

【自己紹介。そして、なぜ私はカウンセラーになったのか】

よろしく願います。高円寺にある心理相談室サウダージでカウンセラーをやっています。前田と申します。

私は心理カウンセラーという専門的な職業も持っているのですが、実はアルコール依存症の当事者でもあり、自助グループで酒を止めている人間です。

アルコール問題の自助グループ以外にも、「自死・生きづらさ当事者のグループ」という自助グループのミーティングも、毎週木曜夜に、高円寺で仲間と協力して行っています。

このグループで、私は「うつ病と自死未遂経験者で、アルコール依存症、児童虐待のサバイバー、ACの前田です。」と名乗っています。

このグループを始めたのは、東日本大震災の前、2010年秋でした。その頃はまだ出版社勤めをしていて、メンタルヘルス関連の書籍なども編集していたサラリーマンで、カウンセラーではありませんでした。このグループを始める前から、アルコール依存症当事者の自助グループにはずっと参加していましたから、もちろんアルコール依存症の仲間の話は既にいっぱい聞いていたんです。ただ、この「自死・生きづらさ当事者のグループ」で、アルコール依存症以外のいろいろな生きづらさにつながる問題を抱えている仲間たちの話も、聞くことのできる場ができたんですね。アルコール依存症その他のアデイクシオンだけじゃなくてね。そういういろいろな問題を抱えた仲間の話を聞いているうちに、今まで以上に仲間の話を聞くのがおもしろくなってきたんです。

それで、現在に至るまで私自身がずっとカウンセリングを受けている大嶋信頼（おおしまのぶより）先生というカウンセラーさんに、その頃こんな相談をしたんです。

「この頃、会社もあまりおもしろくないし、自助グループでいろいろな問題の仲間の話を聞いているうちに、カウンセラーになりたいなあと考えようになってきちゃったんですよ。でも、私にカウンセリングができますかねー？」と、冗談半分で聞いてみたんです。そうしたら大嶋先生から、「前田さん、できますよ。やってみたらどうですか。」と、軽い感じで答えてもらえちゃったんですね。それだけのことで、カウンセリングを始めてしまったという経緯なんです。とはいっても、大嶋先生が開発したFAP療法という心理セラピーの上級資格を既にもらっていたので、単なる当事者カウンセリングというわけではないカウンセリングを行っています。もう開業して5年半ぐらいになります。

【依存症・アデイクシオンとは？】

まあ、気楽に聞いてください。会場をざっと見たところ、だいたい当事者の方がいらっしやってるんですかね。じゃあ、あんまりカウンセラーさんや援助職向けの話はしないでおきますね。

まず、依存症とかアデイクションって何かという話です

依存症という病気になると、自分の行っている行為が自分や周囲にとって有害な影響があるとわかっていても、その行為を自分の意志で止めることができなくなります。植木等の「スーダラ節」という歌がありますね。「わかっちゃいるけどやめられない」。あの歌詞を聞くと、依存症とは何かがよくわかります。

「スーダラ節」の一番に出てくるのは、アルコール依存症のなりかけみたいな人です。「ちよいと一杯のつもりで呑んで、いつのまにやらはしご酒。」という、一杯飲んだら止まらないコントロール不能という依存症の中核症状が出てきます。

二番はギャンブル依存症の歌詞です。競馬でスツカラカンのカラカラ。負けて負けて、最後は頭カツと来て、最終レースにボーナス全部注ぎ込んで、それもすっかりスツてしまふという歌詞です。歯止めの効かない、まさにギャンブル依存症の歌です。

三番が恋愛依存症ですね。「一目見た子にたちまち惚れて」という歌詞です。

あの歌を聴くと、本当にうまくできた歌だなあと思っています。「わかっちゃいるけどやめられない」というのは、依存症・アデイクションの本質です。

「何かマズいものにハマっちゃってるよね。やめなきゃいけないとは自分でもわかってるんだよね。でも、やめられないんだよね。」
これが依存症って言う病気ですね。

もちろん、何かにハマって抜けられなくなって苦しむといっても、最初は楽しいなあと感じてるんです。

お酒を飲み過ぎている人だって、最初から、あー飲んじやいけないって思っていないでしょう。最初に飲んだ時は、なんて素晴らしいものがあるんだとか、そこまでいかなかったも、あー気持ちいいって感じて飲み始めたわけですよ。ただ、そのうちに、たとえば肝臓の数値が健康診断でひっかかるようになるとか、飲むとしよっちゅう記憶をなくすようになってとか、飲酒運転して車ぶつけたとか、しよっちゅう酒臭い息で会社行くようになってクビになったとか、家族に逃げられたとか、問題ばっかりになるんで、さすがに少しは酒を控えなきゃと考えるようになります。でも、そのうちにまた飲み過ぎちゃう。

飲むと罪悪感を抱くようになるのに、また飲んでしまうというのを繰り返します。飲んでいてる時は楽しくなるはず。でも、実は飲んでみると楽しいばかりでもない。飲んで楽しいっていう裏で、罪悪感が常に湧いてくるようになってきます。こうなると、本人もやめたいと思うようになるんです。やめなきゃいけないと気持ちの半分ぐらいでは思っている。でも、もう半分の気持ちはやめたくないとも思っています。この両方、まったく相反する気持ちがあるという状態になるんですね。アルコール依存症者を例に出しましたが、アデイクションを抱える人はおおよそ、やめなきゃまずいっていう気持ちと、やめたらシラフでどうやって生きていけばいいかわかんないからやめたくないっていう、矛盾したふたつの気持ちを同時に抱えているんです。

【説教でアデイクションは止まらない】

そういう状態の時に、周りから説教されることが多いんですよ。周りが依存症のことを知らない、「なんでまた酒飲んだの?」と言われるわけですね。そうすると、言われた依存症者は、「そんなことは言われなくてもわかってるんだよ!」という気持ちになってしまふわけです。「なんでまたパチンコやったの?」 あんたもう借金だらけでしょ!」とか言

われると、ますます、「あーそんなこと言われなくなっちゃってわかってんだよ！俺だってやめたいとは思ってるんだけど、やめられないんだよ！」と感じて、ますますイライラしてきます。今までイライラしてきた時には、酒やパチンコその他自分がハマっていることを始めて、そのイライラを解消しようとしてきたんです。だから、ますますパチンコ屋へ行っちゃう。ますます酒を飲んじゃう。ますます食べては吐いちゃうみたいなことになるわけですね。

だから、周りの人達も説教してもしかたがないんです。やめろという説教で、ますます依存症者本人は追い詰められちゃうんです。

その典型が、違法薬物依存症らしき有名人、たとえば元プロ野球選手の清原さんのような人たちに対する世間の態度ですよ。テレビのコメンテーターとかは一斉に叩きますよね。「清原は反省してませんね。」いや、反省しても駄目なんです。病気なんだから。それに、反省だっしててるんですよ、清原さんだって。やっちゃいけないことぐらいわかってますよ、いくらなんだって。クスリのせいで家族もバラバラになっちゃったし。あれだけ野球で活躍して、ものすごくお金も稼いだはずなのに、もうそのお金もほとんど残っていないらしいし。清原さんと付き合っている人も、みんなやぐざみみたいな人ばかりになっちゃって、野球界にはほとんど友達もいなくなっちゃったらしいでしょう。クスリのせいでそんな状態になってしまったんですから、何の反省もせずにいられるわけがありません。

でも、テレビで「清原は反省してないですよ。強い意志を持ってやめてほしいですよね。」とか、コメンテーターは言っている。ああ言われる度に、清原さんはどんどん追い詰められていく。「俺だって本当はやめたいんだよ」とも思っているのに、その気持ちは理解してもらえず、どんどん追い詰められて、ますます苦しくなって、そのうちもう完全にテンプあってしまって、それで何やるかっていうと、「あ！もう駄目だ。この辛さから逃れるにはクスリしかない！」ってなっちゃうわけですよ。そして、ほとんど無意識のうちにクスリをまた使ってしまったって、我に返ってみたら、「あー。またやっちゃった！」。この繰り返しになってしまいます。

