

1 家族の自助活動

現在行われている家族の自助活動のひとつに、ダルクという薬物依存症者ご本人のためのリハビリテーション施設と連携をとりながら活動している家族会があります。主な活動内容としては、月に一度集会を開催して、薬物依存症に関する勉強をしたり、みんなで経験を語り合ったり、回復した薬物依存症者ご本人の体験談を聞いたりしています。

家族の声

いろんなグループを活用することが支えになりました…

もう止まるだろうと思って信じていたのに、また息子のポケットから薬物を発見してしまったときは、このままでは自分がもうだめになると思いました。それまでは息子をなんとかしようと思っていろいろ方法を探していたのですが、最終的には、このままだと自分がおかしくなってしまうと思って、その時初めてナラノンに行ったんです。初めての時はすごく不安でしたが、仲間があたたかく迎えてくれて、心からほっとしました。けどナラノンでは重い話も多くて、話を聞いていることが苦しい時期もありました。そんなとき、自助グループとは違う専門家の先生が開いているグループの存在を知って、そちらのほうにも通うようになりました。そこでは依存症とは何かというような講義が前半にあって、後半は個人の話をするんですが、私の話を聞いてくれるだけでなく、整理してわかりやすく返してくれるっていうのが私にはとても役立ちました。こうやっていろんなグループを活用することが、私にはとても支えになったんです。

どの家族にも当てはまるただひとつの答えというものはありませんから、ご家族の方はいろんな話を聞きながらそれぞれ答えをみつけていかなければなりません。また、いったんわかったような気がしても、いったん出来上がった過去の関係性はなかなか消えてなくなり、ちょっと気をゆるめるとすぐに元の関係に戻ってしまいます。そのようなことを防ぐために

は定期的な見直しが必要です。このように、ご本人の回復に時間がかかるのと同じように、ご家族がご本人との間に適切な距離をとれるようになるまでにも時間がかかるといわれています。家族会でも多くの方が長い時間をかけて、依存症の勉強をしたり適切な対応法を学んだりしています(図5)。

とにかく困っているご家族の方にとっては、「今すぐなんとかしてほしい」「そんなにのんびりしていたら大変なことになってしまう」と思われるかもしれません。

けれども、本人の薬物依存症からの回復に時間がかかるのと同じように、ご家族も普段の冷静さを取り戻し、薬物依存症という障害を理解し、回復に役立つ態度を身につけていくには時間がかかるものです。ご家族の方がまずそのことを受け入れ、落ち着きを取り戻してじっくりと取り組む姿勢がとても大切です。

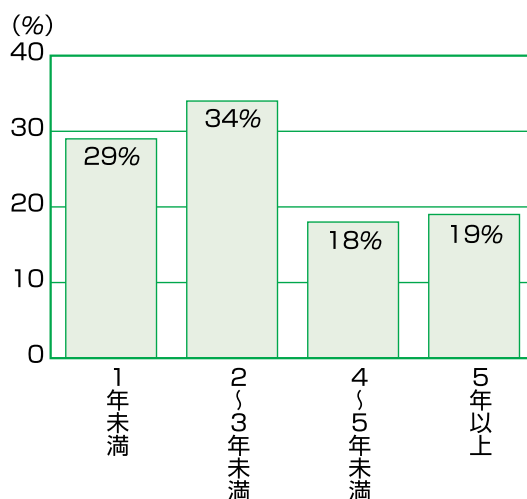


図5 家族会への参加期間

家族の声

何か重たかったものがスーッと抜けて、ホッとする自分がありました。…

本人がダルクにつながったことで、今度こそはシンナーが止まってよくなってくれるだろうと安易な気持ちでいました。ところが、ダルクで3ヶ月クリーンが続くと、「俺は治った」と言ってダルクを退寮し、アパートに住んで仕事を始めて、3ヶ月ぐらいするとまた再使用してダルクに戻る。何度も何度も同じことを試みましたが、一向に進歩の見えない息子。どうしてなんだろう。

本人はダルクにいて、一通りプログラムを踏んでいましたが、私たち家族が何も勉強をしていないので知らないのです。シンナーを再使用し、家に帰ってきて暴れる息子に「俺を変えたかったら、親が変われ！」と怒鳴られたこともありました。でも、意味は分かりませんでした。

それからしばらくして、私たちも家族会に通い始めました。最初は、皆さん笑顔で、明るくて、「来るところを間違えたかな?」「きっと、私ほど困り果てたご家族はそうはいないのだろう」と思いました。でも、体験を聞いてみると、本当に皆さん多難な問題を抱えてきていることが分かり、本当に驚きました。それと同時に、何か重たかったものが

スーツと抜けて、ホッとする自分がいました。それからは夢中で家族会に通い続けました。

不思議とその頃から、本人もダルクで落ち着いた生活が続けることが出来るようになり、今では穏やかになった息子と、電話で話すこともあります。本人は本人の人生。私たち夫婦は私たち夫婦の人生を取り戻すことができ、本当に感謝しております。

