



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. 11
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

AAへの希望



大河原昌夫・住吉病院

AAの女性

2年前、東京の日比谷公会堂で開かれた、日本のAA 25周年に参加してびっくりした。会場に女性の姿が多かったが、スピーカーの7割くらいが女性ではないか。

肝っ玉お母さんの貴族のひと、貴婦人の様相のひと、理路整然のひと、多士済々というべきで、見ていて(聞いていて?)唖ってしまった。米国にゆけば男性と女性の数に差のないグループが幾らでもあるとは聞くが、日本のAAもここまで来たかと思った。私の住む山梨県のAAも女性メンバーが大いに活躍しているが、ここまでヴァラエティー(?)には富んでいない。

私はせいぜい15年前くらいのAAしか知らないのだが、そのころのAAで女性はまだ少数だった。それからの年月が経過し、アルコールを飲み過ぎた女性が増えたらしいことよりも、AAに辿り着く女性の増えた事実の方が嬉しかった。

断酒会も女性のアルコール依存症の回復調査を開始するなど、力を入れ始めてはいるが、日本の女性のアルコール依存症にとって、AAは長く救いの場であったと思う。お茶くみを求められることもなく、女性のアルコール依存症であるからといって、冷やかな視線に曝されることもなかったと思う。

しかし、外部から見て問題が全くないとは思わない。グループの中で、女性を蔑視する発言がなくなったわけではないし、ミーティングにゆくと、男性から誘われていきにくくなる話も聞く。それは、AAの欠点というより、日本社会、あるいは女性をもっぱら性的対象としてみる習慣のついた社会の縮図なのだろうが、AAはその習慣から一層自由であって欲しいと私は希望する。

この間、私の病院のアルコールセンターに入院してきた、60代の男性が、数日後に面会に来た妻を叩いた。入院中は、下着などは病棟にある洗濯機で各自が洗うことになっているのだが、妻がそれを促したところ、「俺は洗濯を覚えるために入院したんじゃないや」といきなり頬を叩いたという。

このような男性アルコール依存症がAAを訪れるとは現状では考えにくい(何事も予言は出来ないが)、AAが彼のどこに響きうるかは考えておきたい気がする。伝統からも、AAが社会運動をするわけにはいかないだろうが、振り返れば、日本社会における女性の(とそして当然ながら男性の)解放に大きな足跡を残したといわれるのは不可能ではないだろう。

回復は押しつけない

希望の次は苦情をひとつ。AAメンバーの中には、残念ながら自分の回復の仕方を絶対視する人がいる。

「毎日、ミーティングに出なければ駄目、そうしないと必ずすべる。」
「一年間は絶対にミーティングを休んだら駄目。」
「私がスポンサーになってあげる。私の勤めるミーティングに必ず出るように。」

回復は個人の物語である。毎日ミーティングに通ってようやくアルコールの切れる人もいれば、1週間に1回のミーティングで酒が止まってしまう人もいる。回復の仕方、深さに差があるという議論も成立するだろうが、それとミーティングの参加回数を単純に結びつけるのは粗雑である。人間の回復とはそのようなものではない。

先代若の花は、上手をとれば安心できた。千代の富士は、右上手一枚とればまず勝った。私はアルコールを断つのも似た作業だと思う。こうなれば、こうすれば自分は酒を飲まなくて済むという、自分の「型」を見つけることなのだ。人の型は参考になるが押しつけてもらっても嫌になる。

せっかく、AAのミーティングに通い始めたのに、頻回のミーティング参加を求められたり、次々に各地のミーティングに誘われ、断るのが申し訳なくなり、ついにはAAにも行かなくなってしまった人を私は大勢知っている。繰り返す。自分の回復の方法を、新しく参加しようとする人に押しつけないで欲しい。

