

第2章

回復のために家族は何をしたらよいのでしょうか

1 薬物依存症が家族にもたらす影響



薬物依存症は 家族を巻き込む障害！

薬物依存症は、その人の心と身体をむしばむだけではありません。家族の誰かが薬物依存症におちいると、家族はその悪い影響を受けて、気がつかないうちに病んでいきます。依存症が「家族の病」と言われているのはこのためです。

薬物依存症の進行に伴って、家族にも一定の変化がみられるようになります。依存症の人を長い間抱え込んでいると、心理状態や行動パターンが変わってくるのです(図4)。

薬物依存症の初期、まだ薬物依存症に関する様々な問題が深刻化する前の段階では、多くのご家族は無意識にその問題と向き合うことを避けようとします。「ちょっとした好奇心でやっていることだ。そのうちにやめるだろう」「お父さんがあの子をきつく叱りすぎるから反抗しているだけで、父と子の関係が良くなりさえすればすべて解決するんだけど」。

このように、起きている問題を楽観視したり、何か他の原因のせいにしてたりすることで、問題への直面化を避けようとするのです。

そのうちご本人の薬物使用がエスカレートして、問題を直視せざるをえなくなると、今度はなんとか薬物をやめさせようとあらゆる努力をするようになります。けれども相手は薬物依存症という障害にかかっているのです。これらの努力が報われることはめったにありません。ご家族の努力が功を奏し、一時的に薬物使用が止まることもあるかもしれませんが、ほとんどの場合は長つづきしません。ご家族は、期待をしては裏切られるということを繰り返すうち、

だんだんとご本人のことを信じていけなくなり、怒りや恨みの感情をもつようになります。また、薬物をやめさせようとして失敗することを繰り返していくうちに、ご家族は無力感や自責の念を感じるようになります。

一方で、借金や暴力・暴言など、依存症が原因となって起きてくる様々な問題が深刻化し、ご家族を追いつめていきます。ご家族は、今や一人前の責任を果たすことができなくなっているご本人の代わりに、次から次へと起きてくる問題に対処しなくてはなりません。

このような生活を続けることはご家族にとって大変な負担となります。「心配で夜も眠れない」「悩みばかり増えて心が休まる時がない」、こんな毎日を送っているうちに、知らず知らずのうちに心身が消耗し、本来ご家族に備わっていたはずの問題を解決する力や冷静な判断力がどんどん失われていってしまうのです。慢性的な危機状態を乗り越えるため、感情が麻痺し、今自分がどのように感じているかがわからなくなってくることもあります。

さらに、薬物依存症の人と長く暮らすうちに、家族の機能全体がうまく働かなくなってきます。健康な家族というのは、本来それぞれが独立した個を保ちながらゆるやかに結びついているものですが、薬物依存症の人がいる家族では、家族全体が、この危機をなんとか乗り越えようとするのみを目標に動くようになってくるのです。そうすると、個人の成長が妨げられたり、それぞれの境界線が壊れて自立性が保てなくなるという問題が起きてきます。

また、このような問題が家庭の中で起きていることを周囲に知られたくないと思うので、どうしても秘密が多くなり、次第に社会から孤立するようになってきます。

このように、薬物依存症は、気がつかないうちに家族全体の健康をも奪っていきます。



図4 薬物依存症の進行に伴う家族の変化

薬物依存症 家族のためのハンドブック、特定非営利活動法人(NPO法人) セルフ・サポート研究所より改変

当時は「20歳になればやめるだろう」と安易な気持ちでした…

息子がシンナーを吸い始めたのは高校1年生のとき。それは長い長い多くの人を巻き込んだ薬物との戦いの始まりでした。当時は「20歳になればやめるだろう」と安易な気持ちでした。それでも一向に止める気配はなく、シンナーの怖さの情報が分かると、いてもたってもいられなくなりました。

