



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。

がなんとかご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て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してきました。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」