中のことを忘れていたいという気持ちや、アルコール依存症の離脱症状（13 ページ参照）から来る不快さから逃れるため、朝酒をします。朝酒がひどくなると、自動販売機が始動する朝の5時前から、酒を手に入れようと待ち受けるようになることもあります。

### ◆隠れ酒

朝酒や大量飲酒、それによる『ブラックアウト』（アルコールという薬物により脳がマヒし、記憶のところどころが消えること）などをたびたび起こしたり、酔った上での失敗を繰り返すようになり、次第に周囲の人の目を気にするようになります。周囲の人から口うるさく言



われたり、非難されるのも嫌で、隠れて飲酒することによって、飲酒の欲求を満たそうとします。そのため、酒を飲んでいる姿だけでなく、酒そのものも車の中や本立ての裏、ゴミ箱の中にまで隠そうとします。

### ◆がぶ飲み・一気飲み

周囲の人に見つからないうちに、また、少しでも早く酔った状態になろうとして、まるでスポーツドリンクを飲むかのように、がぶがぶと一気に酒を飲みます。

### ◆連続飲酒（発作）

目が覚めている限り飲み続け、休みの日などは一日中飲みます。そのため、休み明けには二日酔いで仕事を休み、また一日中飲んでしまいます。飲酒欲求の完全なノーブレーキ状態です。例えば、飲酒運転や仕事中の飲酒など、時、場所をわきまえない飲み方になります。この連続飲酒（発作）は、体力が低下して、もう酒を受けつけられなくなるまで数週間にわたって続きます。

### ◆山型飲酒サイクル

連続飲酒（発作）を続けて、体が酒を一滴も受けつけなくなると、一時的にしらふの状態になります。このしらふの状態がしばらく続くと、次第に体力が回復するため、再び飲める体になります。こうなるとまた飲みだし、連続飲酒発作の状態になります。これを何回も繰り返し、連続飲酒→しらふ→連続飲酒のサイクル（山になったり、谷になったり）になります。

### 3. 身体依存

大量飲酒が続くと、心（精神）がアルコールのとりこになるのと同じように、体もアルコールのとりこになります。これを身体依存と言います。アルコール離脱症状（アルコールが体から抜けることによる、一種の脳の神経の過剰活動）が現れると、すでに身体依存に至っていると言えます。身体依存に至ると、どのような離脱症状を示すのでしょうか。

#### ◆手指のふるえ

例えば、満足な字が書けなくなったり、カップラーメンにお湯がうまく注げなくなるなど、手指のふるえが出ます。しかし、手指のふるえはすべての人に出現するわけではありません。また、手指がふるえないからといって、アルコール依存症でないとは言えません。

#### ◆寝汗・脂汗

主に、大量飲酒後の睡眠中に、ねっとりとした寝汗、脂汗をかきます。着ているパジャマだけでなく、布団までぬれるほど、多量に汗をかきます。

#### ◆こむらがり

大量飲酒後、足や手に、極度の痛みを伴った筋肉のひきつりが起こります。これは睡眠中によく起こる症状です。



## ◆吐き気・嘔吐

目覚めた時、吐き気をもよおしたり、嘔吐することがあります。また、吐き気をもよおして、目覚めることもあります。このような吐き気や嘔吐は、体内のアルコール濃度を上げることで消失するため、朝酒、迎え酒をしがちになります。

## ◆幻聴・幻視

周囲には誰もいないのに、人の声や音が聞こえてくる幻聴や、実際にはないものが見える幻視が生じます。幻聴は、自分を中傷したり、非難したり、命令したりするような内容が多いようです。また幻視は、クモやゴキブリなどの不快な小動物が、自分の周りに群れて見えることが多いようです。

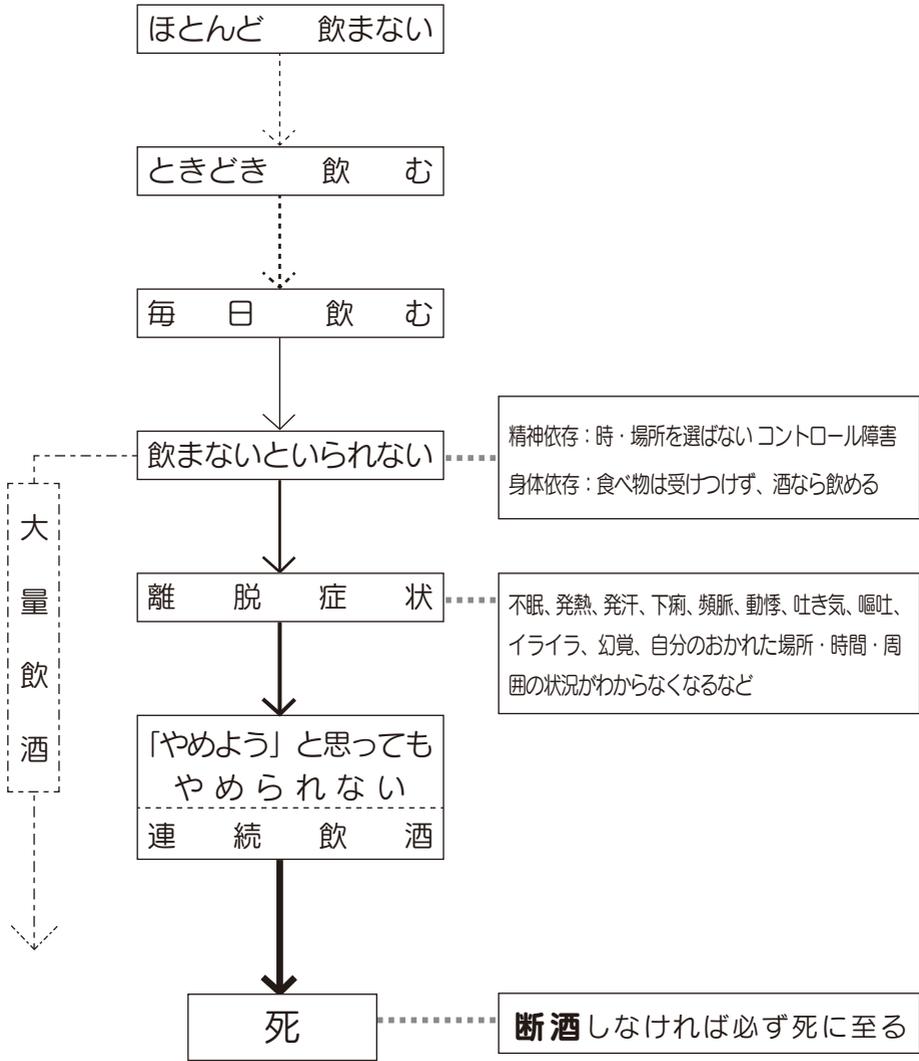
## ◆離脱せん妄

断酒しておよそ2～3日後、全身のふるえ、発汗、微熱、不眠などが起き、日時や場所をとり違えたり（見当識障害）、幻聴、幻視による異常な興奮状態が起きます。

これまで、主な離脱症状について説明しましたが、これ以外にも、不安、イライラ、不眠、無気力、抑うつ気分などといった『うつ状態』を示すことが多いです。そのため、アルコール依存症は、精神疾患としての『うつ病』と間違えられやすいですが、実際にはうつ病は1割以下であると言われています。ですから、うつ状態をもたらす疾患が、『うつ病』なのか『アルコール依存症』なのかを見極め、それに応じた治療や対応をすることが大切です。

これらの離脱症状は、人によって現れる種類や順番、またそれらの症状が継続する期間も異なります。一般的には、これらの症状は断酒後数時間から現れ、およそ2週間で落ち着きますが、中には不眠のように数年続くものもあります。

# アルコール依存症の進行過程



# 第3章

## 飲酒により起こるさまざまな 病状・病気

この章では、飲酒をする人なら誰でもなり得る可能性のある症状、病気について、わかりやすく説明しています。

アルコール（お酒）は、人間の頭の方から足の先まであらゆる害を及ぼすことがわかります。

あなたは、この中の症状に心あたりはありませんか？

# 飲酒により起こるさまざまな症状・病気

## 目

アルコール弱視  
視力低下、白内障など

## 脳

意識障害、人格変化、小脳変性症※  
脳の萎縮（アルコール性認知症）※  
ウエルニツク脳症※、コルザコフ症候群※  
見当識障害※、アルコール依存症など

## 口、のど

味覚がなくなる、歯が抜ける  
喉頭がん、咽頭がん、舌がんなど

## 感染症

免疫低下のため  
結核などの  
各種感染症を  
起こす

## 食道

ひらん、食道がん  
食道静脈瘤破裂※（大量出血）など

## 心臓

動悸、呼吸困難、不整脈  
むくみ、狭心症、  
アルコール心筋症※など

## 肝臓

腹部膨満感、肝炎、脂肪肝  
アルコール性肝炎、肝硬変  
肝臓がんなど

## 胃

食欲減退、消化不良、  
嘔吐、吐血、胃かいよう、胃炎※  
胃がん、マロリーワイス症候群※  
など

## 腸

栄養障害、下痢、下血  
痔、吸収不良症候群  
十二指腸かいよう※など

## すい臓

すい炎（激しい痛みをとともう）  
糖尿病※など

## 骨、筋肉、神経

骨そしょう症※、関節痛  
歩行障害、末梢神経炎、多発神経炎※  
アルコールミオパチー※  
だいたいこつこつとつえし  
大腿骨骨頭壊死※  
など

## 手、足

しびれ、こむらがり  
むくみ、疼痛、脱力  
けいれん発作  
末梢神経傷害  
など

## 男性に特有な病気

尿失禁、前立腺肥大症※  
前立腺がん、インポテンツなど

## 女性に特有な病気

ホルモン異常、無月経、卵巣腫瘍  
胎児性アルコール症候群※  
など

※の病気については、次ページ以下に説明しています。

## [ 前ページ図内の (※) の病気の注釈 ]

### ◆脳

#### ◇小脳変性症

著しい栄養障害により、小脳に萎縮が起き、歩行障害（特に下肢の協調運動障害）が起きる。

#### ◇アルコール性認知症

記憶・思考・判断力の低下、言語・知覚・感情・行動などの異常を伴う、精神的能力の全体の低下、喪失を起こす。予後は良くない。

- ウェルニッケ脳症…主にビタミン B1 欠乏により、歩行・起立が不可能になり、眼球運動障害も起こす。また人格障害もみられる。
- コルサコフ症候群（健忘性症状群）…記銘力の障害がひどく、見当識が不良で、記憶の欠損をごまかそうとするための作話（作り話）が多くみられる。記憶力が極端に悪くなり、アルコール依存を基盤として起こる精神障害。
- 見当識障害…現在の日時・場所・周囲の人・物などの判断能力が欠ける障害。

### ◆食道

#### ◇食道静脈瘤破裂

肝硬変のために、肝臓を通りにくくなった血液が、胃や食道の静脈を通り、心臓に帰ろうとすることで静脈が拡張する。食道や胃の粘膜にふくらんだ静脈が浮き出て、これが破裂する。そのため出血多量により死亡することがある。

## ◆心臓

### ◇アルコール心筋症

心臓が大きく肥大し、動悸や息切れ、脈拍が乱れたり、夜中に突然呼吸困難を起こすこともある。進行すると心不全で死亡する。

## ◆胃

### ◇胃炎

胃粘膜の発赤、出血、びらんがみられ、胃痛、吐き気、嘔吐を起こす。

### ◇マロリーワイス症候群

胃の上部の粘膜が裂け、大量出血を起こす。死亡につながることもある。

## ◆すい臓

### ◇糖尿病

血糖を下げる働きのある、インスリン作用が不足することによって発症。高血糖と尿糖が生じる。この病気になると、のどが渇き、空腹感がある。疲れやすく、感染症にかかりやすい。

