

アルコール依存症と家族の地獄

「地獄を見たければ、アルコール依存症者のいる家庭を見よ」などという笑えない話がある。

これは、アルコール依存症は本人だけの病気ではなく、家族全体を巻き込んで苦しめるものであることを端的に表現している。本人が病気から回復しなければならぬのは勿論だが、実は家族もまた病気に巻き込まれて影響を受けてきている。

そのために家族全体が病んだ関係になっていることが多い。

本人が回復への道のりに入っても、家族が病んだままでは本人の回復が進まないばかりか逆戻りしてしまうことすらある。家族もアルコール依存症を正しく理解し、その回復を支援しなければならない。

ともに病気の回復の道を歩まなければ、明るい家庭は作れない。

○アルコール依存症の本人の言動の実態

「飲みたい、酔いたい、飲んで楽になりたい」「俺の金だ、飲んで何が悪い」
「俺が悪いんじゃない、アイツが、お前が悪いんだ」「酒で死ぬんだったら本望だ」
「酒だけが俺の生涯の友だ」

- ・朝昼晩、時と場所・場合を考えないで酒を飲む。
- ・頻繁に二日酔いになり会社を欠勤する。
- ・日常が無頓着でものぐさになる(風呂に入らない、洗顔が雑になる、服装の乱れ)。
- ・言行不一致。約束を守らない。嘘や弁解が多くなる。
- ・自分本位で周囲(家族・近所・会社)に迷惑をかける。
- ・疑り深くなり、嫉妬心が強くなる。
- ・隠れて酒を飲む。問いただすと「飲んでない」と言い張る。
- ・家庭内暴力をふるう。

○家族の苦しみの実態

- 「酒さえやめてくれれば」と思う。と言う。
- 「酒が悪い」と思う。酒を隠したり捨てたりする。
- 「家族のことを考えてくれない」と恨む、非難する。
- 酔った本人の失敗の後始末(尻ぬぐい)をする。
- 経済的な生活苦の穴埋めに奔走する。
- 周囲(近所、会社など)の目を恐れて本人をかばう、嘘をつく。
 - ・本人のことを知られたら格好が悪い。
 - ・素直に困っていることを話せる相手がいない。
 - ・もしかしたら自分にも責任があるのではないか。こんなに尽くしているのに。
 - ・何を言っても、何をやっても、どんなに見張っていても無駄だ。もう絶望だ。
 - ・これからどうしよう。こんな不幸な人間はいない、自分が可哀そうだ(自己憐憫)。

もうダメだ。

○家庭のアルコール依存症維持連鎖！の存在

知らないうちにアルコール依存症者の飲酒を助長している！

- ・本人のお酒を責めることが、さらなる飲酒の理由になっている。
- ・飲酒をやめさせようとすればするほど、逆効果で、本人は飲酒にはしる。
- ・失敗の尻ぬぐいをし、問題の解決をするかぎり、本人は自分の飲酒問題を認めようとしない。
- ・酒をやめさせよう、行動を監視しよう、酒での失敗を防ごうと干渉しすぎることが、思いとは逆に飲酒への欲求を強める。

.....

回復への道のり

○第一段階

1. 本人の断酒

- ・医療機関（アルコール専門病院）で診察を受ける。
アルコール依存症と診断されたら、入院するか通院。
通院をはじめてしばらくは家族も同行する。
- ・自助グループに連絡して酒害相談にのってもらおう。
自助グループは酒をやめたいと思う人たちの集まり。
同じ立場の家族と交流して相談していく。

2. 家族も断酒の勉強を

- ・病気としてのアルコール依存症を理解する。
- ・依存症者本人の気持ちを知る。
- ・家族が飲酒問題から受けた影響を理解する。
- ・アルコール依存症維持連鎖を理解する。

3. 悪循環から抜け出す

- ・本人への干渉、コントロール、批判、攻撃をやめる。
- ・監視せずに観察する。距離をおいて、冷静になる。
- ・本人は苦しんでいる病人。相応の信頼と尊敬を示す。
- ・本人に自分の言葉や行動に責任をとらせ、肩代わりしてはならない。

○第二段階 断酒後にも出てくる家族問題

すぐに全てが解決するわけではない。すぐに断酒が継続できるわけでもない。
辛抱強く、これまでの習慣、考え方、感じ方を少しずつ変えていく必要がある。

1. 本人の抱える問題

- ・家族の気持ちや事情が理解できていない。
- ・無理に家族関係に加わって、家族の反発を招き、孤立する。
- ・長い飲酒期間のブランクがあるため、親の役割が分らない。

- ・その結果「酒をやめてやっている、これ以上何を求めるんだ」と、断酒を免罪符にして居直ってしまう。

2. 家族の抱える問題

- ・過去の悔しさ、惨めさ、恨みが解消できず、嫌悪感・拒否感を抱く。
- ・飲酒当時の家族の苦難への償いを限りなく求め、本人を窮地に追い込む。
- ・過去の酒害による家庭の不幸にとらわれて、前向きな生き方ができない。
- ・このため、自己憐憫と被害者意識から脱却できない。
- ・家庭の飲酒問題から受けた影響が子供に問題として表面化してくる。
ACの問題など。

○第三段階 家族全体の回復に向かって

1. 本人の回復

断酒をスタートとして、飲酒によって失った自分自身、人間関係を素直に認め、社会性の回復を図らなければならない。

自助グループの中で、断酒を軸とした人間の成長に努める。

回復とは断酒によりバランスの取れた生活をする。

自分自身を受け入れ、理解し、自分らしくあることを大切にする。

夫として、親としての自分を振り返り自分の役割を果たす。

2. 家族個々の回復

- ・飲酒に振り回された生活の苦しみを忘れることは難しいが過去を変えることはできない。
- ・被害者意識と自己憐憫は家族自身の変化と成長を妨げる。
- ・被害者意識も自己憐憫も結局は自己中心の産物。
- ・過去にとらわれて現在と未来を不幸にするのは惜しい。
- ・アルコール問題に取り組む中で、自分を取り戻す。自分の感情、考え、都合などを大切にする。

3. 家族全体の回復

- ・家族全員が自由平等な家庭をつくる。
- ・互いに自分を表現し、理解し、受け入れ妥協点を探す作業が必要。
- ・家族のきずなを結び直し、家庭としてのまとまりを作る。
- ・本人も家族も体験談を聞き、語る中で相手を理解し受け入れる。