



こちらAA

専門家の皆様へのニューズレター

〒100-8691 東京都中央郵便局 私書箱916

2002年
No. 10
AA日本常任理事会
広報委員会

発行所 JSO AA日本ゼネラルサービスオフィス 〒171-0014 東京都豊島区池袋4-17-10 土屋ビル4F
TEL(03) 3590-5377 FAX(03) 3590-5419

アルコール依存症の予防について

杏林大学医学部衛生学公衆衛生学教室

杏林大学医学部教授・医学博士 角田 透



1) はじめに

AAが目的を達成するには、何にましても一般の方々にアルコール依存症という病気を正しく理解していただくことが重要であります。恐らく、これをお読みのほとんどのの方が、アルコール依存症に対する一般の方々の誤解あるいは理解不足が依存症者のスリッの一因となっていることを何回も経験されていることと思います。改めて同じような経験をお話ししても仕方ないのですが、私のように健康管理・健康増進の領域では、予防という意味で、最も興味あることなので、そこから始めたいと思います。

2) ある経験

もう20年以上も前のことです。当時、私は、週に1回半日だけですが某製鉄会社の健康管理部門で健康診断業務に関わっておりました。そこでの何回かの健康診断での問診で顔見知りになっていたアルコール依存症の方がいました。40歳代半ばの男性で、年に1~2回の健康診断の時に顔を見るだけでしたが、ある関連会社の製造ラインの班長さんのような職だったと思います。それまでの1~2度の面談で、いろいろと話をしているうちに依存症であることが分かり、飲まずに生きることの重要性を理解してもらい、少なくとも2年間くらいは順調でした。

ところが、ある日の健康診断の問診の時です。診察室に入ってきたときからちょっと変だなと感じたのです。何か口ごもっていて、いつものようではありません。問診の時には前回の健診受診から今回の受診までの間のことを中心に最近の身体の様子を聞くのですが、どうも何かがあるようです。そのうち当人もところを決めたらしく、ぼそぼそと「……、先生、すいません。……すいません。」と言うではありませんか。すぐにピンとききました。まあ仕方ない。また「飲まない」というのを始めればいんだよ、と言いつつ聞きながら話を聞きました。話の様子では、どうも親戚の通夜に出席したときに、まわりの人から「亡くなられた方の供養になるから、……」、「ほんの一杯だから、……」と繰り返し言われて断り切れずに飲んでしまったということでした。

3) スリッの原因はどこにあるのか

依存症者にとって唯一無二の重要事は、どんなときにも「飲まずにいる」ということだけです。このことしかないのですが、まわりから何度も何度も繰り返してアルコールを勧められ、その上、その一杯を飲むことに何らかの意義を付け加えられれば、それに絶対的に拒否しきれないということがあっても不思議ではありません。こんな時に何が本当に悪いのか。考えるまでもなく、すすめたまわりが悪いのです。これは間違いありません。しかし、すすめたまわりが悪いことは自明ですが、まわりの人がアルコール依存症という病気がどのような病気であるかを知らないことも明らかなことです。

最近、自己責任という言葉が流行っています。「自分でした」ことの「責任は自分にある」という考え方です。それに従えば、確かに「飲んでしまった」ことは本人の責任でしょうが、繰り返し勧めたまわりの人にも相当な責任があると思うのです。単に知らなかった、では済まされない責任があるのではないのでしょうか。

4) 環境問題

よく考えてみると、依存症の人を取り囲む環境について文句を付けたいような気がします。とは言っても、まわりの人の無知・誤解に責任を押しつけて済むのであれば簡単なのですが、現実には起こってしまった再飲酒から立ち直ってもらうのは当事者にとって大変な苦勞です。もし、私がそこに居て、その人が依存症であることを知っていたら、「飲まずにすむ」ように、その場をどうにかしたでしょう。アルコール医療の専門家でしたら、誰もが私が考えるのと同じように、「飲まずにすむ」ように工夫をした筈と思います。