医師である私も、自分の流儀が絶対と思わないように努力している。自分の勤める病院のプログラムが合わない人の存在を絶えず考えるようにしている。

神とハイパーパワーと仲間

次はAAでの「神」とハイパーパワーについて少し言いたい。この言葉はAAに近づこうとする人、既にメンバーになった人にも厄介ではあった。

私はといえば、AAはキリスト教の影響を否定する必要はないと考える。だが、AAの素晴らしさは、キリスト教を超え、神の考えを自分たちに合うように解釈を続けてきた点にある。AAにおいて「神」も「ハイパーパワー」もひとつのくたえ>になった。これはキリスト教のなしえなかったことでもある。ただ、少し使われ過ぎかなと感ずるときもある。AAのオープンミーティングに

出かけると、何でもハイパーパワーのおかげになっていることがある。ここへ参加したのはハイパーパワーのおかげ、発言の機会が与えられたにもハイパーパワー、電車に乗り遅れたのもハイパーパワー……

とにかくハイパーパワーといえ、互いに分かったような気になる。仲間意識が持てる。ここにAAの偉大な宗教性があると私は思う。私は宗教性という言葉を決して否定的な意味で使うのではなく、絶望に負けそうになる人々をひとつの集団にまとめる、高い倫理性を言いたい。

しかし、私が使われ過ぎと感ずるときは、清々しさと同時に、人間の、孤独への弱さをも感ずることを、AAの共感者の一人として告白しておきたい。

アルコール医療の大先輩でもある、なだいなだが今年の9月に出版した『神、この人間的なもの』(岩波新書)を読み、深い思索にうたれた。

神とは、孤独を恐れる人間が編み出したものであり、神がいれば人間はその前で平等になれる。神はその仕組みでもある。

なだいなだは、キリストを絶対化した、「弟子意識」こそが、弟子の犯した一番大きな誤りであろうという。

「いつまでも始祖たちを先生として意識し、彼らを超えられなかった。」
「礼儀正しく尊敬しているように見えるが、一種の先生に対する甘えだね。」

弟子と仲間は異なる。弟子意識と仲間意識も異なる。スポンサーと弟子も異なる。その当たり前のことを実践し続けて欲しい。

私たちはビッグブックを聖典化してはならない。それでは、キリスト教が聖書を聖典化するのと同じ愚を犯してしまう。幸いに、私の知る限り、AAは討論を続け、先人・過去の歴史を絶対化していない。その伝統が多くのAAメンバー、グループに共有されることを祈っている。

それはAAメンバーではない、わたし自身への戒めでもある。

アディクションと脳とヒューマニズム



Dr. ヴァリアントもうひとつの講演

復光会垂水病院 医師 麻生 克郎

今年(2002年)の2月に来日されたジョージ・ヴァリアント氏の京都講演の前のことです。通訳や資料の準備のために、事前に講演の内容を知らせて欲しいとお願いしたところ、二編の文書を送ってくれました。ひとつは「長期追跡調査から、依存症の再発と再発防止について教えられること」という医学雑誌(British Journal of Addiction)に掲載された論文で、今回の日本での講演の中心テーマでもあり、講演会場でその邦訳を配布したものです。もう一つは4年前の米国のある学会(National Association of Addiction Treatment Providers)での基調講演の原稿でした。この原稿のテーマが「カルトが治療か」というとても刺激的なものだったのです。

ヴァリアント氏によると「アメリカのAAのメンバーは100万人以上」と言うことです。そしてアルコール症の治療に関与する多くの専門家は、AAをアルコール症の治療に有効かつ不可欠のものだと考えていますが、一方で「AAはカルトである」としてAAを批判ないし攻撃する人たちも多いようです。インターネット上の、カルト問題サイトの中には、「アルカイダ」や「オーム真理教」と並んで、「AA」をリストアップしたものもあるのです。

一部は京都の講演の中でも触れられていましたが、この中でヴァリアント氏はAAが何故に「治療」として有効になりうるのか、そして同時にカルトと違って普遍性を持っているのかと論じています。カルト攻撃への批判はともかくとして、氏本来のテーマである実証的研究を離れて、自由に思考をめぐらせた部分が多く興味深く感じられましたので、脳研究について触れた部分などは私の理解を超えるところも多いのですが、その一部を紹介したいと思います。

