

——ひとりで悩まず話してみませんか

# 北海道いのちの電話

24時間：011-231-4343  
ナビダイヤル：0570-783-556

フリーダイヤル毎月10日(午前8時～翌日8時)  
0120-738-556

ファックス相談(聴覚・言語に障がいのある方)  
011-219-3144

♥ ♥ ♥ 自殺予防を願って

2014.8

No. 121

## 「うつ」→自殺の引き金 依存症、早く気づき治療を

「依存症」という言葉をご存知と思います。現代社会には、職場環境の悪化、人間関係、育児の悩み、家族間の不和など、ストレスを誘発する様々な要因があふれています。そのために襲われる不安感、不満感から逃れたくて、アルコールやギャンブルに依存する——。しかし、それらの“依存”が本人を一層追いつめるだけでなく、家族にも重圧となり、新たな苦しみを作り出すこととなります。

WHO（世界保健機構）は『自殺者の17.1%はアルコール・薬物依存』と報告しており、『日本では年間約6,000人が該当、10代の自殺者の66%がアルコール依存の家庭の子ども』とのデータも示されています。今号は、自殺の引き金とされる『依存症』について専門家や関係者の方々にお聞きしました。



### インタビュー ギャンブル依存症について

近年、依存症に関連した自殺がますます増えており、日々の臨床・相談の現場で当事者と向き合い、全国各地で啓発・教育のために走り回っておられる道立精神保健福祉センター所長、田辺等先生にお話をうかがいました。



……依存症の中でも、私の所に来るのはギャンブル依存を2度、3度と繰り返し、多重債務や自己破産に追い込まれた人が多いのです。パチンコ、スロット、競馬などのギャンブル依存症の人で、過去1年間に「自殺を考えたことがある」と答えた人は62%にもものぼります。前回の国の調査（08年厚労省委託研究結果）では、成人男性の9.6%、成人女性の1.6%がギャンブル依存症の疑いという結果で、他の国と比べても桁違いに多いのです。

#### ～依存症に寛容な国、日本～

……最近ようやく、ギャンブルも、アルコールや薬物と同じ依存症のカテゴリーに入りましたが、ギャンブル依存症が治療すべき病気であることを、私自身もっとアピールしていきたいと思っています。特に、日本では競馬、飲酒、パチンコなどを賛美するCMに対して許容的すぎるのです。依存症にかかるリスクを考えて、そうしたCMを増やさないようにする政策がとられていないのが現状です。

#### ～服薬や晩酌も依存症のきっかけに～

……依存性が高いモルヒネ、覚せい剤、コカイン等の薬物は法的に規制されていますが、病院で処方される睡眠薬や安定剤、また、パチンコ、競馬、日々の晩酌や喫煙も依存症のきっかけになりうるのです。ストレスが高く、孤立し、充実した時間を持たず、人間関係の悩みが解決されないような人は、不安感、不満感、不安全感に陥りやすいのです。これらを満たすために何かに執着することで、依存症になりやすくなります。

●道立精神保健福祉センターの連絡先：札幌市白石区本通 16 丁目北 6-34 電話 011-864-7121  
※札幌市にお住まいの方は、札幌こころのセンター（電話 011-622-0556）をご利用ください。  
〈その他、ギャンブル依存症の支援団体〉：GA（ギャンブラーズ・アノニマス）、ギャモン北海道（家族、友人の方が対象）ともに HP を確認してください。



## アルコール・薬物依存症について



道内でアルコール・薬物依存ケアセンターとして代表的な施設である「札幌マック」の施設長、小野寺洋さんにお話をうかがいました。ご自身も当事者だった経験を元に、依存症の方々の回復を目指して支援しています。

……自己破産や多重債務になって薬物使用で服役し、家族もバラバラになって誰も助けてくれない。人生が破たん寸前で、これ以上飲酒したり服薬したら死ぬかもしれない位になった人がここを訪れていますが、依存症を「生き方の病気」として正しく理解してもらうことからスタートさせています。規則正しい共同生活を送りながら、自分自身を知って、新しい生き方を身につけていくための場所とプログラムを提供しています。