説教なんかしても依存症は治らないし、かえって悪化することさえあるというメカニズムは、おわかりになっていただけでしょうか。

説教された時は、本人も反省して涙流すんです。「涙の謝罪」とかいう見出しが新聞に出たりします。土下座だっしてします。誓約書も書きます。「もう二度とお酒は飲みません。二度とパチンコはやりません。二度とクスリは使いません。」どうかすると誓約書に血判まで押します。はらはら涙を流して、「すみませんでした。すみませんでした。」ってやりま

よ。特に違法薬物の依存症になると、周囲からも謝罪や反省を強く求められます。違法薬物使えば捕まっちゃいます。そして釈放されたら、「反省してますか？」「深く反省していません。」というやり取りがたいいあります。でも、刑務所から出て来てしばらくすると、また同じことをやる。あんなに土下座して謝ったのに、「えー駄目でしょう！全然反省してなかったんですね。涙の謝罪なんて嘘だったんですね。」と、ますます周囲から責められます。

クスリを使っちゃいけないことは、誰よりも使った本人がわかっていたはずなのに、「我慢だ、我慢だ、我慢だ。やっちゃいけない、やっちゃいけない、やっちゃいけない…」そ

んなふうががんばってはいたんです。でも、ひとりでがんばっていても、そのうちどんどんストレスが溜まっていつて、人間ですからいずれ我慢の限界が来ます。どこかで「あー、もう駄目だ！」という感じになって、クスリ使っちゃった。パチンコやっちゃった。飲んじゃった。こういう結果になりますね。

だから、本人に深く反省してもらって、あとはあれだけ反省したのだから、意志を強く持ってくれば、酒もクスリもギャンブルもやめられるだろうなんていう間違った認識で周囲が接していると、いつまでたっても治らないですね。

【依存症から回復するには】

じゃあ、どうすれば依存症は治るの？ということになります。

依存症のことをちよつと調べればすぐわかりますが、依存症は完治はしない病気と言われてます。いったん依存という回路が脳や身体にできちゃったら、一杯酒飲んだらまたスイッチが入って、酒は止まらなくなります。パチンコに一回ハマっちゃった人は、またパチンコ始めたら止まらなくなります。だから、ハマったものをやめ続けるしかない。やめ続けることで回復はできません。でも、自分ひとりで、反省しただけ、意志を強く持っただけ、我慢してるだけではやめ続けることはできません。

回復の切り札は、もう皆さんご存知でしょうけど、私も参加を続けている依存症の当事者たちが集まる自助グループに、継続参加をすることです。

私もほとんど飲み方がおかしくなっていて、ひとりじゃ酒はやめられないということは、本当は気づいていました。でも、「AA？ 断酒会？ あんな所、もう行きたくないよ。」と考えてましたね。「もつときれないなお姉さんたちがいるような所に行きたいよな。あんなアル中のおっさんばかりいる所には行きたくないね。」なんて考えて、なかなか自助グループに継続して行くことがなかったんだけど、そうするとやっぱり飲んじゃうんですよね。依存症の勉強も少しはしてたんですけど。飲酒や依存症のメカニズムとか、そういう知識はつけていくんですけど、いくらそんな理屈がわかったって、飲むのをやめることはできない。けっきょく連続飲酒に陥って、アルコール病棟に入院して、やっと自助グループに参加を続けることでしか酒はやめられないって痛感しました。依存症はひとりでは回復できません。繰り返しになりますが、自分と同じ依存症当事者の集まる自助グループに参加を続けることだけが、回復の道だと言い切ってもいいでしょう。

ただし、依存症の専門のお医者さんとか、依存症のことがよくわかってるカウンセラーさん、まあ、私も少しはわかっているつもりですが、そういう専門家に相談しながらの方が、自助グループになんとかつながっていく確率は高くなります。そして、自助グループに参加が続けられるようになって、ハマっていたものをやめ続けられるようになってきて、しばらくは自助グループ参加と並行して、専門医やカウンセラーのところにも定期的に通っていてももらった方が、やめ続けていくためにはより効果的です。

【依存症は否認の病気・進行性の病気・家族を巻き込む病気】

というわけで、依存症についての正しい知識を身につけて、専門家の助けも借りながら、自助グループに通い続ける。これが依存症からの回復率が一番高い方法です。

しかし、そう言われても、すんなりその回復ルートには入れないことが多いんですね。なぜかというところ、もう皆さんご存知かと思いますが、「依存症は否認の病気」だからなんです。

自分は依存症だっということを認めない。認めたくない。本当はわかっているんですよ。うすうす、あるいはかなりはつきりと、もうやめなきゃまずいとは感じています。「もうまじいよなあ。そろそろ酒やめないと駄目だなあ。V・GDPもう4ケタだしー。」「パチンコで作った借金ももう500万円にもなったし、もうやめなきゃ、もうやめなきゃ。」とは、本人も感じてはいます。心の半分では。ただ、もう半分では認めたくないんです。「やめたらどうやって生きていくんだ？俺の支えは酒だけ、パチンコだけなの。」とも感じているからやめたくない、認めたくないという状態になっていることが多いのです。これが「否認」です。

それでも、これ以上ひどい状態までには悪化しないだろう。なんとかこのままで済むんじゃないかなんて甘い見通しを抱きがちです。ところが、そうはいきません。状態はどんどん悪くなっていきます。依存症は進行性の病気でもあります。

たとえば、お薬って初めて飲んだ時はすごく効きますよね。普通の市販薬だって、普段あまりお薬を飲んでいない人の方が効きがいいです。これが覚醒剤とかになると、最初はほんのちよっと使っただけで、「うわー、こんないいものがあつたのか！」って感じると、覚醒剤依存の仲間は口々に言いますね。しかし、いったんハマってしまったら、どんどん使う覚醒剤の量は増えていってしまうのです。

アルコール依存の人が今日はかなりいらつしやると思いますけど、お酒も初めて飲んだ時ってそんな感じだったでしょう。最初はね、コップ酒一杯ぐらいキューツとやったら、「おー。こんなにいいものがあつたのか！」って感じになって、それで満足したっていう人、けっこういらつしやるんじゃないですか。だけど、そのうち一杯でいい気持ちになれなくなってきて、その一杯でおしまいというわけにもいなくなってきました。気がついたらへべれけになって倒れていて、昨日口を開けたばかりのウイスキーのボトルが一本空になって転がっているなんてことになってきます。それでもあんまりいい気持ちにならなくなってくる。いい気持ちになる前に倒れて寝ちゃったということが多くなり、飲む量は増えるけど、全然快感は得られない。飲む量が増えるんだから体はどんどんボロボロになっていく。どんどん駄目な方、駄目な方に進行していく病気ですよ。ほうっておけば、破滅に向かつて進行していく。こういう進行性の病気だから、依存症はほうっておいてはいけないんです。現状維持というわけにはいかないんです。

もちろん、こういう状態の依存症者が家族の中にと、家族はすごく困ります。家族が困っているのに、依存症本人はまだいい気持ちでいるか、先ほどご説明した「否認」をしていることが多いので、最初にカウンセリングに来る人は、本人じゃなくて家族であることが多いです。だから、家族や周囲がうまく関わってほしいんです。家族や周囲の方々だけでも、カウンセリングや専門医療相談につながっていただくと、本人の回復にもすごく有効です。ただし、依存症の専門病院やカウンセラーじゃなければおすすめてきませんよ。駅前心療内科クリニックみたいな所にも行くって、「うちの夫がお酒ばかり飲んで」っていう相談をしても、医者は「それは大変ですね。あなたは眠れてないんじゃないですか。睡眠薬出しておきますね。気分も落ち込んでますよね。抗うつ剤も出しておきますね。」っていうだけで終わってしまうことも多いようです。これじゃ何にも解決しませんから、依存症専門の医療機関に行ってください。

カウンセリングも、依存症問題を扱っている所に行ってくださいね。そうじゃないと、

トンチンカンなアドバイスをされちゃいます。

【本人も家族も、回復の切り札は自助グループ】

ご家族はそういう専門の医療相談機関を使うのもいいですが、依存症家族の自助グループに参加を続けていただくことをおすすめします。アルコール問題であれば、断酒会の家族会とかアラノンですね。今はインターネットがありますから、「〇〇依存 自助グループ」とか、「△△依存 家族グループ」などの検索ワードで調べれば、すぐ情報は入手できます。依存症本人だけでなく、家族も家族の自助グループに継続参加することで、本人がアクションをやめ続けられる確率はぐっと高くなります。もちろん、家族グループに参加している家族の方たちは、同じ悩みを抱える家族たちとの分かち合いを通じて楽になります。けます。