はじめは「なんで？ どうして？ 何に不満があってシンナーに手を出したの？」という思いばかりでした。主人と2人で「止めなさい!!」と叱りつけたり、「お願いだから止めてちょうだい」と泣きながら懇願したり、その連続でした。当時は、本人の心境など思いが及ばず、本人の苦しみとか、家族間のひずみに気がついたのは、十数年も続く戦いの後、家族会につながってからでした。

2 薬物依存症と家族の悪循環

身も心も疲れ果て、誰にも相談できない状態にありながら、大切なご本人をなんとか立ち直らせようと必死になっているご家族の姿は、薬物依存症からみると格好の利用相手です。

ご家族が、これを機会に立ち直ってほしいと心から願って「今回だけだよ」とご本人の作った借金の肩代わりをしてあげたとしましょう。そうすると薬物依存症は「これでまた借金ができる」「また薬物が買える」と大喜びです。たとえご本人の心が感謝の気持ちでいっぱいでも、ご家族のためにももう二度と薬物を使わないと固く決めたとしても、そんなことはなんの役にも立たないのです。それほどに薬物依存症という障害は強い力をもっています。



なんとかやめさせようとこんなにいっしょうけんめいやっているのに どうしてうまくいかないの？

ご本人が薬物使用のために体調を崩したときに、なんとか愛情で立ち直らせてあげたいとご家族が懸命に世話をすることはどうでしょうか。それは薬物依存症者本人からすると「ああ、よかった、体が元気になってくれればまた薬物が使える」ということになります。

なんとか薬物使用をやめさせようとご家族が必死になって止めたり叱ったりすることはどうでしょうか。ご本人は追い詰められるとイライラします。するとその人の中にある薬物依存症は待っていましたとばかりにこうささやくのです。「薬物を使えば嫌な気持ちが吹っ飛ばよ」「何もかも忘れてハイになろうよ」。

これではご家族の必死の努力がなんの役にも立たないどころか、かえって薬物依存症という障害を重症化する結果となってしまっています。このように、依存症はご本人だけでなく、周囲の人も障害の悪循環に巻き込んでいくという性格をもっていますが、ご家族の方は最初の頃なかなかそのことに気づくことができません。後になってこれでは問題の根本的な解決にならないと気がついたとき、たいていのご家族は困り果てて孤立無援の状態です。そんなとき、家族にできることはどんなことでしょうか。この悪循環から一日でも早く抜け出すために、まず何からはじめるのがよいでしょうか。

3 大切な人のために家族ができること

回復のためにご家族にできることは三つあるといわれています。

まずひとつは、薬物依存症という障害について学ぶことです。ご本人とご家族の共通の敵である薬物依存症と効率よく戦うには、まずその障害がどういうものかということについて多くの情報を得る必要があります。薬物依存症はれっきとした障害ですから、医学的・心理学的側面から理解を深めることは有益でしょう。また、回復に有効な資源やそこでどのような治療が行われているかを知ることも必要です。さらに、薬物依存症は様々な犯罪や借金問題と関連することが多いので、法律のことについてもある程度知っておくと役立つでしょう。学ぶべきことがたくさんあります。

二つ目は、薬物依存症者ご本人に対する適切な対応方法を身につけることです。ご家族の方



薬物依存症について学びましょう。



薬物依存症者に対する適切な対応方法を身につけましょう。

がなんとかで本人を助けてあげたいと思って一生懸命していることが、実際にはあまり役に立たないどころか、かえってご本人の回復を遅らせてしまうということがよくあります。

たとえば、ご家族の方はよくあの手この手を使ってご本人の薬物使用をやめさせようとしてます。叱ったりお説教をする場合もあるでしょうし、また、何か買ってあげるからと交換条件を出すかもしれません。確かに、このようなご家族の努力は一時的には役に立つかもしれませんが、薬物依存症になってしまったら、治療を受けない限りそれが長続きする見込みは非常に低いので、結局は問題の先送りにしかなりません。

