

依存症のこと、知っていますか?!



薔薇の花の華やかさと香りに包まれる 5 月 16 日に障害者地域生活支援研究会が開催されました。テーマは『依存症のこと、知っていますか?!』です。

今回はアルコール依存症予防と回復のためのビデオ“アルコール依存症への道”と実体験をもとにしたドラマ形式のDVD“アルコールですべてを失わないために”をご覧頂き、スタートしました。

発言者の方にお話頂く前に、当研究会事務局 障害者基幹相談支援センター 地域アドバイザー 今村 廣子さんに、長年の精神保健福祉相談員としての経験から、北九州市におけるアルコール問題の歴史や現状の課題等についてお話して頂きました。北九州市は 40 年以上前から依存症の方たちが多く、大きな社会問題であったのですが、その中で立ちあげた“アルコール問題研究会”等の勉強会の中で、医療や行政・支援者・当事者とのネットワークが生まれ、今も繋がっているとのことでした。

続いて、八幡厚生病院 (やはた心身医療センター) 精神保健福祉士 坂口 享さんに『アディクション (Addiction)』の概要や『アディクト (依存症者)』の特徴や共通点についてお話頂きました。『アディクション』とは、“嗜癖 (しへき) = 依存症” のことで

- 1. アルコール・薬物・煙草・食物のような物質の摂取を内容とするもの
- 2. ギャンブル・仕事・買い物など行為の過程を内容とするもの
- 3. 共依存・虐待などの人間関係の嗜癖



以上の3つがあるとのこと。依存症と聞くと「人格・性格の問題でなるのではないか」「依存症の人は社会の落伍者ではないか」等の誤解や偏見があるが「誰でもなりうるもので“特別な病気ではない”」とのことでした。また「依存症は治らないと言われているが“回復”はしていく。その回復の指標とは依存をやめることだけではなく、“バランスを取りながら生きていくことが大切”」とのことでした。そして、

「依存症は“回復”が可能な病気である。ただし、回復には“断つ”が必要である。この言葉を全ての人共有することは重要である」。

皆さんの心に留めて置いて欲しい言葉として、坂口さんから最後にご紹介頂きました。

続いて、地域活動支援センター マック(MAC) 施設長 亀田 順子さんに、マックの取り組み等をお話頂きました。マックでは依存症からの回復を支援するため、「一人でいる時間を減らし、人との交流を増やすこと」「生活リズムを取り戻すことが必要」と考えて、回復に向けてのスケジュールを“びっしり”組んで、年中無休で活動されているとのことでした。また、開所当初は通所のみで支援してきていましたが、最近では1軒家を借りてナイトケアもできるようにしており、『昼夜を問わず“どっぷり”回復に向かえるような環境整備』を始めていて、「回復のためなら何でもやる」とのことでした。そして「一度マックに見学に来てほしい。興味本位でも批判的な目でもいいので、回復している人を是非見て欲しい」とのことでした。



引き続き、マック 指導員 坂本 鉄輔さんに、ご自身が回復に向けての取り組みで来られた体験談として「一人で回復することは難しくマックや自助グループ等の“仲間”の存在が大きかったこと」等、話していただきました。また、今後一人でも多くの依存症の方が回復できるように、様々な場面で体験談を伝えながら、多くの人に少しでも依存症のことを理解してもらえるように頑張っていきたい」とのことでした。

依存症は自覚しにくい病気であるとともに、回復に向けて一人で取り組むことが難しいので、地域の自助グループ等と関わることで、遥かに回復や成長を期待できます。まずは周りの人が依存症に気付くことが大切で「支援者が現場で悩んだ時に相談できる場所があることを憶えていて欲しい。一緒に学んで関わっていききたい」との言葉で締めくくられました。

本日の参加者は 58 名。その内 21 名の新規の方にご参加頂きました。ありがとうございました。

※こちらの議事録は
北九州市障害者自立支援協議会の
ホームページでもご覧いただけます。
<http://kitakyushu-net.shien-c.com/>



アルコール依存症は予防できるんだよ!!
★休肝日を週2日以上設けよう!
★深酒をしない!!
ちょっと意識してみようね♪