自助グループの情報を入手するのは、インターネットのなかった頃は大変でした。私が初めてアルコール依存症の自助グループに行こうと思った時なんかは、依存症のことを書いた本などに載っていたグループの電話番号に電話をかけて、それから、ミーティング会場の案内一覧をわざわざ事務所まで取りに行つて、やつとどこに行けばいいかがわかるという状態でしたからね。今はその辺は便利になりましたから、ぜひ調べて自助グループに本人も家族もつながっていただけだと思います。

アルコールやギャンブル依存の自助グループは、本人グループも家族グループもあちこちで行われていますが、アディクションの種類によっては、まだ自助グループがなかったり、少なかつたりする場合があります。自分の抱えている問題の依存症のグループがまだないという時は、もし他に同じアディクションを抱えた仲間を知っていれば、その人とミーティングを始めればいいのです。今はインターネットでメンバー募集もできますよね。「〇〇依存症の自助グループを作ろうと思います。メンバー募集します。」と、インターネット上に告知を出して、仲間が4、5人ぐらい集まったら始めればいいだけです。

ネットとかゲームとかスマホとかにハマっている人は、今すぐ多くですけど、まだほとんど自助グループがないようです。ネット・ゲーム・スマホ依存のグループは、ぜひできてほしいですね。特に二十代、三十代ぐらいの人達が作ってくれて、そこに十代の小中高生まで参加できるようなグループがあればいいなあと思っています。十代の子達は、さすがに自分達で自助グループを立ち上げるのは大変でしょうから。ゲームやスマホにハマっている子を持つ親の自助グループは、もつと早くできそうですね。

自分だけではミーティング通いがなかなか継続しないという人は、依存症回復施設を利用するのもいいですね。そういう施設で有名なのは、薬物依存のダルクです。アルコールの回復施設では、マックとか有名ですよ。

こういう回復施設のプログラムって、別に特別なことをしているわけではありません。回復プログラムの中心は、一般の自助グループのミーティングと変わらないです。午前中に普通の言いつばなし、聞きつばなしのミーティングを1時間半やって、お昼ご飯をみんなで食べたなら、今度は午後のミーティング。夜は街中でやっている自助グループのミーティングに、施設入所者でそろって参加する。1日3ミーティングやって、酒やクスリなどをやめていこうというだけです。ひとりで街中のミーティングに参加を続けるのは難しそうですね。うだと思ったら、こういう回復施設に一時的に入所すればいいんです。

さて、なぜ自助グループは効果があるかや、参加にあたっての注意点もお話ししておきます。

多くの自助グループは、言いつばなし、聞きつばなしという形で分かち合いを行っています。

今日ご参加の方は何かの依存症の当事者の方が多いようですから、既に言いつばなし、聞きつばなしのミーティングのことはわかっていると思います。まだ自助グループに行つたことがない人は、ぜひ一度参加していただくと思います。自分は依存症者ではないという人であっても、自助グループってどんなところかのぞいてみたいなあと思う人は、オープンミーティングというのがありますから、そちらに参加してみてください。オープンミーティングというのは、その問題の当事者ではなくても誰でも参加できるミーティングです。

たとえばアルコール問題に関心がある人なら、「AA関東甲信越セントラルオフィス」のウェブサイトで、ミーティング情報を調べて、オープンミーティングを探してそこに行けばいいだけです。言いつばなし聞きつばなしのミーティングって、どんなふうに行っているかっていうのがわかります。

こういう言いつばなし、聞きつばなしというミーティングの中では、自分が恥ずかしいと感じていたどん底の体験談も、批判されたり馬鹿にされたりせず他メンバーに聞いてもらえるという安心感が生まれてきます。

自分のつらい経験をただ語る。次の順番の人も、また自分の問題を語る。他の参加者は、今しやべっている人の話をただ聞いているだけ。そして、他の人が語つたことに対して、それ違うだろうとか、あんたの言つたことにちよつと質問があるんだけどとか、こういうことは一切しないというルールですから、なんでも安心して話せるし、正直な話もしやすくなるんですね。

アルコール依存症の人は、そりやなるべく飲まない方がいいんですが、でも飲んじやう時もあるわけですよ。でも、そういう時に、「あー、飲んじやうた！もう自助グループには恥ずかしくて行けない。仲間にも飲んじやうたことなんて絶対にしやべれない。知られたら、なんて言われるかわからない。」なんて考えていたら、ひとりで部屋にこもって、さらに飲み続けちゃうんです。

「あ！飲んじやうた、でも、仲間なら飲んじやうたっていう話でも聞いてくれるよね。見放されないよね。」って思えば、ミーティングに行つて、「飲んじやうたんだ、実は。」って、正直に言えます。

そうすると仲間は、「まあ、またいちからやり直せばいいじゃない。バースデイの日にち、変えればいいだけじゃない。」と、非難せず受け入れてくれるわけです。「それより、連続飲酒になって死ぬ前に、ミーティングに来られてよかったよね。」って、言ってくれるんです。こういうふうには、ミーティングでできるだけ正直にしゃべれるようになります、自分が楽になれます。

私が最初にアルコール依存症者の自助グループにつながつた時に、先行く仲間からアドバイスされたのは、やっぱりこれでしたね。「正直に話せ」って。最初は、「え！正直？そういう道德の教科書みたいなのはイヤなんですけど。」と、感じましたね。

「ワシントン」は子どもの頃、イタズラして桜の木を切つたけど、正直にそれをお父さん

に話したらほめられました。」みたいな話、大嫌いなんですけどって言ったら、

「いや、そうじゃないんだ。本当は飲みたいのに、ミーティングでは『絶対飲みません。がんばりませう。』とか言ってるんですけど目だということだよ。そうじゃなくて、飲みたい時は正直に飲みたいと言って、他の仲間聞いてもらった方が楽になれる。飲みたい時にひとり家でこもって、飲みたい飲みたいと考えているうちに本当に飲んじやうよりは、ミーティングに来て正直に飲みたいって言って、それをみんなに聞いてもらったら、それで飲みたい気持ちなくなる人が多いよ。少なくともその日は飲まないで済むよ。それが、『一日断酒』『今日一日』だよ。」

それから、もし飲んじやっても、そういう時こそミーティングに来るんだよ。そして、正直に飲んじやったって言った方が楽になる。それ以上飲み続けにならなくて済む。だから正直が大事だって言ってるんだ。」ってアドバイスしてくれたんです。

このアドバイスはすごくよかった。

でも、アルコール依存症なのに飲みたいとか飲んじやったなんていう話とか、その他どんな底の体験談は、同じ依存症の仲間聞いてもらえる場だから話せるんです。

「僕、アルコール依存症なんです。皆さん、僕の話聞いてください。」って、いきなり何もアルコール依存症のことを知らない人とかに話したら、ドン引きされますよね。やっぱり、同じ依存症の仲間の集まっている自助グループでしか話せないことです。

それから、自助グループに行ってる時間とか通い続けるエネルギーとか、これも重要なんですよね。

酒飲みたいけど、飲んじやいけないんだよなって思いながら、夕方ひとりで家にいる。これ辛いですよ。私もひとりで、そうやって酒を我慢していたことがあるんですよ。3か月が限界でした。毎晩毎晩酒飲んでた人間がまっすぐ家に帰って、コーラ飲みながらナイトーとか見る。おもしろくもなんともないですよ。俺は何のために生きてるんだという気持ちになってきます。毎日毎日、ただ我慢して生きているだけだという感じになる。そして、もう3か月も我慢したんだから、一杯ぐらいいいじゃんと思っ、うっかり飲んだら、その後は3か月前と同じひどい飲み方に逆戻り。いや、もつとひどくなった。

そんなふうにはひとりでもおもしろくない時間を持って余しているぐらいだったら、ミーティングに行けばよかったです。時間やエネルギーを自助グループに通うことで使うというのは重要なんですよ。特に、アルコール依存症のミーティングは、夜、つまり酒を飲むのに使っていた時間帯に行われていることが多いですから、酒をやめるのにミーティングに参加するのは、非常に効果的なんです。

