

この薬物依存症再発予防プログラム



は、

Vol. 4

薬物のない“人生”を送っていくために、役立つ知識や方法を
みんなで考え、向き合っていくためのプログラムです。

L・・・Live **いきいきと生きる**
I・・・Identify **自分を知る**
F・・・Future **未来**
E・・・Energy **行動力**

薬物なしで、ただ時間が過ぎていく生活を送るのではなくて、
未来に目を向け、自分と向き合い、適切な方法を
行動にうつしていくことでいきいきと生きることを目標にかけ、
あせらず一つずつ、ゆっくりゆっくり進んでいきましょう。

このプログラムが、
同じ目標を持った人たちのあったかい場所になるよう、
一緒ががんばっていきましょう。

目次

I. はじめに

- 第1回 LIFEプログラムについて 8
 - はじめに 8
 - プログラムのルール 9
 - 薬物を使いたい気持ちと止める自信 10
- 第2回 考えー気持ちー行動～LIFEの基になる考え～ 11
- 第3回 カレンダーを使おう 14

II. 薬物依存症について

- 第4回 いろいろな薬物について 18
 - 薬物の特徴 18
 - 覚せい剤 19
 - 大麻 19
 - アルコール 20
 - 処方薬（睡眠薬・抗不安薬） 21
- 第5回 依存症とは（1） 24
 - ハマるメカニズム 24
- 第6回 依存症とは（2） 27
 - 依存症の特徴 27
- 第7回 依存症の治療 31
 - 依存症の治療とは 31
 - 回復に必要なもの 32
 - 回復のポイント 34
- 第8回 依存症の回復段階 36
 - ステージ1：緊張（離脱）期（0～2週） 36
 - ステージ2：ハネムーン期（1～3か月） 38
 - ステージ3：「壁」期（4～6か月） 38
 - ステージ4：適応期（7～9か月） 39
 - ステージ5：解決期（10か月～1年） 39

Ⅲ. スリッスを予防しよう

第9回 引き金と渴望 42

第10回 引き金—考え—渴望 45

スリッスの言い訳 45

いかり
錨について 46

第11回 引き金を知ろう (1) 49

外的引き金 49

第12回 引き金を知ろう (2) 53

HALT 53

内的引き金 54

第13回 引き金に対処しよう (1) 退屈 57

スケジュールを作ろう 58

第14回 引き金に対処しよう (2) 感情 61

自分の感情を文章にしてみる 64

第15回 引き金に対処しよう (3) 怒り 65

第16回 引き金に対処しよう (4) 批判を受ける 69

第17回 引き金に対処しよう (5) 誘い・頼みごと 73

誘いを断る 73

頼みごとを断る 75

第18回 引き金に対処しよう (6) 仕事 76

第19回 引き金に対処しよう (7) ストレス 79

生活 79

対人関係 81

自分自身 81

仕事 82

第20回 考えをストップしよう 83

危険な考え 83

思考ストップ法 84

第21回 考えを変えよう! 87

危険な考え 87

メリット・デメリット 88

IV. 再発を予防しよう

第22回 再発—スリッ—リラプス 92

再発 92

リラプス 92

依存症的行動・考え 93

第23回 依存症的行動 95

第24回 依存症的考え 97

『アクシデントや他の人間のせいで・・・』 97

『つらい出来事のせいで・・・』 98

『あれこれともっともらしい理由をつけて・・・』 98

『うつ、怒り、さびしさ、恐れ』 98

『依存症はもう治った』 99

『自分を試す』 99

『お祝いだから、今日は特別』 100

第25回 リラプスを予防しよう 102

第26回 正直でいること 107

依存症と嘘 107

回復において正直でいること 108

第27回 強くなるより賢くなれ！ 111

V. 役立つ知識

第28回 ドラッグドリーム 116

(1) 回復初期 (0 か月～) 116

(2) 回復中期 (6 か月～) 116

(3) 回復後期 (1 年～) 117

[参考] 睡眠について 117

第29回 リラクゼーション 122

第30回 クロスアディクション 130

第31回 依存症と家族 133

機能不全家族とアダルトチルドレン (AC) 133

アダルトチルドレンと共依存 137

依存症者と共依存にある人との関係 137

アダルトチルドレンや共依存の方へ 138

VI. 自分を知ろう

第32回 回復した自分って？ 140

第33回 自分のいいところ 142

第34回 自分の気持ちに気づく 144

第35回 自分の考え方のクセを知ろう 147

考え方のクセを知るテスト 147

考え方のクセ～6つのパターン～ 149

第36回 考え方を換えよう 151

考え方を換えるコツ 152

～コラム表（考え方を換えるためのツール）の書き方～ 153

第37回 自分の気持ち・考えを上手に伝える 155

自分が感じていること・考えることを上手に相手に伝えるには 155

自己表現の3つのタイプ 155

I（アイ）メッセージを使って自分の気持ちを表現する 156

◇DESC法で、言うべきことをあらかじめ整理する 157

第38回 問題を解決しよう 159

問題解決策リスト 159

第39回 楽しみを見つける 163

楽しみを持つこと 163

回復の落とし穴 164

新しい解決方法 164

VII. さいごに

第40回 まとめ 168

謝辞 172

参加確認

L I F E に出席した日を記録しましょう！

	1	2	3	4	5
日付					
シール					
	6	7	8	9	10
日付					
シール					
	11	12	13	14	15
日付					
シール					
	16	17	18	19	20
日付					
シール					
	21	22	23	24	25
日付					
シール					
	26	27	28	29	30
日付					
シール					
	31	32	33	34	35
日付					
シール					
	36				
日付					
シール					

I. はじめに



第1回 LIFEプログラムについて

はじめに

ようこそいらっしゃいました。このプログラムは、薬物の問題で困った経験があり、これからは薬物を使わない生活を送りたいと願う人たちのためのものです。あなたは、薬物の問題を克服するための治療を受けるという決意をすることで大きな一歩を踏み出しています。その決意と、回復へのあなた自身の努力に対し、どうか大きな誇りを持ってください。

この治療プログラムは、海外で実践され、その有効性が確認されている、薬物依存症に対す



る外来治療プログラムを、わが国の実情にそったかたちに修正したものです。

あなたの回復に役立つように、LIFEでは主に次のようなことをめざします。

- ① 再使用の引き金について学び、その合図に自分で気がつけるようにする。
- ② 気づいた引き金に、対処できるようになる。
- ③ 自分を守り、自分を大切にしながら、回復に向かう方法を考える。
- ④ 薬物なしに、自分らしい生活を送れるように、生活のスケジュールを考える。
- ⑤ 良い面も悪い面もある自分自身について見直してみる。

- ⑥ 「使いたい」という気持ちを上手にあつかう具体的な方法を身につける
- ⑦ 「薬物をやめられる」新しい自分へと踏み出し、仲間と話し合っていく

回復の道は長く、きつく感じることもあるでしょう。でも、依存症という病気のことをよく知り、その付き合い方やこれからやってくるさまざまな問題のことをあらかじめ知っていたら、何も知らないで依存症と向き合うよりも、きっといろんなことに落ち着いて対処できるはずで
す。このプログラムを使って、ぜひあなたの回復に役立つ知識や方法を身につけてください。
楽しいことも苦しいこともあるでしょうが、自分を大切にしながら、始めていきましょう！

プログラムのルール

プログラムに参加する皆さんが、このグループを、安全で安心できる場所であると感じられることはとても大切なことです。参加者全員が気持ちよく安心してプログラムに参加できるように、また、このプログラムから得られることが多くあるように、参加ルールはきちんと守るよう
にしてください。ルールが守られなかった場合には、プログラムの参加を中止していただく
ことがあります。

- ① 他のメンバーを手助けしましょう。
もしだれかに賛成できないとしても、その人に話をするときは、礼儀正しくし
ましょう。様々な考えがありますので、批判や非難、攻撃はしないようにしま
しょう。
- ② グループの中で話された内容や、メンバーの個人情報、グループの外では絶
対に話さないでください。
メンバー同士が信頼し合えるようにしましょう。
- ③ プログラム期間中に、薬物を使用してしまった場合は、できるだけ早く主治医
やスタッフと話し合うようにしましょう。
- ④ できるだけ正直に話しましょう。
ただ、誰かが薬物を使いたくなってしまうような、具体的、刺激的な発言は控
えるようにしてください。
また、どうしても言いたくないことは無理して言わなくて結構です。パスして
ください。

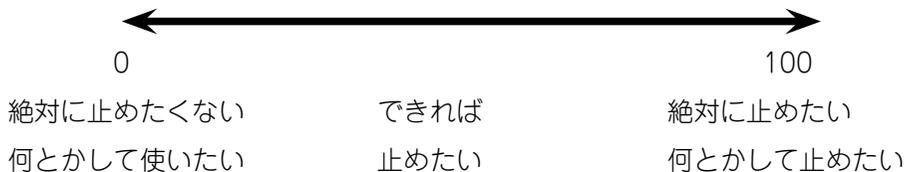
- ⑤ 他のメンバーに薬物を売ったりするような言動は絶対にやめてください。
また、メンバー間で、恋愛関係や性的関係、また、仕事上の関係を結ぶことはやめましょう。
- ⑥ プログラムをやめたい、自分に合わないと感じた方は、いつでも参加をとりやめることができますので、スタッフに相談してください。
また、始めたくなかった場合も、いつでもお待ちしております！

※プログラム中、使いたくなってしまう内容、発言があったときは、スタッフに相談してください。

薬物を使いたい気持ちと止める自信

治療を始めようと、心に決めたみなさんも、色々な思いがあることは当然だと思います。

① 使いたいー止めたい



② 自分の意志の強さ・止める自信



第2回 考え—気持ち—行動 ～LIFEの基になる考え～

日々の私たちの体験は、「状況」「考え」「気持ち」「行動」「身体の反応」の5つの領域からなっているとされています。

【状況】

起こっている出来事、事実、背景

【考え】

認知。ものごとの見かた・考え方・捉え方。頭の中に文章になって浮かんでくるもの。映像として浮かんでくるイメージ。

例) (授業中)「お腹がすいたなぁ」「早く終わらないかなぁ」

(きれいな景色を眺めて)「ああ、きれいだなぁ」etc

【気持ち】

短い言葉(ひとつの単語: one word)で言い表せる、その時々心の状態

例) 嬉しい、楽しい、怒り、落ち込み、悲しい、心配 etc

【行動】

外側から見て分かるその人の動作、振る舞い、動き方

例) 歩く、座る、叫ぶ、本を読む、深呼吸をする、にらむ etc

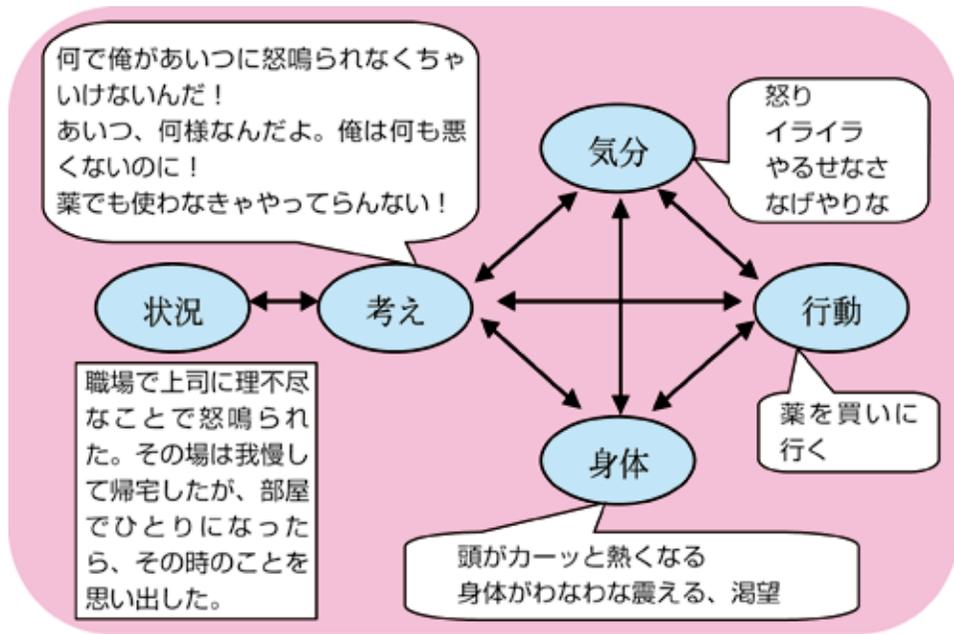
【身体反応】

身体に現れるあらゆる生理的な反応のこと

例) 動悸、頭痛、頭がガンガンする、血の気が引く、息苦しい、背中がゾクゾクする、顔がカーッと熱くなる etc

そして、この5つの領域は、互いに影響し合っています。例えば・・・





このままにしておく、薬を使ってしまおうでしょう。ただ、一時的に気分が楽になったとしても、薬の効果が切れると、薬を使ったことに対して「自分は意志の弱い人間だ」と落ち込み、ますます嫌な気分になるかもしれません。あるいは、「俺が薬を使ったのはあいつのせいだ」とますます怒りを増幅させるかもしれません。そしてさらに薬が必要となり、連続使用へとつながっていく可能性もあります。

