アルコール家族教室ミニ講座③
～治療と回復～

安足健康福祉センター
健康支援課

本人と家族のありがちな関係

家族・身近な人

- 誰にも言えない…
- 隠したい…

家族の否認

- 子どものためにも…
- 酒さえ止めれば…
- 仕事はどうするの？
- 家族が苦しんでいるのに
- このままじゃ心配なのに
- どうしてわかってくれないの？
- どうせまた飲むんでしょう？

酒さえなければ…

本人の問題のことで頭がいっぱい…

尻拭い

問題だらけ
- お金
- 仕事
- 家族の役割
- 健康、命
- 信頼喪失

尻ぬぐい・巻き込まれ
（病気を支える）

依存・攻撃
（見捨てられ不安）

本人

健康な部分
- 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

病気の部分
- コントロール障害
＋
- 否認

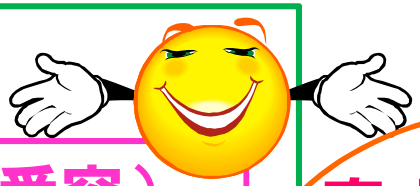
酒が全て…

酒のことで頭がいっぱい…

治療したくない人に治療を勧めるには？

否認を打破することがポイント(本人の健康な部分に働きかけ)

家族



病気の理解(受容)

- 健康な部分への共感
- 本人が大切だという気持ち
- 本人の回復を信じる
- 本人の問題を本人に返す

病気の知識がない(病気の否認)

- 本人が起こす問題で疲弊
- 敵意、恨み、不安
- 恐れ、服従

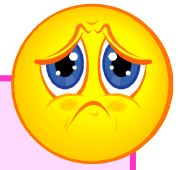
直 言(直面化)

「あなたが大切」
「しらふのあなたが好き」
「アルコール依存症の問題があると思う」
「治療を受けて欲しい」

尻ぬぐい・巻き込まれ
(病気を支える)

依存・攻撃
(見捨てられ不安)

本人



健康な部分

- 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

病気の部分

- コントロール障害
  ＋
- 否認

治療を勧める前の家族の準備①

準備はできていますか？

- **否認を解く**

  本人がアルコール依存症になってしまったということを認める

- **イネイブリングをやめる**

  周囲が本人との関係を見直し、対応を変える

- **周囲を固める**

  親戚・職場などの本人に影響力のある人の協力・理解を得る

- **治療への体制づくり**

  専門医療機関に事前に相談し、治療導入の計画を立てる

事前に予告をチョコチョコと…脅しにならないように注意して

- アルコール依存症の本、パンフレットなどの情報をさりげなく目につくところに置いておく。
- 家族が「私自身が楽になるために…相談を受けている」ことをオープンにする。

（禁句）「あなたのために相談に行っている」

治療を勧める前の家族の準備②

家族が理解しておくべきこと

・「病気」だと納得できていますか？

アルコール依存症という病気を知識として理解しているだけでなく、本人がその病気で苦しんでいるということを心から納得していることが必要。

・回復することを信じていますか？

アルコール依存症が回復可能な病気だと知っているだけでなく、自助グループなどにでかけて回復者に会い、回復の姿を真に実感していることが治療を勧める力となります。

・その人が回復してほしいと心から思いますか？

周囲の人の都合で、依存症者の心を動かすのは難しい。病気から回復して「本来のその人」に戻ってほしい、「本来のその人の人生」を取り戻してほしいという思いが必要。

治療を勧めるには？①

インターベンション（介入）とは？

アルコール依存症者が持っている「飲酒問題はない」という否認を取り除くために、家族や医療スタッフなどが飲酒問題を本人に述べ、気付かせる治療技法のこと。

インターベンションの目的

本人に飲酒問題の存在を認めさせ、
①専門病院の受診拒否　⇒　受診を受け入れる
②断酒指導を拒否　⇒　断酒の必要性を受け入れる
③断酒の気持ちがかたまらない　⇒　断酒を決断する

