

AAをお勧めします「小児期逆境体験からの回復」

大阪大学大学院人間科学研究科 教授 藤岡淳子

AAをお勧めします。AAには、回復の道のを共に歩む旅の仲間がいます。目的地に近づくための地図もあります。しかも、無料です。こんな良いものが他にあるでしょうか？

お酒は、多くの人が飲むもので、法律違反でもないし、楽しく飲めれば良いものかもしれません。良いお酒と悪いお酒の区別は、案外微妙で、最初は良いお酒だったのに、いつの間にか気づかぬうちに、お酒に飲まれていることがあります。この境界線がはっきりしないところが畏かかもしれません。

アルコールを始めとして、脳内に快感物質を放出させる物質や行動をやめられないことをアディクションと呼びます。誰でも、何かに「はまる」ことはよくあることです。お酒、薬物、買い物、ギャンブル、セックス、インターネット、ゲーム、SNS、等々。脳内に快感物質が放出されてしまうのですから、病みつきになっても当然でしょう。そして、そうした物質の使用や行動から、それぞれ何かを得ているのでしょう。例えば、リラックスとか、社交とか、ドキドキ・ワクワク感とか。人によって得ているものは異なるでしょうし、「良いもの」なのに、やめろと言われてもなかなか納得できませんよね。良いところどりして、うまく使えばよいのですが。どこまでが、良いお酒で、どこからがやばいお酒なのでしょう？自分ではなかなか見えにくいかもしれません。できれば、パートナーや子どもたちの声に耳を傾けてみてはいかがでしょうか？

親たちが飲酒にふけることによって、子どもたちが十分な世話やケアを受けられず、むしろ子どもたちが大人たちに気を遣っているような状態が見られることがあります。絵に描いたような、暴れる「アル中」ではなくとも、飲酒行動が子どもの育ちに良いとは言えない影響を与えているようであれば、気軽にAAに参加して、自身の暮らしや気持ち、考えを分かち合える場になればいいのになあと考えています。ホームページで会場を探して飛び込むのもありですし、最初は少し敷居が高いように思えたら、誰か一人、AAの先行く仲間を見つけて、一緒にミーティングに参加してみてください。言いつ放し、聞きつ放しのミーティングは、いらぬものを手放し、効くものを手に入れるよい機会になると思います。

近年、「子ども時代（18歳以前）に、繰り返し予測不能なストレス、喪失、困難に直面すると、成人後、心臓病、がん、自己免疫疾患、うつ病などの健康問題が有意に多くなる。人との関わり、恋愛、子育てなどのパターンも決まる」とされる「小児期逆境体験」が注目されています。以下の10項目にあてはまる経験を小児期逆境体験として、ハイであれば、1点と数えます。

- 1 親から頻繁に罵倒、侮辱、悪口、屈辱を受けた。
- 2 親から頻繁に殴られたり、叩かれたりしてた。
- 3 親や年長者から性的に触られたり、触らさせられたりしたことがある。
- 4 頻繁に愛されていないと感じた。家族が互いに無関心と感じた。
- 5 頻繁に食事が充分でない、汚れた服を着なければならない、面倒を見てもらえないと感じた。
- 6 離婚・別居によって実の親と別れた経験がある。
- 7 母親が殴られたり、蹴られたりするのを頻繁に目撃した。
- 8 アルコールや薬物依存症者と同居していた。
- 9 家族に、うつ病の人、精神疾患を抱えた人、自殺未遂を起こした人がいた。
- 10 家族に刑務所に収監された人がいた。

アメリカ人の一般の人でも、0点の人は三分の一ほどしかおらず、三分の二の人々は、1点以上あるのですが、6点以上の方は平均寿命が0点の人に比べて20年短いと言われていいます。一般の人で、4点以上の方は、10%ちょっとですが、非行少年では50%に達します。アルコール依存症の人との同居はそれだけで、1点追加となります。子ども時代の逆境体験は、脳の機能と構造に影響し、そのままでは元に戻せない悪影響を、発達しつつある脳に及ぼしてしまうともいわれています。怖いですね。もしかすると、飲酒にふける大人たちも、家族からの虐待や家族の機能不全によって心が傷ついた元子どもたちなのかもしれません。

時間はかかりますが、子ども時代の逆境体験から脳を回復させる方法があります。有力な方法の一つが、人びととの安心できるつながりです。自分の気持ちや考えを人に話し、聞いてもらえる、相談できることが、新しい脳内の神経系のつながりを作り、回復へと向かわせてくれます。ミーティングは、人びととの繋がりを再生する、実に理にかなった方法です。また、ミーティングで話したことが人の参考になり、AAの運営に関わることで自身が他から承認され、自信をつけることにもなり、これも回復の大きな推進力となります。「私は駄目」と自己憐憫しつつ飲酒を続けるより、「あなた自身も、あなたからの愛情を受けるのにふさわしい存在なのです」(ブッダの言葉)を信じられるようになりますように。ミーティングで愛と思いやりを体験しましょう。