依存対象に使うエネルギーとか時間とかお金って、膨大ですよ。さっきの清原さんの話もその一例です。清原さんは、覚醒剤を栃木県まで買いに行ったららしいんです。あ、クスリ使いたいと思ったら、車ぶっ飛ばして100kmぐらい離れた場所の売人（バイニン）から、たぶん相当な金額出してクスリ買って、また東京にビュッと戻って来て、人目につかない部屋でクスリ注射するというような、すごい時間とかエネルギーとかお金とかを使うことを、一瞬のクスリを使いたいという衝動だけでやってしまっんですよ。

アルコール依存者だとかこのコンビニで酒買うだけですからそんなにエネルギー使わないですけど、ヤク中はすごいですね。クスリの使用欲求がいったん湧いたら、その後は、

バレないようにクスリを入手して使うまでの一連のけっこう時間もエネルギーもかかるプロセスを、あつとという間にやっちゃうんですよね。ダルクの入所経験者とか他の薬物依存の当事者達の話聞いても、だいたい欲求が湧いたら、あとはあつという間にクスリ使ってるって言うんですよね。気がついたら、バイニンに電話して、大金をすごく短い時間でどうにか都合して、歌舞伎町あたりにクスリの受け渡しに行つて、我に返つたのはもうクスリ使った後だったって言う。その間、最低3、4時間は絶対かかるはずなんだけど、気持ちの上ではあつという間らしいですよ。

だから、あ！アディクション欲求が来た！と思ったら、今ミーティングどこかでやっつけないかなあと考えられるようになってもらつて、すぐにネットか何かでできるだけ早く行けそうなミーティング会場を調べて、アディクションではなくミーティング参加の方に時間やエネルギーを向けるようにしてほしいんですね。

自助グループのいいところはまだあります。お金がほとんどかからないという点です。

ほとんどの自助グループに参加するには、参加費や入会費は必要ありません。ただ、会場費などグループの運営に多少お金はかかってますから、たいていミーティング会場で献金は集めています。献金をするかしないか、また献金額は参加者個人の自由です。生活保護を受給している人でも、その他経済的な余裕がない人でも、自助グループなら参加できるわけです。認められれば、生活保護費とは別に、ミーティングに通うための交通費も行政から出してもらえます。依存症の回復に一番効果がある方法が、一番お金がかからない方法でもあるんです。

もう十何年前になりますが、私が自助グループにつながったばかりの頃に、日本のAAが、アメリカのお医者さんを呼んだんですね。そのお医者さんは実は軍医さん。サンディエゴにある軍の基地のお医者さんなんですよ。その人を呼んで話してもらった講演記録を読んだんですね。

それを読むと、すごくたくさんAAミーティングをこの基地内で開いているということが書かれています。このお医者さんが基地の中のアルコール問題を調べたら、なんとパイロットと軍医の10パーセントがアルコール依存症だとわかったというんです。10パーセントですよ。しかもパイロットと軍医です。パイロットと軍医の10人にひとりがアルコール依存症だったというんです。酔っ払って戦闘機を操縦して墜落しちゃったとか、戦場で負傷した人の手当てをする時に、酔っ払って医療ミス起こしちゃったなんて、もちろん困ります。

この軍医さんは、なんとか基地内のお酒の問題をなくさなきゃいけないと考えて、一番お金がかからない方法、新たな施設の準備などにも必要ない方法、でも効果的な方法を使つたって書いてありました。一番簡単で効果的なことは、基地内の部屋を貸して、ここで毎週・毎日、AAミーティングを開いてもらったというだけの話なんです。AAサンディエゴ基地グループとか、そういうのを作ってもらったんでしょう。そうしたら、お酒をみんながどんどんやめていって、問題がなくなつたっていうんですね。軍としては全然コストもかからなかった。

もし、この人達をアルコール依存症の専門医療センターなんかに入れていたら、ひとりの治療だけでも何万ドルもかかったはずですよ。それに比べたら、コストも段違いだし、効果抜群だし、素晴らしい結果が得られたと書かれています。

自助グループのまた別の効果として、依存対象から長期離れている回復のモデルになる人と出会えることもあげられます。

長い間何かのアドイクションをやめ続けているからといって、必ずしも回復が進んでいくというわけでもないですけど、長くやめているってことは、少なくとも何かやめ続ける方法をも身につけてはいるんだと思います。そういう人に自助グループで出会って、自分の回復のモデルにできるんです。

それから、孤独から解放される。これも重要ですよ。

だいたいアル中は、酒やめると孤独になります。私も飲み友達しかなかったんです。飲むのをやめちゃうと、家にひとりで帰って来て、ひとりでコーラ飲みながらナイト見ているだけの孤独な人になっちゃってました。友達は、飲み屋に一緒に行く飲み友達しかなかった。飲み屋にしか付き合いの場所がなかった。

だから、アル中が飲むのをやめてしまえば、「寂しい寂しい。孤独だ孤独だ。」っていう状態になる。そのうちに、孤独に耐えられなくなって飲んじゃいますよね。あるいは、他の依存対象で気を紛らわすようになっちゃいます。そうじゃなくて、ミーティングへ行けばいいんです。最初のうちは、ミーティングに出てる変な奴らは嫌いだよって感じるんですけど、参加を続けているうちに慣れちゃいます。

また、自助グループは相談機関ではありませんけれど、不勉強な精神科医やカウンセラー、公的な相談窓口よりずっと的確な相談対応をしてくれます。このことは、ちゃんとお医者さんが調べて証明してるんですよ。

埼玉県立精神医療センターの成瀬暢也（なるせのぶや）先生という有名な依存症のお医者さんが、アルコール・薬物問題をどこに相談したら一番満足度が高かったかという調査をしたんです。

以下の数字は、2010年「アルコール・薬物問題 全国家族フォーラム」での成瀬先生の発表資料から取ったものです。

おおよその数字になりますが、最初に相談に行くのは、医療機関が55%、保健所・精神保健福祉センターが19%、自助グループが12%です。でも、相談結果に満足だったかどうかという割合は、断酒会が60%でダントツ。医療機関が30%、保健所などが30%、警察が20%です。相談したら助けになった機関を複数回答で答えてもらった調査もあって、自助グループが74%でやはりトップ。医療機関が50%、保健所が11%、精神保健福祉センターが8%という結果なんです。アルコール問題で困っている人にとつては、AAや断酒会のような自助グループに相談に行くのが一番いいということなんです。断酒会は公式に酒害相談を受けていますが、AAミーティングは相談の場ではありませんし、AAグループとしてアルコール問題の個別相談を行ってもいません。

でも、ミーティングが終わった後に、「初めて来たんです。実はうちの夫はアルコール問題がひどいんですけど…」と相談したら、とても満足できる受け答えをもらえたっていう人は多いんです。

同じ調査で、薬物問題の相談についても見てみましょう。

最初の相談機関は、保健所と精神保健福祉センターが、それぞれだいたい同じ割合で約30%ずつ、医療機関が22%、警察が9%です。相談対応に満足だったかどうかは、ダルクが60%でダントツ。保健所・精神保健センターが25%、医療機関が10%、警察

が10%という結果でした。

この結果からは、次のような問題点が浮かび上がってきます。おそらく保健所・精神保健センターや医療機関であっても、依存症の基本的な知識も持っていない所が多いこと。特に薬物依存に対応できる医療機関が非常に少ないこと。警察も基礎知識がなく、特に薬物問題では犯罪として扱うだけで、依存症という病気としての扱いをしないため、おそらく対応が説教や逮捕ばかりで、再使用の危険性をほとんど減らせていないことなどです。一方で、自助グループやダルクのような当事者・回復者が運営している施設は、本来は相談業務をする場所ではないにもかかわらず、的確な相談対応ができていくというところが見えてきます。

それから、自助グループのメンバーや当事者が運営している回復施設の職員は、医療相談機関とか生活支援の情報を、実際の自分たちの利用経験もありますから、よく知っています。ですから、こういう情報提供やアドバイスも、他の相談場所より信頼性が高いですね。

先ほどもお話しした通り、自助グループは本来相談機関ではありませんが、ミーティングに参加して終了後に、他の参加メンバーに個別に、「どこか近所にいい病院ありませんか？」なんて尋ねれば、「〇〇病院がいいかもね」という程度の情報は教えてくれると思います。そういう情報はけっこう信頼できるということです。

