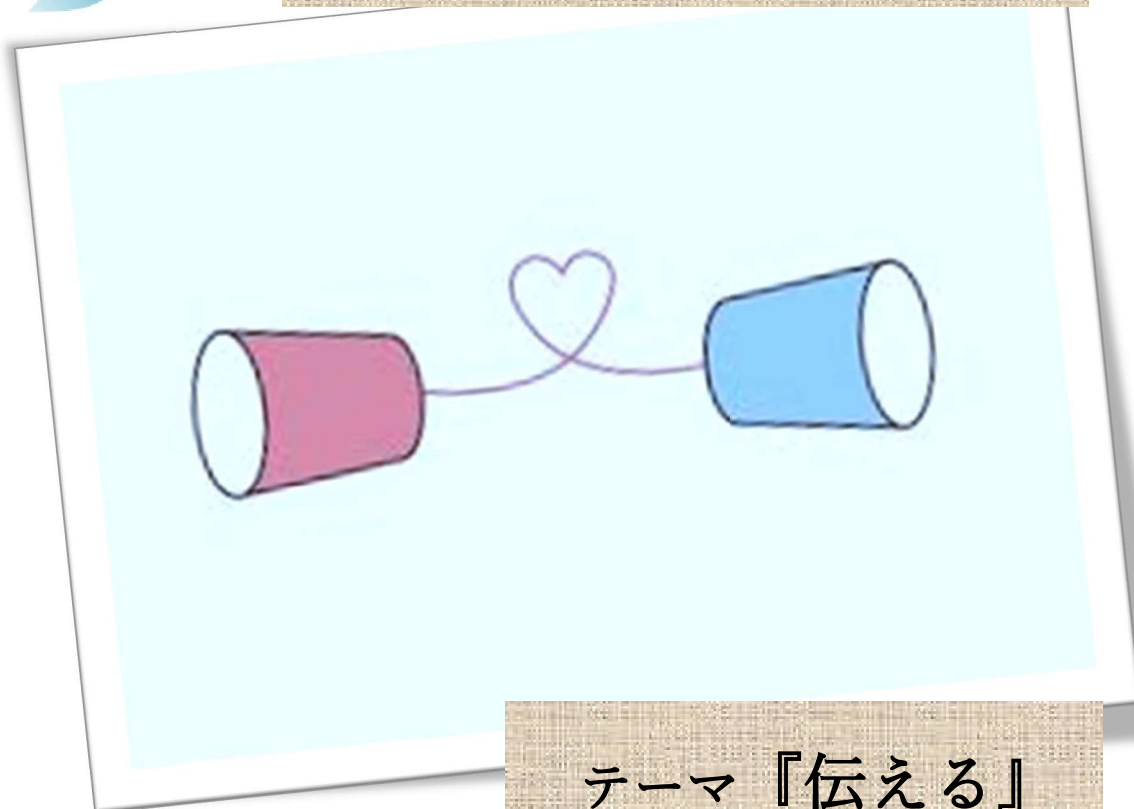




まだ一人で悩んでいるあなたの為に～



テーマ『伝える』

【目次】

1. 挨拶/豆知識
2. 「アディクションの一部としてのアルコール依存症」 山容病院 小林和人 院長
3. 「体験」 アルコール依存症家族/ギャンブル依存症家族
4. 「ギャンブルとお金の話」 松本総合法律事務所 笈川正典 弁護士
5. リフレーミング（物事の見方を変えて感じ方を変える）
6. 「クロスアディクションと依存症あれこれ」 協和病院 菊地さやか 作業療法士

挨拶

コミファ通信 6号に寄せて

NPO 法人コミファ 理事長 永野幸子

この度のコミファ通信は「伝える」をテーマといたしました。依存という問題について当事者、家族と共に悩み考えながら活動していく間にはコミュニケーションの取り方が非常に難しいと感じる場面に直面することがあります。

また、ご相談を受ける中で家族間の意思疎通も難しいと感じることも多々あります。この問題は依存症に関わらず様々な場面や人間関係の中でも直面することで、伝え方ひとつで印象や話し合いの円滑さも変わってくるのではないのでしょうか。