このように、5つの領域は互いに影響し合い、悪循環を起こしていきます。【考え】や【行動】を工夫することによって、この悪循環を断ち切り、【気持ち】を楽にしようとする精神療法を**認知行動療法**と言います。

認知行動療法を上例で使ってみると・・・

☆ **【考え】を変えてみる**

- 「何で俺があいつに怒鳴られなくちゃいけないんだ！」
- 「あいつ、何様なんだよ。俺は何も悪くないのに！」
- 「機嫌が悪かったのかな…」 「あんな奴、ほっておこう」
- 「薬でも使わなきゃやってらんない！」
- 「薬を使っても、何の解決にもならない」
- 「あいつのせいで薬をつかっても、結局損をするのは自分だ」

☆ **【行動】を変えてみる**

「深呼吸する」「ストレッチをする」「がむしゃらに運動する」「お風呂に入る」「頓服を飲んで寝る」など、気分転換を図ってみたりする。または、理不尽な上司の発言をただ我慢するの

ではなく、建設的に自分の気持ちを伝えられるように練習をしてみる方法もあります。

いかがでしょうか？【考え】や【行動】を変えてみたり、工夫してみたりすると、ネガティブな【気持ち】が少し楽になりませんか？気持ちが楽になれば、薬を使う必要がなくなるかもしれません。

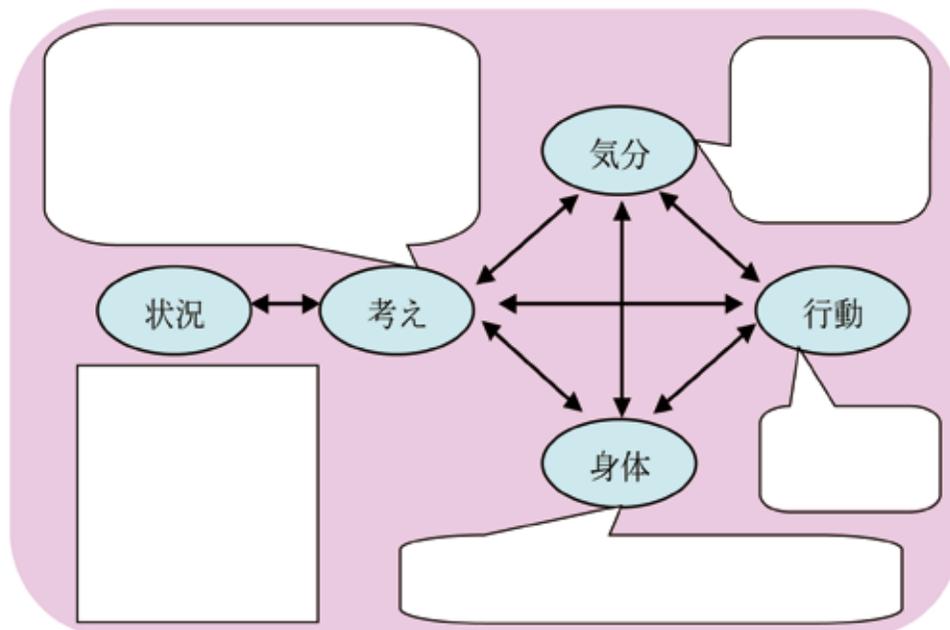
L I F E 認知行動療法の考え方を基本に作られたプログラム

- ① 薬を使いたくなる危険な【状況】や、問題の状況を特定します
(「引き金」第9・11～12回参照)
- ② その状況に対する【考え方】を変える方法を学びます
(第10・20・21回参照)
- ③ その状況に対する【行動】の工夫の仕方を学んでいきます。
(第13～19回参照)

※他の回でも、認知行動療法の考えを用いているので、少し意識してみてください。

☆認知行動療法の考え方を確認してみましょう。

ここ1～2週間の中のことを振り返ってみて下さい。いろいろな気持ちを体験する場面があったかと思います。1つの場面を取りあげて、5つの領域に分けて書いてみましょう。



第3回 カレンダーを使おう

自分が回復過程のどの時点にいるのかを知っていることは大切なことです。あなたの回復の進行状況をカレンダーに記録することはいろいろな点で役に立ちます。シールやスタンプなどを使って、薬物・アルコールなしですごせた全ての日を記録していきましょう。

1. 「しらふ」でいられた日数を確認することは、**あなたの自信につながります。**
2. 回復が、1日1日積み重なっているのを確認できます。目に見えないと、薬物から離れていくプロセスがとても長く感じられてしまうものです。
3. 周囲の人や援助者も、回復の進み具合を一目で確認することができます。

次ページのカレンダーに、試しに1か月記録をしてみましょう。

- ① 1日クリーンだった日には「青シール」
 - ② クリーンではあったけれど危なかったと思う日は「黄シール」
 - ③ 使ってしまった（スリップした）日は「赤シール」
- を貼ってゆきます。
- そして、それぞれの状況を具体的に振り返ってみてください。

慣れてきたら、別冊LIFE noteを利用するか、自身でスケジュール帳を用意してみましょう。自分のやり方でいいので、継続的に記録してみましょう！

回復において断薬を続けるためには工夫が必要です。また、スリップの前によく対処できれば、スリップしないで済むと考えられます。毎日、何気なく過ごすのではなく、回復を進めるためにできる工夫や方法を、LIFEでは考えていきます（第8回以降参照）。

【カレンダー】

年 月

月	火	水	木	金	土	日

クリーンだった日に気を付けたことは何ですか？

スリップはしなかったけれど、危なかった日は、何がありましたか？

スリップした日のことを振り返りましょう。

何が起こりましたか？スリップの直前に考えたことはありますか？



Ⅱ. 薬物依存症について



第4回 いろいろな薬物について

薬物の特徴

それぞれの薬物についての特徴について、下図にまとめました。あなたの使用している薬物にはどのような特徴があるでしょうか？

自身の使っていた薬物に○をつけてみましょう。

依存性薬物の種類	中枢作用	精神依存	身体依存	耐性形成	精神毒性	
					急性	慢性
アルコール	抑制	+++	++	+	+	+
睡眠薬、抗不安薬		++	++	++	-	-
ヘロイン、モルヒネ		+++	+++	+++	-	-
大麻（マリファナ）		+	+	-	+	+
有機溶剤（シナー）		+	+	+	++	+
ガス		+	+	+	++	+
危険ドラッグ（抑制系）		+++	+~++	+~++	++	+?
覚せい剤	興奮	+++	-	++	++	+++
鎮咳剤（ブロン）		+	+	+	-	+
MDMA		+++	-	++	++	+++
コカイン		+++	-	-	++	+++
LSD		+	-	+	+++	+
ニコチン（タバコ）		++	±	++	-	-
危険ドラッグ（興奮系）		+++	-	+~++	+++	+++?

-：なし +/++/+++：あり/中等度/高度 危険ドラッグは推定

*鎮咳剤（ブロン）…エフェドリン（興奮系）とコデイン（抑制系）の混合された薬剤です。

現在はエフェドリンが除かれたり、全体の濃度が薄められています。

*MDMA…興奮作用と幻覚作用をあわせもつ合成麻薬です。

*危険ドラッグ…「大麻」「覚せい剤」などの違法薬物と同等かそれ以上の作用をもつが、化学構造式を一部かえて法をのがれようとした物質です。（現在は、規制の対象となっているものも多いです。）ハーブ・パウダー・リキッドと呼ばれるものが出回っており、抑制系と興奮系に分けられます。一つの商品に複数の物質が混ぜ込まれています。よくある症状としては、激しい興奮、錯乱状態、幻覚妄想状態、意識消失などです。

覚せい剤

覚せい剤とは・・・脳を興奮させる中枢神経刺激薬です。我が国で最もポピュラーな薬物です。覚せい剤を使用していると様々な影響があります。

ある！
□

(1) 身体への影響

注射で覚せい剤を使っている人では、血液へのウィルス感染症、とりわけC型肝炎やHIVの問題が無視できません。これは、注射器を他人と共用したり、セックスしたりすることで感染します。

他にも心臓、内臓、血管、筋肉に影響を与えます。心筋梗塞、高血圧による脳内出血、横紋筋融解症といった致命的な病気を引き起こすこともあります。

ある！
□

(2) 脳への影響

覚せい剤によって障害されるのは、脳に何千億という数ある「神経細胞」です。一部の神経細胞は死んでしまって機能しなくなり、酸素や栄養分を運ぶ血液を必要としなくなり、神経のネットワークも破壊されてしまいます。その結果、幻聴や勘繰りが出現したり、たくさんの覚せい剤を使わないと快感が得られなくなる（耐性）一方で、幻聴・妄想といった不愉快な症状は、ごく少量の覚せい剤でも出現するようになります（逆耐性）。さらにひどくなると、慢性的な幻覚・妄想状態、無気力状態、認知症のような状態となってしまうこともあります。

ある！
□

(3) 感情・行動・性格への影響

脳への影響によって、性格が変化し、無気力で無責任、感情的にも不安定になりやすく、ささいなことでキレてしまったり、自己中心的な物の見方・考え方しかできなくなってしまうことがあります。こうした覚せい剤による性格変化は、なかなか自覚しにくいものですし、一緒に薬物を使っている仲間にもわかりません。しかし専門家や家族から見ると、「人の話にじつくりと耳を傾けられない」という特徴から一目瞭然です。

大麻

大麻（マリファナ）とは・・・皆さんが身につけたことのある服の原料となる「麻」と同じ植物です。葉を「マリファナ」、樹脂を「ハッシン」と呼び、原産地は中央アジアです。古くは紀元前 3000 年頃から、疲労回復や痛み止めの薬として戦争や治療目的に使われたり、幻覚作用を利用して、占いや宗教の儀式に用いられたという記録があります。

多くの人が「クセにならない」「合法扱いの国もあるくらい安全なドラッグ」「タバコより安全」と語るように、本当にマリファナには害はないのでしょうか？

マリファナを吸うことを続けていくと、だんだん心身の病気が出てくるようになります。以下のような症状に思い当たるものがあれば○をつけてみましょう。

身体症状

- ・いつも体がだるい
- ・喉が痛い
- ・距離感や色の感覚の変化
- ・性欲低下
- ・頭が痛い
- ・肺がん
- ・不妊症・生理不順
- ・胎児異常（妊婦が使った場合）