それから、依存対象からある程度の期間は離れ続けていられていても、自助グループに参加を続けたり、回復の12ステップを実践していったりすることで、なぜ自分はその依存対象を必要としたかなど、それまでの自分の生き方の点検や修正もできるようになります。それによって、再飲酒やクスリの再使用など、問題の再発も防ぎやすくなります。

この生き方の修正をちゃんとしないと、問題再発を起しやすくなります。また、アディクション・ショッピングという、お酒は止まったけど次はクスリ、クスリが止まったら次は摂食障害というように、依存対象が次々変わるだけということも起こりやすくなります。それから、いろいろな依存対象を複合して抱えているクロス・アディクションという状態に陥っている場合もあります。こういうことも、自助グループに参加を続けながら、生き方の点検・修正をしていくことで回復が見込めます。

最後に、自分が同じ問題を抱えている仲間の回復の手助けができるようになってくる、自分が誰かの役に立っているという感じが持てるようになってくるのも、自助グループのいいところです。

何も特別な人助け行為をする必要はありません。ミーティングに参加を続けているだけでいいんです。自分が自助グループに参加を継続していれば、自分が回復に取り組み続ける姿、アディクションをやめ続けている姿を、他の同じ問題で悩んでいる仲間が結果的に見てくれます。そうすれば、自然に他の仲間にとっても回復のモデルになっていくんです。

ただ、自分の話をする、私も最初はそういうことがわかりませんでしたよ。自助グループにつながって最初の3か月ぐらいいは、お客さんみたいにただ行っていただけです。もう夢中ですよ。「ああ、俺、また飲んじゃうんじゃないか。」とか「今日も飲んでえー。」とか感じてしまったのは、「今日もミーティング行くしかねえ。」って、やってただけでした。

でも、そのうちに、「なんだか自助グループに来ていると、だんだん飲みたくなくなってきたな。いいね、自助グループ。」みたいな感じになっていきました。

そうすると、何かこう、お客さんみたいにただミーティングに来てるだけじゃ、他の仲間が悪いんじゃないかという気持ちも出てきました。それで、先行く仲間に相談したんですよ。そうしたら、「いいんだよ。まずはミーティングに参加し続けていることが、最大の貢献、最大の役割なんだ。」と話してくれたんですね。「お前が来なきやミーティングが成立しないこともあるんだから。」とも言ってくれたんですね。別に他のメンバーもいるから、本当はミーティングは私がいなくても成立はするんですけどね。

「でも、何かお手伝いもしたいんですけどね。」って言ったたら、「じゃあ、とりあえずミーティング会場に早めに来てイスでも並べてよ。」とか、「お湯でも沸かしておいてよ。」とか言ってもらえたんですね。「そのぐらいの手助けからでもいいんだよ。」っていう話でした。

「それより、お前が酒をやめ続けていることを、他の仲間に見せ続けろ。それが最大の貢献だ。」と言うんですね。「たいした手伝いができなくてもいいんだ。最初からあんまり他の仲間の手助けまで考えるな。」ってアドバイスされましたね。

でも、その程度のお手伝いから始めて、あとは今まで通りミーティングに参加し続けているうちに、だんだんグループの中の会計だとか会場予約だとか、そういう役割も少しずつまかされるようになってきました。それで、3年ぐらい酒をやめ続けていると、「△△病院に行って、体験談を話してきてくれ」とか、そういう役割もできるようになってきました。

そんなことをしているうちに、以前は「俺みたいな人間は他人の役に立たないよ。」なんて思っていたのが、自然に「自分の存在も何かの役には立っているなあ。」って感じられるようになっていったんですね。

そういうふうに自助グループに参加を続けていると、自分を役立たずな人間だと感じていた人の気持ちも、自分の存在自体が他の仲間の回復を助けになっているという気持ちに変わってきます。自分の本来の価値に自然に気づけるようになっていくんです。

【自助グループ参加にあたって、気をつけた方がいいこと】

自助グループを利用する際に、注意しておいた方がいいこともお話ししておきますね。

まず、1、2回参加しただけでは効果はないということを知っておいてください。自助グループって第一印象がよくないことも多いですけど、継続が重要です。

これも、私がグループにつながったばかりの頃、先行く仲間にアドバイスされたことです。参加を始めたばかりの頃に、仲間から「毎日来いよ。」って言われたんですよ。「えー毎日ですか。毎日はこちらと辛いなあ」って答えたたら、「何言ってるんだ。お前、毎日酒飲んでたんだろ。」って言われたんですね。「毎日飲んでた酒やめるんだから、毎日来るんだよ。」と言われたんです。そりゃそうだなあとも思ったし、その仲間は実はやさしい人でしたけど、見た目がごつくてちよつと怖い感じだったから、逆らうのもまずいと思って、とりあえず言う通りにしてたんですね。それに、つながったばかりの頃は、確かに1日でも参加を欠かしたら、その日に酒飲んじやうかもしれないという恐怖も感じました。もしまた飲んでしまったら、酒が止まらなくなっただけで今度こそ死んじやうかもしれないという怖さが相当ありましたから、もうしようがないです。行くしかない。でも、結果的にそれがよかったです。

日本ではあまり言われないんですけど、アメリカのAAでは、つながった最初の3か月、つまり90日間は毎日行けって言われてるんですね。「90日90回」って言われています。ビックブックというAAのテキストにも、「最初から徹底的にやっつけてほしい。」って書いて

あります。それは本当なんですよね。
時々思い出したように参加するだけでは、アデイクションは止まりません。

それから、自助グループを仲良しグループみたいに勘違いしたことから、トラブルがよく起こります。仲間を友達と勘違いして、グループ内でもめるんですよ。「〇〇さんは、私とはあまりおしゃべりしてくれなくて、××さんとはばかりお話ししてる。」なんて言ってる。メンバーの間でトラブルが起きるみたいなことってよくあります。

特にミーティングが終わった後、フェローシップって呼ばれるお茶会があると、「あの人は、私と話さないで他の仲間とばかりおしゃべりしている。私はのけ者なんだ。」なんて不満を抱くようになって、「あのグループにはもう行きたくない。」なんて考えるようになります。そんなことを、あちこちのグループで繰り返しているうちに、行くグループがどんどんなくなっていくちゃうんですね。最後には、もう自助グループなんか行きたくなくなっただけで言い出します。それで、ミーティングから遠ざかってしまうと、また飲んじゃった、またパチンコ屋行っちゃった、みたいなことになっちゃうんですね。

こういうトラブルは、自助グループの仲間みんなと仲良しのお友達にならないといけなさと勘違いするから起こります。自助グループの仲間というのは、同じ問題を抱えていて、その問題から共に回復していこうとしている人たちというだけです。人間ですから、仲間の中にも好きな人、嫌いな人、気の合う人、合わない人は当然います。だからみんなと仲良しになる必要はありません。仲間とは、基本的にミーティングで出会うだけの関係と考えているぐらいでいいのです。

仲間同士で仲良しになろうとし過ぎるとこんなトラブルも起こるんですよね。

同じ問題の仲間だからといって、最初からみんなに自分の携帯番号なんか教えちゃうと、夜中の3時ぐらいに電話が仲間からかかってきて、「ねえ、同じ仲間同士だよ。私の悩み、聞いてくれる？」なんてことも起こったりします。いくら仲間だといっても、しょっちゅう深夜に電話がかかってきてはたまりません。「もうあいつとは絶交だ。携帯番号も変えなきゃ。」なんて結果になります。

だから、長く一緒にグループで活動して信頼が置けるとわかった人にでないと、特に携帯番号とか住所とか、そういう個人情報は教えない方がいいですね。

特に、メンバーの男女間でそういうトラブルが起きると大変です。男女間トラブルってすごく多いんですよ。この人は私の悩みをよく聞いてくれるなんて感じて、すぐにいろいろなこと教えちゃうと、たとえば男の方が、悩みを聞いてあげてるふりして、「君はどこに住んでいるの？」だとか聞き出し始めて、女性の方が自宅を特定されちゃったりします。そうすると、「あの男は、この頃毎日私の家のそばに来て張り込んでる。」なんて、ストーカーされちゃう。こういうトラブルもよく起こりますから、特に男女間では、うかつに個人情報や取り扱いはしない方がいいですね。