### ～病気を自覚することが大事～

……アルコール・薬物依存に陥った人で断ち切れるのは、100 人に 1 人か 2 人位。病院に通い続けていても、その 5 年後に 10 人中 7、8 人は再入院……。私が言いたいのは、一度依存症になった人が飲酒や服薬を止め続けることがいかに大変かということ。回復することはあってもまず治癒しない病気と言えます。それでも、本人や周りの人が病気であると自覚して、止めることを決断するのが大事です。

### ～「12 ステップ」の回復プログラム～

……自分が依存症であることを正直に認め、そのコントロールが失われたことを認める。仲間との信頼関係を構築して、自分自身を捉え直し、古い生き方と決別して、新たな生き方を作り出す準備をする。——このような 12 段階のステップがあり、これを軸に回復プログラムを組んでいます。この病気になって最初に失うのは家族の愛です。札幌マックは、当事者が支援することで、喪失感を分かち合えるような、他人事ではない「身内」の感覚を大切にしています。

### ～依存症の方の家族からの相談について～

……本人に家族がいれば、家族を十分に労ってあげることも大切。本人はいつも揺れ動いて苦しんでいますが、その影響を受けて家族も動揺しています。そして、家族に対し「依存症は生き方の病気」とはっきり伝えて、本人の回復の道筋を示してあげることが必要です。家族が本人の救済だけを考えているうちはうまくいきません。厳しいようですが、家族に対し、本人が病気を認めないと前よりひどくなることを伝えた方がいいのです。

●札幌マックの連絡先：札幌市白石区東札幌 2 条 5 丁目 1-21 電話 011-841-7055  
〈その他アルコール・薬物依存症関連の連絡先〉  
・北海道ダルク（薬物依存症リハビリ施設）：札幌市中央区北 1 条東 6 丁目 10  
電話：011-221-0919  
・青十字サマリア館（アルコール、薬物、ギャンブル）：札幌市南区藤野 4 条 3 丁目 8-18  
電話：011-591-1921  
・NPO 札幌連合断酒会（アルコール依存） 電話 011-299-5656  
・AA（北海道セントラルオフィス、アルコール依存） 電話 011-557-4329  
・アラノン（アルコール依存。家族、友人の方が対象） 電話 011-612-3330





摂食障害サポートグループ「なごみの会」代表の松橋和子さんにお話をうかがいました。松橋さんは、自身が摂食障害になって長年苦しんできた体験を生かして、2009年2月から月1回自助グループ活動を行っています。



※**摂食障害**とは……依存症の一種であり、拒食症や過食症として知られている。単なる食欲の問題ではなく、人からどう見られるかに関わる精神疾患で、若年女性に多い。

### ～ありのままの自分を表現できない～

……摂食障害がある人は自己否定が強く、本当の自分を隠さなければならないということに大変なエネルギーを使っています。こんなことを思ったらだめだとか、こんなことを言ったら人に心配をかけちゃうとか、こんなことを言ったら人からどう思われるだろうとか、そんなことをすごく気にしているから、全部自分の中に隠して、押し込めてしまっている……。そうではなくて、自分の思っていることを、そのまま表現してみることが大事です。

### ～自助グループのいいところ～

……カウンセリングのように1対1だと、自分の思っていることを話すのに少し勇気がいりますが、自助グループのいいところは、その場に集まった全員が話すことで、「この人も言っているのだったら、自分も話そう……」といった感じになれること。私も自分のことをその場で話しています。そして、みんなの話を聞いていると、例えば親との関係で同じような悩みを抱えている人がいて、「よく分かる。私もそうだ！」といった感じになります……。

### ～依存症と自殺願望～

……依存症と自殺願望は切っても切れない関係です。生きていてもつらいから、アルコールや薬物に依存して、常習化して深みにはまると自分では止められなくなる。摂食障害でもたまに食べて吐いていたのが毎日食べて吐かないと気がすまなくなり、自殺することを考える。それをどうやってくいとめようかと毎回考えています。