環境問題ということがよく言われます。例えば、10年くらい前から一般の間でも内分泌攪乱物質(環境ホルモン)が話題になっています。これについては厚生省には健康影響についての、農水省には農林水産物への影響についての検討会が作られ、盛んに議論されたそうです。環境ホルモン学会という学会も結成されています。多くの物質についてまだ調査検討中のようですが、とにかく大々的に進められていることは確かです。個人的な偏見ですが、米国フロリダ州アポプカ湖のワニのベニス矮小化の写真や、わが国でもイボニシヤレイシガイ(巻貝の一種)のインボセックスが公表されたことなど、社会にそれなりの衝撃を与えることがあったせいではないかと思っています。

環境ホルモンのようなインパクトが無いせいかもしれませんが、アルコール依存症者を取り囲む環境については今のところ自販機問題くらいで、一般の人への教育啓蒙などの動きはありません。簡単ではないでしょうが、アルコール依存症の人にとって住み良い環境に変えてゆくことは重要なことでもあります。

5) 環境を変えるには

それでは環境を変えて行くにはどうしたらよいのでしょうか。アルコール依存症について詳しいのはやはり私たち専門家と呼ばれている人たちでしょう。環境という観点からは、特に私のような社会医学の領域にあるものが責任が重いかもしれません。それはそれとして、少し具体的なことについて考えてみましょう。

例えば、車椅子を想像してみてください。車椅子を押して一緒に階段を降りようとする人はいないでしょう。下手をしたら大げがです。車椅子という目印があるから、そんなことはしないのです。車椅子を押す人は車椅子自体が「階段を下りること出来ない」と言う目印になっていて、スロープがあればそちらにまわり、エレベーターがあれば、それを利用するというふうになっているわけです。

ところが、飲んでいないアルコール依存症者というのは上から見ても下から見ても、前から見ても後ろから見ても、どこから見ても普通の人です。普通に見えるからこそ、アルコール依存症という病気を知らない人は、平気で一杯どうですか、とすすめてしまうわけです。どこかに病人風のところがあればいいのですが、何にもないのです。車椅子のような目印になるものがないのです。

そうならば、どうしたらいいのか。「しるし」を付けることは出来ませんから、その旨説明して、例えば「飲めませんから」と断るのですが、その「飲めませんから」が、一般の人にとって理解できていないのです。どうしたら理解してもらえるか。どうしたらすすめるのを止めてくれるか。ここが問題なのですが、基本的には一般の人にアルコール依存症という病気についてよく理解してもらえればよいのです。ただそれだけしかありません。「飲めませんから」との一言の意味することが、時には「これから車の運転をするから」でもいいし、「これから大事な話があるから」でもいいし、理由は何でも構わないでしょうが、とにかく「飲めませんから」ということだけです。

道路交通法では運転する人に酒を勧めることは法律違反として罰せられます。アルコール依存症者に対してアルコール飲料をすすめるのは、それと同じで罰せられてよいことであると思います。ですから、アルコール依存症者に飲酒をすすめたら傷害罪、場合によっては業務上過失傷害が適用される。アルコール依存症者にとって安心して住める環境を確保するには、それくらいの姿勢で臨まなければならないのではないのでしょうか。

6) 環境を変えるには(続き)

私たちがちょっとやそっとの大声を出しても一般の人はさほどに耳を傾けてくれません。理解してもらうにも限りがあると思います。となると、何と言ってもマスメディアが効果的ではないでしょうか。テレビドラマでも映画でもよいと思いますが、何かアルコール依存症をテーマにして、発病から断酒までの過程を織りまぜたストーリーが思いつけば、……、などと思っています。昔から大酒飲みを主人公のものはありませんが、無頼漢のようにしていても大抵は美化されていて、おまけに話の筋は破滅的というのが目につきます。まったく百害あって一利なしです。

特に教育的でなくともよいから、誰か筆の立つ人にアルコール依存症者を主人公にして小説でも書いてもらうのも一案かもしれません。ところどころにアルコール依存症についてのくだりを織り込んで、知らず知らずのうちに知識が身に付くようなものならばベストでしょう。もう一度読みたくなるような、映画やテレビならもう一度見たくなるような、興味惹かれる面白いストーリーを仕立て、連続テレビドラマにでも出来たら役立つこと疑いありません。