今回はそうした点に着目してどう伝えるかを考える機会になればと思い一言筆にさせていただきました。

6号の発行を喜ぶと共に、寄稿していただいた先生方並びに関係各位、家族会メンバーと当事者の方に心より感謝申し上げます。

豆知識

『ぼじれん』という言葉を知っていますか？

ぼじれんとはポジティブ練習のことで、具体的には一日を振り返り3つの良いことを思い出してノートに書き留めます。3つの良いことは次の通りです。

①出来た事や褒めたいこと②楽しかったことや嬉しかったこと③感謝したいこと

1つの項目につき1つで良いので（もちろん複数でもOK）、思い出す時間を含めても5分程度で完了です。時には、絞り出さないと出てこない日もあるかもしれませんが……。それでもよいことを探している5分は、とても有意義な時間になると思います。

何か特別なことを書かなければいけないということではなく、日常のほんの些細なことで良いのです。ここでそれぞれの項目の例を出してみましょう。①目覚ましがついて一回で起きた。今日も仕事を頑張った・・・など。②お弁当に卵焼きが入っていた。姑さんが「ありがとう」と言ってくれた・・・など。③夫がゴミを捨てて行ってくれた。今日も生きられた・・・など。

プラスの感情を引き寄せてインプットする練習になるかもしれませんね。

まずは、ノートを1冊用意して今日から始めてみませんか！



アディクションの一部としてのアルコール依存症

山形県酒田市山容会 山容病院 小林和人 院長

社会の変化に呼応するように、アディクションが多様化しています。当院でも、アルコール依存症以外にギャンブル障害の相談・受診が増えています。鶴岡ダルクと連携しており、薬物関連が確実に増えています。思春期外来を始めたので、ゲームやインターネットについての相談も増加傾向です。万引きを止められないケースは数こそ少ないですが、以前から時々受診されることがあります。変わったところでは県警との契約に基づいてストーカー対策の一環として、医療が必要とされたストーカーを診療することがあります。

せっかくこういった多様な診療を経験しているのだから、アディクション全体の中でアルコール依存症にはどのような特徴があるのかを考えてみます。

第一に、アルコールは精神に作用する物質であり、脳の機能を変化させてしまいます。認知機能が低下するだけでなく、人格が変化して粘着質になったり、ケースによっては幻覚や妄想が生じたりします。一方で、ギャンブルは物質ではなく行動です。この違いは実に大きいのです。つまりアルコール依存症の人はギャンブル障害の人と比べて病識を持ちにくいといえます。断酒をしても脳機能が回復しないことがあり、早期介入がとても大切です。

第二の特徴として、依存対象の物質が合法に入手できます。薬物依存症では、最終的に違法薬物に手を出すことがありますし、ギャンブル障害ではオンラインカジノは違法です。しかし、アルコール依存症はあくまで合法的に製造・販売された酒を止められないのです。そのため本人たちが「誰にも迷惑をかけていない、自分だけの問題だ」と言いやすくなっているのではないのでしょうか。実際には家族を巻き込み、社会的な影響が生じていますが、買い物やギャンブルなどにおける経済的な問題、万引き行為による検挙、ストーカー行為による逮捕などと比べると、社会的影響が過小評価されやすいです。

第三に指摘したいのは、正常と病気の境界を明らかにすることの難しさです。周囲が問題を見過ごしてしまうことがあります。「ちょっとくらいなら良いじゃないか」「俺だってたくさん飲んでるけど問題ないよ」など、周囲の人が無責任に依存症者本人の飲酒行動を正当化してしまう。飲酒の歴史は長いので、我々の文化の中で許容されており、ある種の人々は何も問題がないかのように振る舞います。酒が経済の一部を支えているという面もあります。

臨床経験から得た気づきをもとに、思いつくまま述べて頂きました（字数の問題で人体への影響については割愛しました）。これからも患者さん、ご家族に教えてもらいながら、より高いレベルでよりたくさん医療を行っていきたいと思っています。お困りのことがあればぜひ我々にご相談ください。依存症、大歓迎です。

認知症と依存症の夫と共に・・・

いく子

夫は十数年前にうつ状態になり、第二の職場を退職しました。その頃から毎日朝から一日中お酒を飲むようになって、徐々に物忘れが増え、得意だった段取りをつける事も出来なくなっていました。やっとの思いで精神科を受診しましたが、アルコール依存症と診断され、間もなく認知症になっていると判明しました。認知症で一番困るのは、入院前の痛み苦しみをすっかり忘れていたので自分が依存症だと認識出来ない事です。なので、何故入院しているのか理解出来ず、夫は怒りと不安で一杯だったと思います。

