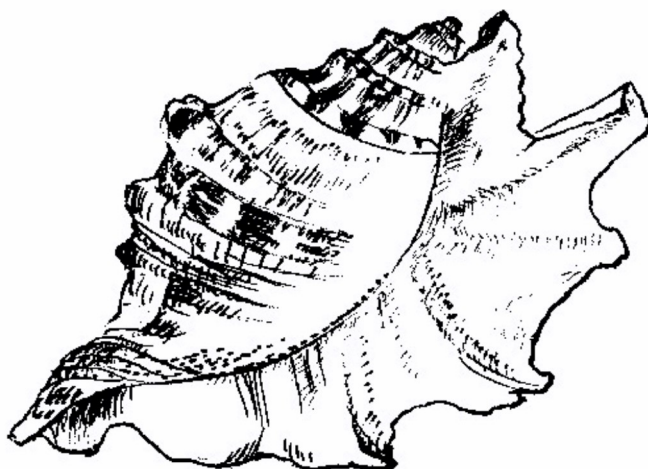


Freedom Family Support

薬物依存症に苦しむ方の ご家族のために

～ひとりで悩まないで～



～薬物依存症からの回復支援～

フリーダム

大阪市東淀川区下新庄2-4-6

06-6320-1463

Freedom Family Support

解決への糸口は

身近な人が、「覚せい剤」や「大麻」、「シンナー」などの「薬物」に手を出してしまった。「知らなかった」「知っていたけど、どうしようもなかった」「やめさそうとしたけど、どうにもならなかった」……。今、ご家族の心の中では、罪悪感や怒り、「どうにかしなければ」という焦りが、渦巻いているのではないのでしょうか？

薬物の問題は、薬物を乱用しているご本人だけでなく、ご家族の方にも暗い影をおとしていることでしょう。では、どうすればこの問題は解決するのでしょうか？

なぜやめられないの？

今、日本では、多量の「違法薬物」が密かに出回っています。「覚せい剤」の押収量は、1998年度まで、数十キログラムないし数百キログラム程度だったのが、1999年度からは、千キログラムを越す量へと増加しました。そして、「覚せい剤」だけではなく、「マリファナ（大麻）」「コカイン」「ヘロイン」などの違法薬物が、日本国内に出回っているのです。そのような「薬物」に、たまたま出会ってしまった。それが、「薬物」を使用するきっかけです。

2000年には、薬物犯罪で27,058人が送致されましたが、実際には「乱用」者の人数は、その約110倍に達するとも言われています。また、「覚せい剤取締法違反」者をみると、約半数が再犯者です。何故「薬物」は、たまたまの出会いをきっかけに、繰り返し使ってしまうようになるのでしょうか？なぜ、やめられないのでしょうか？それは、これらの薬物の多くが程度の差こそあれ、本人の意志にかかわらず、「使わずにはいられなくなる」といった「依存」を引き起こす特性を持っているからです。

「乱用」から「依存」へ

薬物を「乱用」している人の全てが、使わずにはいられない「依存」となる訳ではありません。しかし、「乱用」をくり返しているうちに、気付かぬ間に「依存」に至ってしまいます。「酒好き」の方が、お酒を毎日飲んでいるうちに、気付かぬ間に「アルコール依存」になってしまうのと同じです。好奇心で始めた「タバコ」が、いつの間にかやめられなくなっているのと同じです。「アルコール」も「タバコ」も、依存性の強い「薬物」だからです。市販されている咳止薬や鎮痛薬などにも、依存性の強い「薬物」はあります。「違法薬物」であれ、「アルコール」や「タバコ」といった「合法薬物」であれ、「依存」に至る道筋に、違いはないのです。

薬物依存は回復する病気

「薬物依存」は、慢性の経過をたどる「慢性の病気」です。そのまま放っておくと、悪化し「死につながる病気」ですが、「悪化を予防でき、回復が可能な病気」です。

これまで「薬物に支配されていた生活」を、「薬物なしの生活」へと「生活習慣を変化」させることが、「悪化の予防」「回復」につながります。自らの意志や努力では、どうにもならない程の「薬物」への渴望の中で、「薬物」によってこれまで麻痺させていた「心や身体の痛み」と直面しながら、「薬物なしでの生活」を送るのです。その上、魔法のような「治療薬」はありません。回復への道のりは、決して容易ではありません。しかし、回復は可能です。では、どうやって回復への道をたどるのでしょうか？