精神症状

- ・幻視・幻覚
- ・パニック症状
- ・うつ症状
- ・ひきこもり
- ・妄想
- ・無気力・無関心、集中力低下
- ・記憶力の低下
- ・突発的な興奮・暴力性

肺がんの危険性に関しては、大麻タバコ一本分に、ふつうのタバコ20本分の発がん物質が含まれています。また、はじめは「気持ちいい」だけだったのが、だんだんと精神病状態になっていきます。やめた後、幻聴・幻覚が何年も残る人もいます。マリファナで悪化した幻覚・妄想は、精神科の治療薬が効きにくく、慢性的な無気力・ひきこもり状態（動因喪失症候群）に陥りやすいことも指摘されています。

「依存性がない」と噂されることもありますが、これも誤解です。効果が切れてくると、「離脱（禁断）症状」が生じることがあります。また、離脱時にイライラして、マリファナを手に入れる金欲しさに窃盗や恐喝、強盗をする人もいます。ほんの些細なことでも怒りっぽくなって、周囲にあたるようになる人もいます。

つまり、マリファナも、アルコールや覚せい剤と同じ、立派な依存性薬物です。

アルコール

アルコールとは・・・エチルアルコールを含む飲料を酒といいます。中枢神経抑制作用があり、お酒を飲むと、様々な作用が引き起こされます。同じ量ではだんだん効果が得にくくなり

(耐性)、身体依存、精神依存も起きやすいと言われています。お酒も依存性薬物といえます。

～アルコールの作用～

以下のような作用を感じたことがありますか？

(1) 不安やうつ、心配事、不眠といった問題が和らぐ。 ある！

しかし、一時的に和らぐように感じるだけで、根本的な解決にならないばかりか、実は、アルコールがうつや不眠、パニック発作の原因になることがあります。

(2) 普段より社交的になれる。 ある！

しかし、お酒なしではくつろいだり、楽しい気分になれなくなることがあります。また、性的な行動もお酒に頼らないとできない、といったこともあるかもしれません。

(3) 理性、思考に作用する。 ある！

複雑でしっかり考える必要のある内容を、適切に考えることが難しくなります。難しいことが気にならなくなり、ぼんやりといい気分になる反面、抑制力が低下し、性的な積極性や攻撃性が高まり、周りの事を気にせず、普段ならやらないような突飛な行動をしてしまうこともあります。様々な犯罪や暴力は、お酒を飲んでいるときに起こりやすいことも知られています。

ある研究によれば、覚せい剤をやめていた人が、ふたたび覚せい剤に手を出してしまうきっかけの90%近くが、アルコールを飲んで「ほろ酔い」になっているときだといいます。つまり、アルコールは覚せい剤を使ってしまう、強力な引き金なのです。また、アルコールは覚せい剤の後遺症である、幻聴・妄想・「勘ぐり」の回復を遅らせます。同じことは、マリファナをはじめとする、覚せい剤とは薬理作用の異なる薬物についてもいえます。

したがって、覚せい剤や薬物をやめるためには、アルコールをやめることも必要といえます。必ずしも、たった一杯のお酒がリラプスを引き起こすというわけではありません。しかし、飲酒を続ければ、リラプスの危険性は大きくなっていきます。

あなたは今までに、お酒によって、何か自分が意図しない問題が起こったことがありますか？

処方薬（睡眠薬・抗不安薬）

私たちは、身体・心の不調があったときに、病院に行き、薬を飲む、ということを日常的に行っています。風邪をひいたら、うつになったら、病院に行く、そして処方された薬を飲む、とい

うのは多くの方がやる方法だと思います。しかし、その処方される薬の中には、「依存」をさせやすいものがあります。

依存しやすい薬の代表として、ベンゾジアゼピン系の薬が挙げられます。

ベンゾジアゼピン系薬剤

現在、睡眠薬、抗不安薬、睡眠導入剤などと呼ばれているほとんどの薬は、**ベンゾジアゼピン系薬剤**です。かつて睡眠薬として使われていた**バルビツール塩系薬剤**（ベグタミン、ラボナ、フェノバルなど）は、呼吸抑制などの毒性や依存性が強いいため、ほとんど使われなくなっています。それに代わって、安全といわれて広く普及した薬がベンゾジアゼピン系薬剤です。

しかし、現在さまざまな医療機関で簡単に処方されることから、大きな問題になっています。処方される量と種類が多いこと、長期間にわたって処方されていることが、わが国では海外に比べても多く、依存性の問題、大量服薬による救急の問題など、社会問題にまできています。

～効果～

ベンゾジアゼピン系薬剤の共通した効果としては、次のものがあります。

- 1) **抗不安作用：不安や緊張をやわらげます。**
- 2) **催眠・鎮静作用：気持ちを落ち着け眠れるようにします。**
- 3) **筋弛緩（きんしかん）作用：筋肉のこわばりをほくします。**

どの薬も基本的には同じ効果を持っています。ですから、いくら多く服用しても一定以上の効果は期待できません。大量に服用しても同じになります。ただし、早く効いて早く効果が切れるものと、長く効いているものと、中間型に分けられます。早く効くものほど、効いた感じがわかりやすいのと、早く効果が感じられることから、「ハマリやすい」といわれています。

～副作用～

ベンゾジアゼピン系薬剤の量が多くなると効果は頭打ちになり、副作用ばかりが目立つようになります。副作用ばかりが目立っても減らすことが難しければ、依存症になっている可能性がありますので、注意が必要です。副作用としては、次のものがあります。

- 1) **眠気が残る：朝起きててももうろうとする、日中も眠気が強い。**
- 2) **ふらつき：筋肉の緊張がゆるみ転倒しやすくなる。とくに高齢者では危険です。**
- 3) **健忘（物忘れ）：記憶がとんでしまうことがしばしばおこります。**
- 4) **抑えが外れる：いわゆる酔っぱらった状態となり、羽目を外して問題行動に及ぶことが**

あります。理性がマヒしてしまうからです。

5) 依存症：これが最も危険な問題です。目に見えないうちに進行していきます。止めたくても止められない、減らしたくても減らせない状態です。コントロール障害を依存症と言います。依存症は病気です。意志が弱いわけでも性格の問題でもありません。

以上、さまざまな問題がありますが、ベンゾジアゼピン系薬剤は、「においのしないお酒」のようなものです。お酒を飲めない人はありますが、薬を飲めない人はありません。

「使っても捕まらない薬物」とも言われ、お酒、違法薬物がわりに飲んでいる人も多いのです。



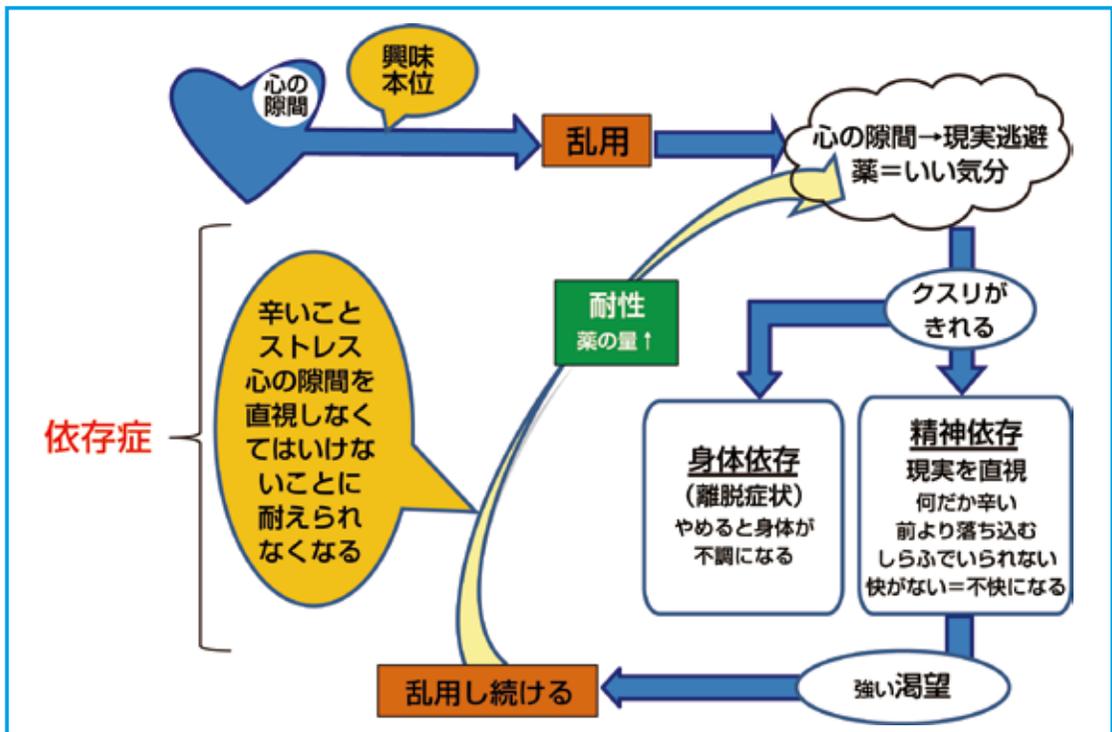
第5回 依存症とは (1)

みなさんが、薬物なしで、自分らしい生活を目指していくために、みなさんが付き合っていく『依存症』について学んでゆきましょう。

ハマるメカニズム

私たちは誰しも、心の隙間を持っています。

それは、対人関係の苦手さであったり、考え方の癖であったり、自信のなさであったり、孤独であったり…そういうものからできる隙間です。薬物は、その心の隙間にぴたっとはまりこみ、うまく現実逃避をすることができます。少しの心の隙間も、なかったことのようにいい気分に変えてくれるのです。



始めは興味本位で始めた薬物ですが、薬物の効用は一時的で、すぐに切れます。そして、現実を直視しなくてはならず、また薬物を使わなくてはならなくなります。しかも、これまでの量では同じ効果を得ることができなくなり、量や回数がどんどん増えていきます（耐性）。

薬物を使い続けると、どんどん、以前は普通の生活だったことが「何だか辛い」、少しのことでも「前より落ち込む」、「楽しいこと・快がないことが不快」となり、それらを薬物で解決することが増えていきます（精神依存）。同時に、薬物を使わないと、身体的にも不快な症状が出て、薬物なしで過ごすことが困難となる場合もあります（身体依存）。

結果的に、薬物なしでは、辛いこと・ストレス・心の隙間を直視しなければいけないことに耐えられず、さらに普通に生活することも難しい状態になり、依存症となってゆきます。依存症になると、不快な状況に耐えたり、うまく解決できなくなっていくとされています。

あなたにある「心の隙間」は何だったのでしょうか？なぜ興味本位で薬物に手を出さなくてはいけなかったのか、振り返ってみましょう…あてはまるところにチェックして、具体的に何が出来事があった人は書いてみてください。

- | | |
|--------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 寂しい | <input type="checkbox"/> 疲労 |
| <input type="checkbox"/> 悲しい | <input type="checkbox"/> 言いたいことが言えない |
| <input type="checkbox"/> 落ち込み | <input type="checkbox"/> 自分がいたたまれない |
| <input type="checkbox"/> 不安 | <input type="checkbox"/> 人から見捨てられる・見捨てられた思い |
| <input type="checkbox"/> 恥ずかしさ | <input type="checkbox"/> 人から嫌われる・嫌われた思い |
| <input type="checkbox"/> 罪悪感 | <input type="checkbox"/> 誰にも相談できなかった |
| <input type="checkbox"/> 孤独 | <input type="checkbox"/> 自分でプレッシャーをかけていた |
| <input type="checkbox"/> 退屈 | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 欲求不満 | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 怒り | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 自信 | <input type="checkbox"/> _____ |