## ◆腸

### ◇十二指腸かいよう

空腹時に腹痛が起き、便に血が混じる（下血）こともある。この時の便は黒っぽい。

## ◆骨・筋肉・神経

### ◇骨そしょう症

骨が弱くなることにより、骨折を起こしやすくなる。

◇多発神経炎

手足の知覚がマヒし、しびれ感、知覚障害、痛みが生じる。また、運動神経系にも炎症が及び、歩行・起立障害が起こる。

◇アルコールミオパチー

大量飲酒後、急激に筋痛、浮腫（むくみ）、脱力が起きる。

◇だいたいごつごつとうえし大腿骨骨頭壊死

股関節を形成する大腿骨の頭部に壊死が起こり、股関節痛が生じ、関節の動きが制限される。進行すると歩行困難になる。

◆男性に特有な病気

◇前立腺肥大症

前立腺が肥大することにより、尿路が圧迫されるために起こるもので、排尿障害が生じる。尿道の不快感、また尿意が多くなったり、炎症を起こす。

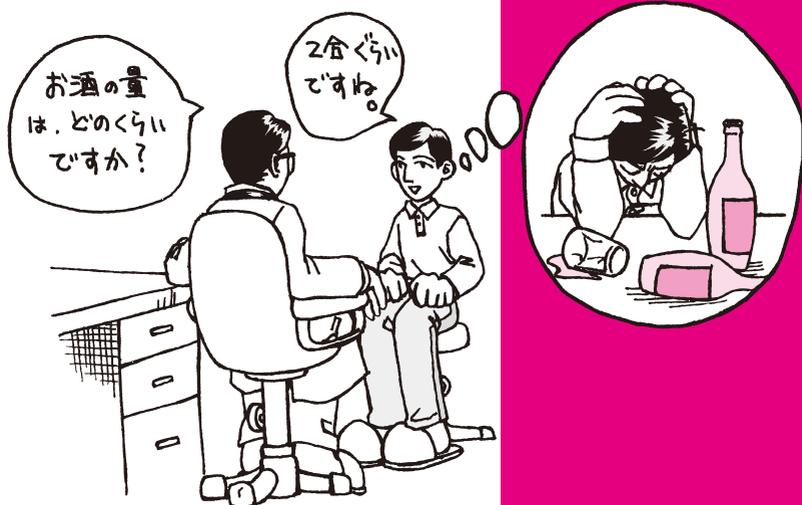
◆女性に特有な病気

◇胎児性アルコール症候群

妊娠中の飲酒により、生まれてきた子どもに発育・知能障害、特有な顔つきなど、さまざまな障害が生じる病気。

# 第4章

## アルコール依存症者の心理



## 1. アルコール依存症は心の病気？

アルコール依存症は、アルコールを飲み過ぎることによって起こる体質（体）の病気であり、誰でもかかる可能性のある病気です。そして、体の病気であると同時に、心の病気でもあります。別名『否認の病気』とも言われ、アルコール依存症者が嘘をついたり、人を裏切ったりするのも、病気の症状である『否認』が原因です。しかし、否認を病気の症状だと知っている人は少なく、アルコール依存症になるのは性格の問題や、だらしなく無責任な人になる病気だと思われることが多いようです。

しかし、心の病気も病気であるからには回復します。回復のためには、その病気を知り、原因を理解することが必要です。これは病気の再発予防にもつながります。また、周囲の人々も病気に巻き込まれたり、振り回されたりすることから解放される助けとなるでしょう。

## 2. 病気の症状『否認』とは？

アルコール問題を持つ人は、自分の飲酒に問題があることを薄々は気づいています。しかしそれを認めてしまうと、酒をやめて、しらふの状態に現実に向き向かわなければならなくなります。それがあまりにも怖いので、酒の酔いが必要となり、今度は酒を飲み続けるために否認が必要となるのです。

否認という症状には、どんなものがあるのでしょうか。

**【単純な否認】** - 飲酒したことが明らかであるのに、「飲んでいない」と言い張る。本当は5合以上飲んでいて、足もともフラフラしているのに、「ビール1本だけ」など、飲んだ量を減らして言う。

**【過小評価】** - 「これくらいの失敗なら酒飲みなら誰でもしている」「やめ

ようと思えばいつでもやめられる」「たまに飲み過ぎることはあっても、アル中にまではなっていない」など、現実には起きている問題を実際よりもたいしたことのないように言ったり、振る舞ったりする。

**【合理化／理由付け】** - 「仕事の付き合いでしかたなく飲んでいるんだ」「あいつがうるさく小言を言ったりするから」「誰も相手にしてくれないから寂しくて」など、飲む理由を作り、周囲の人だけでなく自分自身にも言い聞かせる。

**【一般化】** - 「私がアル中なら、世間の酒飲みは皆アル中だ」「日本では酒くらい飲めないと仕事ができない」など、周りの人と比べて、自分の飲み方は普通であると主張する。

**【正当化】** - 酒で何か失敗しても、「あれは酒のせいではなく、あいつが悪いんだ」と言ったり、体を壊しても、「飲み過ぎよりも、働き過ぎが問題だ」と酒以外に原因があるかのように言い、酒を飲むことを正当化する。

**【攻撃】** - 「自分の稼いだ金で酒を飲んで何が悪い?!」と開き直ったり、「うるさい、ごちゃごちゃ言うな!」と怒鳴る。

**【退行】** - 「誰も私のつらさをわかってくれない」「自分はどうせだめな人間なんです」など、自分の中に閉じこもったり、嘆いたりする。

**【先回り／予防線】** - 「どうせみなアル中だと思っているんだ」「自分でもどうにかしないといけないことはわかっているんです」など、人から言われる前に問題を認め、それ以上責められないように予防線を張る。

**【不安の先取り】** - 「今、酒をやめたら仕事ができなくなる」「今の生活から酒を取ってしまったら、何の楽しみもなくなってしまう」など、試みる前からやめた後の心配をする。

### 3. アルコール依存症者の本当の気持ち

一言で否認と言ってもさまざまな種類があり、これらは全て心の病気の症状です。しかし、依存症者の心がすべて病んでしまっているわけではありません。依存症者は病んだ心と健康な心の間で揺れています。

では、アルコール依存症者の否認や言動には、実際にどのような気持ち(心理)が隠されているのでしょうか。

#### ◆「やめる」と言っでは飲む

アルコール依存症者は、酒をやめる気がないわけではありません。酒をやめたいと思っているのは本当の気持ちです。しかし、依存症という病気のために、体がアルコールを欲しがります。体から出る「飲みたい」という強い欲求は、意志や努力ではどうにもなりません。「やめたい」「やめよう」という固い決心や強い意志だけでは、病気の症状に打ち勝つことはできないのです。依存症者本人も「やめたい」「やめなければならない」と思いながら、やめることができずに苦しんでいるのです。



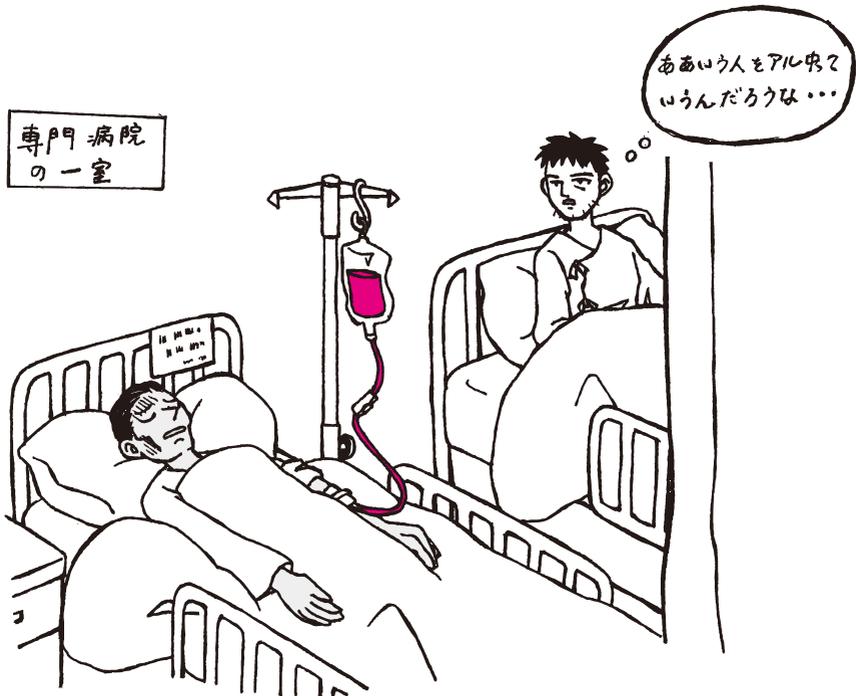
#### ◆嘘をつく

アルコール依存症者が、プンプン匂いがしているのに、「飲んでいない」「一杯だけ」と言ったり、飲むために「ちょっとたばこを買いに」と出て行くなど、明らかにばれてしまうような嘘をつくのは、自分でも「いけないことだ」と感じている表れです。してはいけないことをしていると自分でも気づ

いたり、飲んだことを後悔しているため、問いつめられるととっさに嘘をついてしまいます。

### ◆アルコール依存症であることを認めない

「自分はそこまでではない」「多少問題があっても、アルコール依存症まではいってない」という気持ちは、アルコール依存症という病気に対する誤解や偏見から生まれます。多くの人は、アルコール依存症を恥ずかしい病気であると思っていたり、酒がやめられないのは意志が弱いせいだと思っているため、依存症になる人を見下してしまいがちです。アルコール依存症者は内心、自分の飲酒問題に気づき、「酒もやめられない意志の弱い人間だ」と自分を責めているので、逆に『アルコール依存症』と認めることができないのです。



## ◆ 言い訳をする

飲むために、または、飲んだことに対して言い訳をするのは、そのことを人から責められたくないからです。自分で悪いと思っていることを人から責められるのは、誰でもうれしくありません。また、言い訳をし、飲酒を正当化することで、酒をやめる必要はないと、周囲の人だけでなく、自分にも言い聞かせます。問題を認めたり、酒をやめるということが怖いので、言い訳せずにはいられないのです。

## ◆ 「誰もわかってくれない」などと閉じこもる

アルコール依存症者は、酒を飲み続ける中で、友人や親戚付き合いなどが減っていき、孤独感と孤独になることへの恐怖感を持っています。また、上手に酒を飲めない自分に対して、「なぜ自分は他の人のように飲めないんだ」「やめようと思ってもやめられない自分はだめなやつだ」と強い劣等感を持っています。しかし、自分がどれくらい孤独なのか、どれくらい人よりも劣っているのかという現実から逃げるため、「誰もわかってくれない」と自分の殻に閉じこもってしまいます。

## ◆ 約束をしては、それを破る

飲んで酔っ払っているときにした約束が守れないだけでなく、しらふのときにしたはずの約束まで破ります。依存症者も、破りたくて約束を破るわけではありません。約束を守りたいと願っているのは、誰よりも本人なのです。しかし、守れない約束をしていることに気づきながら、「自分はまだ大丈夫」と言い聞かせるために、約束をしてしまいます。

## ◆ 攻撃的になる

アルコール依存症者は、「自分はだめな人間だ」と思っているため、周囲の人から言われたことをすべて文句や攻撃と感じます。周囲の人から責め

られる前に、怒鳴り散らしたり、暴力を振るったりなどの攻撃をしてしまいます。また、酒が切れたイライラ感も周囲の人への攻撃につながります。



#### ◆捨てばちな態度をとる

「好きな酒を飲んで、死ぬなら本望だ」「もう放っておいてくれ」などと言って、周囲の人を戸惑わせます。捨てばちな言動をする半面、「飲んで死ぬのは怖い」とも感じています。しかし、アルコール依存症者にとっては、飲んで死ぬことより、飲まずに生きることの方が怖いのです。これは、依存症者本人が回復することを信じられず、「どうしようもない」とあきらめているからです。そのため、捨てばちな態度をとりながら、酒を飲み続けるのです。

#### ◆覚えていない

アルコール依存症者には、『ブラックアウト』と呼ばれる部分的な記憶の欠落が頻繁に起こります。また、都合のいいことだけ覚えているという選択

的記憶もあります。ですから、依存症者が「覚えていない」と言うのはあながち嘘ではありません。しかし、周囲の人からは嘘をついていると思われることがよくあります。本人にとっても、覚えていないことは不安であるため、それを他人（ひと）から指摘されると、ついカッとなってしまいます。

### ◆飲むことしか考えない

アルコール依存症には、体の病気の症状として、抑え切れない病的飲酒欲求があります。また長い間、当然のように酒を飲みながら生活してきたため、飲まずに生活することが想像できなくなっています。つまり、しらふでは何もできないと自分で決めつけてしまっているのです。そのため、少々、約束や仕事に遅刻しても、とにかく酒を口にすることが重要なことだと感じたり、飲んではいけないとわかっているながら、一杯くらいならと酒を口にしてみたりします。このように飲むことに心がとらわれた状態になり、やがては飲むことしか考えられなくなってしまいます。

### ◆飲んで気が大きくなる

「しらふの時はおとなしくて、とてもいい人なのに…」と言われるアルコール依存症者はよくいます。普段、アルコール依存症者は飲むために嘘をついたり、自分に劣等感を持っているため、酒が入るとその反動で気が大きくなって、「酒飲んで何が悪い」と開き直ってみたり、できない約束をしてみます。

