AA日本ニューズレター

No.198

アルコール依存症の家族に伝えたいこと

※これは 2018 年に AA 日本のホームページのために書いた文章を補正したものである。

＊－＋－＊

住吉病院・医師、元AA日本A類常任理事　大河原昌夫

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」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、他の家族の話を聞いて見よう。アルコール依存症の対応に苦労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を聞いてみよう。

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。中途で腰砕けになれば、「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、本人によい影響を及ぼす。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

アルコホーリ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良い。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ホーリクもいる。

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、どこで買ってきた、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。人は信用されなければ、回復しない。

太平洋地方サービス集会 PRAASA2019 に参加して(2/2)

＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋

全国選出常任理事　大迫

今年 3 月に、1700 名以上のメンバーが参加したアーバインで開催された太平洋地方サービス集会 PRASSA(プラッサ) にプライベートで参加しましたので、197号に続きご報告します。

■プラッサとは

PRSAASA とは Pacific Region Alcoholics Anonymous Service Assembly の略で日本語に訳すと「AA 太平洋地方サービス集会」。今回私たちが参加したこの PRAASA はアメリカ・カナダのゼネラルサービス機構で 8 つある地方のうちの一つである太平洋地方で、毎年 3 月頃に行われている大規模なサービス集会で 1968 年に第 1 回が開催され今回が 52 回目となる。

PRAASA の目的は「意見や経験の分かち合いを促進することにより、メンバーやグループ、そして太平洋側の各地域の中により大きな一体性を発展させることであり、メンバーたちがAAに関係ある事柄について話し合える機会を提供すること」とある。何かを決定する場ではなく、参加者は全員発言権を持っており、今回参加した私達日本人メンバー6名もオブザーバーとしてではなく一参加者として 3 日間のPRASSAの中で全員が発言をした。

今回の参加者は 1,759 名。参加にあたっては、事前にPRASSAのHPまたは登録用紙で参加申込をする。今回の登録料(参加費)は 25 ドル/人。 他に任意の別料金のランチと土曜日のディナーの申込、金銭面で参加しづらいメンバーを資金援助するためのスカラーシップという寄付をすることもできる。参加者の多くはグループ、地区、地域で費用負担して送り出されて参加しているとのこと。もちろん今回の私たちのように自費で参加するメンバーも多くいるようであった。

参加者はネームホルダーを付け、そこにはホームグループのある都市名と国名、ファーストネーム(ニックネーム)、そしてゼネラルサービスの役割が書かれている。私のような初参加者の名札には「First PRASSA」とも印字され初参加は特に歓迎される。皆フレンドリーで互いに挨拶をかわすが、

名札をみて一番多いのは代議員(GSR)で、そのほか地区委員(DCM)、評議員(Delegate)、常任理事(Trustee) またGSO と書かれたオフィス職員や、そのほか、「Past(元)○○」と役割名に書かれた元評議員、元常任理事のメンバーも多く見かけた。

またアメリカ・カナダ以外にもメキシコやチリなど中南米のメンバーやアメリカ国内のスペイン語ミーティンググループのメンバーも多く、スペイン語による同時通訳がされている。今回はヒロシさんが、地域の通訳用のヘッドセットを借りて私達日本人 6 名のために同時通訳をしてくださった。また前方の一角には聴覚障害者のメンバーの為に手話通訳者が同時通訳していた。

今回のPRASSAのメインテーマは『私たちのビッグブックー80 周年 71 言語』。これは今年のアメリカ・カナダ評議会のテーマでもある。各プログラムは一コマ 60 分～90 分程度で金曜、土曜は夜 24:00 まで 3 日間で、全 13 のプログラムが組まれている。プログラムテーマをいくつか記すと、「地域ハイライト」、「グループの良心を受け入れる」、「私たちの唯一の目的」、「評議会議題事項」、「多様性」、「私たちの委員会は機能しているだろうか」「AAの愛の手の中に生きる」、「常任理事会報告」、「サタデーディナー＆スピーカーミーティング」、「元常任理事分かち合い」、「バスケットによる評議員への質問」など。

