

生きづらさを抱え苦しんでる方へ！

風の子の会便り

家族の体験談

「依存症からの回復に向かって」

スタート位置に立った家族より

5年半前に息子は仕事に行き詰まり、鬱病を発症しました。3ヶ月間の休養を取り数日が過ぎた頃、嫁からメールが来て「夫が朝から酒を飲んでいます！」との連絡があり行ってみると、布団に横たわり枕元にはビール缶が8本位あり、私は啞然と現実を見ていました。

この時孫は9歳と2歳だったので幾度となくこの状態を繰り返す息子を家に連れて帰っていました。私も感情を抑制できず、何度となく怒鳴り散らし手を上げたりしましたがその後、病院に入院し医師から自助会に参加してみたらどうでしょう！と背中を押して頂き入会させて頂いたのですが、息子が6ヶ月位で行かなくなり、仲間から「お母さんだけでも来る事に効果がありますよ」と言われましたが私も退会してしまいました。

それから1年の月日が流れましたが息子は通院、入院を繰り返して回復への意志も行動も見せず生活してきた結果、仕事を更に休むようになり嘘の上に嘘を重ね、急に家に居なくなったり飲酒運転で家族を乗せ、側溝にタイヤを落としたり子供の心を不安でいっぱいにしたり、胸の詰まる心配事を数々起こしてきました。

このまま一人では酒は止められないと思いつつ自助会に行かないかいかい？と声を掛けようやく再入会させて頂きました。色々勉強させて頂く中、体験談の中でも子供供達に及ぼす影響、また依存症は進行していく病気等と聞き、孫の置かれている状態に不安で涙する事も多々ありました。

正論を言ってもダメ！飲酒している時に大事な話をして無駄！酒を買い置きするのは厳禁！色々教えて頂き勉強しましたが、

会報誌22号
令和7年6月30日
創刊
令和3年8月15日

私は行ってはいけないう事ばかりしていた事に気付かされました。一方息子は、自助会に通いながら飲酒し短期間で酒量が増え再入院となってしまいました。

入院後も自助会の方から連絡などを頂いたおかげで断酒を決意し、今は断酒が継続されています。

私も息子も当事者及び家族会員のみなさんからの優しい声かけや励ましを頂き本当に感謝でいっぱいです。

これから回復に向けての厳しい道のりだと思いますが、家族も協力し共に自助会に参加させて頂き、ユックリお互いを確認しながら歩んで行こうと思っています。

全ては「今日一日約束を守ろう！」と言う意識付けが大切ではと考えて居ます。今後とも宜しくお願いします。

御世話になつて居る医療関係者からのお言葉

「回復」について思う事

医療法人社団 倭会 ミネルバ病院

リハビリテーション部 心理療法士

仲保 尚和

私は精神科病院で心理師として25年間勤務し、依存症、気分障害、不安障害、発達障害、認知症など多様なこころの病の方たちと関わってきました。

その方たちには、「同じ人生」は一つとしてありませんでした。その中でも依存症の方々から学んだことは、私の支援観を大きく揺さぶり、豊かにしてくれました。

最初に担当したアルコールグループの中であるアルコール依存症の方は、「酒は敵だ、でも親友でもある」と絞り出しました。

当時まだ駆け出しだった私には衝撃の言葉でした。

またあるアルコール依存症の方は、こう語ってくれました。

「飲まなければ生きていけないと思ってた。飲んでるときだけ、何も考えなくてよかったから」

その言葉を聞いたとき、私はその方の「飲みたい」という気持ちの奥にある、「本当はもう苦しみたくない」「誰かに気づいてほしかった」という心の叫びを感じました。



依存対象は人生を破壊すると同時に、本人が生き延びるための唯一の「浮き輪」でもある。その複雑さを初めて肌で感じたのです。

依存症になる人は「意志が弱い」のではなく、むしろ“我慢強すぎる”ことが少なくありません。

幼いころから「迷惑をかけてはいけない」、「ちゃんとやらなきゃならぬい」など自分を抑え込み、限界を超えても助けを求めず、最後の最後にアルコールや薬物、ギャンブルなどにすがります。