### ◆節酒に挑戦する

人と一緒に飲まない、ひとりでは飲まない、ビールしか飲まない、薄めて飲む、昼間は飲まないなどは、アルコール問題を持つ人ならば、誰しもが一度は試す『節酒の試み』です。「今度こそ上手に飲んでやろう」「コントロールして飲めば問題はないんだ」と、自らの飲みかたを何とか管理しようと

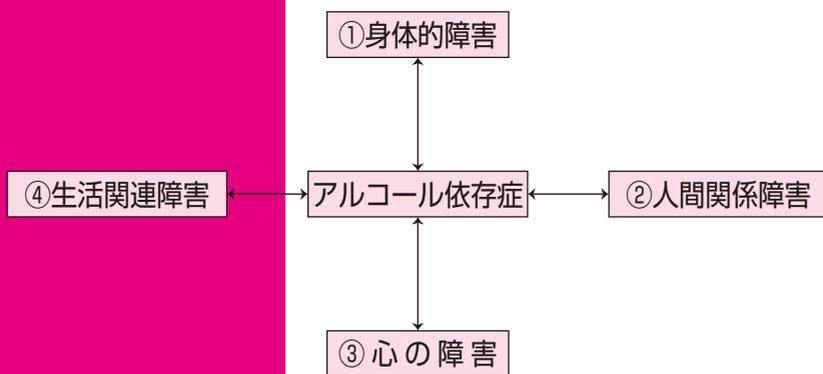
します。しかし、飲酒をコントロールする力を失うことがこの病気の症状なのです。周囲の人も本人もそれを知らないため、必死で節酒に挑戦します。自分の行動をコントロールできないことを認められず、何度失敗しても、再び節酒に挑戦するのです。

アルコール依存症者は、いつも「やめたい」「やめなければいけない」という気持ちと、「やめたくない」「やめることなんてできない」という正反対の気持ちの間で揺れています。それは、しらふで生きていくことの自信のなさや酒をやめた後の生活をイメージできないからです。その結果、「やめられるわけがない」とあきらめたり、「やめる必要なんてない」と開き直ったり、「やめても意味がない」と決めつけたりしてしまいます。

アルコール中心の生活になり、信頼も失い、人間関係も壊れ、体も壊れていく中で、アルコール依存症者本人も「やめたい、でもどうにもならない」と苦しみ、もがいているのです。

# 第5章

## アルコール関連障害



【原因と結果の逆転】

## 1. アルコール関連障害とは？

アルコール依存症は、体と心の病気ですが、人間としての生活をも壊していきます。身体的障害、精神的障害はもちろんのこと、人間関係や日常生活にもさまざまな障害をもたらします。

アルコール依存症者は、長年にわたって酒を飲み続けることにより、しらふで人と話をしたり、生活を送る上で起きてくる問題に対処する能力などが低下していきます。この『能力の低下』は、酒をやめた後も『障害』として残ります。また、飲んでいる間に身につけた物の考え方や言動も酒をやめたとたんに変化するわけではありません。酒を飲んでいなくても、飲んでいた頃と変わらない人のことを『ドライ・ドランク（しらふの酔っぱらい）』と言います。

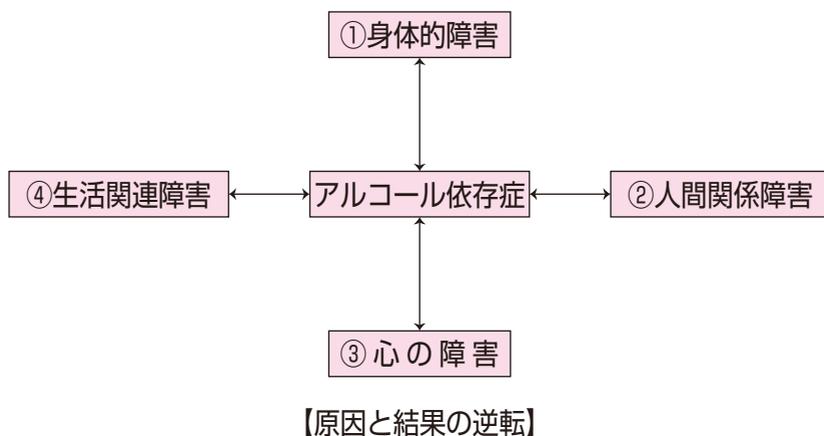
「酒をやめたのに、何もいいことがない」と嘆く人が、本人にも、家族にもよくいますが、これは依存症という病気のために生じた障害が原因しています。この障害によってもたらされるストレスが、再飲酒につながることも少なくありません。アルコール依存症という病気自体は、酒をやめる（断酒する）ことにより回復しますが、障害は酒をやめた（断酒した）からと言って消えてしまうものではありません。

アルコール依存症によってもたらされた障害は、しらふの生活を続ける中で少しずつ、少しずつ軽減されていくものです。そのため、依存症者やその周囲の人々は、障害を抱え、障害によるストレスとうまくつき合いながら、断酒生活を継続していかなければなりません。これは、とてもつらいことです。

障害とうまくつき合うには、自分の抱える障害がどんなもので、その障害が（しらふでの）日常生活にどのような影響があるのかをよく知っておく必要があります。

## 2. 4つの障害と悪循環

この『障害』に気づかないまま断酒生活を続けようとする、必ず無理が出ます。無理が続けば、それは『スリップ(再飲酒)』につながります。アルコール依存症の結果として障害が生まれ、今度はその障害が原因で再発(再飲酒)する、つまり、アルコール依存症が進行するという悪循環が起こります。これを、アルコール関連問題障害の『原因と結果の逆転』と言います。



### ①身体的障害

[アルコール依存の結果] 飲酒の継続によって、高血圧や肝機能障害をはじめ様々な身体的障害を引き起こします。(第3章参照)

[アルコール依存の原因(促進要因)] アルコール依存の結果として起こった身体的障害の痛みを紛らすために、飲酒機会や飲酒量が増加します。

## ②人間関係障害

[結果] 二日酔いで仕事を休んでしまったり、飲むために大事な約束を破ったり、知人に嘘をついて借金するなど、飲酒を最優先とした生活の結果、周囲の人が離れていきます。また、飲んで人間関係を結ぶため、酔って暴言を吐いたり、気が大きくなってできないことを言って、相手を傷つけてしまいます。そして、周囲の人は、知らず知らずのうちに依存症者を見下すようになり、頼りにしなくなります。(第4章参照)

[原因] このような人間関係の気まづさがストレスになり、それを紛らすため飲酒し、酔いを求めるようになります。また、人付き合いから生じるストレスを避けるため、自分の殻に閉じこもり、飲酒量が増えていきます。このように人間関係を避け続けることによって、上手に人間関係を結ぶ技術が低下していきます。その技術が低下すればするほど、飲酒量も飲酒機会も増えていき悪循環になります。

## ③心の障害

[結果] 例えば、やめようと思いつつ、またいけないと思いながら飲酒してしまったとき、その責任や罪悪感を抱えきれずに周囲の責任に転嫁しがちなので、他罰的になります。(第4章参照)

[原因] 「細かいことを  
ごちゃごちゃ言うから」  
「みんなが自分のことを  
認めてくれないから」  
「不景気だから」など、他罰  
的な考え方に支配され、  
それを理由に飲酒するよ  
うになります。



#### ④生活関連障害

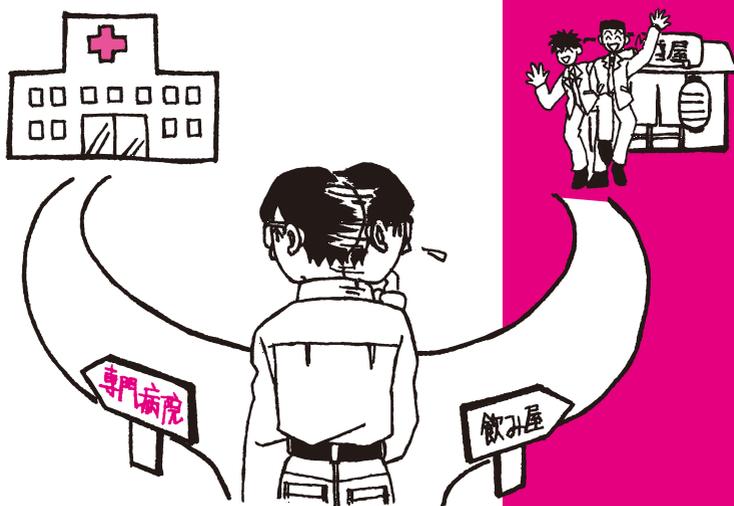
[結果] 人生の大事な節目（結婚、出産、昇進、離別など）にも、酒をやめられなかったり、しらふの時にはできていた少々めんどうな手続きなどが、飲酒によって困難になっていきます。そのうち、それらを自分にとっては「どうでもよいこと」にして省いたり、周囲の人に肩代わりしてもらったりするようになります。そして、ますます日常生活のほんの些細なことにも対処し、乗り越えることが難しくなっていきます。

[原因] それらが乗り越えられない自分の現実から目をそらしたり、生きていく上でのさまざまなストレスや問題から逃げるため、飲酒機会が増えます。また逆に、酒の力を借りて、問題解決を図ろうとする場合もあります。

このように、飲酒行動の結果として生じてきた各障害が、さらなる飲酒行動を招く、または飲酒量を増加させる原因となります。これを放置しておくと、アルコール依存の結果としての障害が、アルコール依存の原因にとって代わります。そして、アルコール依存症が進行すると、障害も大きくなり、障害が大きくなればアルコール依存症も進行し、『原因と結果の逆転』という悪循環が形成されてしまいます。

# 第6章

## アルコール依存症と死



## 1. アルコール依存症者の寿命

アルコール依存症者の平均寿命は、51歳といわれています。現在の日本人の平均寿命と比べると、30年近く短いということになります。例えば、こんなに早く亡くなってしまうと、せっかく掛けた年金も受けとることができません。

では、このあまりにも短い寿命は、どのようなことが原因となっているのでしょうか。

## 2. アルコール依存症者の死因

アルコール依存症者の三大死因としては、『肝硬変』『心不全』『不慮の事故』が挙げられます。次に『がん』『脳血管障害』『自殺』『原因不明の死』が続きます。長期にわたる飲酒が体に及ぼす影響については、第3章を参照していただくこととして、ここでは身体疾患以外の死因について説明します。

### ◆不慮の事故

アルコール依存症者は、酔ってさえいなければ、容易に避けられるような事故で死亡することが多いのです。例えば、泥酔し真冬に道端で寝て凍死したり、交通事故に遭って死亡したり、駅の階段を踏みはずして脳出血や骨折で死亡することもあります。また、大量飲酒後の入浴中に浴槽内で眠ってしまい、溺死することもあります。

### ◆自殺

アルコール依存症者の死因に占める自殺の割合は、日本人全体の死因に

占める自殺の割合の約7倍に達していると言われています。また、全自殺者の6人に1人は、アルコール依存症者であるとも言われています。「やめたいのに、やめられない」というジレンマ、周囲の人の信頼をなくして孤立した寂しさなどから、誰にも言えず、一人で悩み、自殺を図る場合。離脱症状の苦しさから逃げるため、幻聴や幻視に左右されるため、衝動的に自殺する場合。断酒開始後も、断酒期間の長さにかかわらず、断酒を続けていく不安や将来についての希望が持てないため、自殺する場合があります。

### ◆原因不明の死

アルコール依存症者の死には、事故なのか、自殺なのかはつきり区別できないものもあります。例えば、一人暮らしのアルコール依存症者が死後何日も経って発見されるような場合、死因がはつきりしないことも多いのです。

# 第7章

## セルフヘルプグループ

『共通した悩みを持つ人が集まって、自分の体験を語り、ひとの体験を聴くことで、共感しあい仲間となって支えあう』—このようなことが行われているのが『セルフヘルプグループ』です。

