

落ち着く方向へ

— 回復支援についての私の理念 —

アルコール使用症からの回復を考えると、私は「落ち着く方向へ整えていくこと」を大切にしています。

アルコール依存症は、単なる意志の弱さや性格の問題ではありません。脳の働きの変化を伴う医学的な疾患であり、遺伝的要因だけでなく、生活環境、人間関係、ストレスなど、さまざまな要因が関係しています。そのため回復には、飲酒だけに焦点を当てるのではなく、その人の生活全体を少しずつ安定させていく視点が必要だと考えています。

私が特に大切にしているのは、次の三つです。

- **生活のリズムを整える**
- **AA リズムを整える**
- **ストレスを調整する**

規則正しい生活を送り、安心できる人や場所とのつながりを持ち、強すぎるストレスを減らしていく。

こうした一見地味な積み重ねが、回復を支える大切な土台になります。

AA を回復資源の一つとして

AA には、ミーティングや 12 ステップがあります。

しかし私は、その内容だけでなく、

決まった場所に行くこと。

仲間と顔を合わせること。

自分の話をする事。

人の話を聴くこと。

一人ではないと感じること。

こうした繰り返しそのものにも、大きな意味があると考えています。

また 12 ステップについても、自分を責めるためのものではなく、自分自身や人間関係を整理し、抱えているストレスを少しずつ軽くしていく方法の一つとして捉えています。

ただし、AA だけが唯一の回復方法ではありません。

医療、心理的支援、福祉、家族、仕事、地域、自助グループなど、その人に合ったさまざまな回復資源を組み合わせていくことが大切です。

「治す」のではなく、回復しやすい土台を整える

依存症支援では、誰かが本人を一方的に「治してあげる」という考え方には限界があります。

支援者ができることの一つは、

本人が少し落ち着き、
自分自身の状況を受け入れ、
必要な医療や支援、人とのつながりを利用できる環境を整えること

だと考えています。

不安や緊張が強い状態では、新しいことを受け入れたり、自分自身について考えたりすることも難しくなります。

だからこそ私は、支援の場そのものが、できるだけ安心でき、予測可能で、落ち着いて過ごせるものであることを大切にしています。

祈りや黙想について

祈りや黙想などのスピリチュアルな営みも、回復を支える方法の一つになり得ると考えています。

ただし、祈りやスピリチュアルな力が医学的治療に代わるものだとは考えていません。

私にとってその役割は、病気を直接「治す」ことではなく、人が少し落ち着き、治療や回復を受け入れやすい状態をつくることです。

医療や心理的支援、AA、生活支援などと無理なく組み合わせることで、回復を支える一つの資源になると考えています。

回復とは「今日一日」を整えていくこと

大きく人生を変えようとする、かえって苦しくなることがあります。

生活を整える。

人とのつながりを整える。

ストレスを少し減らす。

必要な支援を受ける。

そして、今日一日を飲まずに過ごす。

その積み重ねによって、少しずつ生活全体が安定していく。

私は、そのような「落ち着く方向へ向かう回復」を支えていきたいと考えています。