こういうトラブルの発展系みたいな話でもあるんですが、回復が進んでいないうちに新たな恋愛関係を始めるのは危険です。特に、自助グループの仲間同士での恋愛関係は危険です。これは「魔の13ステップ」なんて呼ばれています。「回復の12ステップ外の魔のステップ」だと考えられています。

もちろん、ふたりとも回復の進んだ人であれば、仲間同士であっても、安全な恋愛関係

を保てるようにもなりません。私の知っている仲間でも、アルコール依存症の自助グループ仲間同士で結婚している人もいます。ただ、そういう仲間だって、恋愛したり結婚したりという関係になったのは、お互いもうお酒止まって何年もしてからですよ。恋愛してる時って普段以上に感情の波が大きくなるでしょう。やめ始めたばかりの時に恋愛を始める時、別れる、別れないとか、そういう大きな感情の波にシラフで耐え切れなくなってきた。別れ話の出ている恋愛相手も参加しているミーティングなんかもう行きたくないという気持ちになってきて、そのうちもう飲んじまえとか考えるようになってたりします。

それから、いい人だと思って付き合いたんだけど裏切られた。もう私、ミーティングなんか行きたくないとか言い出して、ミーティング行く代わりに飲んじやうとかね。

実際、私の知っている仲間で、まだ自助グループにつながったばかりなのに、恋愛関係を始めてしまって、その後に関係がこじれたらしく、女性の方が再飲酒しただけではなく自殺しちやっただってということがあったんですよ。そういう危険もあるから怖いです。すごく怖い。

それから、自助グループの参加者全員がいい人だとか、真剣に回復に取り組んでいる人ばかりでもないですからね。人間ですから、どんな集団にも、悪人や他人の回復の足を引っ張るような人はいます。だから、特につながった当初は、やたらとメンバー同士で仲良くなろうなんて考えずに、淡々とミーティングに行つて帰つてくるということだけ続けている方がいいですね。名前もアノニマス・ネームを使えるなら使つて、最初のうちは本名はじめあまり個人情報はやたらとさらさない方がいいでしょうね。ミーティング終了後のお茶会（フェローシップ）とかあつても、少なくともグループに慣れるまでは、無理して参加することはありません。

また、グループの中でいろいろ仕事とか役割もあるんですが、最初からそういう役割をあまり背負わないでください。役割を引き受け過ぎて潰れちゃう人もけっこういるんですよ。それでミーティングに行くこと自体が辛くなってきちゃった、そのうち問題再発しちゃったなんてことになったら、まさに本末転倒です。ACの人って、特にそれやっちゃうんですけどね。ACの自助グループにつながつて、最初はよかったよかったって言うた人がいたんですが、そのうち辛くなつてきたつて言うようになってつちやっただんです。

「えーどうして？」つて、詳しい話を聞いたら、まだつながつて1、2か月なのに、「そのグループの〇〇役と△△役を引き受けていて、それにグループのイベントのチラシを作つて印刷もしなくちゃいけないし、あと××つていうグループの仕事もあつて…」なんて言うんですね。「どうして、そんなにたくさん役割背負つちやっただの？」つて感じでした。その人、自分の職場での仕事も相当忙しかつたのに、その上自助グループでもたくさん自分から役割を引き受け過ぎちゃつただんです。けっきょく、それでミーティング自体に通い続けられなくなつちやっただんですね。

さっきお話ししたみたいに、自助グループつて、ミーティングに参加しているだけで、十分役割果たしていることになるんですよ。それ以上のグループの仕事や役割を引き受けるのは、余裕ができてからでいいんですよ。

まあ、こういう話は、自助グループに参加を続けている皆さんにとっては、もうご存知の話でしょうけれど。

【アディクション問題のカウンセリングの進め方】

ここからが、アディクション問題の中でのカウンセリングの役割の話になります。

依存症の本人とかご家族がカウンセリングに来た時に、まず行うことは、その人の困っていることをていねいに行うかがいながら、ジェノグラムと呼ばれる家系図・問題の見取り図を作っていくことです。

私がカウンセリングに来た人だとして、私自身の問題を材料にしながら、そのジェノグラムの例を作ってみます。私が私自身のカウンセリングをしているみたいな感じで、進めていきますね。

「前田さんと言うんですね。おいくつですか?」「53歳です。1963年4月9日生まれです。」「今のご家族は?」「妻と娘と息子がいます。」「お連れ合いはおいくつですか?」「49歳です。娘は19歳です。息子は17歳です。ただし、この子たちは私と血のつながった子ではありません。この子たちは、私の妻が以前離婚した元の夫との間の子どもです。」「ってどういうような聞き取りをしながら、家系図を書いていくわけです。」

「前田さんのお連れ合いは、なぜ前の夫と離婚されたかご存知ですか?」「私の妻は元夫からDVを受けていました。それで離婚しました。その後で私と交際が始まりました。」「っという感じで、さらに情報をジェノグラムに加えていきます。」

「前田さん自身の問題は何かありますか?」「ちよつと最近お酒飲み過ぎかなあ。」「どのくらい飲んでますか?」「っていうふうにもちろんご本人の問題も出てきますから、それも記録していきます。本当は私が今の家族と一緒に暮らし始めたのは、自助グループにながってお酒が止まってから数年後ですが、カウンセリングの例としてお話ししますから、まだお酒を飲むことにしますよ。」

ここからが、今日の話のポイントですね。

「どのくらい飲んでますか?」って質問すると、まあ、だいたい依存症の人は嘘つきます。嘘つくっていか、**お酒をやめろって言われたくないから正直な話をしない。**だから、この人、アルコール問題がありそうだなって感じたら、単刀直入に聞かない場合もあるんですよ。

健康チェックみたいな感じで、なるべく相手のいい面を見ながら、こんなふうに聞いていきます。

「煙草は吸いますか?」「吸いません。」「煙草は吸わないんですね。それは健康にいいですねー。」「なんて受け答えをして、その流れで、「お酒は飲みますか?」と聞く。「えー? まあ飲む方かなあ。」「お酒は飲むんですねー。どのくらい飲みますかー?」「えーまあー毎日、晩酌ですかね。」「毎日晩酌ですか。なるほど。いいですねー、晩酌。どのくらいですか、量は?」「うーん、3杯ぐらいかな。」

この辺から、アルコール問題を抱えている人の嘘というかごまかしに引っ掛からないように、注意が必要になります。

「3杯ですか。どういうお酒を3杯ですか?」「うーん、焼酎ですね、焼酎。」「焼酎3杯。もちろん割って飲んでるんですよね?」「そりゃ割りますよ。まさか焼酎をストレートでは飲みませんよ。」「寒い時はお湯割りなんていいですよ。暑い季節はサワーもおいしいで

すよね。サワーで割る時は、どのくらいの割合ですかね？ よく7・3とか8・2とか言いますよね。」「8・2ぐらいですね。」「ああ、なるほど。焼酎に2でサワー8。」「いや」とか言って、この辺から話がおかしくなってきました。

「いやー、焼酎が8かな。」とか言い出すわけです。「えっ！」という話になってきます。「その量だとけっこうアルコール分が入りますよね。ところで、お酒飲むのはコップ？」とか聞くと、「うん。」とかはつきりしない答えになってくる。「お猪口じゃないですかね、焼酎割って飲んでるんだから。」と言うと、また「うーん。」って言うてるだけ。「じゃあ、ジョッキですか？」って尋ねたら、「うん。まあ、まあジョッキかな。」ってだんだん真実が見えてきます。「じゃあ中ジョッキ？ それとも、大ジョッキですか？」って聞くと、けっこう大ジョッキで3杯、焼酎8でサワーが2の酒を毎日飲んできわがわかってくる。相当な酒量ですよ。

「そうすると、『いいちこ』とかああいう焼酎のボトルが1日か2日で空いちやいますよね？」「あー、『いいちこ』じゃなくて『大五郎』ですね。普段買ってるのは。」って話になってきます。『大五郎』なら、しょっちゅう買いに行かなくて済むしね。」

