

依存症の看護

K's セラピールーム 代表 片山太郎

紹介

- アルコール依存症の父親、共依存の母親の元、アダルトチルドレンとして育つ。
- 約10年間、岡山県精神科医療センター 依存症病棟で看護師として働く。
- 2016年 K'sセラピールームを開業する。
- 今も、摂食障害、窃視症、接触症、窃盗癖、恋愛依存、ギャンブル依存症、覚せい剤依存症・・・などのカウンセリング・治療をおこなっている。

依存症とは

- 診断基準上の依存症（dependence）は、現時点でアルコール、薬物、ギャンブル依存症のみである。
- その他の依存を嗜癖行動（addiction）という。
- 榎本（2016）を基に作成した 依存症の種類 依存行動の内容
物質依存（アルコール・ニコチン・カフェイン・ドラッグ 薬品・食品）
プロセス依存（ギャンブル・買物・仕事・インターネット・スポーツ ゲーム・スマートフォン・摂食障害・窃視・痴漢）
人間関係依存（恋愛・性行為・人間関係・DV・虐待）

ひとはなぜ依存するのか？

- 脳内報酬経路があるから

腹側被蓋野に集まるA10神経系が活性化。快感をもたらすドーパミンを分泌。ドーパミンは側坐核を刺激して高揚感を促し、前頭前野で「またこの快感が欲しい」という情動を強める。

- 動物でも依存形成される

アルコール・薬物・ギャンブル（ゲーム）

- 疑問...

サルはリスカしない。お酒・ギャンブルを楽しんでいる人みんなが依存形成されない。そもそも、違法薬物や覗きをやってみようと思うか？

ひとはなぜ依存するのか？

- 依存症者の抱える生きづらさ

生きるためにアルコール・薬物が必要である。対人緊張で話せない。そもそも生きている理由が分からない。リスカをして血を見て安心。

生きる喜びを感じない。虚しい・死にたい・消えたい。そういう人たちにとって依存行動が救いとなっていることが多い。

アルコール依存症から断酒し回復。後、自殺。

依存症は「否認の病（認知の歪み、理由付け）」とも言うが、依存症者が否認するのは当然と考えたほうがよい。

- 機能不全家族で育った子供。アダルトチルドレン・愛着障害。毒親。発達障害・不安障害・神経症・HSP…
- 依存症とは依存行動と生きづらさの二重構造の病である

機能不全家族で育った子供はどんな大人になるのか

- 愛着、愛情の不足は、強い寂しさを抱えるようになる。
- 肯定されて育っていないと、自己肯定感の欠如、自尊心が低く、それゆえに承認欲求が強い完璧主義者となる。イチゼロ思考、白黒思考。こうあるべきだ！こうしなくちゃ！
- 子供時代のトラウマを抱えると、人や社会に不安や恐怖を抱くようになる。
- 素直に親に甘えれなかった・・寂しいけど、甘えれないという、ひねくれた幼児性を持つようになる。こどおじ。
- ACは幼少からのトラウマと親への依存を抱えている。

依存症の看護

- 依存症看護は究極の看護。

渴望と巻き込み行動。その後の精神離脱症状（遷延性退薬徴候）。

入院継続を勧めたら、胸ぐらをつかまれ「オレが信じられないのか！殺すぞ！」

警察を呼んだり、警察に連れて来られることもしばしば。

- 依存症の根底にあるAC性

20代有機溶剤依存症から「もっと、あの人（お年寄り）のように大事にしろや！」

依存症の看護（かかわり方）

- Motivational Interviewing MI（動機付け面接法）

依存症は否認の病ではあるが、同時に、依存症者は依存行動をやめたいという思いもある。依存症者にどうやって治療動機をつけていくかが大事である。

教育的、対決的となってはならない。ブリーフインターベンションではうまくいかないことの方が多い。

本人の変わりたいという願望を引き出す、喚起させる。

オープンクエスチョン、是認、聞き返し、要約。

- CRAFT（家族のコミュニケーションスキルトレーニング）

イネイブラー、支援者がスリップを助ける行動をとっている場合が多い。イネイブリングしない。

DV男のような利己的な愛情ではない。ポジティブな愛情を伝える。

共依存という依存。

I（愛）message

- とは言え、愛情だけで人は変わらない…

依存症 家族の看護

- 依存症は家族病とも言われる。家族も病気に巻き込まれ苦しむ。他人、社会に助けを求めたら一般論で返され、カプセリングしていく。
- 家族もまた共依存という依存に苦しんでいる場合も多い。
- 依存症旦那に苦しめられた妻「これからの人生は、弱った旦那に復讐をしていく」とか、「子供がいるから別れられない（引きこもり30過ぎの娘）」＝家族関連鎖、とか。理由付け。
- それでも家族はなぜ離れられないのか？家族自身にあるAC性。寂しさ。自立性の欠落。だめんずうお～か～
- 共依存とは、お互いがお互いをコントロールしている関係。共依存のパターン。支配、被支配関係。不安定型妻、回避型夫。夫婦ともに不安定。
- 家族も家族で回復が必要である。共に自立し共生できる存在であれたら・・・家族も再生される。

社会資源

- 日本において依存症に対する社会的理解は極めて低い
欧米では有名人の依存症者は多い。ロバートダウニーJr、ジョニーデップ…
- 依存症の専門病院も少ない。
- 回復施設。ダルク、ジャパンマック…
- 自助グループ。AA、NA、GA、ACA、NABA…。家族の自助グループアラノン、ギャマノン、CoDa、近年はリモートで広がりを見せている。
- 分かち合い。仲間づくり。
- 依存症という病を受け入れる社会体制作りは必要である。