日本では、「薬物依存」の治療・リハビリテーションの場は、乏しい状況にあります。そのような状況の中、ダルク（Drug Addiction Rehabilitation Center）では、「薬物依存」から回復した人がスタッフとなって、「薬をやめたい仲間」が、互いに助け合いながら、回復に向かっていきます。

家族はどうすればいいの？

本人の薬物の問題で、周囲の方々や本人から、「家族（あなた）が悪い」と責められた方もいらっしゃるではないでしょうか？ 本人の薬物の問題から生じてくる罪悪感や怒り、「本人をどうにかしなければ」といった焦りの中で、家族はどうすればいいのでしょうか？ でも、薬物依存症の本人以外の者には、どうしようもできないこともあるのです。

<家族にできないこと>

本人に、「薬物の使用をやめさせる」ことは、できません。たとえ、どのような所に閉じ込めたとしても、それは「一時的に、薬物を使わない状態にさせる」にすぎません。本人の起こしたトラブルの尻拭いをしたとしても、「再び、薬物を使うことができる状態に戻す」ことになります。誰にも、薬物を「やめさせる」ことは、できません。「薬物をやめる」のは、本人にしかできないのです。では、家族には何ができるのでしょうか？

<家族にできること>

1. 家族自身が自分を大切にすること

「薬物をやめる」のは、本人なのです。「どうしよう」「どうすればいいか」を考える前に、まず、ご自身のことを思い浮かべて下さい。「どうにかしなければ」と気を張っている、そして疲れ果て、傷ついたあなたがいるのではないのでしょうか。まず大切なのは、あなた自身が癒されることです。「薬物依存の人に振り回されていた生活」から、「自分を大切にすること」に変化させることです。心の中の重い荷物を、降ろしてみませんか？

2. 回復を支援すること

薬物依存は、回復します。しかし、容易ではない「回復」を支援するのですから、ご自分を大切にしないことには、まるで自分を犠牲にしているように感じるでしょう。

ご自分を大切にしながら、本人が自ら回復の道をたどるのを「見守る」ことが、大切です。「こうすれば良い」といった決まった方法は、ありません。「薬物依存」に関する知識をつけ、そして同じような体験をされている（いた）「家族」の方々との語り合いから、より良い方法が見つかるでしょう。

家族への「10の提案」

1. 当事者のみならず、自分自身も非常に困難な状況にあることを認識すること
2. 薬をやめることは、使っている当事者にしかできないという事実を受け入れること
3. 大切な人を支え、励ますように、自分自身のことも大切にすること
彼（彼女）のために自分を犠牲にするようなことはしないこと
4. 当事者に対しても自分に対しても、責任追求はやめること
5. 自助グループやその他の治療・援助があることを、当事者に知らせても、強制

はしないこと

6. 過保護にならないこと（しりぬぐいしない）
7. 当事者の薬物の使用をコントロールしようとしなないこと
8. 薬のこと以外の、普通の会話ができるようになること
9. 前向きな形のコミュニケーションを心がけること
10. 孤立しないこと

山野尚美「そばにいるあなたにできること」、大阪ダルク・大阪ダルク支援センター（現フリーダム）、1996. より

家族のための集まり <詳細は、フリーダムにてご確認下さい>

「薬物依存」に関する知識をつけたり、同じような体験をされている「家族」の方々と語り合ったりできる集まり。あなた自身を大切にするために！

FREEDOM家族プログラム

FREEDOM FAMILY SUPPORT

相談の窓口

「薬物依存電話相談」

薬物依存に苦しむ人や、その周囲の方のための相談窓口です。相談者の秘密は厳守します。相談内容に応じて各種プログラムをご紹介します。

毎週土曜日（祝日は休み）の午後3時～7時 TEL 06-6320-1196

「家族面接相談」

身近な人の薬物の問題で悩んでおられるご家族のための相談の場です。相談者の秘密は厳守します。胸につかえた思いを吐きだしてみませんか。予約が必要ですので、お電話にて予約の上、ご来所下さい。

月曜～土曜（祝日は休み）の午前11時～17時 06-6320-1463

<電話がつながり難いことがあります。つながらない場合、再度おかけ直し下さい>