### ～人手が足りない現実～

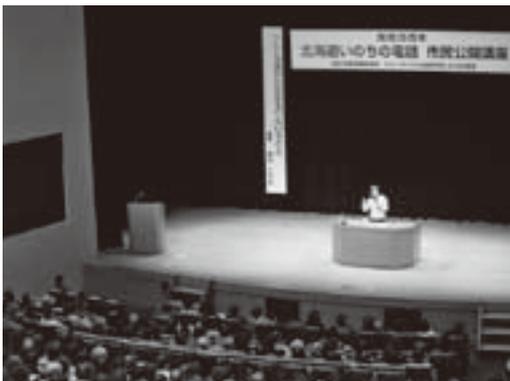
……患者さんが病院に通院してもうまく行かないと、病院の先生もすぐ自助グループを紹介します。家族だったら話を聞こうとするかも知れませんが、対等に寄り添って話を聴ける人はまずいないし、人手がとても足りません。自分以外にも自助グループの話し相手ができる人がいればとっていて、自助グループをサポートする人を育てる会の「聞き合いサポートネットワーク」も作っていますが、なかなか人が集まらないのです……。



●「なごみの会」関係ブログ <http://blog.goo.ne.jp/kikiai-support>  
連絡先：E-mail：kazuko1524@hb.tp1.jp

北海道いのちの電話研修委員 池田 光幸

アルコール、覚せい剤、ニコチンなどの依存症に加えてギャンブル、買い物、インターネット、セックスなど様々な依存症が知られてきています。当該物質・行動に対する渴望、執着の強さ、行動回避の困難、行動中の快感の強さなどが依存症判定の重要な基準です。そしてそこからの回復には同じ体験者同士の率直な語り合いが極めて有効であることも確認されています。人は何故に依存症に陥り、体験を語り合うことが何故に回復につながるのか。依存症を考えることは人間を考えることでもあるように思えます。



## 香山リカ講演会 「こころ豊かに生きるということ」

北海道いのちの電話の市民公開講座は精神科医の香山リカさんをお招きして、4月12日に札幌サンプラザ（北区北24条西5丁目）で、約470人が参加して開催されました。

現代は物質的に豊かで便利になりながら、世の中の出来事で期待を裏切られることも多く、疑い深くなって人を信頼できずストレスが高まっていると指摘、そうした中で、生きやすくなるコツについて話してくださいました。

- 自分に厳しくしないで、少しでもできた自分をほめる。
- 幸せだった過去を思い出して、そのことをプラスに捉える。
- 人と自分と比べたりしない。
- 人に弱みをみせて、大変なことは周りの人に頼む。人にやらせてあげる位の気持ちになる。

特に印象に残ったのは、男性のうつ患者から、一昨日自殺しようとしたが踏みとどまったことを打ち明けられた話でした。その男性が自殺しなかったのは、外出時にいつも犬を連れて散歩している年配女性に会ってあいさつして、自殺しようとして実行しかけた時に、自分が死んだ後、その女性が「今日はあの人と会わないな」と思うのではないかと思っただけで、急に怖くなって自殺するのをやめたということでした。

自殺防止は実はほんの小さなことでもあって、毎日の生活の中で、人にあいさつをしたり、笑いかけることで人を救っているかもしれないということであり、そうしたことが可能となるのも、まさしく講演タイトルのとおり、気持ちにゆとりがあって豊かに生活しているということでした。

なお、講演の中でいのちの電話についてのお話があり、相談員に対するあたたかい応援メッセージもいただきました。

### 編集後記

電話の向こうから聴こえてくる“今”を真剣に聴く……。そのことで、背景にある依存症を見極められるようになって、話し手自身を十分理解することができるようになり、依存症に苦しむ人や家族、周辺の方々を含めて支援していくことにつながるのだと思います。(H・R)

社会福祉法人 北海道いのちの電話(開局1979年1月)  
事務局 〒060-8693 札幌中央郵便局私書箱107  
TEL 011-251-6464 FAX 011-221-9095  
URL <http://www.inochi-tel.com/>

発行人 南 慎子  
編集人 広報委員会