

落ち着く方向へ

— アルコール使用症の回復支援から —

依存症支援を行うソーシャルワーカーの立場から

アルコール使用症の支援に携わる中で、回復していく方と、再び飲酒に戻ってしまう方の違いはどこにあるのかを長く考えてきました。回復の経過は一人ひとり異なり、単純な公式はありません。それでも、安定して回復を続けている方には、いくつか共通する要素が見られます。

依存症支援施設や精神科医療、地域での支援に関わる中で、とくに大切だと感じてきたのは、次の三つです。

一つ目は、ミーティングの予定を生活の中に組み込むこと。

二つ目は、継続して参加できるグループを持つこと。

三つ目は、困ったときに相談できるスポンサーや仲間との関係を持つこと。

もちろん、この形がすべての方に合うわけではありません。AAをはじめとする自助グループは、回復のために利用できる選択肢の一つです。ただし、本人に適性があり、自分から参加してみようという気持ちがある場合、継続的なつながりは回復を支える大きな力になり得ます。

支援の現場で多くの再飲酒にも接してきました。再飲酒を単純に「意志が弱かったから」と考えることは適切ではありません。生活リズムが崩れていた、自助グループから離れていた、人間関係の強いストレスを抱えていたなど、複数の要因が重なっていることが少なくありません。

そのため、現在の支援では次の三点を特に意識しています。

一つ目は、生活リズムの調整。

二つ目は、自助グループに参加するリズムの調整。

三つ目は、ストレスの調整。

睡眠、食事、活動、人とのつながりを整えながら、無理なく続けられる回復のリズムをつくっていく。この土台が整うことで、治療や自助グループも利用しやすくなっていくと考えています。

アルコール使用症は、意志の弱さや性格の問題だけで説明できるものではありません。遺伝的要因と環境要因が複雑に関係し、長期的な飲酒によって、脳の報酬系、ストレス反応、判断や抑制に関わる働きにも変化が生じ得る、治療と回復支援の対象となる疾患です。遺伝的要因が発症リスクに大きく関与することも知られています。

このように考えると、依存症になった人を「だらしない」「意志が弱い」と捉えることから離れやすくなります。必要なのは責めることではなく、病気について正しく理解し、その人が回復しやすい環境を整えていくことです。

依存症では、しばしば「否認」という言葉が使われます。しかし支援する側が、これを単なる嘘や頑固さとして扱ってしまうと、本人との関係が壊れやすくなります。自分が病気であると実感しにくいこと、飲酒が長く生活の一部になっていたこと、周囲から責められることで防衛的になっていることなど、さまざまな要素を含めて理解する必要があります。

だからこそ、回復初期には、強く説得することよりも、本人が少し落ち着いて考えられる環境をつくるのが大切だと考えています。

ここで、祈り、黙想、瞑想、静かなミーティングなどが役立つことがあります。これらは医療の代わりではありません。また、病気そのものを奇跡的に治すものでもありません。本人が望む場合には、緊張を和らげ、注意を現在に戻し、感情の波に巻き込まれにくくするための補助的な回復資源になり得ます。

私は支援者として、スピリチュアリティを「病気を治す力」とは位置づけていません。むしろ、「落ち着く力」や「治療や回復を受け入れやすくする力」として扱う方が、安全で現実的だと考えています。

祈るかどうか、何をハイヤーパワーと捉えるかは、その人自身が決めることです。宗教的な考え方が支えになる方もいれば、自然、仲間、グループ、医療、社会とのつながりなどを大きな力として受け止める方もいます。特定の考え方を押しつけないことは、支援において非常に重要です。

自助グループでは、HALT（空腹・怒り・孤独・疲労）という言葉がよく使われます。これは医学的な診断基準ではありませんが、自分の状態を早めに点検するための実用的な合言葉として役立つことがあります。再飲酒の引き金の一つではあり

ませんが、疲労や孤立、怒り、人間関係のストレスなどに早めに気づくことは大切です。

12 ステップの棚卸しや埋め合わせについても、本人を責める作業にしてしまわないことが重要です。安全性と時期に配慮しながら、人間関係を整理し、自分にできる行動を見直す機会として用いることで、生活上のストレスを減らす助けになる場合があります。

AA は歴史的にスピリチュアリティを大切にしてきました。一方で、アルコール使用症には医学的な評価と治療が必要です。うつ病、不安症、身体疾患などが併存している場合には、それぞれに適切な医療を受けることが重要であり、祈りや自助グループだけで治療を置き換えるべきではありません。

医療と自助グループは、どちらか一方を選ぶものではありません。医療、生活支援、自助グループ、心理的支援、人とのつながりなど、その人に必要な回復資源を組み合わせていくことが大切です。

回復に必要なのは、強い反省を求めることよりも、落ち着いて治療と生活を続けられる土台を整えることだと考えています。支援者がその人を「治す」のではなく、本人が自分の力と周囲の支えを使いながら回復を続けられるように、環境とつながりを整える。それがソーシャルワークの大切な役割です。

回復は、大きな決意だけで進むものではありません。少し落ち着いて眠れる。食事がとれる。困ったときに誰かへ連絡できる。決めた日にミーティングへ行ける。そうした小さな積み重ねが、生活を少しずつ回復の方向へ戻していきます。

落ち着く方向へ。これが、私が依存症支援で大切にしている基本姿勢です。

有限会社アオキソーシャルワーカーオフィス

青木康壽