

まだまだコロナウイルス感染が収まる気配はありませんし、色々な障壁があることと思いますが、本質的な価値は揺ぎ無く続き伝わっていくものだと思いますので、確信をもって伝え続けて頂ければ幸いです。

今後の皆様のご活躍と回復を心から祈っております。いつもお世話になるばかりで恐縮ですが、今後とも何卒よろしく願い申し上げます。これからも、小生にできることがありましたら喜んでやらせて頂きます。

■AA日本ゼネラルサービス ホームページより

「AAの友人(専門家)から」 <https://aaJapan.org/expertstory/>

看護師の皆様へ

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

2018年12月

秋元病院 アルコールデイケア 看護師 片岡勝房

アルコール依存症者は日本に107万人いる。多量飲酒者が980万人。大量飲酒者が240万人。アルコール依存症者は年間4万4千人が専門病院で治療を受けている。大多数の依存症者は一般病院を受診している。一般病院にはアルコールの治療プログラムがないので、飲める体になって入退院を繰り返してどうしようもなくなって、運が良ければ専門病院にたどり着く。離脱症状や連続飲酒があるならばすぐに専門病院に送っていただけると軽症のうちにアルコールプログラムに繋がられて早く回復する可能性が高まる。

アルコール依存症の治療においてまず大切なことは、「自分がアルコールをコントロールして飲めない」、「アルコール依存症という病気になっていることを認める」ことである。このことを認めることがとても難しい。「否認」が回復を妨げている。否認の病といわれるゆえんである。

このために多くの方が何度も入退院を繰り返す。この「否認」を解くことが最大で第一の関門であり生涯にわたる挑戦である。この病気に「完治はないが唯一断酒することで回復していける病気」である。今日アルコール依存症者の80%以上が15歳までに暴言、暴力、虐待、いじめ、ひきこもり、親が依存症者であるなどの状況を体験していることからすると医療にたどり着いた人たちはとてもラッキーなサバイバーだといえる。

<彼らに共通する特徴が6つある>

- 1* 孤独で寂しい
- 2* 人も自分も信じられない
- 3* 見捨てられ不安が強い
- 4* 自己評価が低く、自分に自信が持てない

5* 本音を言えない

6* 自分を大切にできない

だから自分は価値がない、安心感を持って生活ができない。そして人間関係が苦手である。そういう生きづらさを癒してくれるものがアルコールだったのである。

<彼らと向き合う時の心得>

1* 敬意をもって接する

2* 対等の立場を自覚する

3* 患者の自尊感情を傷つけない

4* 患者を選ばない

5* 患者をコントロールしようとするな

6* ルールを守らせることにとらわれすぎない

7* 1対1の信頼関係づくりを大切に

8* 過大な期待をせず、長い目で回復を見守る

9* 患者に明るく、安心できる場を提供する

10* 自立を促すかわりを心がける

11* 心を開いて、つらさを理解し、共感に努める

12* サバイバーとして生き延びてこられたことを評価する

13* スリッパは病気の症状であり、回復過程であり、回復のチャンスであることを理解する

14* だれでも回復できるという確信をもって希望を伝える

15* 1%でも可能性があるならばあきらめないで接する

彼らが回復していくうえでの第一の関門である「否認」を克服していくうえで最も効果を上げてきた方法がある。それは同じ病気で似たような体験をされた回復者がたくさん集まる自助グループ、相互支援グループに参加してできるだけたくさんの体験談を聞くことである。最初はミーティングが嫌いだった人も行き続けるうちに「聞く耳」が出来て来て共通点に気付けるようになり、自分ももしかしたら止められるようになるかもしれないと思えるようになってくる。最初はハードルが高いので「一緒にミーティングに行ってみる」ことも必要である。そのうち正直に自分の過去や内面のつらさを語り、互いに理解しあい共感しあえる仲間を作れるようになっていく。

「一人の依存症者がもう一人の依存症者に語る」という AA が始めた方法は、20 世紀のアメリカの歴史の中で最大の遺産として評価されている方法である。実際この方法で180以上の国で200万人以上の回復者を生み出している。同じ病気の仲間を鏡にすることで素直に謙虚に自分を見つめ、振り返り「自分もそうだ」、「病気だったんだ」、「回復できるかもしれない」と思えるようになっていくのである。