7) 第3次予防の意義

アルコール依存症に限らず、病気は予防が一番であることは議論の余地がありません。しかし、たとえ病気にかかっても悪化を防止することや再発を防止することは立派な予防と言いうことが出来ます。そうしたことを第3次予防といいます。第1次予防、第2次予防のように発症を防ぐことや早期に発見することも重要ですが、罹患者を悪くさせない、回復者を再発させないということも大切であり、依存症者にとっては最も重要なことでもあります。そして、それは自己責任でもありますが、環境の問題でもあるのです。

8) 終わりに

自助グループはその名の通り「自分で自分たちを助ける集まり」であると言えます。環境を住みやすく変えるのも自分たちでやるべきかも知れません。そして、私たち専門家、AAの関係者は「関係者」というカテゴリーで、純然たる「アルコール依存症者」ではありませんが、ミーティングやラウンドアップでは仲間として受け入れられているのですから、環境を変えることに大いに努力すべきだと思います。

これを最後までお読み頂いた専門家の方々に感謝申し上げます。また、皆様方の今後の頑張りにご期待申し上げますとともに応援団の一員でもありたいと思っております。



About AA - 今も専門分野の一助として -

(AAワールドサービス社が発行している専門家、関係者へのニューズレター)

「AA Newsletter for Professionals」 Winter 2002 より翻訳、転載。JSO
アルコールのライフライン AA

「アメリカ合衆国・司法省国立矯正研究所長官は語る」

「現在、執行猶予もしくは仮釈放中の約650万人の犯罪者のうち8割は、これまでにアルコールまたは薬物を乱用した経歴がある。そこでAAだが、社会資源としてすぐれた実績をもつAAは、刑務所内のAAミーティングと実社会で行なわれているAAミーティングとの段差をなくすため、刑務所の外からスポンサーシップを提供して、その活動のネットワークの幅広さには定評がある。AAは無名のまま参加できるため、具体的にどれほどのインパクトがあるのか、その調査データはない。しかしながらAAは、事例からいっても、強力な存在なのである」

こう話しているのはAA常任理事会A類(ノン・アルコール)常任理事のアレン・L・オールド教育博士である。アレンはこれまでに、5人の州知事のもと、コロラド、ジョージア、ミシシッピの3州で矯正局長を務め、現在は米国の司法省国立矯正研究所の長官となり5年以上たつ。そこでもとりわけ責任を担っているのは、服役者薬物乱用プログラムの整備と運営である。また、ジョージア州立大学の刑事司法学部の教授でもあった。

アレンは次のように語った。

「矯正への課題がここまで重要になったことはない。拘置所や刑務所の収容者の数が爆発的に急増する中で、更正に向けた予算はどんどん削減されている。精神疾患を抱えた服役者の数がこれほど多くなったことはかつてなく、そのほとんどの



者はアルコールにも薬物にも依存している。そこで問題はより複雑化し、州の中には精神疾患と薬物依存を別々に扱っているところもある。もちろん、多くの場合、相互に協力してはいるが、米連邦刑務局の調査によると、アルコールも薬物依存者も、受刑中にそのアディクションに対する支援対策を受け、そして釈放後ただちに外側でフォローがなされている場合、再犯率ははるかに低いということである。したがって、刑務所内でAAを経験したアルコールの服役者は、社会に出ても、AAの本流に入れるよう手助けを受けており、そのため断酒を継続できる確立はかなり上がり、その結果トラブルも避けられている」

わが国の刑務所には、男女を含め、ざっと見積もって120万人が、さらに拘置所には60万人が収容されていることを指摘しながら、アレンは続ける。「わが国でこの60万人という数字に達するまでに200年かかった。しかし、この数字が二倍になるのに、10年もかからないだろう。今年だけでも、63万人の服役者が釈放される。その中の相当多数の釈放者に、薬物とアルコールの問題があるのだ。ここからアレンは楽観論に転じ、新たな展開を紹介している。「1億ドルの国家復帰プログラムが法務省法務局によって実施される。50州に対し、各州それぞれ200万ドルずつの助成金を出す。地域社会復帰計画整備のための助成金である。まずその見本となるものを立案するには、AAのその経験に基づいた発言が、審議の席でかならずや参考になるものと、私は信じている。刑務所の外側からスポンサーシップを提供し、司法機関やさまざまな機関に帰属はしないが協力をはかっているAAがどれほど成功しているか、はっきり立証されているからである」