～用語の解説～

乱 用：法律、用量・用法、使用目的から外れて使用すること。ルール違反。

中 毒：薬物により、脳を含む身体が障害を受けた状態。身体のダメージ。

精神依存：薬物を摂取できないことで強い不安が生じ、激しい欲求を感じるようになること。

身体依存：急に薬物を止めたり減らしたりすると、不快な身体症状（離脱症状）が出現し、その苦痛から逃れるために薬物を求めるようになること。

耐性形成：薬物で得られる効果が次第に弱くなり、はじめと同じ効果を得るために薬物の使用量が増えること。

薬物を使い始めた頃、具体的にあった出来事



第6回 依存症とは (2)

依存症の特徴

1. コントロール障害

「薬物がやめられないのは、意志が弱いからだ」「根性で薬物はやめられるはず」・・・とみなさんも周囲の方も考えていませんでしたか？

目に見える傷があるわけでもなく、血液検査やレントゲン検査ではっきりとわかるものでないために、病気と理解されることなく、意志の弱さや性格の問題と片付けてしまわれがちです。

しかし、依存症とは**病気**であり、依存性薬物の作用により**意志の力だけでは酒や薬物の使用をコントロールすることができなくなっている状態**なのです。

依存症＝やめようと思ってもやめられない脳の病気。

実際に「コントロールできなかったな…」という体験はありますか？

2. 誰でもなりうる病気

依存性薬物（第4回『いろいろな薬物について』参照）をくりかえし使用（乱用）することで、誰でも依存症になる危険があります。また、心の隙間に依存性薬物がハマりこみ、薬物を使って生活する習慣が脳にしみつくと、悪循環がはじまり、意志や根性だけでは太刀打ちできません。

3. 人間関係の病気

依存症の方は、元々、人間関係でストレスを溜め込みやすい人が多いと言われます。そういう人が、薬物を入手できる状況になり、その薬物と相性が合う場合、薬物の乱用がくり返され、

薬物の依存性から、いつしか止められなくなってゆきます。そうすると、しらふでの人間関係が苦痛となり、薬物にどんどんはまり、コントロールを失うようになってゆきます。人間関係にまつわる生きづらさも、さらに増えてしまうのです。

以下に、自分自身に当てはまる特徴があれば○をつけてください。

依存症の人に共通した人間関係 6 つの特徴	
① 自己評価が低く、自分に自信が持てない	
② 人を信じられない	
③ 本音を言えない	
④ 見捨てられる不安が強い	
⑤ 孤独でさみしい	
⑥ 自分を大切にできない	

4. さまざまな問題がおきる病気

依存症の周りでは、必ずといっていいほど様々なトラブルが起こっています。専門治療に入ったときにはすでに問題が慢性化していて、「何が一番の問題かわからない…」ということも。

こんなことありますか？ もしくはありましたか？ ○をつけてみてください。

精神的問題（症状）	苛々、不眠、不安、幻覚、妄想、フラッシュバック、その他（ ）
身体的問題	慢性中毒による合併症、事故による負傷、その他（ ）
社会的問題	仕事、人間関係のトラブル、借金、暴力、犯罪、逮捕、その他（ ）
家庭での問題	夫婦間・親子間のトラブル、子供への影響（AC）、その他（ ）

5. 一生つきあう病気

依存症は、糖尿病や高血圧と同じ**慢性疾患**です。一生つきあう病気ということです。

「ある期間だけ断酒・断薬すれば依存症が消えてなくなる！」

「うまくコントロールしながら薬を使えるようになる！」

ということは望めないのです…

病気を悪くしないために、工夫を続ける必要のある、いわばお付き合いの病気です。

一生付き合う病気、ということに関してどう思いますか？

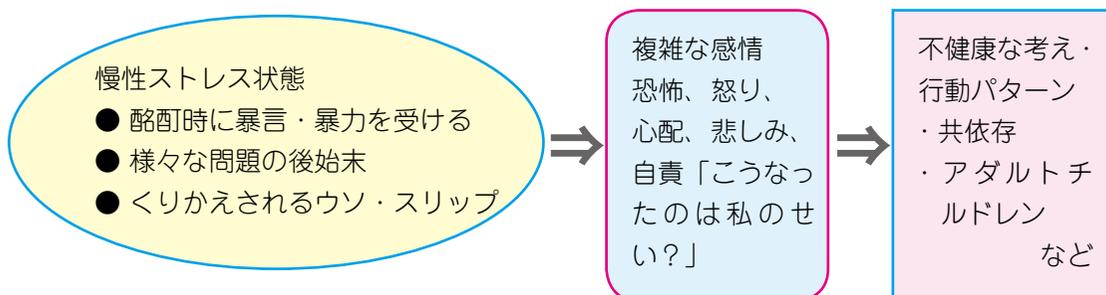
依存症は、「まだまだ大丈夫」などと放っておくと、**確実に進行**してゆき、最終的には身体合併症や事故、精神症状（抑うつ、幻覚・妄想など）がもとで**死に至る危険性のある病気**です。

6. 家族全体の病気

依存症は、本人を苦しめるだけでなく、周囲の人々を巻き込みます。

特に一番身近である家族への影響は大きく、慢性ストレス状態におかれることで次第に不健康な考え方や行動パターンが生まれます。

～家族のころ～



詳細は第30回『依存症と家族』で取り上げたいと思います。

7. 『否認』の病気

否認とは、**自分にとって好ましくない事実を認めないようにする心のはたらき**です。これは人間なら誰でも持っている、ころを守ろうとする防衛機制の中のひとつです。

みなさんにも、こんなことを言っていた経験はありませんか？

「自分は依存症なんかではない！」	
「やめようと思えばいつでもやめられる！」	
「ストレスや悩みがあったから使っただけ」	
「薬物以外の問題はない。自分は大丈夫」	

これらの言動の裏には、否認が隠れています。

病気を認める、ということは、薬物を完全に取り上げてしまうこと。

そうすると、自分の心の隙間や、これまで避けてきたストレスに直面しなくてはいけなくなります。薬物を使い続けて、ストレスに弱くなってしまっている依存症の人にとっては、かなり大変なことです。結果的に、**自分自身を守るために**、このように考えるのは当然のことともいえます。

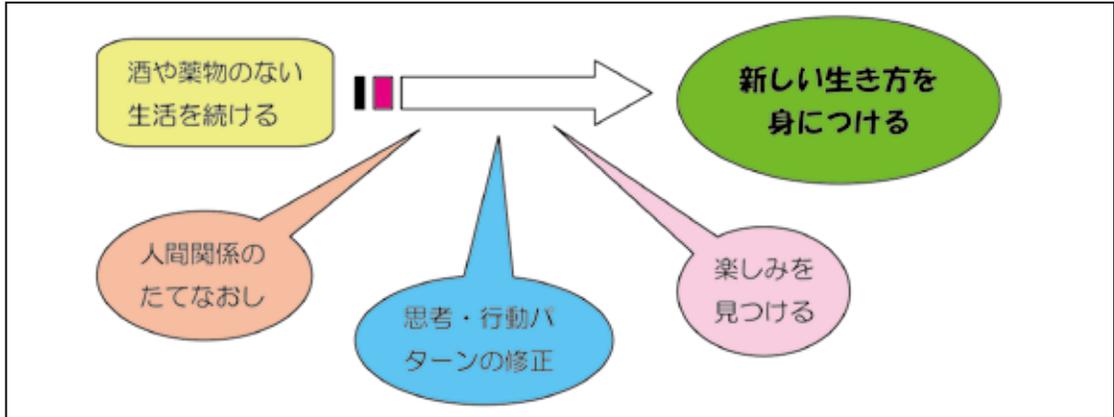
しかし、この考えのままにいくと、薬物をやめるのはとてもむずかしいこととなるのも事実

です。

8. 『回復』できる病気

依存症は慢性疾患のため、完全治癒はありません。

しかし、**薬物を必要としない生き方を身につけて断薬を継続して、充実した日々を過ごせるようになる道**があります。これが、『回復』です。



そこには、自分のこれまでの思考・行動パターンに気づき、工夫を考え、実行していくことが大切です。

ＬＩＦＥにつながったみなさんは、回復の道を歩み始めました。

一人では途方もなく感じるかもしれませんが、みんなで一緒に新しい生き方を身につけてゆきましょう！

第7回 依存症の治療

依存症とは、コントロール障害であり、意志だけでなく治療が必要です。そして、『**治療**』はないが『**回復**』できるものです（第6回参照）。

実際、どのように治療していくことができるのでしょうか。

依存症の治療とは

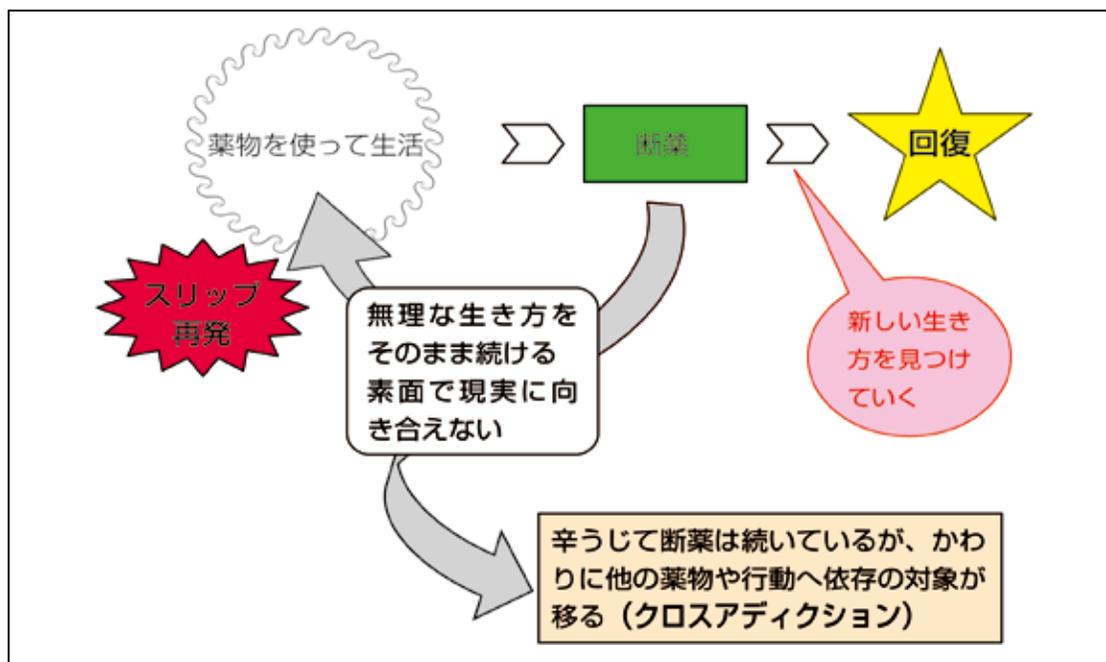
みなさんの中には、薬物使用による精神症状の治療のために精神科へ短期間入院したり、飲酒により身体をこわして一般科の病院へ入退院を繰り返したり、といった経験を持つ方が少なくないと思います。

