

アルコール家族教室ミニ講座②

～本人と家族の心理～

安定健康福祉センター
健康支援課

アルコール依存症本人の心理

アルコール依存症の人の一見理解しがたい行動

- うそをつく 例)
飲んでいるのに「飲んでいない」と言う
- 言い訳をする 「上司に勧められて飲まざるを得なかった」
- 約束を破る 今日は真っ直ぐ帰ると言ったのに飲んで帰る
- 気分がころころ変わる 飲んでいる時と飲んでいない時で
行動が全く違う
- 攻撃的になる 飲むと暴言・暴力が出現する。
- 誇大的な行動をする 自分だけが偉いかのような行動をとる
- 妄想を抱く ありもしないことを事実だと考えて行動する
(嫉妬妄想)

これらの行動の背景には、何があるのでしょうか？³

アルコール依存の人の心理

健康な欲求

- こんな飲み方はいけない
- 健康になりたい
- 酒にふりまわされたくない



VS

病的飲酒欲求

(コントロール障害)

+否認 (アルコール依存症ではない)

- お酒の問題はない
- いつでも止められる
- お酒の飲み方に問題があっても他には何も問題ない



ブラックアウト

(酔っている時の記憶がない)

☆ありのままの自分

(カッコ悪い自分) を**否認**

過剰適応・必要以上にかんばる

白か黒か、中間がない

自分はもっとできる人

弱みを見せられない

素直に助けを求められない

問題を過小評価

現実に目をそむける

その場しのぎ
わかったふり

攻撃

飲む理由を
みつける

理屈で飲むことを
正当化する



⇒アルコール依存症という病気をより複雑にする原因

このような場面はみられませんか？

⇒ **否認** といいます

- 「私はアル中ではない」 (**単純な否認**)
- 「治療しなくても酒くらい一人でやめられる」 (**過小評価**)
- 「ストレスで飲まずにはいけない」「妻がうるさく言うから飲みたくなる」と飲酒に理由をつける (**合理化**)
- 「サラリーマンは誰だって飲む」と一般化する (**一般化**)
- 問題を指摘されると「うるさい」「誰もわかってくれない」と相手を攻撃する (**攻撃**)
- 「誰も自分のことを大事にしてくれない」「私なんてダメだ」と大人として問題に直面するのを避ける (**退行**)
- 「私のことをダメな人間だと思っているに違いない」「このまま飲んで死ねばいいと思っているはず」と自分の不安を相手の評価であるかのように置き換える (**投影**)

なぜ否認するのか？

- ➔問題を正直に認めると飲むのをやめなければならなくなるから。
「**酒なしには生きられない自分**」を必死に守ろうとしているのです。

アルコール依存症 = 否認の病気

★回復の出発点★

自分でアルコール問題を認め、飲まずに生きていきたいという気持ちを持つこと。

- ➔**否認を打破し、健康な部分に働きかけることがポイント**

家族の心理

依存症者と暮らす家族の思い

怒り	例) 自分のことしか考えていない なぜ私ばかりが…
恥ずかしさ	会社や近所に知られたくない みっともない
孤独	私の辛い思いを誰もわかってくれない 一人で耐えるしかない
自責感	私をもっと良い妻だったらこんなには ならなかったのではないか
絶望	いくら言っても酒を止めない こんな不幸な生活がずっと続くのだ

このように家族は疲れ傷ついています。誰が悪いのでもなく、**依存症という病気が引き起こしたことです。**

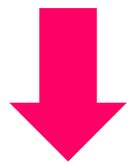
依存症者の家族の行動

飲酒の量や機会をコントロールしようとする



過度の飲酒を心配して注意する。責めたり諭したりする。
酒を捨てたり、お金を与えない等

飲酒の原因をコントロールしようとする



努力が効果をあげないので、飲酒の原因を知ろうとする。
原因をなくそうとしたり、関係をよくしようとする。顔色
をうかがう。

飲酒の結果をコントロールしようとする

それでも効果をあげないので生活を維持するために飲酒の
結果生じた不都合をカバーしようとする。(尻拭い)

この結果、どうなるのでしょうか？⁹

飲酒によって困った事態が起きても、家族が心配して世話してくれ、尻拭いしてくれるので、アルコール依存症者は、**自分で責任を負わずに飲み続けることができる**



善意や必要性から出た家族の自然な行動が「**飲める環境**」をつくって病気を進行させる結果になる (**イネイブリング**)

※イネイブリング = 依存症者が飲み続けるのを可能にする(周囲の人の)行為

※プロフェッショナルイネイブリング = 医療や福祉の関係者などの援助者が行うイネイブリング



家族や周囲の人が努力すればするほど病気は進行

★ポイント★

家族・周囲の人がイネイブリングをやめて、依存症者が問題に直面する機会を作ること、依存症者自身が病気だと気づくよう手助けすることが大切。

よくある家族のイネイブリング行動①

飲酒をコントロールしようとする

お酒を捨てたり、隠す。飲みすぎないように、飲酒量を監視する。

結果→依存症の人は、強迫的飲酒欲求や離脱症状があるため、家族がこうした手段に出ると、もっと上手にお酒を手に入れようと必死になる。

酔っている人に向かって説教する

「いい加減にして」「まったく情けない」などと責める。

結果→酔っている時の出来事は、責められた印象だけが残りやすく、怒りや傷をためこみやすい。それがまた飲む口実になる。

飲酒による借金を肩代わりする

飲み屋のツケを代わって支払う。

結果→金銭的に直接困らずに飲み続けることができる

よくある家族のイネイブリング行動②

脅しに屈して、お酒を与える

怒鳴られて、お酒を買いに行く

結果→家族を脅せばお酒が手に入ることになり、暴言・暴力はエスカレートする。

依存症者に代わって、対外的処理をする

酔って迷惑をかけた相手に家族が代わって謝りにいったり、弁償する。
二日酔いの朝に家族が会社に電話して「風邪で休みます」という。

結果→他人から面と向かって責任を追究されたり非難されるなどの痛い思いをせずに飲み続けることができる。

知らない間に、トラブルを始末する

酔って壊した物を家族が片付けて、翌朝には何事もなかったかのようにきれいになっている。

結果→自分が飲んだために生じた現実を見て痛い思いをすることなく2
飲み続けることができる

よくある家族のイネイブリング行動③

実行できない脅しを繰り返す

「今度飲んだら離婚する」「家を出て行ってもらう」というが実行しない

結果→お互いの信頼を更に損ない、相手の態度をうかがいながら飲み続けたり、どうせ口だけとタカをくくって飲むようになる。

自分の辛さを言葉にしない

黙ってじっと耐える。「私は辛い」と気持ちを言う代わりに「あなたはダメな人だ」と相手を責める。

結果→家族の気持ちに直面することなく、飲み続ける。

 家族としては、依存症者を支え、家庭生活を支えているつもりが、実は「**依存症という病気**」を支える結果になっていたのです。

家族がイネイブラーにならないためには

- 嫌々酒を与えるのはやめよう
- 相手の責任まで背負い込むことはない

依存症者の問題を手放して責任を本人に返す
依存症者のために「やらざるを得ない」と思っていた家族が
「やらなくてもいい」と気づくことが大切

- 自分が楽になる方法を考えよう

依存症者の問題を手放して責任を本人に返すことで家族は楽になり、自分のことを考える余裕ができる

- 自分の気持ちを素直に表現しよう

「あなたが大切だから飲んでほしくない」等と気持ちを素直に表現すれば嫌々ながら酒を与えるのをやめることができる 14