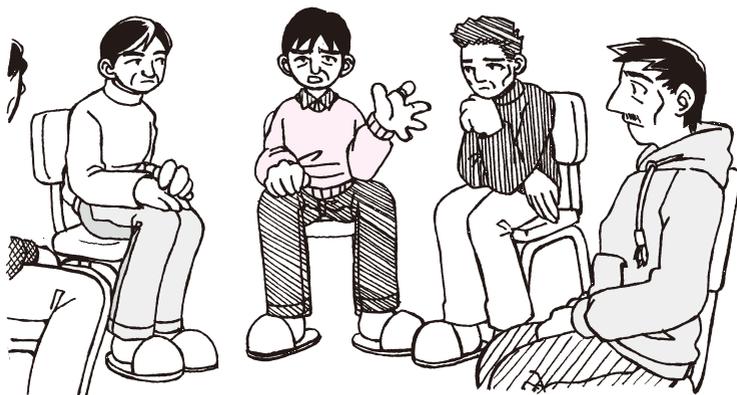
セルフヘルプグループにはさまざまなものがありますが、ここではアルコール依存症に関わるセルフヘルプグループについて説明します。

# 1. アルコール依存症のセルフヘルプグループ

アルコール依存症のセルフヘルプグループ（SHG）では、酒をやめたい人が集まり、お互いに酒にまつわる体験を語りあい、分かちあうことで、仲間になり支えあいが行われています。

セルフヘルプグループでは、定期的に『ミーティング』や『例会』と呼ばれる集まりを持ち、酒をやめたいと思っているアルコール依存症者なら誰でも参加できます。

ミーティングでは、アルコールにまつわる体験が語られます。ここでは、『言いつ放し、聞きつ放し』というルールがあり、自分が思ったこと感じたことなど、何でも話したいことを話せます。聴くときは、その場で話されたことに対し、非難やアドバイスをしません。その場で話されたことは、外部にもらされることはありません。そこでの出来事は、その場限りで終わります。参加者に求められることは、自分と向き合い率直に自分の体験を語ることです。



## ◆ AA と断酒会

アルコール依存症のセルフヘルプグループには、主なものとして AA と断酒会があります。

## ◇AA アルコホーリクス アノニマス (Alcoholics Anonymous)

- ・メンバーは名前を名乗らず、ニックネームで呼び合います。
- ・クローズドミーティング…アルコール依存症者のみが参加できます。
- ・オープンミーティング…アルコール依存症者以外も参加できます。
- ・独自の回復のプログラムを活用して、それぞれが回復をめざしています。

## ◇断酒会

- ・会員は、名前を名乗ることを原則としています。
- ・例会には、本人だけでなく家族の参加が重視されています。
- ・例会…会員なら誰でも参加できます。
- ・その他の例会…単身者、女性、身体障害者などそれぞれの例会もあります。

本人のグループ以外にも、アラノン (Al-Anon) や断酒会の家族会など、アルコール依存症者を家族や友人に持つ人のグループもあります。他に、子ども時代にアルコール依存症の影響を受けた 20 歳以上の人のグループや 10 代の人のグループもあります。

## 2. Aさんのグループ体験

Aさんは、自分がアルコール依存症であるとは認められず、自力で酒をやめようとしてきました。しかし、なかなかやめられず、そんな自分を情けなく思い、「もうどうにもならない」と絶望していました。

そんな時、Aさんはすぎるような思いで、アルコール依存症のセルフヘルプグループのミーティング(例会)に参加してみました。恐る恐る部屋に入ると、グループのメンバーに、「よく来てくれましたね」と温かく迎えられました。Aさんは、その時のメンバーの優しい言葉と真剣なまなざしを忘れ

ることができません。

参加した当初は、「どうして自分がアルコール依存症と認められるのか」「何故アルコール依存症だなんて人前で言えるのか」と驚きました。また、「皆は本当にアルコール依存症なのか」「本当に酒をやめているのか」などの疑問がありました。しかし、毎回ミーティングに参加するにつれ、多くのメンバーが断酒できていることを実感することができました。

Aさんは、メンバーの体験談を聴いているうちに、メンバーが『自分と同じ仲間である』こと、皆も同じような苦しみや『どん底の生活』を体験していることが分かってきました。Aさんは、「あそこにもここにも自分がいる」ように感じました。

そして、「自分にも酒がやめられるんだ」「しらふでも生きていけるんだ」と希望をもつことができました。

### 3. セルフヘルプグループの機能

Aさんの体験をもとにセルフヘルプグループのもつ機能を整理します。

#### ◆安心感が得られる

セルフヘルプグループの場では、批判や忠告がないだけでなく、話されたことが外部にもれることはありません。ありのままの自分が、まるごと受け入れられることで安心感を得られます。

#### ◆仲間を通じて、自分と出会える

自分の内に押し込めてきた体験や思いを、仲間に言葉にして出すことで、「自分はこんなことを考えていたのか」と気づき、自分と出会います。また、仲間の体験を聴き、自分の体験と重ね合わせることで、『気づかなかった

自分の気持ち』に気づき、自分と出会います。

### ◆しらふの生活のためのアイデアやモデルが得られる

◇自分と同じように酒で苦しんでいた人が断酒している姿から、「私も断酒できるのだ」と実感することができます。

◇『十分な休息をとる』『酒の席に出ても飲まない工夫』などアルコール依存症に対処するための知恵を得られます。

◇実際にしらふで生きている仲間の姿から、酒のない自分の生活を具体的にイメージできます。

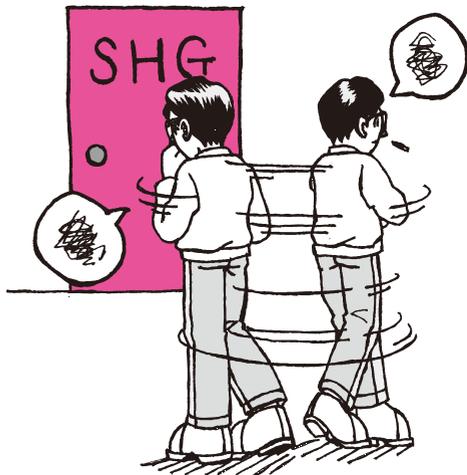
### ◆自分の存在そのものが仲間を支える

あなたが話す体験は、仲間が昔の自分を振り返ったり、これからの自分を考えるために役立ちます。また、体験談を語る仲間にとって、あなたが黙って話に耳を傾ける姿は安心感と勇気を与えます。

### ◆飲まない時間を過ごせる

ミーティングに参加している間、飲まない時間を過ごせます。また、定期的に通うことで、生活のリズムができ、断酒継続の助けになります。

セルフヘルプグループを知る一番の方法は、自分で足を運んで実際にミーティングに参加することです。まずは参加してみませんか！



# 第8章

## 酒なし生活術

アルコール依存症は、回復する病気です。

回復するには、まず断酒することと、そのために専門治療やセルフヘルプグループが必要です。

しかし、酒をやめ続けることだけでは、問題解決にはなりません。しらふのまま、飲んでいる間避けてきた、様々なアルコール関連障害を1つ1つ克服（修復）していくことが、回復のプロセスなのです。

この章では、回復のプロセスを順を追って説明します。



## 1. 酒をやめるための工夫

アルコール依存症になると、もう一生酒を飲むことはできません。しかし、「一生酒をやめ続けなければならない」と考えると、とても気が重くなります。「一生飲まない」ではなく、「今日1日だけは飲まない」と考えましょう。その1日、1日を積み重ねていけばよいのです。

### ◆通院継続

アルコール依存症は病気ですから、専門治療が必要です。断酒後、少なくとも1年間は定期的に通院しましょう。その間は、不眠やイライラ、うつ状態に陥りやすく、飲酒欲求も生じやすい時期です。また、断酒できているという事実から、「もう通院しなくても一人で酒くらいやめられる」というような否認も現れます。病院に行けば、困ったときに適切なアドバイスを求められるだけでなく、飲めない環境に身を置くことで安心感を得たり、自分の断酒生活を再確認することもできます。

### ◆『抗酒剤』の利用

抗酒剤とは、これを服用した後24時間以内に酒を飲むと、血圧は下がり、頭はガンガンし、息苦しくなるなど、ひどい二日酔いの状態になる薬です。これは、体内でアルコールが分解されてできた悪酔いのもとを分解する酵素の働きが、抗酒剤により一時的にブロックされるからです。

飲酒欲求は、いつ何時生じるかわかりません。酒をやめたい気持ちを守っていくために、抗酒剤を服用しましょう。

### ◆セルフヘルプグループへの参加

アルコール依存症の回復には、セルフヘルプグループへの継続的な参加が

欠かせません。しばらく酒をやめていると「自分はアルコール依存症ではないのではないか」という錯覚に陥ります。しかし、アルコール依存症は回復はあっても完治することのない病気です。そこで、セルフヘルプグループに継続的に参加し、飲酒にまつわる体験を語ったり聴いたりし続けることが、断酒していくためにはぜひとも必要なのです。

セルフヘルプグループについて詳しく知りたい方は、第7章をご参照ください。

### ◆断酒宣言をする

周囲の人に断酒を宣言することは、飲まない生活を続けるための大きな武器になります。現在の日本の社会生活では何かあるごとに飲酒が行われます。そこで、職場、親戚、友人などに断酒を宣言しておけば、酒席に出ないことを理解してもらったり、酒席で酒をすすめられることを避けられます。また、外来通院やセルフヘルプグループ参加に理解を得るためにも、職場での断酒宣言は有効です。さらに、酒を飲めない気持ちを自分自身で改めて確認することができます。



### ◆酒の誘惑のあるところに近づかない

断酒が安定するまで、少なくとも1年間は酒席に出ないのが賢明です。冠婚葬祭や正月の集まりも、できれば欠席させてもらいましょう。しかし、酒席に出なければいけないときは、いずれやってくるでしょう。

そのような場合は、次のようなことに注意します。

- ◇あらかじめ幹事に飲めないことを断っておく。
- ◇抗酒剤を飲んでいく。
- ◇酒をすすめられたら「結構です」ではなく、「私はオレンジジュースをいただきます」と具体的な対応をする。(ウーロン茶は水割りと間違えやすいので、特に席をはずした後は注意する)
- ◇飲酒欲求が刺激されるので、空腹の状態で行かない。
- ◇酒類は手にしない。(お酌もしない)
- ◇飲めない人の横に座り、座が乱れ始めたら帰る。
- ◇酒席を飲まずに乗り切って、ほっとした帰り道や帰宅後、つい酒を口にしてしまうことも多いので、断酒仲間や医療機関スタッフに、酒席の事前事後に電話報告をする習慣をつける。

## 2. 酒のない生活に慣れるには

### ◆ストレスや合併症に対処する

酒を飲み続けていたころは、酒を飲むことでストレスに対処してきました。人はどんなときにストレスを感じるのでしょうか。

#### ◇気持ちが落ち込むとき

仲間外れになっていると感じるとき、大切な人が自分のところから去って行ったとき、病気になったとき、パートナーとうまくいかないとき

#### ◇何もかも投げ出したくなるとき

疲れ切ったとき、自分の能力の限界を感じる時、たてつけに失敗が重なったとき、自分ではがんばっているつもりなのに周囲に認められないとき

アルコール依存症から回復するには、何よりも『飲まないでいる』という

ことが第一条件です。そこでお酒を飲まずに、ストレスに対処する方法を生活に取り入れていく必要があります。

また、アルコール依存症者の中には、長年の飲酒の影響により合併症（第3章参照）を抱えている人が少なくありません。この合併症は断酒すればすぐに治るわけではなく、断酒後も長く悩まされる場合があります。例えば、糖尿病や高血圧のように、一生つきあっていかなければならないものもあります。ストレスに対処するのと同様に、合併症とうまくつき合う工夫を生活に取り入れていく必要があります。

### ～体～

◇栄養 三食欠かさず食べる。それも主食（ごはんやパンなど）、主菜（肉や魚、卵や豆腐などが中心の料理）、副菜（野菜や海草が中心の料理）など、バランスの良い食事を心がけましょう。

◇運動 急激な運動は避け、散歩や軽い体操から始めてみましょう。適度の運動は食事をおいしくし、不眠を解消するのに役立ちます。

◇休養 早寝早起きの習慣をつけ、十分に睡眠をとりましょう。疲れたら無理をせずひと眠り。ゆっくりとお風呂につかったり、マッサージなどをするのもいいかもしれません。

### ～心～

◇腹が立ったりイライラしたら、感情にまかせて行動する前に、ゆっくり深呼吸したり、音楽を聴くなどしてリラックスしましょう。

◇問題があるのなら、気持ちが落ち着いてから相手と話し合ったり、誰かに相談したりしてみましょう。

もうだめだと投げ出したり、自暴自棄になったり、自分を責めたりする前に、困っていることを断酒仲間や飲まないことを応援してくれる人に話してみましょう。話すことを通じて、「つらいのは、私がだめな人間だからでは