ヴァリアント氏の話には、キーワードが二つあります。ひとつは京都の講演でも何度も出てきて、通訳の方をとまどわせた「ワニ」です。この講演原稿では「爬虫類(reptile)の脳」という言葉がたびたび出てきます。もう一つは英語では「oceanic(オセアニック)」で、辞書によれば「海洋性の」とか「オセアニア州の」と言う意味ですが、ヴァリアント氏の使う意味はもう少し抽象的なようです。

まず「ワニ」の方ですが、これはアルコール・薬物依存に関する近年の生物学的研究に依っています。アルコールも麻薬もタバコも、依存性薬物はすべて、脳の中心部にある「報酬系」と言われる神経路を刺激することにより、その精神依存性を発揮するのです。そしてこの部分は、情動や欲求などを司る、系統発生学的には古い脳に属しており、それは人類にも爬虫類にも共通のものなのです。例えば、人間に対しては理を説くことで、行動を変えることもできますが、大脳皮質を持たないワニに説得は無効です。そしてアルコール症の障害が、そのワニの行動と共通する古い脳にある以上、理性だけで(例えば酒の害を説

くことだけで)酒をやめさせることは難しい、と言うことを「ワニ」を使って表現しているようです。

もう一つの「オセアニック」は、スピリチャリティーに関連してたびたび出てきます。AA関西セントラルオフィス発行の「ブドウ樹・10-03号」に掲載されたグレープバイン誌のインタビュー記事に、浜辺で砕ける波に向かって「君はもともと海の一部なんだから」という声が聞こえる、と言った詩的な一節がありました。これがオセアニックの意味なのでしょう。人々のきずなどでも言うべきものを表現しているようです。

この講演の中でヴァリアント氏はまず、アルコール症の治療として有効な四つの要素をあげています。これは京都の講演でもふれられたことですが、「強制的管理」、「代替の依存対象」、「新しい人間関係」、「スピリチャルなグループへの所属」です。AAはこれら四つの要素をすべて含んでいると言います。AAのミーティングに出席し、仲間やスポンサーと交流し、さまざまなAAの活動に参加することが、ある意味では断酒を続ける圧力になり、同時に依存対象にもなり、新しい人間関係でもあります。そして最後に、AAは本来スピリチャルな回復を指向するグループなので、理論的にはその有効性は疑いようが無いと言うことになります。

もっとも、この最後の「スピリチャル」という言葉は、私たちににとっては難物で、脳の神経路の上にスムーズに広がってくれません。以前、米国のアディクション医学の教科書を調べてみたことがありますが、そこには「自己愛、自己尊重感、個人的価値感、自尊心、人とのつながり、超越的なものへの指向性」と解説がありました(ASAM・Principles of Addiction Medicine 第二版P322)。最後の項は「信仰を持つ」と言うことでもあります。ヴァリアント氏は、アディクションの治療における宗教の効用について、くり返し触れています。ただ同時に、それは「一人の人とハイパーパワーとのつながり」のためではなく、むしろ宗教が「人と人とのつながりを強める」ものだからではないか、と断っているのです。

続いて、ヴァリアント氏は、AAの「効果のメカニズム」に考察を進めます。まずAAのスピリチャリティーと仲間の輪が、希望と自尊心を回復させると言います。第二にAAは「ゆるし」をもたらします。多くのアルコール依存症者は罪責感にとらわれており、AAの「私たちより大きな力」によってこの罪責感が和らげられることが、治療プロセスの大きな一部であると続けます。ここまでそれなりに納得しながら読んでみると、次の一節にとまどってしまいました。「これらの『希望』も『ゆるし』も実はただの『比喩』にすぎない」というのです。そして「近代医学が未だになし得ていない、『爬虫類の脳』を癒すという仕事を、AAのスピリチャリティーと仲間の輪が、何故にやれたのでしょうか？」と続けます。AAはアディクションの脳を癒すはずであり、そこには何らかのメカニズムがあるはずだと言うわけです。ここからあまり聞き慣れない議論に進んでいきます。