私は、いつの日か必ず夫と家で穏やかに過ごしたいと思っていましたが、その為に自分が出来る事が何なのか見当もつきませんでした。けれども夫は面会したことも直ぐ忘れてしまうので、週に一度小さな手紙を届ける事にしました。たわいもない日常の出来事や、私が家にいて、いつでも待っている事を「心のドアをトントンとノック」するように、何かを期待する訳でもなく、ただ文字で伝え続けました。

日々手探り状態の私を励ましてくれたのは、**当事者の方々の「分かって欲しい」「家族の存在が大きかった！」という言葉でした。**私がやってきた事は無駄ではなかったと思えて、とても安堵しました。そして、少しずつ夫が私の顔を見て会話をするようになった時は本当に嬉しかったです。

それはとても大きな一歩でした。まるで自分を取り戻していくようでした。私は入院前後の様子を少しずつ話しています。夫はじっと耳を傾けて、自分が依存症だと認識し始めています。

三年間の入院は、私達にとって、とても貴重な年月でした。お世話になった病院の先生はじめスタッフの方々の温かいご支援のおかげです。帰宅後家に閉じ籠っていた夫が、次第に顔見知りの方との出会いで表情が明るくなり、散歩も始めたのは驚きでした。夫に本来備わっている力だと思えます。心配は尽きませんが、家族会の支えで勇気を出して乗り越えて行こうと思います。

ただそれだけのために・・・

すずらん

私の62歳の夫はギャンブル依存症です。結婚して29年になりますが、今から20年ほど前に借金をしてまでパチンコをしていた事がわかったのです。

私は、あまりにも無知でした。そして必死でした。ただ、目の前の辛い状況から早く逃げ出したいくて、夫の借金を尻ぬぐいしました。裏切られても、裏切られてもお金を返し続けました。

6年程経った頃、私一人ではもうどうにもならないと思い、ある所に相談しました。その時初めて夫がギャンブル依存症という病気だと知ったのです。そこからは、弁護士さんに入っただけ借金整理をし、各々が通えるグループに繋がりました。回復に向かって何かが動き始めました。

現在、夫はパチンコには行ってはいませんが、家の中ではお金の問題が幾度となく繰り返されています。私は、自分がいろいろな会に繋がることで自分自身を保ってきました。私は今やっと少しは自分と向き合う事ができるようになり、物事を客観的に見られるようになりました。

開放されたような感じでとても楽な気持ちです。夫への恨みや憎しみが、今はゼロではないかもしれないけれど、ほとんど消え去ったのも良かったと思っています。20年という長くとても大切な時間を使って、ようやく二人でたどり着きました。とは言っても、先の事は何もわかりません。

明日借金を作ってパチンコに行くかもしれません。もしもそうなったとしても、20年前と同じ対応をする自分ではないと信じたいです。どんなに努力を続けても、無知で必死な自分に戻ることは、とてもたやすい事です。その不安を払拭する為にも、引き続きいろいろな人と出会ってお話を聴き、自分も話し、勉強もしていきたいと思っています。

私は、私自身が人として成長できるように行動していく事で、過去を悔やまず明日に怯えずに、今というかけがえのない時間を大切にして生きていけるのではないかと考えています。

この先も二人で歩いていくために。





ギャンブルとお金の話

松本総合法律事務所 笈川 正典 弁護士

私のところにご相談に来られるギャンブル依存症の皆さんの多くは、複数の借入先から限度額まで借り入れしており、自分の収入で返済していくことが不可能な状況にあります。業者からの借入れのみならず、親族友人からも多額の借金をしていることもあります。

しかし、本人から債務整理の連絡が来ることは少なく、そのご家族を介してご相談に来られることが大半です。その理由は、ギャンブルに依存してしまうと、収支の感覚が麻痺して、「まだ取り返せる」という幻覚にとらわれてしまうからです。また、「ギャンブルの借金を債務整理できるわけがない」「破産すると家も車も全部とられる」などと根拠もなく思い込んでいる方も多いです。

さて、借金を整理する手段としては、主として以下の3種類があります（紙面の都合上ごく簡単な説明ですので正確ではありません）。

- 1 自己破産：借金の支払いを免除してもらう
- 2 小規模個人再生：借金を5分の1（or100万円）に圧縮して3年～5年で返済していく
- 3 任意整理：利息カットを交渉し3年～5年を原則として返済していく