ない」ということに気づき、困っていたことが整理され、対処する方法が見えてくるかもしれません。

それでも、自分が何もできていないように思ったとしても、断酒ができていれば自分にOKを出してあげましょう。

## ◆衝動への備え

いくら対処していても、いつの間にかストレスはたまってしまうものです。ストレスが大きすぎると、受け止めきれず、衝動的な行動に結びつきやすいものです。

衝動に従い行動すると、そのときは満たされた気分になりますが、後になって後悔することが多くあります。

では、衝動的な行動の例を挙げてみましょう。

◇「～しよう」「～しなければ」というような突然の思いつきを、即実行に移す。

例) 断酒中のAさんは、飲んでいたときに自分が傷つけてしまった友人に「謝りに行こう」と突然思いたち、実際に友人の家へ行きました。その友人はAさんの突然の訪問に戸惑い、Aさん自身も何をどう謝ればよいのか分からなくなりました。そしてその友人は「私のことはもう放っておいてほしい」と言い、一方的にドアを閉めてしまいました。

◇人からの働きかけに反射的に反応する。

例) Bさんは、病院の断酒仲間から「相談にのってもらいたいことがあるのですが、今晚空いていますか」と尋ねられました。Bさんは家族と食事の約束をしていましたが、OKしました。Bさんは仲間の相談相手になることができ、喜び帰宅しましたが、家族には約束を守らなかったことを責められました。

衝動につき動かされているときは、今、目の前にあることが一番大切に思えます。また、衝動的な行動は直接的ではないにしても、再飲酒につな

がる可能性が高いと言えます。

では、衝動的な行動を予防するには、どのような工夫ができるでしょうか。  
◇ある考えが頭に浮かんで行動しようとする前に、それを実行するとどうなるのかを具体的に想像してみましょう。

例) Aさんは、謝罪に行こうと思い立ったとき、友人に謝るのは今がいいのか、何をどう謝るのか、相手に拒絶されたとき自分はそれに耐えられるのかなどを考えてみる必要がありました。

◇人から何かを頼まれたり誘われたりした場合、即答を避け、自分に問いかける時間を作るように心がけましょう。

例) Bさんは、断酒仲間から頼まれたときに、自分が人の相談にのれる状態か、今晚の予定が空いているか、どちらの約束が自分にとっては大事なのかなどを考えてみる必要がありました。

衝動的な行動を改めようとする、中には「付き合いが悪くなった」などといやな顔をする人もいます。しかし、衝動的な行動により困り傷つくのは、あなた自身です。行動する前に、まず、それは今すべきことなのかを自分に問いかけるようにしましょう。

### ◆不健康なのめり込みを防ぐ

周囲が見えなくなるほど、ある行為に夢中になることを『のめり込み』と言います。衝動的な行動をいくら続けていても、本当の満足感はありません。そのため、ますます衝動性に駆り立てられ続け、のめり込みにつながっていきます。断酒後は、酒を飲む代わりに、ある行為にのめり込むことで、自分自身の劣等感や孤独感と向き合うことを避けてしまいがちです。

では、『のめり込み』の例をあげてみましょう。

例 1) Cさんは、専門治療を受け断酒を始めると、主治医には止められま

したが、仕事のことが気になりすぐに職場に復帰しました。休んだ分を取り返そうとするあまり、連日連夜、残業をしています。疲れ切って、断酒に不可欠なセルフヘルプグループにもしばらく参加できていません。

例2) Dさんは、最近恋人ができました。誘われると夜中でも会いに行くため、翌朝は通院がとてつらくなります。それでもDさんは恋人のために、自分のこともそっこのけで走り回っています。

のめり込みを防ぐために、「人のために～してあげよう」を「自分のために～しよう」、「普通なら～しなければならない」を「回復のために～しよう」という発想に切り替えましょう。回復のためには、何を一番にするべきかを考え、優先順位をつけて行動しましょう。

#### ◆やるべきことの優先順位が分かる

酒をやめて、あなたは、「あれもしたい」「これもしなければ」とあせりを感じているかもしれません。しかし、回復はゆっくりと進んでいくものです。断酒しても、様々なことが一度にできるようになるわけではありません。

社会的に認められる行為で、あなたの時間のすべてを埋めなくてもいいのです。例えば、仕事になかなか復帰できなくても、花をきれいだと思う、お風呂に入り気持ちがいいと感じる、この歌が好きだと思うことなども生きている中の大切な部分です。ゆっくりと自分を見つめてみましょう。

自分自身を大切にし、回復を第一に考えれば、やるべきことの優先順位も自然に分かるようになるでしょう。

#### ◆いやされる場に身を置く

酒をやめ続けることは楽なことではありません。しらふで生きることを支えてくれる場所へ進んで足を運びましょう。依存症者にとって、セルフヘルプグループは一番のいやされる場と言えます。同じ病気からの回復を目

指す人の体験談を聴くことで、やめ続ける勇気と生きるためのエネルギーがわきます。そして、自らも語ることで理解され、受けとめられ、いやされるでしょう。



### 3. もっと楽になるために

#### ◆しらふの状態を感じる自分のしんどさを認める

今まで飲んで問題に対処してきたため、しらふで問題に直面するのは非常に困難です。しかし、しらふで生きることのしんどさは、あなたが幼いころからずっと抱えてきたしんどさ、生きづらさなのかもしれません。例えば、人間関係がうまくいかない、自分が生きていることの意味が見いだせない、自分にはいつも何かが足りないと感じていませんか。しんどいと感じることを自分が弱い人間だから、ダメな人間だからと決めつける必要はありません。自分にとって、「しらふで生きるのはしんどいのだ」というこ

とを受け入れてあげましょう。

### ◆人間関係の立て直し（埋め合わせ）

自分のしんどさを認められ、自分に優しくなれると、周囲に目を向け始め、今まで壊してきた人間関係を修復しなければと感じるでしょう。しかし、あなたが埋め合わせや立て直しに取り組む前に、まず自分の人間関係にどのような問題があるのかを考えてみましょう。

あなたは、次のようなことが思い当たりませんか。

◇しらふの状態では、自分の気持ちを口に出すことができず、酒を飲むと言いたいことが言える。

◇つらいことや困っていることを人に相談できない。

◇いつも相手を気遣って気が休まらず、一緒にいるとストレスがたまる。

◇他人を信じすぎる、または疑いすぎる。

あなたは、人間関係の立て直しをするため、まず、今までの人とのつき合い方を変えようとするでしょう。あなたがつき合い方を変えようとしても、相手がこれまでと同じように関わってくれば、元の関係に引き戻されてしまうかも知れません。しかし、そうなったとしても、相手や自分を責めたり、「人間関係の立て直しは無理だ」などと思う必要はありません。引き戻されたことに気づいたのは、あなたが変わってきたからです。たとえ相手が変わらなかつたとしても、あなたが変わればいいのです。相手を変えようと思う必要はありません。まず、自分のために人間関係の立て直しや埋め合わせに取り組みましょう。

### ◆余暇を楽しむ

ゆっくりと時間を過ごすことに罪悪感を感じたり、なくしたものを取り戻そうとあせったりしなくなつてこそ、心から自分の時間を楽しめます。しか

し、今までのあなたは、生産的なことや有意義なことしかしようとしなかったのではないのでしょうか。以前からしたかったことや、中断していた趣味に挑戦してみてもいいですか。自分のしたいことで過ごす時間を心から楽しみましょう。



### ◆体の健康を気遣う

人は、痛みや疲れを感じることができてはじめて、体をいたわることができます。飲んでいたときは、体の健康にあまり注意していなかったのではないのでしょうか。あるいは飲むことが一番大切で、健康への適切な配慮ができなかったかも知れません。例えば、飲みすぎるからといって、ウイスキーをいつもより薄めて飲んでも健康を気遣っているとは言えません。

断酒をして、新しい生き方を続けていくには、やはり体が資本です。まず、何よりも体の声に耳を傾けるよう心がけましょう。

### ◆自己評価を高める

楽に生きていくためには、「あるがままの自分でいいのだ」という感覚を持てるようになることが大切です。酒を飲んでいた頃あなたは、「酒を飲まなければ何もできない」「私は嘘つきで、意志の弱い人間だ」など、自分に対する否定的な気持ちを持っていませんでしたか。しかし、あなたは今、酒をやめ続けることができている。それだけでも素晴らしいとは思いませんか。もっと自信を持ち、自分を評価してあげましょう。

## 4. 再飲酒と否認

これまで説明してきた回復の過程で、多くの方が『再飲酒（スリップ）』を経験しています。回復を目指すとともに、再飲酒の危険性にも対処することが大切です。

### ◆再飲酒危機のサインとしての否認とその対処

再飲酒する前には、そのサインとして、まるで飲んでいたときと同じような否認や言動が見られます。

◇一人で酒はやめられる。

◇自分はアルコール依存症ではないのではないか。

◇自分は節酒できるかもしれない。

◇酒は自分の意志でやめられる。

◇酒をやめてもいいことがない。

◇酒をやめてやっている。

◇酒をやめたのだから、問題はすべて片付いた。

（酒をやめたからといっても、問題がすべて片付いたわけではなく、断酒できていても、行動や考え方が飲んでいたときと変わらない人のことを『ドライドランク（しらふの酔っ払い）』と言います）

では、再飲酒を防ぐため、具体的にどのような対処ができるでしょうか。

◇セルフヘルプグループや医療機関とのつながりを大切にする。

◇酒をやめている仲間との関係を育てる。

◇疲労をためない、休息をとる。

◇帰宅した時、すぐに食べられるものを常備しておく。（空腹を避ける）

◇飲みたくなったら、最後に酔っ払った時のことを思い出す。

◇感情への対処方法を身につける。例) 好きな音楽を聴く。

◇今日一日だけやめる。その一日を積み重ねる。

### ◆回復過程としての再飲酒

再飲酒は、決して取り返しのない失敗ではなく、回復を目指す多くの人が経験してきたことです。問題なのは、飲酒したことではなく、むしろ失敗したと感じて、否認や自分を責める気持ちを強めることです。しかし、再飲酒した体験を通じて、自分がアルコール依存症であり節酒ができないことを自覚できれば、回復に生かすことができます。

そのためには、

◇セルフヘルプグループに参加し、仲間の話を聴き、再飲酒の体験を語りましょう。

◇通院している(いた) 専門医療機関に行きましょう。

以前よりも敷居が高く感じられるかも知れませんが、勇気をもって出かけましょう。再飲酒の体験を生かし、そこからまた回復の歩みを続けていけばいいのです。

# 第9章

## 家族が回復のためにできること

ここまでの章では、『アルコール依存症がどのような病気か』『アルコール依存症はどのように回復するか』を説明してきました。家族も、アルコール依存症が『病気』とは知らずに、依存症者と同じように、非常につらく、苦しい思いをしてきたことでしょう。また、酒による問題を何とか解決しようと努力してきたことでしょう。その結果、多くの家族は混乱し、疲れ、現状を客観的に見ることができなくなります。このような状態から抜け出し、自分を見つめ直すためにも、この章をお役立てください。

## 1. アルコール依存症は、周囲を巻き込む病気です

アルコール依存症という病気は、病気になった本人だけでなく、一緒に生活している家族や周囲の人々までも、『病んだ状態』にしてしまうという特徴があります。

家族はこれまで、アルコール依存症者が酒を控えるように、または酒をやめるように、必死で努力してきました。しかし、酒をやめさせることも、飲む量を少なくさせることもできませんでした。家族はそれに腹を立て、感情的になったり、落ち込んだりします。これが長年くり返されると、身も心もクタクタになってしまいます。そして、依存症者が飲むことで頭がいっぱいなと同じように、家族は依存症者のことで頭がいっぱいになってしまいます。依存症者のことに心がとらわれ、距離がとれない状態になってしまいます。これが『巻き込まれている状態』なのです。

あなたは、依存症という病気に巻き込まれていませんか。いろいろなことに目が向かなくなっていないですか。

次のようなことがないか振り返ってみてください。

### ◆あなた自身が疲れきってはいませんか？

依存症者のことに気持ちごととられすぎて、自分の体の疲れにも気づかないことがありますか。

### ◆ぐっすり眠れますか？

「今晚も酔って帰ってくるのではないか」「飲み屋から電話がかかるのではないか」など、毎晩、心配で夜も眠れない思いをしていませんか。

### ◆自分の感情がなくなっていますか？

自分が何を感じているかよりも、人からどう思われるかを気にしすぎて、自分が何を感じ、何をしたいと思っているのかもわからなくなっていないでしょうか。

### ◆自分のおしゃれなどを気にかけていますか？

最近、自分のために洋服を買ったり、ゆっくり鏡に向かったりする時間を持っていますか。自分を大切にすることを忘れてはいませんか。

## 2. イネイブリングとは？

家族が、巻き込まれた状態の中で良かれと思ってやったことが、結果として依存症者に酒を飲ませることになってしまうような行為を、『イネイブリング』と言います。イネイブリングという言葉は、もともと『enable: イネイブル（～ならしめる、～することを可能にする）』という英語が語源で、それをする人のことをイネイブラー、その行為をイネイブリングと言います。