なぜ、何度入院しても薬物や酒をやめられなかったのでしょうか？

一般科病院や専門治療プログラムを持たない精神科病院での治療は、中毒症状に対する治療（いわゆる**解毒治療**）なのです。

しかし、脳にしみついた習慣は、単に毒を抜いただけでは変わりません。

そこで必要なのは、**思考や行動パターンを修正していく治療**です。



(1) まずは、**断薬をつづけていく**こと。

これが基本になりますが、この「つづけていく」ということが大切なことであり、最も難しいことでもあるのです。

これまでの生活を変えてゆかなくてはなりません。

(2) そして、依存症専門治療では、**酔いを必要としない生き方を身につけていく（回復）**ことを目指します。

ただ薬物を止めただけでは、依存の対象が替わるだけで、依存症そのものは進行していきます。病気の進行を食い止めるためにも、**何かに依存しなくてはならない行動そのものを修正**することが必要なのです。

依存症の治療＝薬物を使わずに、充実した日々を過ごせるように、
思考・行動パターンの修正を行っていく。

回復に必要なもの

回復に必要なものとして以下が挙げられます。

あなたは、どこでそれを行っていますか？

回復に必要なもの	どこで？
① 仲間の中で新しい生き方を身につける	
② 依存症についての心理教育	
③ 精神症状に対する薬物療法	
④ 身体的治療	

ここからは、それぞれの内容、どうして必要かについて説明していきます。

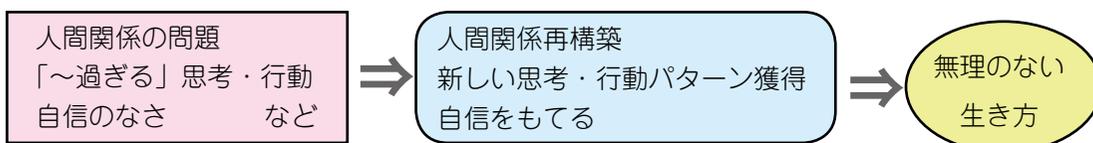
① 仲間の中で新しい生き方を身につける

回復について、こんな不安はありませんか？

	ある！	
*たった一人で断薬し続けるなんて難しい！	<input type="checkbox"/>	⇒ 仲間と一緒に乗り越えられます。
*本当に回復できるの？！	<input type="checkbox"/>	⇒ 回復者と出会くと、回復を信じられます。
*きっと誰も解ってくれない！	<input type="checkbox"/>	⇒ 同じ体験をした人なら共感が得られる、
*こんなこと誰にも相談できない！	<input type="checkbox"/>	⇒ 安心して相談できる、本音が出せる
*自分のことなんてよく分からない！	<input type="checkbox"/>	⇒ 他の依存症者をとおして、自分のことがわかります。

回復においては仲間とつながることが大事ということです。

仲間との人間関係の中で、断薬のための工夫をしつつ、原因（なぜ『酔い』を必要としたか）を振り返り、思考・行動パターンの修正を目指します。



～新しい仲間に出会える場～

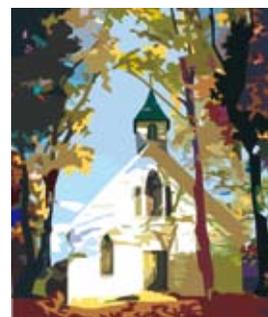
自助グループ：依存症者の集まり。ミーティングを通じ、仲間との関係の中で自分らしさをみつけていく場所。

NA、AA、断酒会

リハビリテーション施設、中間施設：自助グループへの参加のみでは断薬が困難な場合、通所もしくは入寮という形でミーティングを中心としたプログラムを行い、社会復帰を目指す場所。

DARC（ダルク） MAC（マック）

※デイケア（依存症専門のクリニックで実施）



はじめは仲間の前で自分の話をしたり、仲間の辛い体験を聴くことに抵抗があるかも知れませんが、まず、続けてみましょう。**続けることで効果が出てくる**、そういう治療なのです。

② 依存症についての心理教育

戦う前に、まず敵を知れ！

・・・というのはちょっと大袈裟ですが。

意志や我慢だけで立ち向かうのは、戦場へ丸腰で出かけるのと同じ。まずは病気であることを認めて、病気について勉強しましょう。その上で対策を考え、そして実践していきましょう。

病気を理解することは、本人だけでなく、家族や周囲の人々にも必要です。対応のコツがわかれば、家族自身が楽になり、それが本人の回復にもつながっていきます。

③ 精神症状に対する薬物療法

覚せい剤やシンナーなど使用した薬物によっては、**慢性中毒症状**として、幻覚や妄想、思考障害などの精神症状が持続することが少なくありません。

その場合、断薬はもちろん、継続的に抗精神病薬（主に統合失調症の治療に使う）などの薬物療法が必要です。

また、**気分障害**（うつ病や躁うつ病）や**統合失調症**、**神経症**など依存症以外の精神疾患が併存している場合、その疾患についての治療も必要です。

④ 身体的治療

薬物の長期乱用によって、深刻な身体合併症（肝炎・肝硬変、膵炎、その他消化管の障害、糖尿病、脳神経障害、など）が引き起こされます。

身体面のたてなおしのためにも、断薬と並行して身体合併症の治療も必要です。短期的な治療で改善するものもあれば、月単位や年単位の経過観察が必要な場合もあります。

注）身体が楽になってくると、「喉元過ぎれば・・・」と本来の依存症治療（行動修正）から気持ちがはなれがちになるものです。

根本の原因は何かをお忘れなく。

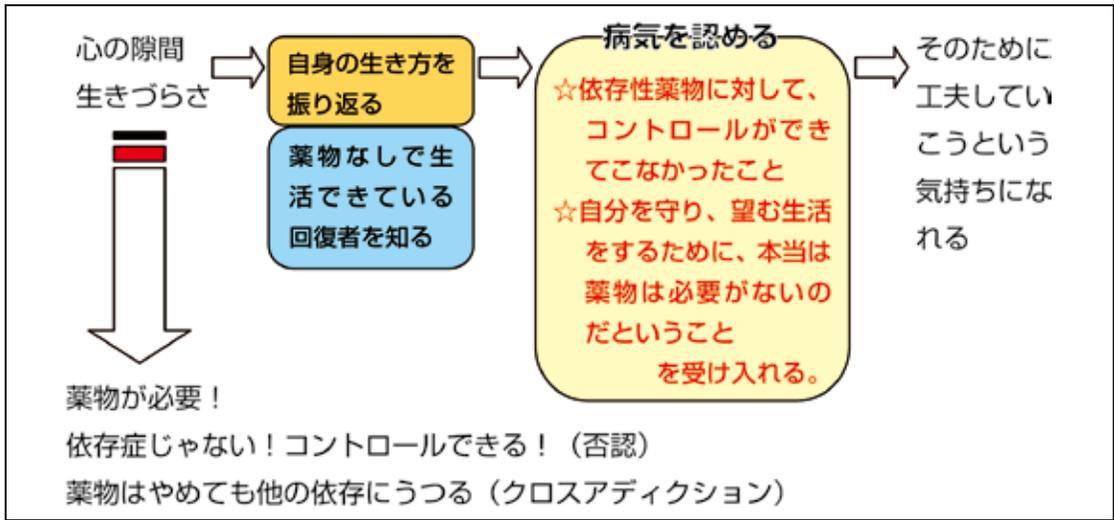
以上をふまえて、自身の治療、回復のためにできることを考えてみましょう！

回復のポイント

① 病気をみとめる

できた！ もう少し まだまだ

これまで、「依存症ではない」「コントロールできる」といった、薬物依存に対する否認の考え方が必要でした。しかし、これまでの自身の思考・行動パターンを振り返ったり、回復し、薬物を必要としないでも生活できている人を知ることで、変えていくことが大切です。



② 自助グループの継続

できた！ もう少し まだまだ

仲間を得る、安心できる場を得る
薬物が必要だった生き方の見直し
薬物なしでも生活できている回復者を知る



自助グループだけでは断酒・断薬困難な場合は、
リハビリ施設や依存症専門クリニックのデイケアの利用が有効

③ 家族の回復

できた！ もう少し まだまだ

家族教室への参加

⇒ 正しい知識・対応を学び、依存症者中心の生活から家族自身を中心とした生活へ。

家族ミーティング、家族の自助グループへの参加

⇒ 家族にとっても『安心して話せる場』が必要。仲間が必要。家族がグループにつながると、家族のストレスが軽くなり、適切な対応ができるようになる。

～このポイントを参考に、回復への第一歩を踏み出していきましょう。～

第8回 依存症の回復段階

「回復のどの段階にいるか」ということを考えながら、自分の回復をすすめていくことは、とても大事なことです。

薬物を習慣的に使っていた人は、薬物なしの生活を送る最初の1年間、薬物を使っていたことによる脳の変化から、さまざまな心や体の変化を感じることがあります。どうしてそのような状態になるのかを理解しておくこと、その時期のスリップ（再使用）の危機を減らすことができるでしょう。

回復過程では、5つの段階を経験すると考えられており、下記にその説明をしていきます。しかし、その順序や、各段階が続く長さも、人によって異なります。たとえば、覚せい剤を使っていた人は、コカインやその他の興奮剤を使っていた人に比べて、1つの段階にとどまる期間が長くなる傾向にあります。



自身に当てはまる時期に○をつけてみましょう。

ステージ1：緊張（離脱）期（0～2週）

薬物をやめて最初の2週間くらいのあいだ、多くの人は「しんどい体験」をします。薬物を長く使っていたことによるダメージのために、体はとても**疲れ切った感じ**がすることでしょう。中には、本当に病気になって寝込んでしまう人もいます。人によっては「**むちゃ食い**」「**勘ぐり**」が激しくなったりするかもしれません。安全に解毒をするために、入院が必要になる人もいます。

とても気疲れしやすく、ささいなことでも**ストレス**と感じやすい時期でもあります。ちょっとした心配事も**不眠**の原因となりますし、**孤独感**や**心細さ**を感じることもあるでしょう。また、新しい環境、新しい病院、新しい住居、新しい主治医や担当の援助者など、「**新しさ**」に慣れるのに**苦労**することもあるでしょう。「薬物なしの生活を送ろう」と決意した人ならば、この時期にいきなり薬物を使うことは少ないと思います。ただ、ささいな心配事から不眠となった

場合には、「ここで一回使えたらなあ」と考えてしまうことはあります。

－ポイント－

- ・不眠やイライラがあったら、すぐに主治医に相談しましょう。そのままにしておくと、薬物を使ってしまう原因になるかもしれません。
- ・「無理をしないこと」「十分に休息をとること」「生活のリズムをとること」が大切です。

できた！

渴望期

薬物の離脱を過ぎた頃（3～4週）、『**渴望期**』とよばれる時期に入ります。この時期はとても**不安定**で、スリップの危険が非常に高い時期です。渴望期をいかにして安全に乗り切るかが治療を続けるカギとなります。

一時ではなく、時々その傾向が強まることもありますので、自身でチェックしてみるとよいでしょう。

渴望期の症状 自己チェックリスト

	症状	/	/	/
1	焦りの気持ちが高まり、ちょっとしたことが気になる、イライラするようになる。周囲に怒りっぽくなり、暴力的な態度に出してしまう。			
2	ルールが守れなくなる、自分勝手な言動が出てしまう。			
3	過食傾向となったり、タバコの量が増えたりする。			
4	異性やギャンブルなどへの関心が高まる。			
5	頭痛、歯痛、不眠、イライラなどの苦痛を訴え、すぐに薬が欲しくなる。我慢ができず、薬がもらえないとイライラが高まる。			
6	借金や仕事上の約束、やり残したことなどが気になり、突然外出泊したくなる／治療を継続できなくなる。			
7	入院生活や治療に対する不満が出てきたり、または断薬の自信が湧いてきて、突然退院したくなる／治療に参加できなくなる。			
8	弱々しい患者や若いスタッフに対して、「弱いものいじめ」や「あげあし取り」をし、仲間外れにし、攻撃を向けてしまう。			
9	（入院中の場合）面会者や外来患者さんに、アルコールや薬物の差し入れを依頼する。			
10	生活のリズムが乱れ、昼夜逆転傾向が目立つ。			