さて、今回は、私が選択することが多い**自己破産にまつわる、多くの勘違い**についてご説明します。

1 自己破産すると丸裸にされる

そんなことはありません。全部で100万円（相当額）までは資産を残すことができます。車も初年度登録から5年経過している車両であれば0円評価で残せます。生命保険についても解約返戻金の金額が100万円以下であれば、解約せずに済みます（あくまでも、すべての資産を併せて100万円以下に収まっている必要があります）。

2 会社を辞めなければならない：そんなことはありません。

3 年金を受け取れない：そんなことはありません

4 選挙権がなくなる：そんなことはありません

5 ギャンブルの借金は免責されない

依頼者の多くは「え、私のケースでも自己破産の手続きがとれるのですか？」と驚かれます。自己破産手続において、免責不許可（要は借金をチャラにできない）と判断されるケースは、皆さんが思っている以上に少ないのです。

6 借金の額が少ないと自己破産はできないのでは

収入によっては、負債総額が100万円代であっても債務超過であるとして自己破産手続を選択することができる場合があります（生活保護受給者の場合には、50万円以下でも自己破産手続を選択したことがありました）。

確かに、ギャンブルによって生活がめちゃくちゃになってしまう家庭はありますが、その多くは債務整理手続によって再建可能です。弁護士はギャンブル克服の手法を持ち合わせているわけではありませんが、ギャンブルに依存する生活から脱却するための経済基盤を準備するお手伝いをすることができます。生活の再建の可能性を自分で潰してしまわないように、まずは専門家に相談してください。

状況を変える？リフレーミング

心理的な枠組み（フレーム）によって、人や物事への印象や意味を変化させ、理想に向かえる有効な状態にしていくこと。

リフレーミングを活用することで、行き詰っている状態の認識の枠組みを変え、新たな選択肢を見出すことができる。



同じ写真（状況）でも枠組み（捉え方）が違くと印象（結果や行動）が異なってくる

2つのリフレーミング

1 「状況のリフレーミング」

その人や物事は、「他のどのような状況だったら役立つか？」と、状況や背景の枠組みを見直してみる。

例えば・・・
現状「お酒を止められず(止めてくれず)に困った」

リフレーミングしない

「自分は(あいつは)ダメなやつだ！」

結果

人の行動ばかりを止めようとし、
物事の本質を見失ってしまいがち

リフレーミングする

「お酒に頼らないと生きて
いけないくらいしんどい(のかな)」

結果

本人または、他人を変えるのではなく、
お酒に頼らなくてもいいような方法を探し始める

2 「内容のリフレーミング」

その状況においては機能しなくても、他の状況においては、役立つことになる。

「その物事には他にどんな意味があるだろうか？」と、その内容（意味）をつくる枠組みを見直してみる。

例えば・・・

「仕事がうまくいかずにやめた」

リフレーミングしない

・人づきあいがだめだった
・自分が悪いんだ
・誰も何にも分かってくれない

結果

自己嫌悪
自己肯定感の低下

リフレーミングする

・本当にやりたかった仕事を見つける機会
・自分の才能を生かす機会
・退職金と自分の時間が手に入る機会
・嫌いな上司の指示から解放される機会
・自分の意志で生きていけるスタートだ

結果

希望を見出し
これから
歩みだす

「自分はダメだ」と、何か行き詰ってしまう状態にいるとき、人は無意識に何かが終わったように「一区切りの出来事」として評価や判断をしてしまうが実は、未来に向かう「過程の一部」という枠組みを持てば、失敗や挫折という状況は、何かを学ぶ機会であり、より成長できる始まりとして必要な何かに気づく機会になる。