では、イネイブリングとは具体的にどのような行為を指すのでしょうか。そして、その行為がなぜ依存症者の飲酒の手助けになるのでしょうか。

### ◆酒を捨てる、隠す、こっそり飲んだ量を確認する

家族のこのような行為に対し、飲酒欲求の抑えられない依存症者は、「もっと上手に飲もう」「もっと上手に酒を手に入れよう」と必死になります。

### ◆酔っている人に説教する、非難する

「お前がごちゃごちゃ言うから飲むんだ」という口実を与えてしまったり、相手の暴力を引き出してしまう場合もあります。

### ◆飲酒の言い訳に耳を貸す、信用する

依存症者は、飲むための言い訳を必死で探しています。家族が、その言い訳を信じている間は、飲み続けます。



### ◆いやな思いをしても言わずに我慢する

依存症者は、飲み続けるために、自分に都合の悪いことは、必死で無視しようとします。家族のいやな思いをたとえ感じたとしても、無視して飲み続けます。

### ◆飲酒による借金を肩代わりする

借金をした本人は、請求書を見ることもなく、借金に追われて困ることもなく飲み続けます。

### ◆会社や親戚などに、本人に代わり、言い訳をする

本人は、直接誰かに非難されたり、恥ずかしい思いをしなくて済みます。飲酒で起こった問題に直面せず、飲み続けます。

### ◆本人が酔って吐いたものや、暴れて壊したものを、本人に代わり後始末する

本人は、自分のやった不始末を見ずに済みます。また、家族が後でそれを責めると、責めたことが飲む口実になり



ます。

#### ◆家庭内の役割を肩代わりする

家庭内の役割（働いてお金を稼いだり、食事の用意、買い物など）をのがれた本人は、飲むことを家族から許されたかのように思ってしまう。

#### ◆暴力や暴言などを避けるために、酒を買う

暴力や暴言を避けるところか、酒を手に入れるために、暴力や暴言はどんどん激しくなる可能性があります。

#### ◆「今度飲んだら、離婚する」など、できない脅しを繰り返す

単なる脅しとわかると、依存症者は、家族の言葉を聞き流して無視し、飲み続けます。また、このような言葉は、依存症者の孤独感を深め、飲酒欲求を高めることにもなります。

## 3. 家族の心理

アルコール依存症が進行していくにつれ、家族の巻き込まれやイネイブリングも進行します。では、家族が巻き込まれたり、イネイブリングをする背景にはどのような心理（気持ち）があるのでしょうか。

#### ◆「家族の責任だから、家族で何とかしなければいけない」

家族の中に混乱が起こるのは、アルコール依存症が家族を巻き込む病気だからです。決して家族が原因ではありません。家族だけで何とかしようとする必要はありません。家族の力だけで治すことはできないのです。

### ◆「誰も分かってくれない、誰も助けてくれるはずがない」

アルコール依存症に対する偏見や誤解が強いため、周囲の理解が得られません。それどころか、依存症になったことを家族のせいにする人もいます。そのため、「誰も分かってくれない」と思い込み、必死で耐えてきたことでしょう。しかし、家族のアルコール問題に苦しんでいるのは、あなただけではありません。

### ◆「アルコール依存症なんて恥ずかしい、隠したい」

アルコール依存症が、誰でもなり得る病気であること、回復する病気であることを理解していないため、世間体を気にして隠してしまいます。こういう気持ちを持っていると、家族自身のストレスがたまるだけでなく、依存症者本人にも伝わってしまいます。

### ◆「酒をやめることなんてできるはずがない」

断酒を試みながらも、失敗を繰り返す姿を見るなどして、家族も「断酒できない」と思い込んでしまいます。治療を受けていなければ、断酒できないのは仕方ありません。酒をやめていくには、専門治療とセルフヘルプグループが必要なのです。

### ◆「こんなに家族が困っているのに、飲み続けるなんて意志が弱いんだ」

もう飲まないと宣言しながらも飲んで、家族を困らせるなどするため、家族は「やはり意志が弱いんだ」と思い込んでしまいます。依存症者は、飲みたいという気持ち（飲酒欲求）をコントロールすることができません。どんなに強い意志を持っていても、病気の症状に打ち勝つことはできないのです。

#### ◆「家族は、依存症者の被害者だ」

飲んで起こす問題に振り回され続け、家族は被害者意識を持ちます。家族を苦しめているのは、本人自身ではなく、依存症という病気自体です。本人も家族もこの病気の被害者なのです。

#### ◆「こんなに家族に迷惑をかけて、なぜ平気でいられるのだろうか」

どんなに家族に飲んで迷惑をかけても、反省しているようには見えないため、家族は本人の気持ちが分からなくなります。本人は、ほとんどいつも酔っ払っている状態なので、自分が家族にどんな迷惑をかけているのか、分かっていないかもしれません。家族が後始末をしてくれるので、現実が見えていないのです

## 4. 家族の方へ

アルコール依存症に巻き込まれ、傷つき、悩んできた家族の方は、何もする気力が起きないほど疲れ切っているかもしれません。長い間、背負い込んできた大きな荷物を下ろすことは、最初のうちは抵抗や不安を感じるかもしれませんし、依存症者から攻撃を受けるかもしれません。しかし、あなた自身がアルコール依存症の巻き込まれから抜け出すために、ひいてはアルコール依存症に対処するために、次のことをしてください。あなたが楽になるだけでなく、本人にも変化が起きてきます。

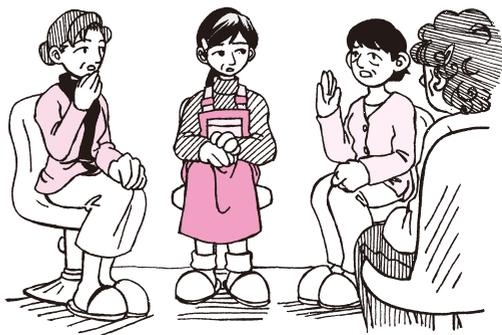
#### ◆アルコール問題専門の相談機関などに相談しましょう

まずは専門家に助けを求めましょう。初めは、少し勇気がいるかもしれませんが、アルコール問題をよく理解している人に、あなたが今まで抱えてきたつらい思いを話してみてください。きっとあなたを励まし、力になって

くれるでしょう。

### ◆家族やセルフヘルプグループに参加しましょう

依存症者のためではなく、あなた自身のために参加しましょう。あなたと同じように、家族のアルコール問題に傷つき、悩んでいる人に出会い、体験を分かち合うことで、あなたは勇気づけられ、自信を取り戻すことができます。



### ◆あなたの味方を作りましょう

依存症者から少し離れるために、家族以外に友人や相談相手を見つけるように心がけてください。あなたの以前からの友人や家族教室・セルフヘルプグループで、悩みを気軽に話せ、いざというときにあなたの味方になってくれる人を探しましょう。

### ◆困ったことがあれば、何でも相談しましょう

ひとりで悩んだり、耐えたりするのをやめて、小さなことでも誰かに相談するようにしましょう。専門家やセルフヘルプグループの仲間など、アルコール問題に理解のある人に相談することで、落ち着いて問題に向き合うことができるようになります。

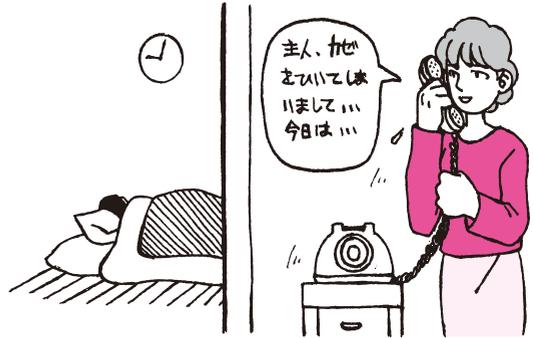
### ◆本人が酒を飲むか飲まないかは、気にしないようにしましょう

家族は、酒を飲み続ける本人を見てイライラしたり、不安になったりするかもしれません。本人の飲酒に振り回されないようにしていくことで、本人

が自分の飲酒問題に気づくことにつながります。

### ◆酒が原因で起こった問題は、本人の責任に任せましょう

酔って迷惑をかけた相手に謝ったり、二日酔いで休む時に職場に電話するなど、家族が本人の肩代わりをしないようにしましょう。自分の問題は、自分で解決しなければいけません。家族が肩代わりをやめれば、本人は困り、自分の飲酒問題に気づくことができます。



### ◆したくないことはしないようにしましょう

依存症者の機嫌をとるために、酒を買うことなどはやめて、自分のしたくないことや、これからしないと決めたことは、本人にはっきり伝えましょう。暴力や暴言を受けそうになったら、その場を立ち去るようにしましょう。

### ◆「わたし」を主語にして、話をするように心がけましょう

例えば、「わたしは、あなたが酒をやめられないことが悲しい」とか、「わたしは、あなたのそういう考えを聞くと、とても傷つく」などと話すように心がけましょう。相手を責める口調になることを防ぎ、あなたの気持ちが伝わりやすくなります。

### ◆自分のことに関心を向けましょう

あなたは、今までゆっくり鏡を見る時間も持てなかったのではないですか。少しの間、酒や依存症者のことを忘れ、自分自身に目を向けて、音楽や映画を楽しんだりして、のんびりと自分のためだけの時間を持ちましょう。

これらのことを一度にしようとする必要はありません。アルコール依存症の回復が一步、一步、ゆっくりと進んでいくように、家族も焦らず、少しずつ取り組んでいけばいいのです。

家族が変わることで、本人は自分の飲酒問題に気づき、困り始め、飲み続けることが難しくなります。自分も変わらなければ、どうしようもなくなっていくます。

まずは、勇気をもって、家族教室やセルフヘルプグループに一步踏み出してください。そして、その体験を通して、自分自身の人生を見つめ直し、「自分のために生きよう」と思い始めることが大切なのです。

# 第10章

## 親が子どもにできること



## 1. 世代を超えて伝わるもの

アルコール依存症者とその配偶者のそれぞれ4分の1は、自分の親もアルコール問題を持っていると言われていました。

アルコール問題を抱えた家庭で育った子どもは、毎日のように、親の酔って暴力を振るう姿やだらしない生活を見せつけられます。そのため、「自分は親になっても、絶対にお酒は飲まない」「お酒なんてこの世から消えてしまえばいいのに」と、酒を飲む親はもちろん、酒そのものに対しても、とてもいやな気持ちを抱えています。また、アルコール問題を持つ親の飲酒行動に振り回されているもう一方のしらふの親に対しては、「かわいそうだ」と思いながらも、その生き方を「何かおかしい」と感じています。「自分は親のようににはなるまい」と、両親を尊敬できずに育ちます。にもかかわらず、いつの間にか自分自身がアルコール問題を抱えていたり、またはその配偶者になっていたりします。まるで見えない鎖に縛られているかのようなこの現象を、『世代間伝播』または『世代間連鎖』と言います。

## 2. アルコール問題を持つ家庭で育った子どもたち

アルコール問題を持つ家庭で育った人たちのことを『アダルトチルドレン』と言います。

子どもは、たとえそれがどんな親であっても、「親から愛されたい」「親に自分の存在を認めてほしい」という思いを強く持っているものです。しかし、アルコール問題を持つ親は大抵アルコールのことばかり考え、一方、しらふの親は配偶者の飲酒問題ばかりに目が向いてしまいがちです。このようにアルコールのことで頭がいっぱいな親たちは、子どもがその日学校で体験した出来事を興奮して話していても、飲みに出かけるチャンスをうか

がってキョロキョロしたり、聞き終ったとたんに配偶者の悪口を言い出すなど、子どもの感情にゆっくりと付き合えないことがあります。

子どもたちは、親に振り向いてもらいたいのに、振り向いてもらえないので、傷つき悲しんでいます。そして親の愛情を求める裏返しとして、親を恨むようになります。このような感情を持ちながら、親が関心のあることや親の要求にあったこと、またそれとはまったく逆の言動をとるようになります。しかし、親が関心がないということ子どもたちは敏感に感じ取り、求めても満たされない飢餓状態を埋めるかのように、アルコールや薬物を求めてしまいます。あるいは、人に必要とされることでしか自分の存在が認められないようになります。このように行動するパターンを『共依存』と言います。