しかし、「酒を飲まなければいい」と考えて断酒するだけでは「生きづらさ」は解消されない。ふたたびスリップする方の多くはこのパターンかもしれません。この第二の否認を克服していくのが次のステップである。アルコール依存症を酒の問題としてだけではなく自分の「生き方」、「考え方」、「感情」、「行動」、「人間関係」などが関係していることとして受け入れ、自分の本当の生きづらさと向き合い、コーピングスキルを磨きリスクマネジメントをしていくことが必要である。

AAには「回復の12ステッププログラム」があり、少し先を歩いている回復者とスポンサーシップの取決めの下でこの生きづらさと取り組んでいく。これはAAが世界中で大勢の回復者を生み出している秘訣である。実際スリップのオールドタイマーと言われていた多くの方がステップを徹底的に行うことで劇的に回復している。

せっかく断酒しているのに「ちっとも生きづらさから解放されない」、「幸せでない」というのでは止めている意味がない。徹底的にステップに取り組むことや自助会での役割を果たして仲間のつながりの中で回復を続けていく事がポイントになる。

<自助会に看護師が出る意味は>

「どんな人でも回復できる」という確信を得られ、そのことを「確信を込めて希望をもって伝えられるようになる」ことである。加えて医療者の中にある「偏見や誤解を解いてくれる」そして癒しの体験をしたり、人間として「成長させてくれる」。加えてアルコール医療がますます「楽しくなってくる」のでバーンアウト防止には最高である。ですから回復モデルを自助会に行って、見て、感じて、理解し、共感し、確信し、希望を持つことがアルコール医療に携わる者にとっては不可欠なことである。実際私たちが希望を確信していなければどうして希望を伝えられるでしょうか。

<断酒後の否認>

「助けが必要なことを認められない」、「もうそろそろ飲めるかもしれない」、「家族はちっとも認めてくれない」、「女性関係とアルコールは別だ」などの否認も多くある。こういうこともスポンサーシップを活用することで克服し、成長していく事ができるのである。

<回復の扉を開く3つの鍵>

- 1*正直さ(恥ずかしいこと、失敗などを語る)
- 2*開かれた心(心を閉ざすのではなく、素直に、謙虚に周りの提案を受け入れる)
- 3*意欲(意欲的に自助会など回復に役立つことを活用する)

これらの鍵を使い続けていくことが回復を続けていくうえでとても大切であることを患者さんに強調していくことが必要である。希望を持って諦めずにアルコール看護を行っていきましょう。アルコール

依存症者の生涯にわたる否認を解くヒントや気づきが満載のAAという宝の山、ツールを活用して患者さんたちがより望ましい新しい人生を生きていくための伴走者として力を尽くしていきたいものである。アルコール依存症の看護はとにかく楽しい。その楽しさを味わっていきましょう。

ソーシャルワーカーの皆様へ

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

2018年12月

赤城高原ホスピタル PSW 藤川大介

今、このAAのホームページをご覧になっている皆さまは、アルコールにまつわる何かしらの問題を抱えた人に直面し悩みながらここに行きついたのではないかと想像しています。

どのようなことが皆様にお伝えできるか、悩みあぐねていますが、ここは直感で私自身の体験を辿っていくのが良いのではないかと考えました。自分がみてきたアルコール問題やAAとの関りを中心に、どのようにAAを知っていただくのが良いかお伝えできたらいいな、と思っています。

それぞれが様々なフィールドで活躍なさっていると思いますが、私の場合、ある慈善事業色の濃い精神科もある一般医療機関(一言でいうと総合病院)でソーシャルワーカーとして仕事をしたことが、アルコール問題やAAと関わりをもつきっかけになっています。そこで、様々な人と出会いました。

経済的な困窮にある中でも飲み続ける人。飲酒しては救急搬送を繰り返す人。肝硬変や膵炎、糖尿病、食道静脈瘤などの疾患を抱え治療を受けている人も掘り下げれば飲酒問題を抱えていました。アルコール夫からDVを受け多発外傷で救急科に来院した人。アルコール酩酊でリストカットしている人が外科に運ばれることもありましたし、小児科で摂食障害の症状を表している子どもの父親はアルコール問題を抱えていたというケースもありました。総合診療科では表面的に問題になっているものの裏側にアルコール問題を持っている人はとても多いように思います。それは裏側にあるアルコール問題が解決しないと表面的な問題は解決しないことを指しているのではないかと思います。始め、どのようにしてその裏側のアルコール問題に介入するかを考えるようになりました。