インターベンション（介入）で伝えること

酒の問題に関わる人が
みんなで一緒に直言

1　あなたは私にとって大切な人である（恨み辛みは言わない）
2　私は、あなたも本当は回復したいのだと思う
（要求でなく支援を申し出る）
3　否認を突き崩す「事実」を冷静に指摘する
（非難、説教、脅しはしない）
4　感情的、攻撃的、批判的にならない
（気持ちの整理は事前にする。複数で行うときは念入りに打ち合わせ）
5　アルコール依存症の専門機関に受診する必要性を伝える
6　精神科受診への抵抗を取りのぞく
（家族が事前に見学・相談をして心からのプラスイメージを伝える）
7　本人の決断を喜び、誇りに思うことを伝える
（本人が仕方なくでも同意すればすごいことです）

⇒本人が治療の了解をしたら、その場で専門病院に連れて行く
（直ぐに連れて行かないと、次の飲酒をして約束が反故になる）
※事前に病院と連携を図っておくこと

治療を勧めるには？②

介入のチャンスはどんな時？

- **朝起きて酒が入る前**

  素面になって自分の行動を後悔、将来の不安にかられて落ち込んでいる

- **酒を受け付けなくなった直後**

  とにかく体が辛いのでどうにかしたい一心で治療を受け入れやすい

- **体を壊したり、事故などで入院したとき、警察沙汰などの社会的トラブルが起こったとき等の危機的状況**

⚠ こんな時はNG

- 酔っているとき　怒りを引き出しやすく、話し合っても意味がない
- 飲み始める時間が迫っているとき　飲みたくてイライラ
- 飲まずにいる時期　自分は飲酒をコントロールできていると思いがち

アルコール依存症の治療

専門医療機関ができること

※基本的には任意入院

- 離脱症状、合併症(うつ病、不眠の合併は多い)の治療
- 心理教育、集団精神療法
- 人とのつながりや生活のバランスの立て直し
- 抗酒剤の服用
- 自助グループ(断酒会・AA)への参加
- 家族教室、家族相談(本人が受診につながらなくても参加可)

治療の三本柱

※断酒を続けることが治療

①通院　②抗酒剤　③自助グループへの参加

入院治療と通院治療の違い

入院	メリット	・酒のない環境、規則正しい生活の中で治療に取り組める ・共に生活する患者どうしの連帯感が生まれやすい ・離脱症状や様々な合併症に細かく対応できる ・家族が疲れ切った状態から一息ついて新しい見方ができる
	デメリット	・退院後の生活環境との落差が大きい ・生活の場や仕事の場から長期間離れなければならない
通院	メリット	・治療の場と生活の場との連続性が保たれる ・家族が患者の回復プロセスに最初から関われる ・患者にとって治療開始が受け入れやすい ・通院するという日々の行動が回復への意志の確認になる
	デメリット	・治療中断のリスクが入院より高い ・交通の便がよくないと連日の通院が困難

自助グループに参加し続けることの効果

- 断酒を続けられる
- 仲間とともに回復していく
  仲間に体験談を語ることで自分を見つめなおすことができる
  仲間の体験談をきくことで自分も同じ体験をしていたことに気づく
- 自分の人生に価値を見出していくことができる
  （心の傷からの回復）
- 断酒し続けていると、家庭が安定し、家族の信頼回復、家族機能の再構築につながる
- 仲間をより身近に感じることができ、人間不信を克服できるようになる。

（喪失した対人関係の回復、周囲への信頼関係の回復）

介入に失敗した時は・・・

振り返ってみよう

・話をするタイミング・メンバーは適切でしたか？
・周囲の人の態度は一致していましたか？
・脅したり、責めたりはしていませんか？
・家族など身近な人の気持ちを暖かく伝えられましたか？
・飲酒が原因で問題が起こっている事実、依存症という病気のこと、治療を受ければ回復すること、確信をもって冷静に伝えられましたか？
・治療を受けて回復してほしいという身近な人の気持ちを心から伝えましたか？

失敗しても決して無駄にはなりません。本人にとって飲酒の問題を直接伝えられたこと、身近な人の気持ちを聞いたことは、いずれ回復へと向かうための貴重なチャンスとなるはずです。