この共依存が、世代間伝播（世代間連鎖）を生み出す、見えない鎖の正体なのです。



### 3. 世代間伝播をくい止める

アルコール問題のある家庭で育った子どもは、どんなに健康そうに見えても、傷つき何らかの影響を受けています。これらの影響から子どもを

守ったり、子どもの回復を手助けするために、親ができることはたくさんあります。

まず、アルコール問題を持つ親は自分自身の病気からの回復に、しらふの親は配偶者のアルコール問題に巻き込まれた状態からの回復に、全力で取り組みます。たとえ、アルコール問題を持つ親が飲酒している真っ最中であつたとしても、しらふの親は率先して自らの回復を目指し、それと同時に、子どもたちをアルコール問題から守るためにできることをしましょう。

### ◆アルコール依存症が病気であることを伝える

アルコール依存症者が酒を飲むのは、本人がだらしがないからでも、子どもや家族のことが嫌いだからでもなく、アルコール依存症という『病気』のためであることを、子どもたちに伝えましょう。アルコール問題を持つ親が、もし「お前たちのせいで酒を飲むんだ」と子どもたちに言ったとしても、それも病気の心が言わせていることを説明します。また、しらふの親自身も病気に巻き込まれているため、親らしい振る舞いができていなかったことを説明しましょう。そして、治療すれば回復が可能であること、また、しらふの親自身がその回復を望み、信じていることも忘れずに伝えましょう。

これは、既にアルコール問題を持つ親が治療を受け、断酒し始めている場合でも同じです。『態度で表す』だけでなく、『口に出して伝える』ことが必要なのです。

### ◆子どもには責任はないことを伝える

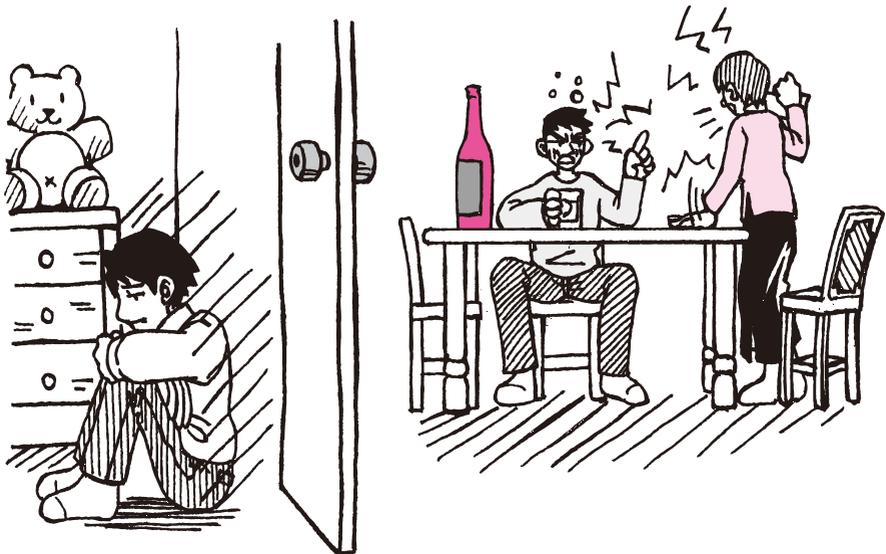
子どもたちは、「自分が怒らせるから、親がお酒を飲むんだ」と自分の言動を責めます。その上、しらふの親から「あなたさえいなければ、今すぐ離婚できるのに」「あなたのことを思うと離婚できない」などと言われると、自分の存在そのものまで責めてしまいます。親が酒を飲むのは病気のせい、親同士が離婚しないのは親自身の問題です。子どもたちの言動によって家

庭が明るくなったり暗くなったりするわけでもなく、誰かが殴られるわけでもないことを、具体的に説明しましょう。たとえ親の回復が始まり、アルコール問題が既に過去のことになっていたとしても、それらのすべての問題は子どもたちの責任ではなかったことを、はっきりと伝えましょう。

### ◆親自身の問題に子どもを巻き込まない

夫婦ゲンカをした後に、子どもに相手の様子を見に行かせたり、何かを伝える役や悪口の聞き役をさせたり、「お母さんとお父さんのどちらの味方か」と選択を迫ったりしないようにしましょう。

特に子どもが見ている前で、暴力を振るったり、ののしり合ったりするようなことは避けましょう。自分や子どもが暴力を受けそうになったときには、子どもと共にどこかに避難するか、人に助けを求めるなどの具体的な行動によって、自分自身も子どもも守ります。そうすることで、不当な暴力に耐える必要はないことを子どもに示しましょう。



## ◆嘘をついたり、事実をごまかしたりしない

アルコール問題を持つ家庭では、それを隠すための嘘やごまかしがたくさんあります。例えば、親が酔っ払って大暴れをし、子どもたちも恐ろしくて眠れない夜を過ごしたのに、翌日には、両親はまるで何事もなかったかのように振る舞っているとします。このようなことを、何度も繰り返し経験しているうちに、子どもたちは、アルコール問題に関する出来事がなかったかのように振る舞うというルールを身につけます。そして、その時の感情についてまでも、感じていないかのように振る舞うようになります。

また、親は酔って気が大きくなっている時に、「今度の日曜にはみんなで遊園地に行こう」などと、子どもを喜ばすような約束をします。しかし、酔っているため、そんな約束をしたことすら忘れてしまっています。それをしらふの親に訴えたとしても、まともにとり合ってもらえません。このようなことが繰り返されているうちに、言葉が真実味を失い、子どもたちは信じてはいけないというルールを身につけるのです。

これらのことを防ぐために、家庭内に起こった出来事について話しても、否定されたり非難されたりしない安全な場を作り、その時の感情を口に出してもいいのだということを伝えましょう。また、しらふの親だけでも、実行できる約束を子どもたちと交わすようにし、もし約束を守れなかった場合には事情を説明し、素直に子どもに対して謝りましょう。「いろいろ、大変なのよ」「また後で説明するから」などの、その場しのぎのごまかしはやめましょう。

## ◆不適切な大人扱いはしない

「どうしたら夫婦関係が良くなるだろうか」など、夫婦間の相談を子どもに持ちかけたり、判断や助言を求めるのは避けましょう。また、「あなただけが頼りだ」「あなたしか私のことをわかってくれる人はいない」などと言って、子どもを親の情緒的な支えにしないようにしましょう。こうすることが

たび重なると、子どもは「～を買って」や「～に連れて行って」などの、子どもなら当然持っている欲求を我慢するようになります。

手のかからない良い子も、単に自分の欲求を我慢しているだけかもしれません。どんなにしっかりしているように見えても、子どもは子どもだということをお忘れなくください。

### ◆子どもの SOS を受け止めましょう

子どもたちは、突然成績が下がったり、食事ができなくなったり、万引きを繰り返すなどの SOS を発することがあります。わかりにくい SOS もあるので、見落とさないように注意しましょう。

このような SOS に見て見ぬ振りをしたり、頭ごなしに怒ったり、「あなただけはそんな子じゃないと思っていたのに」などと言ったりするのは避けましょう。そうでなくても子どもは、「自分が親を苦しめているのではないか」と大きな罪悪感を感じ、自分で自分を「だめな子だ」と思っています。子どもと真剣に向き合って、子どもの立場に立って話を聞くように心がけましょう。

子どもの SOS をきっかけに、親は世間体を気にして家庭内だけの問題として片付けようとせずに、アルコール問題を扱う専門機関に積極的に相談しましょう。また、子ども自身がセルフヘルプグループに参加したり、相談援助を受けることができるように励ましてあげましょう。

### ◆子どもの価値観を認める

子どもが自分と違う価値観を持ち始めると、親は自分が否定されたように感じて不安になり、「それは間違っている」と子どもの考えを受け入れようとしないことがあります。しかし、子どもは親の価値観を否定することで、親をのり越え、自分の価値観を獲得していくのです。否定し合うよりも、その違いについて認め合う方がお互いを理解できます。子どもが何か失敗

しても、「だから～した方がいいと言ったのに」などと責めたりせずに、「またやり直せばいいよ」と慰めてあげましょう。

#### ◆子どもを生きがいにしない

本来、配偶者に向けられるはずの期待や、自分が果たせなかった夢や考えを、子どもに押しつけるのはやめましょう。親から「あなただけが生きがい」と言われると、子どもは、親のために生きることや親を喜ばせることだけが、自分の存在価値であるかのように感じてしまいます。親が望むようにできなければ、自分が不必要な存在になってしまうかのような不安を抱きます。子どもをそのような束縛から解放してあげましょう。

今まで、世代間伝播をくい止めるために、親ができることを挙げてきましたが、何よりも親自身が回復を目指すことが大切です。そして、親が回復していく姿を実際に見せることが、子どもにとっては何よりの励ましとなるでしょう。

## 4. 自分自身の人生を生きましょう

家族の中で、一人一人が『ありのままの自分がOKとされていること』、これが健康な家族関係の基本です。家族員のそれぞれが自分の人生を生き楽しんでいること、誰かのために家族が犠牲になったり、家族員の誰かが他の誰かのことを支配したりコントロールしないことが大切です。

人は、自分の人生を本当に楽しんでいたら、人から否定されることを恐れません。また、人を否定して、自分を正当化する必要性も感じません。それは自分の子どもに対しても同様で、たとえ子どもが親を恨んでいたたり、親を軽蔑しているように感じて、多少のショックはあるでしょうが、自分

の親としての存在をすべて否定されたようには感じないでしょう。子どもが親を責めたとしても、自分で「自分は親として失格だ」などと自分を責める必要はありません。自分の人生を楽しむ方法を探し、子どもも自分の人生が楽しめるように励ましましょう。

『人生を楽しむ』という意味は人それぞれですが、依存や巻き込まれた状態からの回復が第一条件であることは、誰しにも当てはまります。回復のためには、自分の目的に合ったセルフヘルプグループに積極的に参加することが有効でしょう。ゆっくりと焦らずに回復を目指しながら、あなた自身の人生の楽しみや生きがいを見つけていきましょう。

そして、



～あるアルコール依存症者の

物語～

事例

1

## 『 第 2 の 人 生 』

Aさんは現在38歳。海の近くにあるカキの養殖場で元気に働いています。Aさんはお酒をやめて、もうすぐ4年になります。

Aさんは高校を卒業してから中華料理屋の仕事につき、19歳で結婚。奥さんと男の子が1人いました。20歳になって、職場の同僚や上司に誘われ、お酒を飲むことを覚えました。はじめはおいしいとは思っていなかったAさんですが、度々飲みに行く機会もあり、26歳の頃には周りから「お前は酒が強いなあ」と言われるようになりました。どちらかという口下手なAさんは、お酒を飲むことは、人とつき合っていく上で大切なことだと感じていましたので、誘われるとほとんど断ることなくつき合っていました。家でも毎晩晩酌をし、若い頃はうまいと思ったことがなかったのにと感じながら、おいしくお酒を飲んでいたそうです。

しかし30歳を超える頃には、気づいたら道端で寝ていた、朝目が覚めると歯が折れていた、いつの間にか財布を無くしたり、けがをしていたなど、どうしても思い出せないことが度々起こりました。仕事には熱心だったAさんですが、この頃から二日酔いで休んだり、仕事も怠慢になっていきました。また家庭でも奥さんに暴力を振るうようになり、いつもAさんがお酒を飲んで起こした問題の後始末をしていた奥さんと、ケンカが絶えなく

なっていました。

「自分で稼いだ金で飲んで何が悪い！」がAさんの口癖で、次第に朝からお酒を飲むようになり、とてなついていたはずの子どもも近寄らなくなっていました。とうとう、子どもを連れて奥さんが家を出てしまい、32歳になった頃にはAさんは仕事を辞め、毎日浴びるほどにお酒を飲んでいました。

初めての入院は33歳で、たまたま遊びに来た友達が病院へ連れて行ってくれました。その時のAさんは、冬だというのに下着姿で、そこら中酒瓶を転がした寒い部屋の中で寝ていたそうです。入院したAさんに主治医は、「あなたはアルコール依存症という病気です」と言いました。Aさんには初めて耳にする病名でした。“アルコール依存症？病気？”と何のことかもわからなかったAさんに、主治医はていねいに説明してくれ、院内のアルコール勉強会への参加を勧めました。