こういう会話をカウンセリングの中でしていくと、少なくとも飲酒量的にはアルコール問題が起きて当然だねって話になってきます。

さらに、「あー、外では飲まないんですか？」って尋ねていくと、まずは、またなんとか問題を小さく見せようとして、「うーん、まあ、外でも飲まないこともないかな。」なんて、最初はあいまいな言い方をします。でも、罪悪感があるから、まったくシラを切り通すってことは少ないです。

その後、カウンセリングの中では、よくこんな会話が続いていきます。

「外で飲むこともありますよ。」「どのぐらいですかね？ 月に1回ぐらい？」「もうちょっとあるかな。」「月に2回ぐらい？」「うーん、もうちょっとかな。」「週に1回ぐらい？」「あー、そんなもんですかね。」「あなたはお酒けっこう好きそうですから、外で飲んじやったら、一次会では済まないですよ。二次会、三次会みたいな話になってくることもあるでしょう。そして、それだけ飲むと、飲み過ぎちゃったってこともあるでしょうね。」「あー、まあ、ありますねえ。」「記憶がなくなっちゃうなんてことも、たまにはありますか？」「うーん、よく電車の中で寝ちゃって、気がついたら終点の高尾とかね。あれ、困るんですよ。タクシーで帰らなきゃいけないなくなって。夏は駅で始発まで寝てるってこともあるけど、冬は困っちゃうんですよ。」

そうすると、この人はお酒で記憶をなくすことがよくあるということがわかります。飲んで記憶をなくすのは、ブラックアウトというアルコール依存症の主要な症状です。ただ、アル中はまだ大きな問題だと思っていけません。世の中の他の人もそのぐらい飲んでいて考え違いしていることが多いから、「記憶なくすなんて普通でしょ。」とか言うんですね。私もそう思っていたんですよ。でも、飲んで記憶をなくすようなことがしょっちゅうある人は、アルコール依存症の疑い濃厚な人なんです。

さて、こういう飲み方だとすると、量は問題。ブラックアウトもあって問題。これで、今日こそ飲まないでいようと思ったのに飲んじやったって言う話とかが出てきたら、アルコール依存症の診断が確実につきます。

さて、お酒の問題がありそうだとしたら、カウンセリングの中で必ず聞いておかなければいけないことが出てきます。飲酒運転をしていないかどうかです。

い話ですと、会話が続きやすいものです。

たとえば、「お父様とかお母様とか、あるいはその家系の中で、お酒をたくさん飲む人っていないんじゃないか？」なんて質問には、自分の話じゃないから答えやすいですね。

「うちの親父はアルコール依存症じゃないと思うけれども、酒はいくらでも飲むタイプでした。まだ生きていますけど。父方の叔父で、どうも飲酒運転事故で死んだらしい人はいるんですよ。父方の男性はみんな飲める人たちでした。お袋は死んじゃいましたけど、母方の祖父もけっこう酒好きなタイプだったらしいです。」

こういう答えで、両親の家系どちらにも、お酒の飲める遺伝子があるとわかります。

「あーそうか。遺伝的にお酒が飲める人なんですね。」なんて言っておくと、実際にはかなりアルコール問題がある人でも、あまり自分が責められている感じを抱かずに、ちよっとお酒を飲み過ぎているかなという問題に向き合いやすくなります。

両親はじめ家系の中で既に亡くなっている人の死因や死亡年齢も聞いていくと、アルコール依存症になりやすい遺伝子を持つ家系が、いっそうはつきり見えてくることもよくあります。若死にの人が複数いて、死因がアルコール問題を疑わせるものだという場合ですね。

「親父ね。50歳で死んじゃったんです。」「え？　なんでそんなに早く亡くなったんですか？」という会話に続けて、若死にした原因が、「食道がん」とか「肝硬変」とか「飲酒運転事故」とかだったなら、さらにアルコール依存症の遺伝子を持っているという確率が高いと考えて、その後のカウンセリングを進めていくわけです。

さらに、この人は子どもの頃、父親の酒代とか若死にとかで家が貧乏して苦労させられたトラウマがあるかもしれないとか、この父親は生きていた間は飲んで暴れたりしてたんじゃないかとも考えられるから、それもトラウマになっているかもという可能性も見えてきます。この相談に来た人のアルコールその他の問題のひとつの原因は、そういうトラウマもあるのかなと考えて、カウンセリングを続けます。

そういうトラウマのことも頭に置いて、他の家族についても聞いていくわけです。

たとえば、「ご兄弟はいますか？」「弟がひとり。」「おいくつですか？」「48歳です。」「結婚されていますか？」「していません。ずっと独身です。」「弟さん、お仕事は何してますか？」「していません。」「今は失業中ですか？」「というか、中学校から不登校になって、その後ずっとひきこもりです。」

なんて話になれば、「なんだかこの前田さんの家は、アルコール問題だけじゃなくて、家族全体的に何かおかしいじゃん。前田さんや弟さんが子どもの頃、かなりトラウマを受けてたんじゃないの？」という疑いが出てくるので、そこをさらに突っ込んで聞いていきます。

「お父さんとお母さんの夫婦仲どうでしたか？」「悪かったですよ。すごく悪い。夫婦ゲンカばかり。」なんていう話も出てきます。いきなり、「生まれ育った家でDVがありましたか？」「なんて尋ねても、相手は答えにくいですから、「ご両親の夫婦仲どうでしたか？　よかったですか？」というふうに聞いていくんです。そうすると、「夫婦仲、悪かったですよ。夫婦ゲンカどころじゃなくて、手が出ることもありましたよ。俺の目の前で、親父がお袋を殴っていたんですよ。」という感じで、こちらから聞いてもいないうちに、DV家庭で育ったトラウマについて語ってくれます。最近の研究では、親から殴られるなどの虐待トラウマと同じかもっと深刻なトラウマが、両親のDVを目撃している子どもに残るということがわかってきています。アディクシオンが止まったら、カウンセリングの中で、

トラウマ治療もしていかなければいけないという判断も出てきます。

このぐらいの聞き取りで、だいたいこの家のジェノグラム、問題の見取り図ができてくるんですね。実際は、祖父母の代のことや、その他あれこれの情報まで初回カウンセリングの中で聞いて、ジェノグラムをほぼ完成させています。

そして、まず緊急にやっておかないといけないことは、初回カウンセリングの中で手をつけていきます。この例の場合だと、まず飲酒運転だけは早く止めないといけないとかいうことですね。

こういう流れで、アデイクションのカウンセリングを行っているんですね。

【アデイクションの原因特定と、カウンセリングの中での改善方法】

カウンセラーは、相談に来た方の話を聞きながら、アデイクションの原因を探っていきます。なんでそんなに酒飲むの？　なんでパチンコばかりやってるの？　なんで食っては吐くことを繰り返してるの？　なんでクスリ使うの？　——っていうふうに原因を考えていきます。うつ状態とかイライラした精神状態がずっと続いていて、それにシラフのままだと耐えられないから、何かで気持ちを紛らわそうとしていて。それがアデイクションの原因だとすると、じゃあ、なぜそんなにうつ状態やイライラに陥ってしまうんだろうと、さらに深い部分の原因を考えていくわけですね。

たとえば、子どもの頃のトラウマをずっと抱えている人は、そのトラウマをはっきり意識していなくても、いつもなんだか生きているのが辛い状態になりがちです。トラウマは家族内トラウマだけじゃありませんけどね。災害や戦争や交通事故被害なんていうものがトラウマになっていて、その人の精神状態を悪化させて、アデイクションに走らせていることもあります。

さて、我々FAP療法という心理セラピーをカウンセリングの中で使っている人間は、もうひとつアデイクションの原因として非常に注目しているものがあります。それはてんかん遺伝子です。てんかんってというのは、実は精神医学で扱うものではなく、脳神経の病気、体の病気と考えられています。精神科とか心療内科ではなく、神経科で診る病気です。

しかし、私のカウンセリングの師匠である**大島信頼先生**は、どうもいろいろな心理的な問題の原因、特に依存症の原因には、てんかんの問題がかなり深く関わっているんじゃないかと考え始めたんです。

かなり意外に感じますよね。てんかんのイメージって、急に発作を起こして、体がけいれんして倒れちゃう病気っていう感じですよ。この会場にいらっしやる依存症当事者の方たちに聞いても、発作起こして倒れたことなんかないよという人がほとんどでしょう。

