

第30回 こころの講演会

「依存症とは何か」

第30回こころの講演会が2月11日（月）に奈良女子大学であり、88人が参加しました。長徹二さん（三重県立こころの医療センター 精神科医師）を講師に迎え『依存症とは何か？』をテーマに話がありました。

依存症とは？

脳の機能は、便利なものや方法を発見した場合に興奮するようになっています。タバコやお酒、薬物など「短時間でいとも簡単にとても大きな効果を発揮するもの」は、脳機能を刺激し、より強い興奮が生じるようになります。その物質のコントロールを失う状態が依存症です。依存症の人は対象となる物質の情報を見たり聞いたりするだけで、脳が活性化します。同時に理性を司る部分の機能が落ちてしまいます。



両価性の理解

両価性などの心理を理解することが大事です。両価性とは「食べたらだめだけど食べたい」など相反する気持ちを抱くことで、正常な思考の一つです。「まだお酒を飲んでいるが、一方でやめたいと思っているのだろう」という、両価性を認めることが大切です。また、「お酒をやめなさい」など、こちらの思いを勝手に押しつけると、本人は嫌になり逆効果になることもあります。

治療論

アルコール依存症の治療の原則は断酒ですが、現段階では治療法よりも相談につながっている長さが重要であるそうです。まずは飲酒量を減らすことから始めるなど治療からの脱落を防止する、『ハーム・リダクション』といった考え方も浸透してきています。これまでは断酒しか道はなく、断酒3本柱（通院・抗酒剤・自助グループへの参加）を守ることが大事とされていました。もちろん大切なことなのですが、患者さんにとってはハードルが高く、遵守したとしても「数値は良くなったが、心は楽にはならない」と声があったそうです。

長さんは、依存症の問題の本質はお酒や薬物ではなく、対人関係などそこに至る過程に問題があり、対処できない生きづらさにあると話します。人の行動が変わるには段階があり、『関心がないふりをしている時期』から『どうしようか悩む時期』、『決断する時期』などがあります。本人の話をじっくり聞き、「やめたいと思っているのか」「まだ決断できていないのか」など安心して本音が語られる関係性を築くことが求められます。時間はかかりますが、思いや考えを知って、段階に応じて関わり、その人が生きやすくなるような支援が大切です。

家族はどうしたらいい？

自分のすべきことと当事者がすべきことを分けて行動することが大事ですが、実際はなかなか難しいところがあります。依存症の回復は時間がかかるもので、家族自身が楽になり健康でいることが一番大事です。初めは当事者のことが気になって仕方ないですが、自分にちょっとしたご褒美をするなど、まずは自分のケアをし、自分らしさを取り戻すことが大切です。自助グループにつながることも大事で、技術や対応を学べたり、相談や話し合える機会になります。

（宮崎涼真）