ここでは、アルコール依存症で入院している他の患者さんが、自分のお酒にまつわる体験談を繰り返し話していました。Aさんと同じような体験をしている人ばかりで、お酒を飲んで記憶を失うことが『ブラックアウト』という病気の症状だったことや、朝からお酒を飲む『迎え酒』は、体内のアルコール濃度を一定にして体を楽にするため、飲んでしまうことなどを知りました。Aさんは自分が病気であったこと、いろんな問題はその病気の症状であったことを聞いて、何か楽な気分になったそうです。しかし、まだまだ飲みたい気持ちは十分あって、苦しくて仕方なかったそうです。

Aさんは、入院中から病院の近くの『断酒会』に通いました。「飲みたくなるのは当たり前だ。でももう飲むことはできない病気になった。飲みたくなったら、飲んでいた時の自分を思い出せ」と断酒会の仲間がよく励ましてくれたそうです。Aさんは、繰り返し繰り返し自分の飲んでいた頃のことを話しました。

Aさんはその後2回入院しています。でも3回目はありません。断酒が

続いて4年近くになります。

Aさんは言います。「今でもお酒を見ると、のどから手が出る。飲んでしまふ夢見て、ハッとするわ。でも朝起きて、今日一日飲まんぞと決める。寝る時に一日飲んでいられたことに“よしっ”と思えるんや。今はメシもうまいしな。時々は若かった頃の腕を振るって中華も作るんやで。いつか子どもにも会って食べさせたいなあ。さ、今日も一日断酒するわ。これからがわしの第2の人生や。」

もともと中学の社会科の先生をしていた B さんは、現在年金生活をしています。若い頃からお酒が大好きだった B さんですが、どちらかという一人でチビチビと飲むのが好きでした。

46 歳の頃、B さんは胃がんにかかっていることがわかり、手術で胃の半分を切り取りました。「これからはお酒をひかえるように」と病院の先生から言われ、しばらくはお酒をひかえていました。しかし、2 年後、今度は奥さんが子宮がんにかかっていることがわかり、発見が遅かったため、2 年間の入院を経て亡くなってしまいました。子どもが成人して独立していたため、奥さんと二人暮らしだった B さんは、これ以来何をやる意欲もわかず、ひかえていたお酒も、毎日大量に飲み続けるようになりました。休みの日は朝から飲みます。中学校の先生なので、春休み、夏休みなどの長期休暇の時には、毎日 24 時間酔っていたと言います。胃を手術した B さんは、あまりご飯を食べることはできませんので、ほんの少しの酒の肴でいつも飲んでいました。

朝起きて、歯磨きをする時はいつも“ゲーッ。オエッ。”と激しく胃がむかつきます。そんな時、ちょっとはお酒をひかえないといけないと思いますが、そのむかつきを静めるために、朝から『迎え酒』をするようになりました。生徒から「先生、お酒臭い」と言われることがあっても、朝の一杯はやめられず、ミントのガムやジンタンを噛んだり、頭にポマードをべっとり付けたり、時には香水を付けて学校へ出勤しました。

仕事でむしゃくしゃする時には、帰りに一杯飲み屋で記憶がなくなるまで飲むこともありました。でも B さんは人と飲みに行くことがあまり好きではなかったため、周りの人には B さんの飲酒の様子が知れること

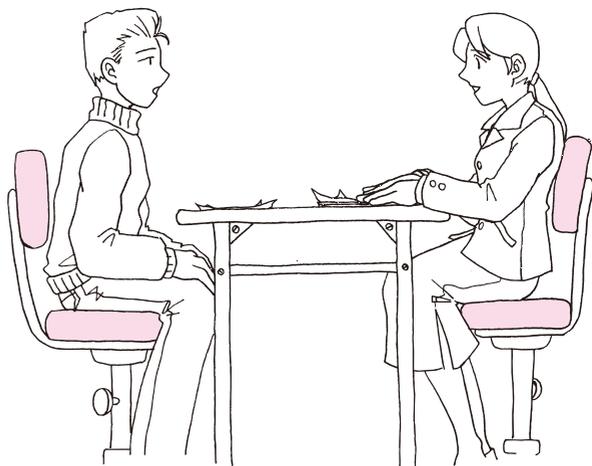
はありませんでした。

初めてアルコール依存症専門病院に行ったのは、こんな生活が10年ほど続いてからでした。退職してからは、飲むだけの毎日でしたが、ある日それを見兼ねた近所の人から「本当はやめたいんじゃないの？ 一回保健所に相談してみたら？」と教えてくれ、Bさんは恐る恐る保健所に電話をしてみました。そして保健所へ相談に出向き、今までの自分のつらかったことや、人には言えなかったいろんな思いをすべて吐き出すことができ、相談員は時間の許す限りじっくりと話を聞いてくれました。相談員は「アルコール依存症という言葉を知っていますか？」と言いました。Bさんは聞いたことはありませんでしたが、よく言われる『アル中』のことだと思っていました。お酒を飲んで暴れ、仕事も続かない、いつも赤ら顔で人から避けられている、そんな人のことを言うのだと。それならば自分は仕事はしていたし、物を壊したり、人を殴ることもない。しかし相談員は「アルコール依存症の人がすべてそうとは限りませ

んよ」と言い、アルコール依存症の冊子を見せ、説明してから、Bさんに、アルコール依存症専門病院に行って診察を受けるよう勧めました。

「初めてアルコール依存症という病気を

知って、病院を訪れてから今年で12年になります。お酒をやめてからはちょうど10年。今は毎日元気に暮らしております。人に勧められて2年前からお茶（茶道）を始めました。お茶は心を和ませてくれるし、若い頃は甘いものなんて嫌い



やったのに、今は和菓子が好きです。大好きなネコたちに囲まれて、毎日お茶をたてて生活しております。先日孫が来てくれました。おいしいようかん持ってね。もうすぐ結婚するそうですわ。若い頃は時間を無駄にしていたと、今になって思います。覚えているのはいつも目の前にお酒があったこと。これからは、自分を大切に生活していきたいですね。お酒をやめて本当に良かった。もちろんいつ誘惑に負けるか今でもわかりません。でも、もしやめられなかったらと思うと…。死んでいたでしょうね。孫の結婚も見ることができなかったでしょうから。今は幸せです。」

Cさんは、現在自分の気持ちと闘っています。Cさんはお酒が大好きです。しかし、一口のお酒に手を出すまいと、闘っているのです。

Cさんの生まれ育った家庭は、両親ともにお酒が好きな、楽しくにぎやかな家庭でした。Cさんも、学生時代からお酒が好きで、親戚などが集まると一緒に飲んで、楽しんでいました。しかし、Cさんが結婚を決めた人（今のご主人）は、まったくの下戸。お酒は一滴も飲めず、匂いさえ嫌う人でした。Cさんは結婚を機にお酒をやめました。

結婚して妊娠。育児に追われ、忙しくしていたころはよかったのですが、子どもが小学校に行くようになり、ふと毎日何もすることがないことに気づきました。趣味もなく友達もいません。Cさんは、やめていたお酒をまた飲むようになりました。朝、家族を送り出し、掃除や洗濯など家事をひととおり済ましてから、一人で食べる昼食の時に飲んでいました。お酒の嫌いな夫に見つかってはいけないので、お酒は流し台の下に隠しました。

そんな日が4～5年続くうちに、家族が朝出ていくのを確認したら、家事もせず、すぐお酒を飲みだすようにエスカレートしていきました。家事ができていないことを不思議に思った夫が、Cさんの『隠れ酒』を知り、「家のこともせず、昼間から酒を飲むヤツがあるか！今度またこんなことをしたら、離婚するぞ」とこっぴどく叱りました。Cさんは「絶対にやめる」と約束したのですが、翌日には酒屋に行ってしまいました。

1本だけのつもりが、2本、3本、気づいたら、部屋中空き缶だらけ。ブレーキが利かないのです。今日は飲まないと思っても、イライラし、何も手につかず、つい飲んでしまう。飲んだ後にやめなければと後悔するという繰り返しの毎日。初めて自分の飲み方が“おかしい”と思い始めたのは、

この頃でした。

初めての入院はそれからほんの数か月後でした。当初 C さんは、アルコール依存症は男の人の病気で、自分は違うと感じていました。納得いかない C さんでしたが、主治医に言われるままに院内のアルコールミーティングに参加しました。初めは何も言わず、ただ座っていただけでした。クモ、ゴキブリなど、気持ち悪い虫が部屋の壁を這って自分に降って落ちてくるとい入院直後の体験が、アルコール依存症の『離脱症状』で起こる幻覚（幻視）という症状だということを知りました。また、いったんこの病気になると、上手にお酒を飲むことができなくなるということも知りました。

退院した C さんは、再び同じようなつらい思いをしないため、自助グループに参加し、体験談を語り続ける必要があることを感じ、AAに通っています。もちろん今でも飲みたくて仕方ありません。AAに行く時に、よく買っていた酒屋の前を通るたびに、手が出そうになると言います。今では夫や子どもも病気を理解し、応援してくれています。

C さんは言います。「AAに行くことが、毎日の仕事。いろんな仲間と同じ痛みを分かち合えて、力強いです。まだまだ不安だらけですが、もうあんな思いは嫌ですから。」

## あ と が き

こころのケアセンターは、被災者の心のケアを行う機関として設立されました。活動を展開していく中で、私たちはアルコール関連問題の大きさに直面しました。そして、各地域のこころのケアセンターにおいて、保健所や福祉事務所などの協力のもとに、アルコールミーティングの実施や関係者会議の開催、訪問活動などに取り組んできました。さらに、多くの人に、アルコール依存症の正しい知識とアルコール問題への理解を深めていただけるよう、このようなガイドブックを制作するにいたりました。

多くの人に、アルコール依存症に関する正しい知識を持っていただくことで、病気に対する誤解や偏見をなくしていくと同時に、アルコール問題の早期発見、アルコール依存症の早期治療が実現することを願っています。

本書を制作するにあたり、私たちは、アルコール依存症という病気が、その人の人生、日々の生活、生命活動に、どれほど大きな影響を与えるのかを再認識しました。また、どこまでが健康で、どこからが病気なのか、もともと線の引きにくい病気を正しく理解してもらうには、どう説明すればよいのか頭を抱えました。さらに、アル中という人がいるのではなく、普通に社会生活を送っていた人が病気になることで、さまざまな障害を抱えた人になることをどう表現すればよいのか、日夜、論議を重ねました。

制作に取りかかるまでは、私たち自身、この作業がこれほどまでに困難なものとは想像もしていませんでした。制作過程において、さまざまな方の理解と励ましがあがり、なんとか完成を迎えることができました。この場をお借りして、ご助言・ご協力くださった方々、イラストを担当していただいた田地陽子氏に、編集者一同、深く感謝の意を表します。(Big Respect!)

兵庫県精神保健協会 こころのケアセンター

藤田 昌子 上田 知香

木元 理恵 奥村 由美 小野 史絵

## 《参考文献》

---

- ・「アルコール性臓器障害と依存症の治療マニュアル」  
猪野亜朗著 星和書店 1996
  - ・「アルコール症の正体と治し方」  
森岡洋著 亜揚社 1984
  - ・「アルコールで悩むあなたへ 体験者・専門家 55 人の証言とアドバイス」  
アルコール問題全国市民協会 (ASK) 編 亜紀書房 1986
  - ・「テキストブック アルコール依存症」  
榎本稔、安田美弥子編 太陽出版 1996
  - ・「新しい援助の潮流 『セルフヘルプ運動とソーシャルワーク実践』患者会・家族会の運営と支援の方法」  
岩田泰夫著 やどかり出版 1994
  - ・「夫婦で読むテキスト『あなたが変わる、家族が変わる』アルコール依存症からの回復」  
猪野亜朗著 アルコール問題全国市民協会 (ASK) 編 1992
  - ・「アダルトチルドレンと共依存」  
緒方明著 誠信書房 1996
  - ・「自己愛家族—アダルトチャイルドを生むシステム」  
ステファニー・ドナルドソン・プレスマン、ロバート・M・プレスマン著 /  
岡堂哲雄監訳 / 竹前ルリ、山口恵美子、真板彰子訳  
金剛出版 1997
-

# Repeat～りびいーと～

－アルコール依存症からの回復－

平成11年3月 第一刷発行

平成13年2月 第二刷発行

平成27年3月 第三刷発行

編集・発行／兵庫県精神保健福祉センター

〒651-0073

神戸市中央区脇浜海岸通1丁目3番2号

TEL (078) 252-4980

印刷・製本／株式会社 旭成社

〒651-0094

神戸市中央区琴ノ緒町1丁目5番9号