基本はテーマごとに予め決まっている 3 名のスピーカーが数分ずつ基調スピーチをした後、テーマについて分かち合いや質問をしたいメンバーが会場に 3 本あるマイクの前に並んで一人 2 分で発言をする評議会と同様のルールだ（通訳がある場合は 4 分。持ち時間を過ぎた場合も大きな拍手がおき強制的に発言は終了）。ユーモアに富む分かち合いには笑いや、共感する発言に対しては拍手も頻繁に起きる。質問に対する評議員達の誠実で真摯な回答を聴いて涙が出る場面も私には何度かあった。一緒に行った村川さんのスピーチ直後にもスタンディングオベーションがおき、人種や言語を越えて 1700 名以上の会場が共感で包まれ一つとなった風景は、まさに今回のPRASSAのテーマでもあるAAの多様性と一体性を象徴する一つの場面であったと思う。

■最後に

PRASSA チェアパーソンのJoeさん、プログラムCeserさん、地方常任理事のKathiさん、ヒロシさんをはじめ、RASSAで出会ったすべてのメンバーと、一緒に参加した日本人 5 名のメンバーに感謝を記します。

なお帰国後、常任理事会に一緒に参加したゼネラルサービス常任理事の村川さんと共に報告と提案をし、PRASSA と同様の目的と精神で、例えば東日本圏、西日本圏など、複数の地域をまたいだ継続的なサービスフォーラム構想について検討をしています。評議員と地域にご協力頂いた上でまず今年 11 月に愛知で試験的にサービス集会(*1)を開催予定です。皆さんの声を聴きニーズをはかりながら、グループの良心に従って進めていきたいと考えています。

(*1)地方圏ゼネラルサービスフォーラム・プレ企画 in 名古屋
日時：2019年11月2日（土）13:15～16:45
場所：名古屋市総合社会福祉会館（名古屋市北区）
テーマ：自立　～金銭と霊性の交わるところ～

■AAが自ら「私たちは、名もなきアルコール依存症です。」と名乗る理由

＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋

西日本圏選出広報担当常任理事　西村

AAとは AlcoholicsAnonymous「アルコホーリクス・アノニマス」の略称です。日本語では、「無名のアルコール依存症達」という意味になります。私たちにとって、「自分はどこの誰それですと明かさなくても構わない」、「社会の中では、無名でいる」ことが飲まないために最も大切だからです。2つアノニミティー（無名性）です。

アルコール依存症は「人間関係の病」などと言われることがあり、AA のプログラムには対人関係の修復に関する作業が多くあります。「謙虚でいること。」「自我の収縮。」「傷つけた人すべてに償いをすること。」などです。

例えば、初めてミーティングに来た人にあなたはどこの誰ですか。名前はなんとおっしゃいますか。連絡先を教えてください、などと聞かないことになっています。誰でもそうですが、初めて自助グループに行ってみることは、かなりの勇気が必要です。「お酒をやめてみようか、できたらもう少し飲んでいたい……」「でもこのままでは、生きることも、死ぬこともできなくてどうにもならない。」根掘り葉掘り自分のことを聞かれたり、できたらそーっとしておいて欲しいものです。私もそうでした。AA のそんなルールというか、マナーのようなものが分かったのはずっとあとのことでした。「自分のことをどこまで明かして、どこまで明かさないかはその人の自由です。」と言われました。人間関係の修復の第一歩です。人との距離の取り方が、飲んでいる間に無茶苦茶になっていたからです。ミーティングで話されたことも一歩外に出れば口に出さないことになっています。AA はここから始まります。これがひとつ目のアノニミティです。しかし、名前がないと何かと不便なので、主にファーストネームで自己紹介し、呼び合っています。

AA では先ず、グループに属しその中で役割をすることが推奨されています。自分のことで精一杯だったのが、いつの間にか飲まないで人のために何かをしている、自分でも気づかないうちに周りから頼られます。少し嬉しいのです。この時点で飲んでいた時とは大違いで、自分に自信が持てるようになります。ミーティングによって他の人の話を黙って聞くことができるようになり、自分とは違う意見があることを受け入れることができるようにもなります。

しかし飲まない期間が長くなればなるほど、自分の主張が正しいと思いこみ、途中で間違っていると気付いても論破しようとしてしま

います。そのような人間の本質が、AA の話し合いの場面でよく現れます。AA では少数意見に耳を傾けることも大事とされ、「やっぱりあの人の言っていることの方が正しいかも……」と、考え方を変える人が大勢いた場合は、もう一度議論することも度々です。非効率なやり方かもしれませんが、大の大人が自分の間違いを認めることは思ったより困難なことです。AA では常に謙虚さが求められ、それがうまくいかないと飲酒につながると言われます。そのために私たちは大人数の集まりや公共の場所、各種メディア(映画、テレビ、インターネット、出版物等)では個人が特定できないように、顔を伏せ、フルネームを明かさないことにしています。前に書いた通り、すぐに自我が増幅するからです。それが第2のアノニミティ(無名性)です。

