

1 家族の自助活動

現在行われている家族の自助活動のひとつに、ダルクという薬物依存症者ご本人のためのリハビリテーション施設と連携をとりながら活動している家族会があります。主な活動内容としては、月に一度集会を開催して、薬物依存症に関する勉強をしたり、みんなで経験を語り合ったり、回復した薬物依存症者ご本人の体験談を聞いたりしています。

家族の声

いろんなグループを活用することが支えになりました…

もう止まるだろうと思って信じていたのに、また息子のポケットから薬物を発見してしまったときは、このままでは自分がもうだめになると思いました。それまでは息子をなんとかしようと思っていろいろ方法を探していたのですが、最終的には、このままだと自分がおかしくなってしまうと思って、その時初めてナラノンに行ったんです。初めての時はすごく不安でしたが、仲間があたたかく迎えてくれて、心からほっとしました。けどナラノンでは重い話も多くて、話を聞いていることが苦しい時期もありました。そんなとき、自助グループとは違う専門家の先生が開いているグループの存在を知って、そちらのほうにも通うようになりました。そこでは依存症とは何かというような講義が前半にあって、後半は個人の話をするんですが、私の話を聞いてくれるだけでなく、整理してわかりやすく返してくれるっていうのが私にはとても役立ちました。こうやっていろんなグループを活用することが、私にはとても支えになったんです。

どの家族にも当てはまるただひとつの答えというものはありませんから、ご家族の方はいろんな話を聞きながらそれぞれ答えをみつけていかなければなりません。また、いったんわかったような気がしても、いったん出来上がった過去の関係性はなかなか消えてなくなり、ちょっと気をゆるめるとすぐに元の関係に戻ってしまいます。そのようなことを防ぐために

は定期的な見直しが必要です。このように、ご本人の回復に時間がかかるのと同じように、ご家族がご本人との間に適切な距離をとれるようになるまでにも時間がかかるといわれています。家族会でも多くの方が長い時間をかけて、依存症の勉強をしたり適切な対応法を学んだりしています(図5)。

とにかく困っているご家族の方にとっては、「今すぐなんとかしてほしい」「そんなにのんびりしていたら大変なことになってしまう」と思われるかもしれません。

けれども、本人の薬物依存症からの回復に時間がかかるのと同じように、ご家族も普段の冷静さを取り戻し、薬物依存症という障害を理解し、回復に役立つ態度を身につけていくには時間がかかるものです。ご家族の方がまずそのことを受け入れ、落ち着きを取り戻してじっくりと取り組む姿勢がとても大切です。

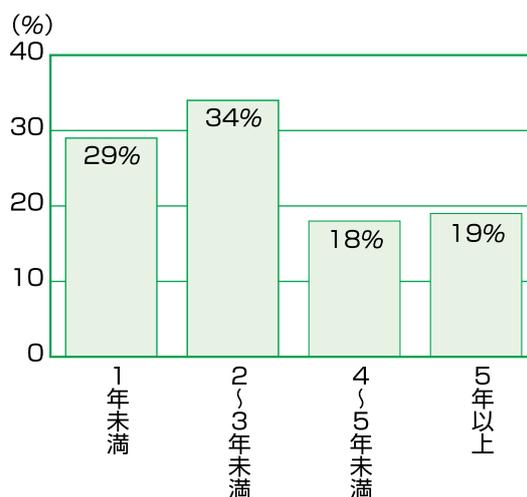


図5 家族会への参加期間

家族の声

何か重たかったものがスーッと抜けて、ホッとする自分がありました。…

本人がダルクにつながったことで、今度こそはシンナーが止まってよくなってくれるだろうと安易な気持ちでいました。ところが、ダルクで3ヶ月クリーンが続くと、「俺は治った」と言ってダルクを退寮し、アパートに住んで仕事を始めて、3ヶ月ぐらいするとまた再使用してダルクに戻る。何度も何度も同じことを試みましたが、一向に進歩の見えない息子。どうしてなんだろう。

本人はダルクにいて、一通りプログラムを踏んでいましたが、私たち家族が何も勉強をしていないので知らないのです。シンナーを再使用し、家に帰ってきて暴れる息子に「俺を変えたかったら、親が変われ！」と怒鳴られたこともありました。でも、意味は分かりませんでした。

それからしばらくして、私たちも家族会に通い始めました。最初は、皆さん笑顔で、明るくて、「来るところを間違えたかな?」「きっと、私ほど困り果てたご家族はそうはないのだろう」と思いました。でも、体験を聞いてみると、本当に皆さん多難な問題を抱えてきていることが分かり、本当に驚きました。それと同時に、何か重たかったものが