自分の痛みを飲み込んででも、誰かの期待に応えようとする。

そうして限界まで我慢し続けた結果、自分の心が壊れてしまい、依存行動という“避難所”を使わざるを得なくなってしまうのです。

依存症を単なる悪習とみなすのは、長距離ランナーの足の血豆だけを非難するようなものです。

病気としての依存症には、身体的、心理的、社会的な影響があります。再発を繰り返すこともあり、「また失敗した」と自分を責めてしまう方も多くいます。

しかし、私はこれまでに何度も見てきました。

どんなに傷ついても、どんなに繰り返しても、「回復は必ず可能だ」ということを！とはいえ、回復の道は決して平坦ではありません。

再発を繰り返す方も多く、「せつかく断酒半年だったのに」と涙ぐむ家族の姿を見るたび、胸が締め付けられました。

それでも関わり続けられたのは、何度転んでも起き上がる人間の底力を教えてもらっているからです。

その希望を支えているのが、自助グループの存在です。

自分の経験を語り、誰かの語りに耳を傾ける、責められることも、評価されることもなく、ただ「わかるよ」と受け入れてくれる仲間がいること。

それが、依存という孤独のトンネルを抜け出す大きな一歩になるのです。自助グループでは、専門職には作れない“化学反応”が起こります。

ある依存症のミーティングで「断酒初心者」の男性が、「断酒20年」のベテランに向かって「20年もやめられる秘訣は？」と質問しました。

ベテランは満面の笑みでこう答えました、「簡単さ、今日飲まないで寝る！」

それを1万回くり返したただだよー！

―場内は爆笑！しかしその後、初心者が「1日なら自分にもできそうだ」と目を潤ませたのです。

笑いはときに最強の抗うつ薬、そして最柔軟の認知行動療法になります。

医療従事者としての私にも挫折があります。

「専門職としてできることの限界」を感じる場面は少なくありません。

正直に言えば、どんなに丁寧に丁寧に関わっても、すぐに依存が止まるわけではない。ある方は「先生の言葉、刺さらないんです」とストリートに言われ、無力を感じる日々もあります。

それでも続けてこられたのは、回復した元当事者が仲間を支える姿を何度も目にし、私自身が彼らの“リカバリー・ストーリー”に救われてきたからです。

回復とは、一直線のゴールテープではなく、行ったり戻ったりしながら広がる「同心円」だと感じます。

躓いた場所も円の一部分になり、振り返ったとき「あの遠回りがあったから今の自分がいる」と思える瞬間が必ず来る。

だからどうか、転んだ自分を「失敗」と呼ばないでほしいのです。

これは依存症に限らず、こころの病を抱える方が「自分らしさ」を取り戻すためには、安心して失敗できる場所、誰かにつながる場所、自分の存在が否定されない居場所が必要です。

そうした意味で、自助グループは非常に大切な回復の場であり、社会的なセーフティネットでもあると思います。

もし今、依存症や心の病で苦しんでいる方にとって今日一日だけ、みなさんの痛みを誰かに十秒でもいいので、仲間に話してみてください。

涙でも、怒鳴り声でもかまいません、語った瞬間から、それは“共有された物語”になり、みなさんを孤独の檻から少しだけ遠ざけます。

そして、もうひとつお伝えしたいのは、「回復には時間がかかってもいい」ということです。

依存症も他のこころの病も、すぐによくなるものではありません。

むしろ「良くなったたり、悪くなったりを繰り返すもの」だと私は捉えています。でも、後退しているように見えても、そこには必ず意味があります。

失敗も後悔も、次に進むための経験になります。

また支える側の皆さんへ。また支える側の皆さんへ。

ときに私たちは「またやらかしたの？」と嘆きたくなります。しかし、誰より嘆いているのは当の本人です。彼らが自分を許す前に、まず私たちが「戻ってきてくれてありがとう」と言えるかどうか。

それが回復の火を絶やさぬ糧となると思います。

みなさんにとって自分が「ここにいい」と心から感じられる場所が、必ず見つかりますように。
また自分が「もう一度生きてみよう」と笑いながら呟ける日が、どうか訪れますように。そして、いつか過去を振り返って、過去を笑って話せられる自分を取り戻せますように。私たち支援者と仲間、その日とともに信じ、何度でも回復のドアを開けて待っています。



当事者と家族の思いを真剣に受け取って頂き、同じ目線で話を聴いてくれ、人として素敵な方だと感じ尊敬していた市川先生ですが、昨年12月25日に突然この世から去ってしまいました。

ユーモアがあり、ポイントを捉えて相手が理解できるように語ってくれた市川先生は皆さんから信頼され好かれていた医師だと思っています。

その市川先生に意志を引継いだ三光病院で看護課長である藤澤健志様より三光病院のアドイクション治療に関する方針などを報告して頂きましたので御一読して頂けたら嬉しいです。