◎かなり当てはまる ○少し当てはまる

渴望期に当てはまるものが多い場合、病院のスタッフや援助者に相談して、乗り切りましょう。

ステージ2：ハネムーン期（1～3か月）

離脱期をすぎると、体が元気になって“**よい気分**”になります。しかし、いい気持ちになり、「もう大丈夫だ」「もう自分はアルコールや薬物なしでやっていける」と**自信**をもちすぎると、**スリップ（再使用）の危険性**が高くなります。

入院していた方の場合、退院後の新しい環境にも慣れてきて、入院生活にはない自由さを満喫できるようになります。多くの患者さんは、入院中よりも生き生きして見えます。

この時期、患者さんたちの頭の中には、「たまには一杯くらいなら」「一回くらいなら」という考えが浮かんできやすいので、注意しましょう。

－ポイント－

この比較的元気な時期には、この後にやってくる「壁」期に備えて、自分の回復に役立つものが何かを見つけておきましょう。

- ・新しい生活のスケジュールを立てる。（第13回参照）
- ・病院の治療プログラムに参加する。
- ・NAなどの自助グループ（薬物をやめることを目指す人たち同士があつまったグループ）に参加する。

できた！

ステージ3：「壁」期（4～6か月）

薬物をやめて3か月を過ぎると、やめられていることを嬉しく感じて心や体がよい気分で見られる時期をすぎ、壁にぶつかるつらい時期がやってきます。この時期の特徴は「**退屈さ**」です。薬物を使用していた時期の、楽しくて刺激的な生活を思い出すことが多くなります。そうした生活へのなつかしさから、自分でも気づかぬうちに、アルコールや薬物に対する強い欲求があらわれてしまうことがあります。なんとなく薬物を使うことを考えてみたり、「**つまらないなあ**」「**ひまだなあ**」と感じたり、「**うつ**」になったりします。

「退屈さ」から、「**さびしさ**」が出て、周囲の異性のことが気になったり、「恋人が欲しいなあ」と考えたりするようになる人もいます。そうした気持ちから、歓楽街や居酒屋などのにぎやかな場所に行きたい気持ちが強くなります。

周囲のアドバイスに素直に従いたくない気持ちも出てきます。あれこれと忠告する周囲の声は、「**うるさく**」あるいは「**わずらわしく**」感じられることも多くなってきます。

この時期に、ふたたび薬物を使い始めてしまう人は少なくありません。

-ポイント-

- ・薬物なしで過ごす時間をもっと活発な内容で埋めていく。
- ・すでに参加している NA や DARC などに参加する回数を増やしてみる。
- ・運動や散歩などの定期的に身体を動かす活動を加えてみる。

できた！

ステージ 4：適応期（7～9 か月）

薬物なしの生活を始めて半年を過ぎたころ、適応期がやってきます。この頃になると、退屈さが少しずつなくなり、『壁』の時期に見られたアルコールや薬物への欲求も減ってきます。身体も、薬物なしですごすことに慣れてきます。

-ポイント-

- ・「薬物なしでどのように生きるべきか」という問題を考えはじめる。

できた！

ステージ 5：解決期（10 か月～1 年）

解決期に入るところには、あなたには薬物の問題がはるか遠い昔のことのように感じられてきます。しかし、**油断は禁物**です。この新しい「しらふ」の生活の長さは、まだまだ薬物を使っていた期間よりも短いのではないのでしょうか？

この時期には、「そろそろ少しずつでもいいから仕事を始めたい」という方もいることでしょう。たしかにこの時期は仕事を始めるにはよい時期だと思います。しかし、そのような方の場合には、この時期でも『壁』期とおなじ心構えで注意をしてください。仕事を始めるようになると、お酒の席の誘いも多くなりますし、自由になるお金も手に入りやすくなります。また、身体の疲れと気疲れから、自分でも気づかないうちに、アルコールや薬物に対する欲求が高まってしまうこともあります。

-ポイント-

- ・薬物なしの生活を維持するためのメンテナンス治療を続ける。
- ・規則正しく、バランスのとれた生活をこころがける。
- ・スケジュールを見直し、運動すること、朝昼晩の食事をきちんととること、休憩をとることなどを組み込む。
- ・NAなどの自助グループに参加する。

できた！

※この時期に、自助グループに参加できていると、5～10年後の将来にも、アルコール・薬物なしで生活できる可能性が高まります。



Ⅲ. スリッパを 予防しよう



第9回 引き金と渴望

～ネズミの実験～

ネズミを明るいところで見ることがある人は少ないと思います。それは、ネズミは夜行性で、小さい体で生き延びるためには、暗いところで身を隠す必要があるからです。これが、何百万年にもわたって進化してきたネズミの、生き残るために備えてきた本能です。

実験では、カゴからネズミを放し、明るい場所と暗い場所、それぞれにネズミが逃げ込める場所を用意します。すると、その本能からネズミは暗い場所へ逃げ込みます。しかし、明るい場所でネズミにコカインを与えると、次にそのネズミが放たれたときには、明るい場所へ向かいます。つまり、ネズミの何百万年もの進化のメカニズムに、コカインの力が打ち勝ったと言えます。

そのように、依存性薬物というものは、脳のメカニズムを大きく変えてしまうくらい、強力なものなのです。



あなたも実際に、自分の生命や、大事なことよりも、薬物を優先させてしまったことはありませんでしたか？

それは、薬物の強力な作用によって、脳のメカニズムが変化してしまったからです。

～パブロフの犬～

犬を使った、有名な実験があります。

犬にえさを与えると、脳が刺激され、唾液が分泌されます。パブロフ博士は、えさを与えるときに、同時にベルを鳴らしました。それを何度か繰り返した後、その犬にえさは与えず、ベルの音だけを聞かせると、犬はあたかもそこにえさがあるように唾液が分泌されました。

ベルの音

唾液



つまり、えさが現れる引き金として、ベルの音が条件づけられたのです。

薬物と引き金との関係でも同様の条件付けが起こります。

つまり、薬物を使用していた状況、感情といったものが、薬物への渴望を引き起こす引き金として条件づけられるのです。そうすると、いくら意志の力で「使わない」と決めていても、その引き金に出会うだけで、犬が唾液を分泌するように、薬物への渴望が生まれてしまうと言えます。



あなたも、「使わない」と決めていたにも関わらず、何らかの引き金で、使ってしまったことはありませんか？

その引き金は薬物の渴望と条件づけされています。その結びつきは、脳からなかなか消去されることはなく、何かのきっかけで使ってしまう危険性がなくなるのです。

引き金とは、薬物・アルコールへの渴望を引き起こす**人、場所、物、時間、感情**のことをいいます。例えば、もしもいつも金曜日の夜に給料をもらって、仕事の後に友達と出かけ、酒を飲んだ後、覚せい剤を使っていたのなら、引き金は、次のようになります。

- 金曜日の夜（時間）
- 金（物）
- 仕事の後（時間）
- 薬物・アルコールを使う友達（人）
- バー、またはクラブ（場所）



過去に薬物を使っていたときの直前の行動を、1つ1つ具体的に思い出してみてください。そのとき、どんな人と一緒に、どんな場所に、どんな時間にいたのか。そのときどんな気持ちであったのか。それらがあなたの薬物使用の引き金ある可能性があります。

あなたにとっては、何が引き金となりそうですか。

(人)

(場所)

(物)

(時間)

(感情)

引き金とは、ネズミの実験にあったように、あなたの脳に働きかけて、たとえ薬物をやめようという気持ちが強くても渴望を引き起こすものです。薬物をやめようという**意志や決心**を、「**行動の変化**」に移し変えて、対処できるとよいでしょう。

引き金の対処としては、次の3つです。

1. 引き金を避けられるように、可能な限り生活習慣を変える。

例えば・・・「大金」を持ち歩かないようにする

2. 引き金を避けられるように、新しい生活スケジュールに従って生活する。

例えば・・・「金曜日の夜」には、運動をする・家族と食事をしたり、自助グループのミーティングに行くようにスケジュールを立てる

3. 引き金に出会ったときには、新しい対処をする。

例えば・・・「薬物友達に誘われたとき」に断る・「怒りがこみあげたとき」に、誰かに相談する

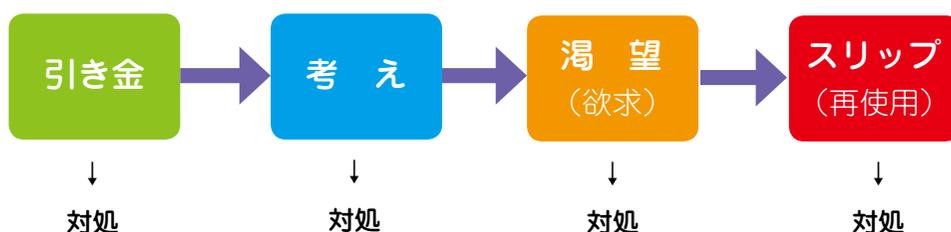
引き金が引き金であるには何らかの理由があります。たとえば、仕事の後にいつも使っており、仕事が引き金となっているのは、仕事をがんばりすぎる、断れない、息抜きの方法が分からない、といった理由があるためではないでしょうか。その引き金を避け、新しい生活を考える、新しい対処をする、ということは、生き方自体を、薬物を必要としないものに変える、ということにもつながります。

第12～18回では、新しい生き方を目指すために、引き金の対処について考えてゆきます。

第10回 引き金—考え—渴望

使いたくないのに、一瞬のうちに使ってしまったことはありませんか？

依存症になると、薬物を使うときには、何らかの“引き金”に出くわしていると考えられます（第9回『引き金と渴望』参照）。実は、そこから、「一回くらいならいいか」「次からやめよう」といった“思考（考え）”に後押しされ、欲求（渴望）が高まり、使用に繋がるのです。自身の感覚としては一瞬ですが、実はこういった流れがある、と気づき、意識することができると、対処が可能となります。



スリッパの言い訳

薬物に侵されたあなたの脳は、引き金に出会ったとき、再び薬物を使えるようにスリッパの言い訳を探しています。そして、あなたの頭の中では、「正しいあなた」と「薬物依存のあなた」が言い争いを始めます。

この頭の中の論争を放っておくと、薬物を使いたいという考え（思考）はどんどん強く大きくなり、しまいには頭の中が薬物のことでいっぱいになり、ついにはスリッパへとつながってしまいます。したがって、このような考えに気付いて、それを消すように努力することが大切なのです。考えを放っておけばおくほど、スリッパの危険が高まっていくのです。



頭の中の論争に負けて、薬物を使用してしまったことはありませんか？

薬物に対する思考が渴望となり、スリッパへとつながらないようにする唯一確実な方法は、

渴望が起こる前にその思考をストップしてしまうことです。「薬物を使おうかどうしようか」などと迷っている時間はありません。「やばい!」と思った瞬間に、できるだけ早く考えを打ち消さないと、再使用してしまいます。