家族の声

本当に理解できるまでには時間がかかりました…

家族会に来て一番良かったことは、皆さん同じ境遇なので互いに理解し合えるというところだと思います。家族がどんな風に巻き込まれているか、対応が間違っているかというのは、最初は言われてもなかなか気づけなかったです。半年くらいたってからわかってきたような気がしますね。最初はまず、頭で理解するんですが、その時わかって、また次の月に家族会に行くまでには元の自分に戻ってしまうんです。次の月また話をきくと、ああ、なるほど、と思うんですけど、1ヶ月の間にまた考えが変わったりして。そういうのを繰り返して、半年くらいたってから、本当に理解できてきたような気がします。家族会につながってなかったら、たとえ子どもが施設につながっていたとしても、私はこんなに元気に明るく笑えるようにはなっていなかったように思います。家族会があったから、私は子どもと離れることができたような気がします。

その他の自助活動としては、ナラノンという自助グループがあり、全国に点在しています。大切な人の薬物問題に悩む人々が集まって、密着しすぎたご本人との距離を見直したり、互いの体験を語ったり、経験から得られた知恵を与え合ったりしています。

家族の声

親ができることは何もないんだと思えた瞬間がターニングポイント…

警察に再逮捕されたことは、もう今度こそはやめてくれるだろうと思い込んでいた私にとって、「このままうちの子は底なし沼に落ちていくんだろうか」と、背筋が寒くなる思いでした。それから初めてナラノンにつながり、色々な勉強会にもとにかく足を運びました。「私

の人生と、親子という関係と、クスリの問題は別」と頭の中では理解しても、やはり家に帰ってクスリを使っているであろう息子の顔を見ることは、とても苦しいことでした。

その頃は、ナラノンに行っても、口から出る言葉は今の状態を嘆く言葉ばかりでした。家の息子はクスリを使って暴れることはなかったので、ナラノンの仲間の話を聞きながら「まだ息子はそこまでひどくない」という気持ちもあったのかもしれません。でも、本当にたくさんの仲間の話を聞くうちに、「ああ、一緒なんだ。本人のクスリを止めさせるために、親ができることは何もないんだ」と素直に思える瞬間があって、それが私のターニングポイントだったように思います。

2 自助活動の効果

多くの薬物依存症者は、「自分は薬物依存症なんかじゃない」「やめようと思えばいつでもやめられる」などといって、なかなか障害を認めようとせず、治療を受けたりしません。このように自分が障害にかかっていることに気がつかなかったり、うすうす気がついていても決して認めようとしないのもこの障害の特徴であるといわれています。いやがるご本人をどうやって治療の場につなげるかは、ご家族にとって深刻な問題です。

ご家族が家族会に参加した時点では治療を拒否していても、1年後にはそのうちの約半数のご本人がダルクなどの治療機関につながっているということが、家族会を対象とした調査から明らかになっています(図6)。

また、家族会に継続的に参加し続けるうちに、ご家族が少しずつ元気や自信を取り戻し、家族関係もよくなることがわかっています(図7)。

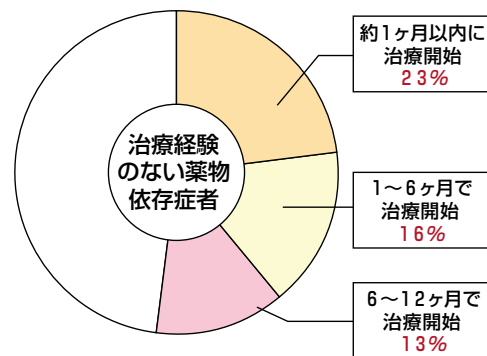


図6 家族会参加時には未治療でも、少しずつ治療につながります

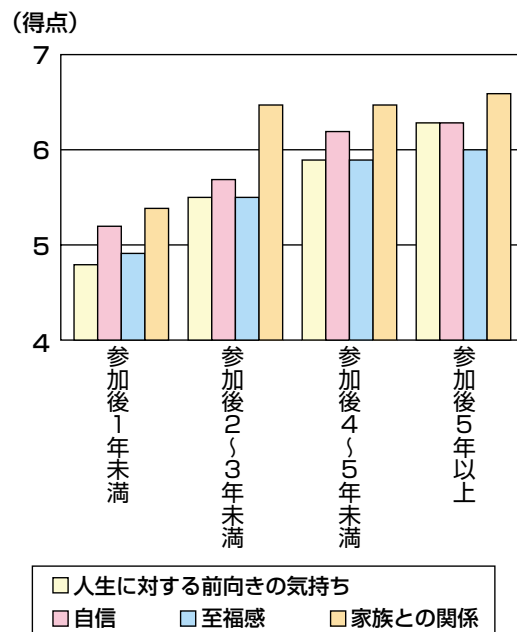


図7 家族会参加後の家族の気持ちの変化