そこで知ったのがAAの存在でした。ただ、私はAAの良さをその当時は知ることができませんでした。私の頭にあったのはSW養成の学部教育で行われた平面的なAAの理解だけでした。“いろいろな気持ちをみんなで話す場所が必要なのではないですか”という一辺倒な説明を入院患者さんにしていました。

けれど、「話しても何にもならない」「意味ない」などと言われると、もうそれ以上 AA について情報提供をする事ができませんでした。そのため、もう少し立体的に AA のことが話せる必要があるのではないかと思っていました。AA に行き行って体験してみれば手っ取り早いのに、それがなかなかできない。”他にやらなければならない日常の課題があるから…”と私自身が AA に関わる事を後回しにしていました。「行ってみたい」と「行きたくない」の相反する気持ちにゆれていたのかも知れません。

私自身のこういう体験を綴ってみると、AA に参加するというのは意外と大変なことなのかな、と身にしみえます。危機迫る状況、タイミングにならないと行けないのかもしれないかもしれません。その後、私は依存症臨床の職を得、AA を知らずに仕事ができるか、という危機状況を迎えたことをきっかけにしてようやく AA に足を運ぶようになりました。

私が AA にお世話になるようになって、すぐに思い浮かぶのは、AA のオープン・スピーカーズ・ミーティング(どなたでも参加できる回復者が自身の体験談を話すイベント)でのある回復者の発言です。その回復者の発言はこういうものでした。「家族よりも職場のひとよりも何より私は回復した人と話をするのが好きです」と。私はこの発言を聞いて、ストンと心に落ちる何かを感じました。私も同じような理由で AA が好きなんだらうと思ったのです。

アルコール問題からの回復者は人当たりがやわらかく、それでいて何があっても動じないような冷静さをもっている。”I'm OK. You are OK”が骨に染みているような存在に感じられます。

なぜそのような存在に感じられるのか。それは、彼ら彼女らがとても辛い状況の中でアルコールを使用しながら何とか生きながらえてきた人たちだからではないでしょうか。さらに、その自分の生命線であったアルコールを断ってそれでもなお生き続けている姿が私の心を動かすのかもしれない。

彼ら彼女らの語りを聴いていると、やがてそれはアルコール問題を越えて、一人の人の生き方について再構築しなおすという取り組みである事がわかってきます。それを日々重ねている彼ら彼女らを尊敬しています。また、それは羨望でもあります。

私は、当初、「SW の皆さん向け AA の紹介」の依頼を引き受けた時、AA の紹介をどのようにしたらよいか、どのような工夫をしたら皆

さんにそのエッセンスが伝えられるかということに悩みました。悩んだ末に皆さんにお伝えしたいと思ったのはあまりにシンプルなものでした。

それは、皆さんが AA に通うことです。まず SW の皆さんに AA へ足を運んでもらいたいです。定期で行われているミーティングでも、一時のイベントとして行われるオープン・スピーカーズ・ミーティングでもいいと思います。そして、AA の回復者や回復途上の人たちの物語を一人でも多くお聴きになることをお勧めします。

回復者に出会う事、困難のなかからつむぎだされた回復の物語を聴く事から様々なことが得られると思います。私は AA と出会って回復するという希望が持てるようになりました。それは、私の支援のあり方に影響していると思います。

このように、今担当しているクライアント支援に生きることはもちろんですが、それだけでなく、AA で語られる物語は、私たち SW 自身の人間的な回復に多くの示唆を与えてくれるものであるとも思います。

関係者の皆さまへ ～ AA ミーティングのご案内

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

2021年9月

JSO新井

現在、コロナ過の中、多くの会場ミーティングが当分休止を余儀なくされていますが、オンラインによるミーティング等は活発に行われています。関係者やご家族の皆さまは、会場ミーティングと同様に”オープン”のオンライン・ミーティングにご参加が可能です。是非、ご参加くださいますようお願いを申し上げます。

詳しくは、各地のサービスオフィス、もしくはAA日本常任理事会がサポートするオンライン・ミーティングの紹介サイトをご確認ください。

AA日本ゼネラルサービス ホームページ

各地のAAサービスオフィス

<https://aajapan.org/offices/>

A.A. 日本語 オンライン・ミーティング ホームページ

<https://nihongo2020.fc2.net>

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