また、ご家族が、今度こそ立ち直るだろうと思って借金を肩代わりしてあげたり、ご本人が起こした問題の尻ぬぐいをしてあげたりしていると、ご本人はいつまでたっても事態の深刻さに気づくことができず、治療が必要だという気持ちにはなりにくいでしょう。

このように、結果的に見ると、実はご本人の薬物使用を助けてしまっているようなご家族の対応を、専門用語では「イネイブリング行動」といいます。一度決意したことも、ご本人の打ちひしがれた姿をみるとついかわいそうになって結局うやむやになってしまうことがよくあり



家族も仲間と出会って元気を取り戻しましょう。

ますが、その場しのぎの対応や感情に左右された一貫性のない対応ではなく、長期的に見てどうすることが薬物依存症からの回復に役立つのかという基本をしっかり守った対応法を身につけることが大切です。

最後に三つ目は、ご家族の方がまず元気を取り戻すことです。一見ご本人のこととは関係がないようですが、実はこれが一番大切なことです。心身が疲れていると問題を上手く解決するための方法を見つけたり、そのための行動を起こしたりすることができないからです。

ご家族の方が元気を取り戻すには、同じような経験をしている仲間と出会うことがとても役に立つでしょう。これまで誰にも言えずに抱え込んできた心配や苦しさは、同じ経験をしている仲間でないとなかなかわかってはもらえません。「もうひとりではない」「わかってくれる人がいる」「一緒に乗り越えていく仲間がいる」、そんなふうに感じられるだけで心が少し軽くなるのではないのでしょうか。仲間の話に耳を傾けることで、希望をもち、回復を信じられるようになってきます。

家族の声

せっせと尻ぬぐいをしました…

携帯電話の料金、サラ金の返済など。車も何台も廃車になりました。それは全て私たちがせっせと尻拭いをしました。今にして思うと面倒をみすぎたのですね。ある人から、「非情も愛情の内だから助けたりしてはダメ」と言われたこともありました。聞く耳を持っていませんでした。息子の言うこと、やることに抵抗することが出来ずに、どんどんエスカレートさせる結果になりました。原因を作っていたのは私たち家族だったのに、「どうしてこんなに息子に苦しめられなくてはならないの?」と、私は被害的に妄想で、毎日悩んでいたのです。

仲間に出会い薬物依存症に関する知識や対応法を学ぶために、役立つような場所は積極的に利用しましょう。依存症病棟がある医療機関・精神保健福祉センター・保健所などでは家族教室や家族相談を行っているところもあります。依存症者ご本人と同じように、家族同士の自助活動も各地で行われています。ご家族の方が相談にいったからといって警察に通報されるようなことはまずありませんので、ひとりで抱え込まず、勇気を出して身近な専門機関や自助グループに相談してみましよう。

相談するときに気をつけなくてはならないことは、相談相手が薬物依存症に関する知識や経験を十分もっているかどうかをきちんと見きわめることです。薬物依存症のことをよく知らない周囲の人や友人に相談することはあまりお勧めできません。薬物依存症は風邪などのありふれた障害ではありません。豊富な知識と経験をもった人からの助言でなければ、かえって事態の悪化を招いたり、「親の育て方が悪いからだ」などと責められて傷つくだけの結果になりかねません。

家族の声

精神保健福祉センターの家族教室に参加して…

「家族教室で勉強して、本人のために一生懸命やったことが役に立っていなかったとわかってすごいショックだったのですが、気持ちの持ちようが楽になって、ほっとしました。自分らしい生活が持てるようになったことが大きかったです。これからも続けていきたいです」

「同じような人が世の中にいるんだということがわかったのがなによりよかったです」

「いままでこの問題を周りから隠して、隠して、そんなこと外から見たらないふうになってきました。だから、ここに来ること自体がすごく大変で、できれば匿名のまま、仮面でもつけて来たいところだったんです。それが、来てみて、そうやって隠してしまうことが良くないことだったと気づかされました。勇気を持ってここに来ることができたのが、全ての第一歩。来ることができて本当によかったと思っています」