「本院の依存症治療について」

医療法人社団光風会 三光病院 アディクションセンター

看護課長 藤澤健志

はじめまして、私は香川県医療法人社団 光風会 三光病院アディクションセンター 看護師 藤澤健志と申します。

今回、石黒浩充様より本院の依存症治療についてご依頼があり、お受けさせて頂きました。

本院では昭和58年に同敷地内に断酒例会場を元名誉院長市川正浩により建設されました。

この会場では香川県断酒会初代岩崎廣明会長と市川先生が出会い、医療の中の断酒会の必要性と地域の中の断酒会の橋渡しの役目を持つこととなりました。

私は平成10年に看護学生として入学し、学校の先輩の勧めで本院へ入職しました。

入職して市川先生がアルコール依存症治療に尽力されていることを少しずつ理解していきました。

新入職員は毎週月木曜日に行われる院内断酒例会に参加することが必須だったからです。

初参加時はどんな会であるのか分からないまま参加し、参加されている当事者と家族の人数の多さに圧倒されたことを覚えています。

看護学生であったことでアルコール依存症本人や家族への専門的支援ができていない中で当事者と家族の体験発表の中から教科書には載っていない依存症という病気の多くのことを体感で理解していきました。

そして、院内例会の終盤にある市川先生のまとめのコメントから依存症の

あらゆる視点からの想いや考えを学ぶことができました。

特にアルコール依存症治療において断酒とはどのような事か、また、それに並走する断酒会の必要性について深く考え、支援する上での重要さを常に意識するようになりました。

アルコール依存症は家族ぐるみの病気と言われています。

アルコール依存症本人の行動が家族を含め周囲を巻き込む状況になるからです。

本人だけの問題ではないからこそ断酒をしなければならぬと考えています。

依存症本人は身体が死んで心が死ぬ、心が死んで身体が死ぬ、その家族は酒害の尻拭いばかりの繰り返しで余裕もなく、家族内の問題だからと捉えて相談することもできず孤立してしまいます。

その状況だから居場所もなく被害者となってしまつのです。

この酒害は世代間へも影響する可能性があるため断酒は必要であると思っています。

今は亡き市川名誉院長が断酒は約束を守ることが成功の秘訣なんです、この世の中は全て約束で成り立っています。

法律も一つの約束事じゃないですか、それを守らなければ問題がいくらかでも起こります。

約束を守らないから信用を失っていくんですとよく話されていました。酒害者本人は飲酒を優先してしまっから約束が守れず周囲から信用を無くし、自暴自棄になり、そして飲酒が続ぎ、孤立してしまっています。

その状況の真つただ中では現状を本人も家族も気付ける余裕などありません。そのような中でも唯一理解できる場所として自助会（断酒会）があるのだと思います。

この場所には酒害者本人と家族が参加し、酒害者は家族の体験談に耳を傾け、家族は酒害者の体験談に耳を傾け、それぞれの立場からこれまでに無意識の中であつてきた相手への言動や行動を振り返り内省し、この後どう行動をしなければならぬかを見つめる重要なところであると思ひます。

我々、支援者は酒害者本人、家族へ自助会の重要性を伝えていきます。

しかし、それだけでは参加していただけません。

私自身の体験の上で本人、家族と共に一緒に参加することが不可欠だと感じていきます。

どこの地域自助会でもいいですが、まずは自宅に近い自助会への参加を一緒にします。

共に参加することで本人、家族の参加の後押しとなり、また地域自助会の会員さんとの橋渡しの役割を担えていると思ひます。

本人、家族が同じ自助会へ少しずつ繰り返して参加できるようになる事で酒害者同士の間で、約束通り今回も参加してくれたと信頼されていると感じられ、家族同士では苦しい思いを受け止め、支えてもらえると感じられるようになるのです。

この場所での人とのつながりが酒害者本人にとってはこの一日を断酒に頑張ろうという動機に結びつき、家族にとっては孤立状態からの改善へと双方の回復への第一歩となつていけると考えていきます。