これまでの生活の中で、「薬物がほしい」という考えを打ち消すのに成功したことはありますか？ それはどんな方法でしたか？

考えの対処としては、次の3つです。

1. 危険な考えを避けられるように、事前に対処する。

例えば・・・「刺激を得るためにはこれしかない!」という考えが出そうだと予測できれば、事前に楽しい活動を見つけておく。

2. 危険な考えを、“行動”を起こすことでストップする。

例えば・・・「一回だけならいいだろう」という考えが出たら、とにかくすぐに信頼できる人に相談する。

3. 危険な考えを、安全な考えに変える。

例えば・・・「一回だけならいいだろう」という考えを、「一回だけで止めることはできない、これまでもそうだった」に変える。

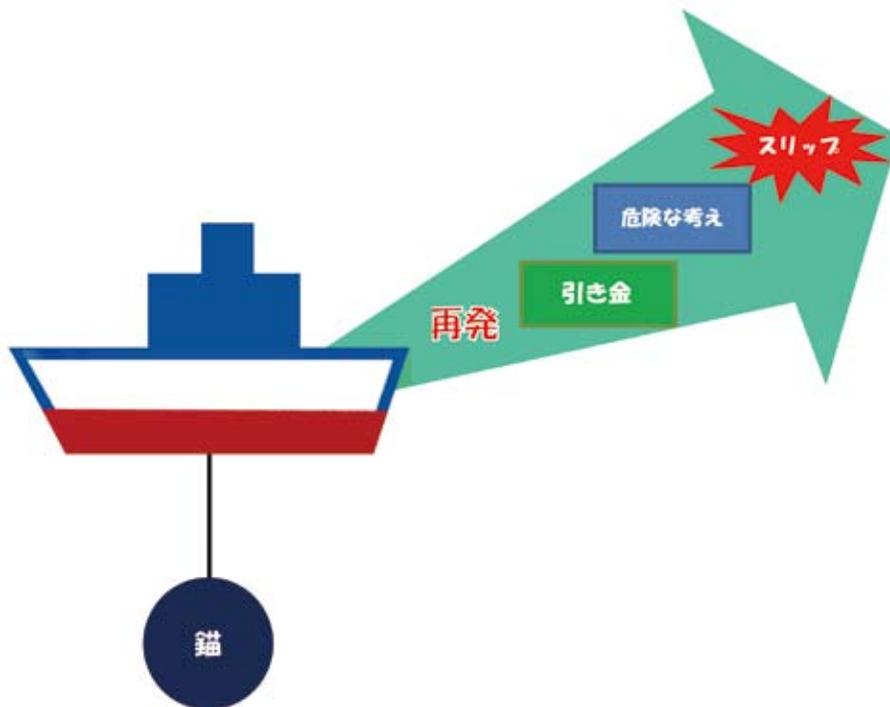
第21・22回では、このような対処について考えてゆきます。

いかり
錨について

回復を目指す人は、断薬を続けるために、引き金に出会わないよう、危険な考えが出ないよう、様々なことを行います。

あなたにも、「この人だけは絶対に悲しませたくない」「この人の前では薬物を使えない」というような人がいるでしょう。あるいは、「これをしているときには絶対薬物のことは考えない」「さすがにこの場所では使えない」というような状況や場所があるかもしれません。こうしたものを「^{いかり}錨」と呼びます。船が潮に流されないように、海中におろすおもりのことです。あなたが、気づかないうちに、再発へ漂流することを防ぐはたらきをします。

自分にとっての^{いかり}「錨」を知り、自分自身が意識して、その行動をとり続けることで、引き金



に出会ったり、危険な考えが出ることを防ぎ、断薬を続けることが可能となります。

あなたにとって錨^{いかり}となるものを一覧にまとめてみましょう。そして、その錨をいかすために、何らかの行動を考えてみましょう。

(例：感情「落ち着いている」ときは使わない→週3回の20分間の散歩)

- 運動、カウンセラーとの面接やグループへの出席、仕事や余暇活動のスケジュール、自助グループへの参加、食生活などを含めること。
- 考え方や態度などはリストにしないこと。これらは行動と違って目に見えないものなので、実行したかどうか記録することができないからです。

[錨と行動リスト]

	錨	その錨を活かすためにできる行動
人		○ ○
場所		○ ○
状況		○ ○
感情		○ ○

以上の錨をいかすための行動を、毎日2つかそれ以上、スケジュールの中に組み込んでいきましょう！

引き金や危険な考えを避け、断薬を継続させることに役立ちます。

第11回 引き金を知るう (1)

依存症になると、薬物を使うときには、何らかの“引き金”に出くわしていると考えられます（第9回『引き金と渴望』参照）。まずは、自身の引き金について知りましょう。引き金が分かると、**対処**が可能となります。

引き金の対処としては、次の3つです。

1. 引き金を避けられるように、可能な限り生活習慣を変える。

例えば・・・「大金」を持ち歩かないようにする

2. 引き金を避けられるように、新しい生活スケジュールに従って生活する。

例えば・・・「金曜日の夜」には、運動をする・家族と食事をしたり、自助グループのミーティングに行くようにスケジュールを立てる

3. 引き金に出会ったときには、新しい対処をする。

例えば・・・「薬物友達に誘われたとき」に断る・「怒りがこみあげたとき」に、誰かに相談する

まずは、引き金を知り、避ける方法を考えましょう。

外的引き金

引き金には2種類あると考えられます。一つは、自分をとりまく環境の中にあり、「**外的引き金**」と言います。もう一つは、自分の中にある心や体の状態にあり、「**内的引き金**」と言います。

今回とりあげるのは、「外的引き金」です。

あなたの「外的引き金」＝薬物を使用していたときに一緒にいた人、物、場所、状況について考えてみましょう。



次の中で、こういう人と使っていた、これから危ない、というものにチェックをつけてください。そして、それらの人を避ける、ということについて考えてみて下さい。

- 薬物をなぜ使わないのかと聞かれたとき、どう答えるか考えておく。
- パーティーやお祝いのときに、薬物なしでどう過ごすのかを考えてみる。
- このような場面に行くとき、帰るときの交通手段を確保する。
- 居心地が悪くなったり、孤立しているような気になったりしたなら、その場から離れて、決めた交通手段で帰る。

上記の記載のうち、薬物を下線使っていないときに一緒にいた人、使わないでいられる物、場所、状況はありますか。

これらは、あなたの薬物使用には関係ない人や物、場所、状況であり、あなたを薬物使用から守ってくれる可能性のあるものです。覚えておきましょう！



第12回 引き金を知るう (2)

依存症になると、薬物を使うときには、何らかの“引き金”に出くわしていると考えられます（第9回『引き金と渴望』参照）。まずは、自身の引き金について知りましょう。引き金が分かると、**対処**が可能となります。

引き金の対処としては、次の3つです。

1. 引き金を避けられるように、可能な限り生活習慣を変える。

例えば・・・「大金」を持ち歩かないようにする

2. 引き金を避けられるように、新しい生活スケジュールに従って生活する。

例えば・・・「金曜日の夜」には、運動をする・家族と食事をしたり、自助グループのミーティングに行くようにスケジュールを立てる

3. 引き金に出会ったときには、新しい対処をする。

例えば・・・「薬物友達に誘われたとき」に断る・「怒りがこみあげたとき」に、誰かに相談する

まずは、引き金を知り、避ける方法を考えましょう。

HALT

この言葉は12ステップ・プログラムを行っている人にはおなじみのものです。空腹であるとき（**H** angry）、怒っているとき（**A** ngry）、孤独なとき（**L** onely）、疲れているとき（**T** ired）、これらが引き金になって、スリッパが起こりやすいということを思い出させてくれる言葉です。

空腹 (Hungry)：薬物を使用しているときは、食事をしないことがよくあります。空腹は体に化学的な変化をもたらし、自分自身をコントロールしたり、薬物の渴望を避けたりしにくくなります。また、おなかですくと不安になったりイライラしやすくなりますが、気分と空腹との関係には気づいていない人が多いようです。則正しく食事をすることによって、気分はより安定するようになり、薬物を避けやすくなります。

怒り (Angry)：スリッパの原因のうち、最もよくあるのが怒りです。多くの人にとって、健

康的なやり方で怒りをしずめるのは難しいことです。しかし、結果がどうなるかも考えずに怒りに任せて行動したり、怒りをため込んだり、怒っていないかのように振る舞ったりするのもよくありません。その結果、薬物の使用につながりやすくなってしまいます。**怒りが生じた状況や、怒りをどうやってコントロールするかについて話すことは、回復にとって大切なことです。**

孤独 (Lonely)：回復への道のりは孤独なものです。薬物を使用した結果、人との関係が壊れてしまっていることが多いでしょう。また、回復への道を歩み始めたのなら、薬物を使用し続けている友人との付き合いはあきらめなくてはなりません。こうした孤独感は、とても切実で、つらいものです。孤独感から、再び薬物に手を出してしまいやすくなります。

疲れ (Tired) 回復初期の段階では、睡眠の障害が生じることがあります。また、最初のうちは、慣れない環境や、緊張感のために、うまく睡眠をとることができずに、疲れがたまりがちです。睡眠不足や疲れはスリップの引き金になることがしばしばです。**エネルギーが不足していると、薬物の力を借りたくなったり、誘惑に負けやすく、健康的に行動することができにくくなります。**

あなたはこのような状態になることがありますか。

このような状態を避けるためには、どのように行動すればよいでしょうか。

内的引き金

引き金には2種類あると考えられます。一つは、自分をとりまく環境の中にあり、「**外的引き金**」と言います。もう一つは、自分の中にある心や体の状態にあり、「**内的引き金**」と言います。今回とりあげるのは、「**内的引き金**」です。

あなたの「**内的引き金**」＝あなたが薬物使用を考え始めることになりそうな**気分、感情、体の状態**について考えてみましょう。

次の中で、こういう**感情、体の状態**で使っていた、これから危ない、というものにチェック

をつけてください。そして、それらの感情、体の状態を避ける、ということについて考えてみて下さい。

引き金		避ける方法を考えよう！
<input type="checkbox"/> 空腹感 Hungry	<input type="checkbox"/> 怒り・イライラ Angry	
<input type="checkbox"/> 孤独感 Lonely	<input type="checkbox"/> 疲れ Tired	
<input type="checkbox"/> 恐れ	<input type="checkbox"/> 緊張感	
<input type="checkbox"/> 欲求不満	<input type="checkbox"/> ムラムラ	
<input type="checkbox"/> 罪悪感	<input type="checkbox"/> 落ち込み	
<input type="checkbox"/> 無視された感じ	<input type="checkbox"/> 非難された感じ	
<input type="checkbox"/> うまくいかない感じ	<input type="checkbox"/> プレッシャー	
<input type="checkbox"/> 落ちこみ	<input type="checkbox"/> 悲しみ	
<input type="checkbox"/> 復讐心 <small>ふくしゅうしん</small>	<input type="checkbox"/> 屈辱感 <small>くつじよくかん</small>	
<input type="checkbox"/> 恥ずかしさ	<input type="checkbox"/> 落ち着かなさ	
<input type="checkbox"/> 不安	<input type="checkbox"/> 嘆き <small>なげ</small>	
<input type="checkbox"/> 喪失感 <small>そうしつかん</small>	<input type="checkbox"/> 嫉妬・ねたみ <small>しっと</small>	
<input type="checkbox"/> 困った感じ	<input type="checkbox"/> 圧倒された感じ	
<input type="checkbox"/> 退屈	<input type="checkbox"/> くつろいだ感じ	
<input type="checkbox"/> こだわり	<input type="checkbox"/> 誤解	
<input type="checkbox"/> 情熱的	<input type="checkbox"/> 自信	
<input type="checkbox"/> 幸せ	<input type="checkbox"/> うきうき	
<input type="checkbox"/> 万能感	<input type="checkbox"/> 興奮・高揚感	
<input type="checkbox"/> その他 []		