このような理由で私たちはしばしば誤解を招きます。AA さんはとっつきにくいとか、秘密結社のようだとか……しかし、それらのことすべては、私たちが飲まないで自立し、幸せに生きることへとつながっているのです。決して「無名」だからといって、隠れているわけではありません。

私たちはアルコール依存症者本人以外の人たちの前で話をする機会も多くあります。アルコールに問題がある人たちと接する機会が多い専門家や市民の皆さまに、広く AA のことを知ってもらうためです。AA の存在目的は「苦しんでいる人たちにメッセージを運ぶこと。」だからです。飲んでいないアルコール依存症者を見たことのない人たちのところへ「広報」に行きます。初期のアメリカのメンバーたちがそうしてきたように、私たちも、どこかの誰かに「こんなやめ方もあるんですよ。私たちはアルコールの束縛から自由を手に入れました。」という経験を伝えに行きます。

今年11月は大阪で「広報病院施設フォーラム in おおさか」(*2)が開催されます。なぜ、私たちはメッセージを運び続けなければいけないのか、日本中のメンバーと再確認するためのフォーラムです。そして年が明けて2020年3月には「AA 日本 45 周年記念集会」が兵庫県尼崎市で開催されます。そこにはメッセージを運ぶために日本のみならず、世界中から飲んでいないアルコール依存症者が、日本の AA45 回目のバースデーのお祝いに集まります。どちらのイベントもどなたでも参加できますので、ぜひお越しいただきたいと思います。私たち AA はひとりでも多くの人たちがお酒の束縛から解放される日が来ることを願っています。

(*2)AA日本広報病院施設フォーラム in おおさか
日時: 2019年11月30(土)11:30～12月1(日)15:30
場所: エル・おおさか(大阪市中央区)

ホームページ AAの友人(専門家)より

＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋－＊－＋

JSO 新井

各分野の友人(専門家)でAAのことを深く理解し支援してくださっている皆さまからご寄稿をいただきました。AAをご理解いただく一助として、ご一読くださいますようお願いいたします。

なお、大変に失礼ながらご寄稿くださった順に掲載しておりまどうぞご了承ください。

https://aajapan.org/fromexpert/

■はじめての方へ

●AAをお勧めします:なぜ自助グループが必要か:東海大学健康科学部社会福祉学科・准教授/稗田里香氏(元 A 類常任理事)※ニューズレター196号に掲載済 ●アルコール依存症の家族に伝えたいこと:住吉病院・医師/大河原昌夫氏(元 A 類常任理事)※ニューズレター198号(今号)に掲載

■支援者の方へ

●私が AA をすすめる理由:北星学園大学/田辺等氏(元 A 類常任理事) ●誰一人取り残さない leavenoonebehind:法務省近畿地方更生保護委員会・委員長/荒木龍彦氏(元 A 類常任理事) ●看護師の皆様へ:秋元病院アルコールデイケア・看護師/片岡勝房氏 ●共に生きる～保護司とアルコール問題を抱えた保護観察対象者:保護司(社会福祉士)/橋本久美子氏 ●医療看護教育に携わるみなさまへ:東都医療大学ヒューマンケア学部看護学科精神看護学・教授/辻脇邦彦氏 ●医師のみなさまへ:神奈川県立精神医療センター依存症診療科依存症研究室/小林桜児氏 ●AAと弁護士との連携:飯能法律事務所/佐々木翔弁護士 ●産業保健分野に携わるみなさまへ:産業医科大学産業生態科学研究所精神保健学産業医実務研修センター・教授/廣尚典氏 ●子どものケアに携わるみなさまへ:Healing&Recovery Institute・所長/水澤都加佐氏 ●介護分野に携わる人たちへ:有限会社アオキソーシャルワーカーオフィス・代表取締役/青木康壽氏 ●民生委員経験者の私とAA:埼玉県本庄市元民生・児童委員/青木明子氏 ●ソーシャルワーカーの皆さまへ:赤城高原ホスピタル・精神保健福祉士/藤川大介氏

編集：ニューズレター編集委員会・発行：ＮＰＯ法人ＡＡ日本ゼネラルサービス

〒171-0014 東京都豊島区池袋 4-17-10 土屋ビル 3F Tel:03-3590-5377 Fax:03-3590-5419
http://www.aajapan.org jso-1@fol.hi-ho.ne.jp
(月～金)10:00～18:00（土・日・祝）休