注目すべきことに、「現在、全服役者の6.6パーセントが女性である。その上昇率は過去10年間で93パーセントに達する」とアレンは説明する。男子刑務所内のAAミーティングや薬物乱用プログラムは成功を収めているが、女性が参加した場合はもっとうまくいっているという。「文化の違いといったらいいの。女性は家族のような結びつきを固める傾向があるので、女性のほうが精神的な支援という点ではずっと強力なのだ」と続けている。

世の中が不景気で、予算もままならないような時代には、「会費もないし、料金を払う必要もない」やり方を取り、実績が証明されているAAは、「歓迎すべきうれしい光景」なのだアレンは言う。刑務所の中まで来てくれ、ミーティングのやり方を示し、刑務所内でも外でもスポンサーシップを取ってくれるAAのボランティアたちは、「常に協力的であり、彼らは惜しみなく時間を提供してくれる。私たちに頭を悩ますことがあるとすれば、それは、コーヒーとミルクとクッキーの心配だけだ」と締めくくった。

フロリダ裁判所にもAAの友人が

フロリダ州パームビーチでは、ネルソン・E・ベイリー裁判官が思いついた構想をきっかけに、「金曜午前のプロジェクト」がスタートした。これは、バイリンガル(英語・スペイン語)のAAメンバー・ボランティアたちの地道な努力と相俟って、飲酒運転のために裁判所への出頭を命じられた違反者にもAAの手が届くようにと生まれた、新しいプロジェクトである。

ベイリー裁判官はこう話している。「これはとてもシンプルな発想のプログラムなのです。とはいえ、パワーがあり、インパクトは強く、生き方を変えるものです。では、何人の生き方を変えられるのかは、知るよしもありません。これはだれにもわからないことです。けれども、アルコールによって人生を変えられた人たちにとっては、非常に価値あ

るインパクトであることは疑いの余地ありません。裁判官になって以来、私が始めたプログラムとしては、最も価値ある、最も成功を収めるものだと考えています」2年前のことだが、ベイリー裁判官はある若者から招待状を受け取った。その数ヶ月前、飲酒関連の違反行為を犯したかどで、回復のための施設入所を命ずる判決を下した若者からのものだった。その施設は全面的にAA方式を取り入れたところだった。若者は施設を終了し、その「卒業式」への招待だったのだ。もちろん、裁判官は出席した。そのときのことを裁判官は、パームビーチ地域、広報/専門家協力合同委員会委員長のフランク・Cに次のように述べている。「その若者や、ほかにも何人かの人たちが話すのを聞いたが、その内容は実にシンプルなのに、パワーがあふれていることに感動した。アルコールで彼らの人生はめっちゃくちゃになった。皆さんのプログラムのおかげで彼らは人生の再出発の準備ができた。しかもそれほどまでに重要な内容が、たった3分か4分の話の中で伝わってくるのです」

裁判官は、「すぐさま思いついたのは、飲酒運転の被告全員に、有罪か無罪かの申し立てをする前に、あのように簡単にして明瞭な話を聞かせたならどれほど効果があるだろうかということだった。そうしたら、ことによたら、その中の何人かは、アルコールによって自分がどうなっているかということに、たぶん生まれて初めて立ち止まって目を向け、助けの手があることを知るようになるかもしれない」と考えた。裁判官は、回復施設の施設長でもあるAAメンバーのバット・Mに、試験的に、毎週でなくても構わないので、金曜日に裁判所で話をしてくれるスピーカーを紹介してもらえないかと話もちかけた。

このプロジェクトは今、成功をおさめている。チームの一員でスペイン語のホセ・Fは、毎月一度はいずれかの金曜日に裁判所に向いて話をしている。「いろいろなサービス活動をやっているが、これほど充実感のあるものはない」とはホセの言葉である。

始まって数ヶ月後から、この「金曜午前のプロジェクト」は地域の広報/専門家協力委員会が責任を持って担当するようになった。今では毎週、英語とスペイン語それぞれのスピーカーと、裁判所の連絡係として広報/専門家協力委員会の委員1名の計3名が、チームを組んで裁判所で話をしている。スピーカーの一人、ケビン・Sは、「AAの伝統六のもと、私たちは協力はするが、どのようなAA以外の機関にも帰属はしない。それは裁判所にもあてはまる。私たちの役割は、アルコールからの回復という経験と力と希望を分かち合うことだ」と語った。