支援者も酒害者本人、家族と共に行動し、本人、家族との信頼関係を構築し、正直な気持ちで相談していただける体制を作っておかなければならないと思ひます。

ここからは2024年12月25日にこの世を旅立たれた三光病院名誉院長市川正浩先生とアルコール依存症治療に携わる中で私が教わつた事について話しをしたいと思ひます。

先生は病棟の診察でアルコール患者さんに家族の信頼を勝ち取るためには自分が酒を止める以外にはないんですよ。

家族も酒害に巻き込まれ病気になるています。

家族もそう簡単に回復はしません。

それでも家族の回復はあり、その回復力がどこから来ているかと言えば、酒害者本人から来てるんです。

だから本人は絶対に断酒し、家族を裏切らない事ですよと説明し、断酒の必要性を伝えられておられる光景を幾度も見てきました。

本人が家族の信頼を取り戻すためには自らの足で自助会に回り、実績を作る中で周囲が認め、少しずつ本人を受け入れる過程を強調してました。

飲酒し、酒害をもたらせている間は我が我がという考えで自分を中心として行動していません。

自助会への参加を繰り返す中で自分中心のふるまいを続けてきたことに気付き、内省が始まるのです。

実績を作ることは自助会へ参加し続けることであり、自助会の中での話は酒害者本人にとって特に家族からの話は耳の痛い内容、聞きたくない内容であります。

そこを避けての内省は困難であると思ひます。

本院で自助会の開催を始めた当初、1年間誰も断酒できていなかった状況で市川先生は酒害者本人との対話中に「先生、このやり方（酒害者本人からの体験発表）では我々酒止まりませんわ」と言われ「なぜや」と聞き返し、「そんなもん本人の言うことなんかほんまに信用できるんか」と返され、「じゃ、誰の言うことなら信用できるんや」と問うと「まあ、強いて言えば家族やな、特に娘さんの話は信用できるわ」と答えが返つてきたことをよく話されてました。

そのことをきっかけに本院の院内例会は家族優先での体験発表へと大きく転換されたのです。

参加されている家族の体験発表をすべて優先し、余つた時間を酒害者本人の体験発表の時間としていきました。

市川先生は家族の苦悩を理解し、それ故新しく治療につながつた家族へ間違つた行動をとつていれば厳しく注意をし、劣いの言葉もかけておられました。

そして、市川先生の発案で7年前より家族を劣う気持ちを込めて年末に毎年アディクシヨニアカデミーというイベントを一泊二日で行つてきております。

市川先生は自ら県外研修へ積極的に参加しておられました。

行くと決めた断酒学校へは台風など天候が悪くても必ず参加するといふものでした。

同時によく先生が話されていたのは院長就任当初、三光病院は経営難であり薬屋さんに約束手形をよく切つていたといふものでした。

薬屋さんには約束にならない手形は意味がないと言われ、手形が落ちない事がよくあつたと話されてました。

病院に信用が無かつたということであり、信用を得るためにはどんな小さな約束でもきちつと守つていくという考えです。

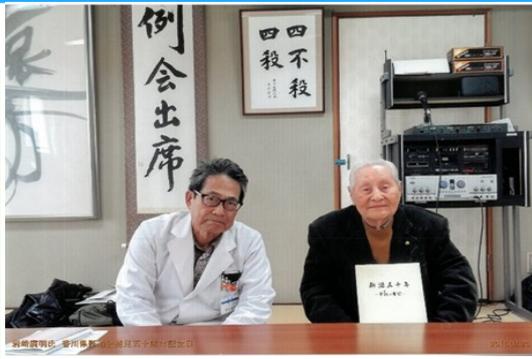
2013年経てば大きな信用に変わるということです。

病院が信用を得てきたように酒害者本人は口約束で酒を止める、もう飲まない、来週は院内例会に来ますなどと言います。

これも約束手形と同様、口約束でも必ず守らなければならぬということとを男の約束と模して話され、実際に生前行くと決めた県外研修へ参加し、酒害者や家族、我々支援者、県外研修先への信用を身をもって示しておられました。

市川先生のこれらの背中を見てきた中で私自身、依存症本人、家族と関わる中で双方と同じ場所に立ち、同じ視点から同じように行動していく大切さを学ばせていただきました。

先生が県外研修で参加者と同じ釜の飯を食べ、同じ風呂に入って依存症を理解してきたように私自身もこれからも同様に本人、家族と共に行動し支援していきたいと思えます。



名誉院長 (故)市川 正浩先生と
香川県断酒会初代会長 岩崎 廣明さま



名誉院長 (故)市川正浩 先生

・断酒会に通わない限り「俺が、俺が」の自分が天動説と言う事が永久に解りません。だから断酒会に通い、自分も太陽の周りを回っている地球だという「地動説」に気づけば何とかなります。止まったからと断酒会から離れると又「俺が、俺が」の天動説が出て失敗に繋がる！私もその様な方を沢山拝見しています。

約束を守り自分らしい安心出来る生き方を見つめ、しっかりと心に知識や考え方を整理して積み重ね、前に進んでいきます。
藤澤 看護課長さま、ありがとうございます。

こころの集い風の会活動

2025/5月～6月/E

5/18 アルトリ海岸ビーチクリーン



5/17 伊達みらい館 花壇清掃



6/14 室蘭まちピカ運動in高砂公園