クロスアディクションと依存症あれこれ

協和病院 菊地 さやか 作業療法士

●はじめに

作業療法の中で、断酒出来ても、ネット動画が止められない、甘いものが止められない等
まるでお酒に代わる何かに依存しているような方を見かけることがあります。

身近で患者さんと接するご家族はより感じるところがある事と思います。

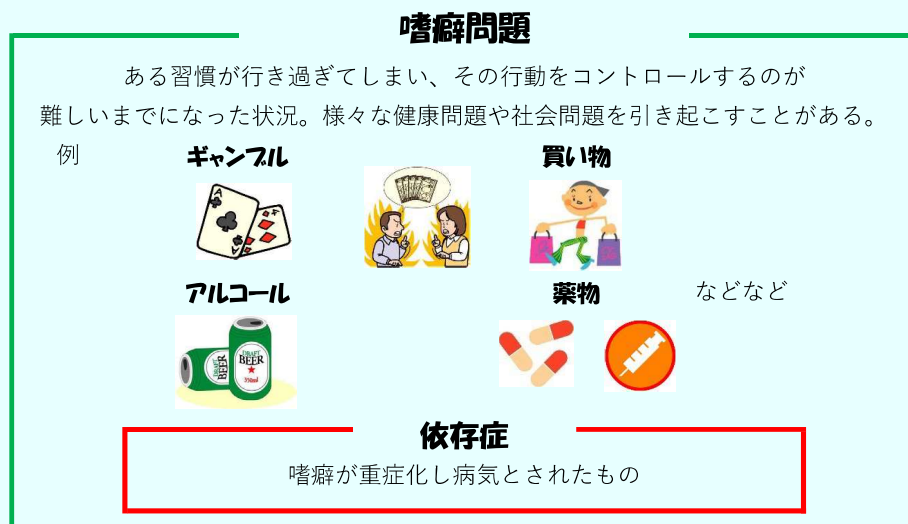
とはいえ、アディクションという病名で入院している方を見かけたことがない。何故だろ
う？その疑問について今回私が調べた事について紹介したいと思います。

●アディクションとは

日本語で嗜癖と訳されますが、依存症と同義で使用される等文献により解釈は様々。

嗜癖は「耽る（ふける）」「何かに没頭する」が語源。

その嗜癖により問題を抱えることが嗜癖問題、行動嗜癖などと呼ばれ以下のような捉え
方をされている。



●クロスアディクションとは

嗜癖または依存対象は時代や社会情勢によっても変わり、現代においては非常に多岐に
渡る対象があると考えられている。それらは大きく分けて3つに分類される。

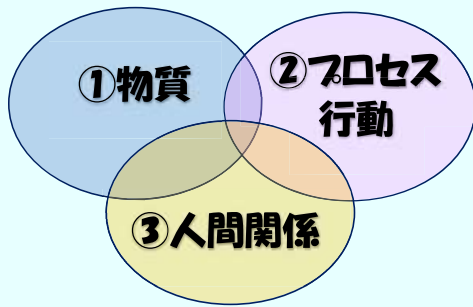
左図1の3つの円の重複した部分がクロスアディクションと呼ばれる状態。

また、その状態により以下のようによばれる事もある。

多重嗜癖 一つではなく幾つかの依存または嗜癖対象を持つ状態

交差嗜癖 ある嗜癖が治ると同時にもぐら叩きのように他の嗜癖が現れること

病名としては、①の物質依存の他は、ここ数年で漸くギャンブルとゲームへの嗜癖（アデ
ィクション）が仲間入りしたばかり。いずれも同様な脳の働きや状態が見られると考えられ
ているが、それら以外は医学的証拠が不十分として病名としては除外されている。



- ①物質・・・
アルコールや薬物
- ②プロセスまたは行動・・・
ギャンブル、ネット、ゲーム、
過食、買い物、自傷行為等
- ③人間関係・・・
アダルトチルドレン、共依存、DV、児童虐待など

図 1 アディクションの種類とクロスアディクション

●アディクションの背後にあるもの

松本氏は人をアディクションにさせるのは、どんな嗜癖対象であろうと、それにより、脳を興奮させ、その結果、気分調節ができる体験であり、更には人が何かハマる時（アディクトとする時）そこには何らかのピンチが存在すると述べている。

また孫氏はアディクション治療において、その苦しみから抜け出すことが出来ずにいる患者さんと向き合い「助けて」と言えず、誰にも助けを求められず、その代わりあらゆる嗜癖行動をとる事で自らを助けている、と語っている。

筆者のある患者さんとのエピソード。Aさんはアルコールの他、母への依存という問題も抱えているようでした。作業療法の中では、困ってもスタッフへ声をかけられず、結果うまく出来なかった作品を見て「自分は苦手なんだ」と話します。その後、仕事上のストレスがあった際にも助けを求められず再飲酒していた事を振り返り、作業での体験と重ね合わせAさんも自分の苦手さに気付く場面がありました。