しかし、依存症の人やキレやすい人、そういう人の多くがてんかんの遺伝子を持っているという仮説に立ってカウンセリングを進めていくと、非常に大きな改善が見られるようになったんです。

病気や問題を起こす遺伝子は、何らかのストレスがかかった時にスイッチが入ると考えられています。てんかんという診断がついているわけでもないし、てんかん発作を起こして倒れたこともなくても、かなりの割合で人間はてんかん遺伝子を持っていますから、ストレスがかかればてんかん遺伝子がスイッチオンになって、すぐ落ち着かない不快な状態になってきます。たいてい自分で意識はできないのですが。

このてんかん遺伝子がスイッチオンになるとはどういうことかですが、簡単に説明する

なら、脳内で電気が発射されて、頭が真っ白になって落ち着かない状態に陥ることだといえます。気づかないうちに、脳内でてんかん遺伝子が電気発作を起こしているのです。

このはつきり意識できない落ち着かなさや空白感ってすごく不快なんです。その不快感、落ち着かなさをなんとかしようとして、酒飲んだりパチンコやったりするんです。そういう一時の快楽で不快感を感じないようにしようとする。だけど、それじゃ収まらなくて、かえってどんどんアデイクシオンにハマりこんでいって、そのせいでますます変になっちゃうんです。

急にキレル人。暴力を振るったりする人。こういう人もたいてい、もともと持っているてんかん遺伝子がオンになると、無意識に脳内の電気発射の不快感を抑えようとして、キレて暴れるんですね。DV加害者はだいたいてんかん遺伝子を持っていると、我々は考えています。

そういう仮説に立って考えると、このてんかん遺伝子をいつもスイッチオフに抑えておけばいいんじゃないかという話になります。FAP療法を使った結果からの推測では、てんかん遺伝子をスイッチオフのままに抑えておくことには成功できています。

てんかん遺伝子をスイッチオフにしておく方法などが書かれた参考書籍が、私の師匠大島先生の著書、「**あなたを困らせる遺伝子をスイッチオフ！ 電気発射を止める魔法の言葉**」です。てんかん遺伝子を抑えて、アデイクシオンを改善していく詳しい方法については、この本を読んでください。

【今すぐできるアデイクシオン対策】

まだアデイクションをやめ始めたばかり。まだ自助グループにちゃんとつながれていない。やめ始めたんだけど、まだ不安定。そういう人は、とりあえずアデイクション欲求に襲われた時、これから紹介する方法を使って、とりあえずその場の危険回避を試してみてください。

まず、アデイクション欲求のスイッチが入ったことを、自分ではつきり意識する方法です。ダルクの仲間たちがやっているすごく簡単なことです。実は**手首に輪ゴム巻いておく**だけなんですよ。「あー、クスリ使いてえ。」という欲求が出てきたのに気づいたら、その輪ゴムをパチンってやるだけです。そうすると、軽い痛みといっしょに、「おー、ヤバイ！今使いてえと思ってた。」って気づきます。これだけなんですよ。でもこの欲求がはつきり意識できないと、さつき話した清原さんみたいに、アデイクション欲求に押し流されて、半ば無意識に一気にクスリを入手して使うところまで突っ走ってしまうんです。輪ゴムパチンで我に返ることができれば、「やべえー。今日はNAミーティングに行こう。」っていう気持ちが生まれます。

それから「**条件付けされた行為を避ける**」っていうのも大事ですね。アデイクションを始める条件反射になるものを、できるだけ避けるようにしていきます。今までビールやサワーを飲むのに使っていたジョッキを、「麦茶飲むのに使うんじゃないじゃん。」とか言ってもまた使い始めたりすると、そのうち「なんか麦茶じゃ味気ねえなあ。これに今まではもったいい飲み物が入っていたもんだ。」なんて考え始めたりします。そのうちに、「ノンアルコールビールをこのジョッキで飲むのはかまわないじゃあかな。アルコール入っていないんだから。」ってノンアルコールビールを飲み始めると、だんだん危険度が増えてきま

す、本物のビールと色や香りがそっくりな液体を、以前は酒を入れて飲んでいたジョッキに入れて飲んでいううちに、飲んでいた頃と同じ条件がそろってしまふんですね。こうなると、いづれ飲んでいた頃の快感がまた味わいたくなって、けつきよくまた飲んでしまうということが起こりがちです。

条件付けになるようなことはしない、条件付けが起きるような場所にはできるだけ行かないというのが大切ですね。たとえば、ギャンブル依存症の人は、パチンコ屋の前なんかわざわざ歩かないでくださいね。

それから、「HALTを避ける」というのも重要です。この言葉は、AAでよく使われています。Hはhungry（ハングリー＝空腹）の頭文字。同様に、Aはangry（アングリー＝怒り）、Lはlonely（ロンリー＝孤独）、Tはtired（タイアド＝疲労）のそれぞれ頭文字です。こういう状態では、不安定な心理になりやすく、結果的に問題再発を起こしやすくなります。お腹が減ったら人間イライラしますから、すぐ何か食べましょう。怒りや孤独を感じる時は、自助グループに行った方がいいですね。自助グループで、今すぐお腹が立っているんだと仲間に話す。孤独を感じていて寂しいなら、自助グループで仲間と会う。疲れている時は無理しないで、お風呂に入ったり、たくさん寝たりして、休養に努める。こういうことに気をつけていくと、問題再発の危険は下がっていきます。

それから、うちの相談室で使っている心理セラピー、FAP療法の中にも、その場ですぐにアディクション欲求を抑えられるものがあります。

次の言葉を目を開けたままゆっくり7回繰り返し考えてみてください。

・「〇〇を失う恐怖」×7

「〇〇」の部分には、アルコール依存の人は「アルコール」、パチンコ依存の人は「パチンコ」という自分の依存しているものを入れて行います。たとえばアルコール依存症の人は、俺はアルコールなしじゃ生きられない、シラフじゃ生きていけないっていう恐怖感が無意識の中にあるんです。しかし、そういう恐怖を無意識に自分は抱いていたんだということを用意してもらった方が、でも別にシラフだって俺は生きていけるんじゃないかと冷静に考えられるようになって、かえってそういう恐怖はなくなるんです。アディクションなしでは生きていけないという根拠のない思い込みが取れて、アディクションをやめていきやすくなります。

その無意識にあったものをはっきり意識してもらうために、目を開けて繰り返し考えてもらって、意識の上に印象づけるというわけです。

・「OPRM1（オーピールエムワン）の還元」×7

OPRM1は、非常にたくさん発見されているてんかん関連遺伝子のうちのひとつです。この遺伝子のスイッチがオンになって脳内で電気発射が起こると、アディクションに走りやすくなるようなのです。「還元」という言葉には、問題を起こす遺伝子のスイッチがオンになっているのを元のスイッチオフ状態に戻す効果があります。ですから、アディクション欲求が湧いてきたら、とりあえずこの言葉を使ってみてください。欲求が収まったり、アディクション行為を始めてしまった時も、とことんまでやってしまわないうちにその行

為が収まつたりします。

この辺の話を詳しく知りたい方は、さっきの大島先生の本を読んでもいただくなり、私や大嶋先生などFAP療法を使えるカウンセラーに、セラピーをしてもらってください。宣伝になっちゃいますけど、うちのカウンセリングを試しに受けてみたいという方は、月に1回、「100円カウンセリング」というサービスデーも設けていますし、ふだんのカウンセリングも、初回は2000円という低料金でお試しになれますから、ぜひお気軽にお問い合わせください。

それから、これも宣伝になってしまいましたが、私は、実は以前出版社に勤めていたことがあって、その頃に私が編集したアルコール依存症関連の書籍が2冊あるので、紹介させていただきます。1冊は、アルコール依存症当事者の月乃光司さんと、アルコール依存症家族のまんが家、西原理恵子さんの共著書籍、「おサケについてのまじめな話」です。もう1冊は、もう15年ぐらい前に作った本なんですけど、未だに久里浜病院では、アルコール病棟の推薦図書第1位になっている「アルコール依存症 治療・回復の手引き」です。この2冊も、ぜひ読んでみてください。

本日は最後まで私の話を聞いていただき、ありがとうございました。