まず、カール・マルクスの「宗教とは大衆の麻薬である」という言葉を引用しています。マルクスにとってこれは宗教批判だったと思うのですが、ヴァリアント氏にとっては宗教にも麻薬と同じように治療的効果があるということが重要なのです。次にエンドルフィン(内因性麻薬)の話です。人が危機的状況に陥ったとき、脳内にはエンドルフィンという麻薬性の物質が放出され、鎮痛と多幸感を生み出します。これは動物の危機対処能力の重要な一部であり、このため戦場では麻酔なしで外科的処置が可能になりますが、ヴァリアント氏は「スピリチャルな体験」といわれるものにも、いわゆる「底つき」体験にも、エンドルフィンが関与していると考えています。宗教もスピリチャリティーも、脳内化学物質を通して作用していると言うのです。

そして次に、現代科学は「報酬系」と言われる「爬虫類の脳」にドパミンやモルフィネを注入することで快感を生み出すことができるが、それと同様に、人間の脳の側頭葉の「大脳辺縁系」と言われる部分が、愛やスピリチャルな活動を通して、同じ効果を生み出すことができる、と言います。この「辺縁系」は、「爬虫類の脳」より、少し新しい脳で、哺乳動物の情動行動や本能行動に深くかかわる領域です。報酬系の神経路はこの辺縁系につながっており、ヴァリアント氏によると「爬虫類の脳」を支配するために進化の過程で哺乳動物が獲得したものだそうです。そしてこの辺縁系は「アタッチメント(愛情・愛着)」のための脳であると言います。また、脳内麻薬の放出は哺乳動物の「毛づくろい」行動や「授乳」においても認められるといった研究も引用し、「愛情、あるいはスピリチャルでオセアニックな体験というものに、すべて辺縁系の神経路が関係している」とも言います。そして「側頭葉とその関連領域は、意志の力と違って、『爬虫類の脳』に影響を与えることができる」とするのです。

最後に氏は「私は、アディクションを基礎づけているドパミン報酬系につながるエンドルフィン神経路は、人間の愛着行動の神経生理に関与していると信じている。この神経路はスピリチャルな体験や人間的結びつきを反映して、『快感』や『畏怖』を感じたときに初めて顕在化するのであるが、これがアディクションにおいてはハイジャックされている」と結論づけています。

アルコール症や麻薬中毒において、これらの薬物が作用し依存症を引き起こす、そのターゲットとなる神経路は、人間的結びつきや、スピリチャルな、あるいはオセアニックな体験のために、本来獲得されたものであるというわけです。だとすれば、本来の目的のためにその神経路を活用することで、アルコールや薬物のニーズを減らすことができるということなのでしょう。「AAのスピリチャリティーと仲間の輪」は脳内化学物質のメカニズムをもって、依存症から

の回復に効果を発揮するのだというのです。

米国のアディクション医学のテキストには「アディクションは脳の病気である」というテーゼがくり返し出てきます。その一方で、最も有効な治療は生物学的治療ではなくて「スピリチャルな回復」すなわちAAだということも確かなのです。決して矛盾しているわけではありませんが、いくら距離を置いて見ると、この乖離は少し気になります。生物学とスピリチャリティーの接点を追求するヴァリアント氏のこの論説は、その点から見るととても興味深いものに思えます。

この領域には解明されていないことも多く、ここで述べられていることも状況証拠と仮説の積み重ねです。ヴァリアント氏自身も「詩的な仮説」と断っています。10年、20年先に、これが定説として語られる可能性は少ないかもしれませんが、しかし、アディクションからの回復、そしてスピリチャリティーの本質を「人々のきずな」に求めようと言うところに、研究者として論説とは違ったヒューマニズムを感じることが出来ます。最後に、京都で実際にお会いした印象も同じであったことを付記しておきます。