まだ、日本のAAは司法の分野について勉強も経験も足りないと認識している。しかし、将来的にみれば、必ず私たちの経験が役に立っていただけるものとして受け止めている。

グランドゼロのAA、いつでもそこにあるもの

2001年9月11日に崩壊したワールドトレードセンターの爆心地では、まだ熱い煙が立ちこめる中、消防隊員、警官、医療チーム、建設作業の人たちが、徹底的な捜索、救援、撤去活動を開始した。文字通り24時間ぶっ続けの作業が進むなか、その中のAAメンバーが、テロにあったグランドゼロにこそ、どうしてもミーティングが必要なのだと、ニューヨークにあるGSO、ニューヨーク・インターグループ、そして赤十字に連絡を入れた。メンバー同士でも連絡を取り合った。迅速な対応がなされ、目を見張るほどの協力的体制のもと、10月にはふたつのミーティング会場が設定され、廃墟と化した「がれきの山」の作業で疲労困憊した隊員たちを暖かく支えるAAミーティングが始まり、仕事のあと直接、会場へ足を運ぶことができるようになった。

立ち入り禁止の危険区域内に入ってすぐのところにある大学の一教室に、赤十字は隊員のための休憩センターをつくった。食事の提供と、仮眠室の準備があるが、そのセンターにAAのミーティング会場が設けられた。「グランドゼロ・グループは、いわゆる普通のAAグループとは違って、ミーティングを定期的に関くスケジュールもなければ、グループの係もいなければ、ミーティングの司会者もない。参加者は皆、別にホームグループがあり、中にはかなり遠く離れた町からやってきた者もいる。それでもここはAAなんだ。二人のメンバーがボランティアとして6時間シフトで24時間常駐しており、そこにミーティングを開けるだけのメンバーが集まれば、それでミーティングが始まる」。AAグループバイン2002年1月号のなかで、ニューヨーク南東地区の専門家協力委員会委員長のリチャードはこう話している。

赤十字の隊員は、惜しみなく時間と力を貸してくれ、AAの原則も理解してくれている。リチャードが言うところの「24時間のミーティングルームとも言えるし、歓迎ルームとも言える」2つのミーティング会場は、体を休め、話をし、黙想をし、または携帯でスポンサーに電話をかける場所にもなっている。「彼らにはともかくそういう場所が必要なんだ。そこに来て数分で、彼らの顔つきはすっかり変わる」リチャードはGSO発行のニューズレターBOX459のなかでもそう語っている。ニューヨーク・インターグループの施設委員会委員長で、崩壊に遭った場所で連夜、援助活動を行なった看護婦のドロシー・Sは、第1回目のミーティングが行なわれた日、メンバーが黒板にチョークで「グランドゼロAAグループ、2001年9月28日創設」と書いたとき、胸がジーンと熱くなったという。

10月のある晴れた日、リチャードはかつてツインタワーのあった場所に目をやりながらこう思ったという。「救いようのない、とてつもない規模の崩壊の現場。がれきの山のあちこちにはたくさんの隊員がいて、いろいろな機械が散らばっている。そして大きくえぐられた現場。タワーの壁がまるで壊れた卵の殻のように粉々になり、地面一面に目も当てられないほど散らばっている。けれども、そんな場所でもAAミーティングが根付くことができるかどうか考えてみた。これまでに世界中にAAのメッセージを伝えるのに、私たちがどういうことをやってきたかも考えてみた。そしてその結果の一つがこのAA会場だ。これこそが荒廃の中に蒔かれた生命の種子だ。目の前には恐怖が迫っている。でもこの地球上でたとえどんなことが起ころうと、AAの愛の手がそこにある限り、仲間と一緒になら、乗り越えられることが分かったんだ。今日一日ずつだけだ」

JSOの業務時間 月曜日から金曜日 午前10時から午後6時(祝祭日は休み) ☆関係する機関などで、この「専門家の皆様へのニューズレター」が届いていない場合は、どうぞ送付先を御連絡下さい。

★: 最終週の土日は平常どおり業務しています URL <http://www.cam.hi-ho.ne.jp/aa-jso/> (e-mail) aa-jso@cam.hi-ho.ne.jp