アディクション全体にまつわる問題への医療的介入はまだ始まったばかり。しかし、実際には病名がなくとも困っている方やその家族がいて、その問題の背後にはご本人がアディクトせずにはいられない生きづらさがある事も見えてきました。

作業療法士として私に出来ること、断酒や依存、嗜癖を絶つ為の場を重ねつつ（A）ストレス、生きづらさへの対処を共に考える機会を持つこと（B）言葉に出来ない「助けて」をくみ取る視点を持つこと、そして必要な時に「助けて」と自ら言えるような関わりや支援（C）それぞれの視点からの支援を考えていければと思います。

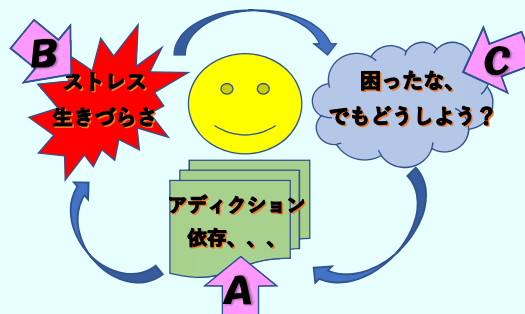
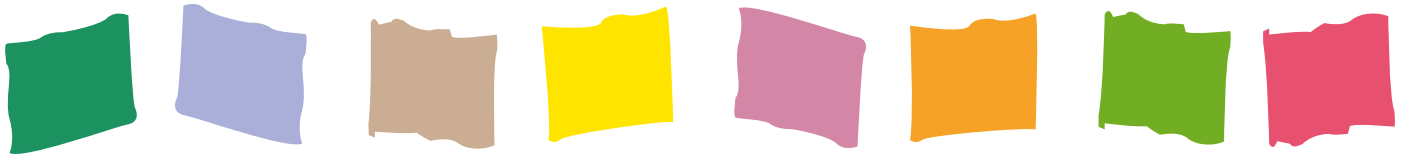


図 2 アディクションの背後にあるものと支援のイメージ



一人で悩まず、家族で悩まず、
まずは気軽にご相談ください

□□コミファではこんな活動をしています□□□

【家族会および本人と家族のミーティング定例会】

同じ悩みを持つ仲間がいることを知り、回復へ向かう為に必要な知識・技術を学ぶことを目的に活動しています。

ミーティング定例会	開催日程	場 所	参 加 者
家族会①	第3火曜日 10:00～12:00	センタース (秋田市役所内)	アルコール・ギャンブル・ゲーム等 のご家族
家族会②	第2土曜日 13:30～15:30	センタース (秋田市役所内)	ギャンブルのご家族
家族会③	第4土曜日 10:00～12:00	大仙市協和市民センター 和ピア	アルコール・ギャンブル・ゲーム等 のご家族
本人および家族の会 “しゃるWeだん酒 in横手”	第3水曜日 10:00～12:00	サンサン横手 (横手地域局勤労者総合福祉センター)	アルコール・ギャンブル・ゲーム等 のご本人とご家族 (ご本人・ご家族どちらか一方の 参加でも構いません)
オンラインミーティング 回復の12ステップ	第1・3金曜日 20:00～21:30	ZOOMを通じたオンラインミーティング	
LINEミーティング	第2・4金曜日 20:00～21:00	LINEを通じたオンラインミーティング	

※全てのミーティングには医療関係者、支援者、依存症に関わる方どなたでも参加できます。
※会場が変更される場合がありますのでご参加の場合はお問い合わせ下さい。

NPO法人コミファ(依存症家族の会)

年会費 5千円 (見学は無料でできます)

ご寄付 有志の方には感謝し、承ります。

<年会費は、広報活動や、活動の場所代などに使われています>

代表 ながの さちこ
永野 幸子

TEL :080-3272-3233

Mail :info@comi-fa.com

HP :<http://www.comi-fa.com/>



【編集後記】



しの



みゆき



ゆあ



のん



ゆめ



しんのすけ

『つたえる』家族がゆえに難しく頭を抱えてしまうテーマでしたが、依存症に悩む家族の誰もが知りたいと思う実になる内容に出来たと思います。このコミファ通信が苦しみの中にいる方の元へ届きひとりでも多くの方が『つながり』救われます様に。 ゆめ

発行者:〒010-1403 秋田市上北手荒巻字堺切24番地2(遊学舎内) NPO法人コミファ