「第1回AA日本 広報&病院施設フォーラムin滋賀」の報告 常任理事会広報委員会

去る9月29日、滋賀県近江八幡市において開催されました「第1回AA日本広報&病院施設フォーラムin滋賀」には多くの関心ある皆様の参加をいただき、ここに感謝とともにご報告させていただきます。

このフォーラムは保健医療関係者の皆さんや日ごろアルコールとかかわっていらっしゃる各界の皆さんたちにアルコール依存症と、AA(アルコール依存症者たち)の回復のステップをご理解いただくための全国的規模の公開ディスカッション企画です

当日は、滋賀県内のみならず関西各地、中京ほか遠くからのご参加も含め90名の関係者の皆様においでいただきました。一地方で開かれたAAの催しでこれほど多数のご参加をいただいたことはこれまでになく、主催者一同望外の思いをいたしております。

またマスメディアの取材も新聞3社からあり、今後の広報活動を考えていく上での貴重な体験をさせていただきました。

参加された皆様の反応は様々でしたが、以下、会場でお願したアンケートのうちからいくつかを紹介させていただき、今回フォーラムのまとめと今後の参考とさせていただきます。

「AAのことについてよくわからなかったこともあったのですが、今日のフォーラムに参加してある程度理解できました」

「アルコール依存症の方のお話と保健医療関係者のお話、両方の視点からの話が聞けてよかった。実際働いている方からのこれからの課題を聞けて勉強になった」

「やっと第1回のフォーラムが行われたという感じ。もっと病院・施設と連携が必要と思われる。[アノニシティ]の意味をもっと早く、正しく伝えるべきであったと思う」

「管内の総合病院に精神科ができて、そこからの問い合わせが何回かあるので、出来ればニュースレター等の案内を直接送って頂けるとありがたいです」

「地域において、AAと内科医との連携が具体的にありましたらご教示ください」

「われわれ医療関係者が正しくAAを知る機会は少ない。就職や言い伝えしか知ることがない。このようなフォーラムを通して普及浸透させていく必要があると思うのですが、市民レベル以前に、まず医療者への知識普及啓発を何らかの形で引き継ぎたい」

「なぜAAは、家族を別のグループにしたのでしょうか」

「メッセージミーティングの意義、意味がもう一つ理解できない」

「アルコールについては本で少し読んだぐらいでしたのでよい時間でした」

「AAメンバーによる経験は回復の可能性をわれわれ関係者に伝え、われわれの仕事に対する意欲を持たせてくれました。今後もわれわれに希望を与えてください。」

「自助自立の精神で運営されていてほほえましい。また、今後の発展の日であったと思いました。一点だけ、会場の雑音、廊下の喫煙が気になりました」

「資料などを読んだだけでは理解できなかった[神]について、今日のお話を聞いて理解できたように思います。ミーティングの一覧表で自分の家の近くでもミーティングが開かれていることを知りました。今度はぜひミーティングにも参加したいと思います」

「今までAAが得体の知れないもの(いい言葉ではないのですが)でしたが、本日参加させて頂いて少し近しく思えました」

このほかにも貴重なご回答が多数寄せられていますが、ここにご紹介できないのが残念です。日を改めてご報告できたらと考えております。

開催地はまだ決定しておりませんが、来年度以降もこのフォーラムを継続していきたいと考えております。皆様のお住まいになっている近くで開催することもあるかと思えます。その折には是非ご参加いただけるようお願い申し上げます。

また、ここで開催して欲しいというご要望などがありましたらJSOまでご連絡いただければ幸いです。



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スレター」が届いていない場合は、どうぞ送付先を御連絡下さい。

URL <http://www.cam.hi-ho.ne.jp/aa-jso/> e-mail aa-jso@cam.hi-ho.ne.jp