

アルコール依存症の家族に伝えたいこと
大河原昌夫 (AA日本・元A類常任理事)

この文章を読まれる方は、家族の誰かがアルコール依存症らしいと思い、その人を救いたいと願っているだろう。

アルコール依存症という病名は、数年前の米国の診断基準では「アルコール使用障害」と変更されたが、私個人は「アルコール依存症」の病名を残したい考えである。

病気の核心は「酒に対する自由が消えた」と言える。今夜は適度な飲酒ですませようと思ったにも拘わらず、飲み過ぎてしまい、自分でも半ば飲酒の仕方がおかしいと思いつつ、飲み続ける。飲酒運転の常習者にはアルコール依存症が多い。多くのアルコール依存症者は「どうせ、私の飲酒は止まらない」と思い込んでいる。家族もしばしば同様であるが、そこが間違っている。飲酒を止めたアルコホーリクを知らないだけである。

精神科では本人が登場しなくとも、家族が率直に語るならば、その人の診断がほぼ出来る疾患がある。その一つがアルコール依存症である。

私は精神科の医師で在り、アルコール依存症を好んで診てきた。なぜ、これほどアルコホーリクに惹かれるのであろう。理由の一つは、病気の渦中のときと、酒を止め回復したときの落差である。あれほど手のつけがたい、ダメ男と思われていたアルコホーリクが数年後に、にこやかな笑顔で病棟に――ときに土産物を持って、ときに特定のナースに会いたくて――現れる。その風景が私は好きでアルコホーリクを診てきた。

このような回復したアルコホーリクに親しみを感じないままに病棟を去ってしまうナースはアルコホーリクを好きにならない。そして、家族も同じなのである。

1) アルコホーリクにしない方がよいこと。

「イネイブラーenabler」という表現がある。原語の英語では「何かを可能にさせる」との意味だが、アルコール依存症の世界では、「本人の飲酒を(結果として)助けてしまっている人」の意味である。

飲み過ぎて二日酔いの人が、「体がだるい」と訴える。本人に代わって「今日は体調不良で休みます」と職場へ詫びの電話をする。「酒を買ってこい」といわれて、暴れられるよりもいいと考え、買いに行く。これらが、イネイブラーの行動である。

イネイブラーは善意ではあり、家族としては善意の行動を重ねていると、そのうち本人が気がつくだろうと思いがちだが、そうはいかない。かえって「まだ飲んでいられる」と思ってしまう。結果として本人が飲酒問題に自分の力で立ち向かう機会を失わせてしまう。

「底をつく」とは、アルコホーリクが身も体もぼろぼろになることではなく、AAの第1ステップにあるように「自分はこのままではどうにもならない。もしかすると飲酒問題を解決する道があるかも知れない」と心のなかに密かに希望を持つときを指す。

家族は本人が底をつく作業の妨害をしてはならない。

2) 家族が実行して欲しいこと

日本には、アルコール依存症の相談に乗る医療機関、カウンセリングルームもある。そこへ予約をして出かけてみる。

「本人が来ないと診られませんか」と断る病院・医院は失格であり、信用しない方がよい。出来れば家族会を定期的に運営する医療機関がよい。

家族会に出かけて、他の家族の話聞いて見よう。アルコール依存症の対応に苦勞してきた家族が沢山いることが分かり、それが何よりの智恵になる。本人が回復した家族の話聞いてみよう。

アルコール依存症に詳しくなる必要はない。依存症に詳しくなりすぎた家族がいるが、それはかえって本人には負担になる。程々でよいのである。

皆さんはアルコホーリクの家族である前に「家族」である。では、家族とは何か。異論のある方もいるだろうが、私の考えでは、家族とは信頼と不信、親しさと憎しみが混ざった実相である。殺したくなるときもあっただろう。殺してはならないが、殺意を否定しない方がよい。

「あなたは酒を止めなさい」はときに説教であり、有効ではない。「あなたの飲酒の仕方は嫌いだ」と言ってみよう。この表現は余りに直截に聞こえるかも知れないが、家族の飲酒に困りながら、意外なほど語っていない言葉でもある。

そして、相手が飲酒問題を真剣に考えているかを見極めよう。真剣でないと分かったならば行動に出るしかない。それは昔言われたように「離婚しなさい」ではない。

まずは、アルコール問題に詳しい医療機関の受診を勧めたい。それも家族が予め調べて信用が出来ると判断してから、本人にも勧めたい。その方が家族も医療者も安心できる。家族も安心して医療にかかることは大切である。「酒をやめよう」よりも「受診しよう」が先であり、従って「飲酒をしていたら受診は出来ません」と決めている医療機関はお勧めできない。

本人がどうしても医療機関を受診せず、飲み続ける場合には次の決断が必要となる。いままで行ってきた食事の世話を拒否する、口をきかない。常に具体的な行動でなければ意味をなさない。ただし、それらを実行するときには「あなたが受診しないならば、私はこれらの行動をとる」と宣言して、実行できる自信が必要である。途中で腰砕けになれば、「何だ、口だけか」と逆効果になる。家族がイネイブラーを止めると、殆どの場合、本人により影響を及ぼす。本人は何よりも家族の具体的な変化に驚くのである。

「本人から手を放せ」との助言を受けることもあるだろう。それはイネイブラーを止めようとの意味であり、無関心になることではない。女性のアルコホーリクに出会うと、本人の飲酒を心配するよりも、家事の出来なさに関心を示す家族がいる。それは余りに冷たいと言うべきだろう。

3) 家族の無力について

アルコールクは何かのきっかけで自分で酒を止め始めればよい。考えて見れば、単純な話である。AAに参加すれば最高である。しかし、家族は自分だけの問題ではない。相手に酒を諦めてもらわなければならない。そのための絶対の方法はないと知った方がよい。私が勤務先で家族会を運営し続ける大きな理由は、家族の無力感につきあうためである。

「家族が変われば本人も必ず変わる」と唱える専門家もいるが、それは実体にあわず、本人に変化が見られないとき、家族の努力がまだ足りないとして責任を家族に追わせてしまう結果となる。それは家族への強迫(脅迫)になる。いくら家族が努力をしても飲み続けて死んでしまうアルコールクもいる。

4) しない方がよいことの続き

監視と見守りは異なる。アルコール依存症の夫の飲み方を実に細かく報告してくれる妻に出会う。ある日の酒量から、どこへ出かけた、どこで買って来た、飲んで何を喋ったなど、実に観察の細かい家族がいる。これは残念ながら妻に多いが、本人の回復には役立たない。細かすぎる観察は人を疲弊させる。見守られている暖かさよりも、監視されてる冷やかさを感じてしまうのである。

本人が飲酒を止めてからも細かい観察を続ける家族がいるが、これも逆効果と知りたいたい。人は信用されなければ、回復しない。