～参考～

怒り、イライラ感

ちょっとしたことでイライラして、それであなたの頭は一杯になり、再使用につながってしまうことになりかねません。そういったときの対処をいくつか挙げます。

- 回復には、脳内の化学物質の治癒過程があることを思い出してみる。強い感情や、思いもよらぬ感情は、回復の自然な過程です。
- 運動をする。
- 病院や自助グループで相談できる人や、あなたを支えてくれる友達などと話し合う。

退屈、孤独

薬物をやめることは、これまで楽しんでいた行動をやめ、そのような行動を一緒に行っていた人たちを避けなければならないということになることが多いでしょう。それは退屈、孤独とつながり、再使用へ結びついてしまいます。そういったときの対処をいくつか挙げます。

- スケジュールに新しい活動を入れる。
- 乱用がひどくなる前に楽しんでいた行動を再開してみる。
- 自助グループで新しい友達を作る。

上記の記載のうち、薬物を使っていないときにしていた気分、感情、体の状態はありますか。

これらは、あなたの薬物使用には関係ない気分、感情、体の状態であり、あなたを薬物使用から守ってくれる可能性のあるものです。覚えておきましょう！



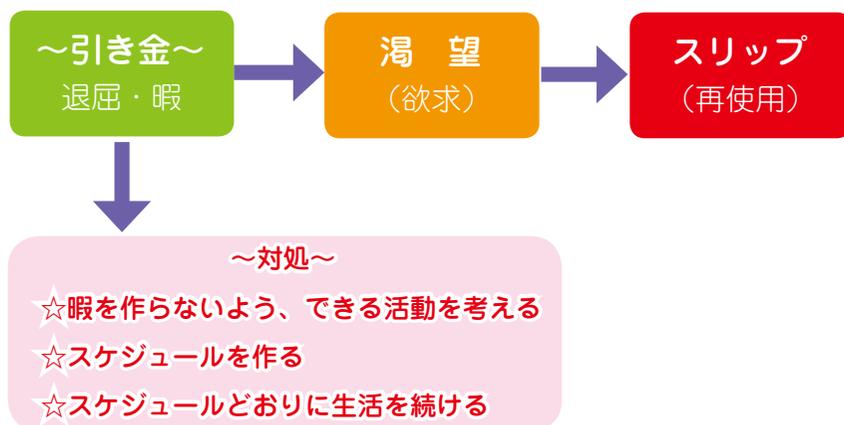
第13回 引き金に対処しよう (1) 退屈

薬物をやめた人は「退屈だ」と言うことが多いものです。退屈に感じるのは、次のような理由があるからです。

- 薬物を使用していた時間をどのように過ごしていいかわからない。
- 規則正しく生活することは、以前の薬物中心の（刺激的な）ライフスタイルと比べて違和感がある。
- 回復の過程での脳の化学的な変化によって、意欲のなさ、退屈の感情が生まれる。
- 薬物を使用する人は、しばしば大きな感情のゆれ（興奮から落ち込み、そしてまたハイになるなど）を感じる。それに比べると、普通の感情は単調に感じられる。
- 元々、暇な時間を誰かと活動して過ごすことが苦手で、薬物を使っていた人は、薬物をやめてしまうと、何をしてもいいかわからない。孤独でもある。

長い間、断薬を続けている人は、退屈が続くことに不満を言うことはめったにありません。回復期間に感じる退屈の問題は、いずれ必ず改善されます。したがって、これを少しでも早く改善していくために、いろいろな活動に取り組んでみてはどうでしょうか。

いつも何かの活動をしておくことで暇な時間を作らないことは、回復にとっても大切なことです。薬物に侵された脳では、何もやることがない、どこにも行く所がないとき、ふっと薬物使用について浮かんでくることが多いのです。それは渴望のプロセスへとつながります。



これまで「暇な時間」「退屈」が引き金となっていたことはありませんでしたか？

規則正しいけれど、単調な生活を続けているために、「断薬は退屈だ、薬物は面白いので、またやってみたい。」と薬物のことを考え始めることがあります。ぜひ、薬を使わない生活の方が楽しいのだと感じさせてくれるような活動や方法を見付けるとよいでしょう。

あなたにとって、面白いと思うようなことは何でしょうか。

薬物を使用する前に楽しんでいた活動のうち、今後再開したいものは何ですか。今後、どのようにして昔の活動を再開しますか。

それとは別に新しく始めたいおもしろそうな活動や、楽しみな計画は何かありますか。どのようにして新しい活動に取り組み、新しい人々との関係を始めればよいでしょうか。

これらの活動を、ぜひスケジュールに組み込みましょう！

スケジュールを作ろう

「スケジュールを立てる」ことは、薬物を使わないで一日を過ごすために、とても役立ちます。引き金となる「危険な時間」や「何もすることがない暇な時間」をなくすることができるからです。これまで通り、何となく過ごすとしたら、薬物に侵された脳は、これまでと同じ生活パターンや薬物に近づく生活に近づいてしまうでしょう。

依存症になった人は、自分自身をコントロールできなくなる、と言



われています。しかし、健康な人は、スケジュール通りに行動することができます。あなたも、スケジュールをたて、それに沿って生活することで、自分自身の人生を自分でコントロールできることを目指しましょう。

スケジュールを作るときのポイント

- 「やれそうだ」と思うことを入れましょう。
- 「危険な時間」「何もすることがない暇な時間」をどう過ごすかを考えましょう。
空白の時間を作ったり、危険だと分かっている予定に対処しなかった場合「黄色信号」といえるかもしれません。そういったときは、誰かに相談しましょう。
- 自分をクリーンにとどめてくれる「錨」を意識したスケジュールにしましょう。
(参考 第9回)
- 頭で考えるだけではなく、必ず「書く」ようにしましょう。
頭の中にだけあるスケジュールは、簡単に書き換えられてしまいます！
- 楽しみや休息の時間も計画にいれましょう。
- 毎日同じ時間に次の日のスケジュールをたて、それをなるべく実行する習慣をつけましょう。
LIFE note を利用するか、手帳を使いましょう。1年は続けてみましょう。
- スケジュールを変更するときは、それが危険なものでないか、慎重に考えましょう。
できれば、誰かに相談してから、行いましょう。
- 計画を立てるのが苦手な人は、病院のスタッフや相談できる人と一緒に行いましょう。

ご自身の生活パターンを考えてみてください。たとえば

- ・「仕事のある日（予定なし）」「仕事のある日（予定あり）」
- ・「休みの日（予定なし）」「休みの日（予定なし）」「病院に行く日」

といったように分けて、それぞれのパターンで、スケジュールを立ててみましょう。

[わたしのスケジュール]

	の日	の日	の日	の日	の日
6:00					
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					
24:00					

自身の生活を、自分自身でコントロールできるようになりましょう！

第14回 引き金に対処しよう (2) 感情

人間には様々な感情があります(第34回参照)。その中でもある種の感情は、多くの人にとって薬物使用と直接的な関係があります。それはまるで、その感情が薬物使用を引き起こしているようにも思えるほどです。薬物使用と結びつきやすい感情を避けることができれば、スリッパが起こらないかもしれません。これらの**感情の引き金**は、回復しようとする人にとって警告あるいは“赤信号”のようなものです。



多くの人に共通する感情の引き金には、次のようなものがあります。あなたにとって、引き金になるものはありますか？これまでのことを思いだしてみましょう。

□ 孤独感

そもそも・・・対人関係の苦手さで、人と付き合うこと自体が少ない人もいるかもしれません。また、自信のなさや、自分のことが好きになれないために、人との関係があっても、どうしても孤独を感じてしまう人もいます。そのような孤独感をまぎらわすために、薬物を使っていた人もいます。

回復を目指す中では・・・薬物を使用していたときに一緒にいた友人と縁を切ることになって、一人ぼっちになるような感覚にもなるでしょう。一方、薬物とは関係のない友達や家族との関係は、あなたが薬物を使っていた間にうまくいかなくなっているかもしれません。そして、あなたが関係を修復しようと思っても、相手にはその心の準備ができていないことが多いのです。



このように、依存症から回復しようとする人は、孤独感を抱くことが多く、これが薬物・アルコール使用へ押し戻す働きをします。

□ 怒り

そもそも・・・責任感が強く、自分にも他人にも厳しいような人は、様々なことに怒りを感じやすいでしょう。そのような怒りから、薬を使っていた人もいたかもしれません。また、怒りを感じることで罪悪感をもったり、対人関係の心配を感じたりして、怒りを無意識のうちにがまんしてしまう人もいます。がまんしても消えない場合は、うっ積して、別のはけ口が必要になるために、薬を使っていた人もいたでしょう。



回復を目指す中では・・・回復の初期に、多くの人が強いら立ちを感じます（「渴望期」第8回参照）。そのようなときには、ちょっとした出来事が怒りとなり、簡単に薬物使用につながってしまいます。そして、一度使用すれば、理性的な心の状態に戻るまでには長い時間がかかってしまいます。また、回復が進む中でも、家族や周囲の人の言葉や態度に怒りを感じて、「だったら使ってやる！」という人もいます。また、以前は薬を使ってうまく乗り越えていたものに一つ一つ取り組まなくてはならず、思い通りにいかなかったり、イライラすることもあり、「ばかばかしい！」といった気持ちにもなるかもしれません。

□ 喪失感

回復を目指す中で・・・薬物をやめ続けることが、真のゴールです。しかし、回復途中の人は、ここまでがんばってこられたことを誇りに感じる一方で、自分がかつて薬物を使っていたときの、「良い時間」「良いもの」をあきらめたり、失ったと感じてしまうこともあります。そのようなとき、回復すること自体がつまらなく、耐え難いものであるかのように感じるでしょう。薬物使用が「良いこと」で、回復が「悪いこと」のように思えるような逆転現象が起きたときには、あっという間にリラプスが起きてしまうことがあります。



大切なのは、これらの感情の「赤信号」に気付くことです。回復における自然な過程では、脳内の化学物質の治癒に伴って、強い感情や、思いもよらぬ感情がでるものです。しかし、このような強い否定的な感情の流れに身を任せてしまうと、あっという間に再発へと押し流されてしまいます。

◇今までに、これらの感情があなたの薬物使用の引き金となったことがあれば、説明してください。

◇このほかに、あなたにとって危険な感情はありますか。それはどのようなものですか。

回復過程における目標の1つは、考え、行動、感情を分けて考えることができるようになることです。自分の感情に気づき、考えや行動によってコントロールすることができるとういでしょう。

◇以前、感情が引き金になったことを考え、今後あなたが危険な感情を避けるために工夫できることを考えてみましょう。

◇感情の変化に気づいたら、「一息置いて考える」そしてできるだけ早く「何かの行動を起こす」ことでコントロールすることが大切です。あなたにとって何が、再発を防止するのに役立つでしょうか。

<input type="checkbox"/>	これは、回復過程だからこそ出てくる感情なのだと考える
<input type="checkbox"/>	この感情のままにいることは、自分にとって損、危険、と考える
<input type="checkbox"/>	電話する、相談する [相談できそうな人]
<input type="checkbox"/>	自助グループに行く
<input type="checkbox"/>	運動する []
<input type="checkbox"/>	リラックス法を試してみる []
<input type="checkbox"/>	楽しい活動を行う []
<input type="checkbox"/>	集中できる活動を行う []
<input type="checkbox"/>	休みを取る
<input type="checkbox"/>	スケジュールに新たな活動を入れる、それに従って行動してみる
<input type="checkbox"/>	自分の感情を文章に書いてみる
<input type="checkbox"/>	その他 []

自分の感情を文章にしてみる

感情を書いてみることの良い点は以下になります。

- ・ 普段から、自分の感情に気づきやすくなる。
- ・ 自分の感じ方や感じた理由について、理解することができる。
- ・ 書くだけで、その感情を発散できる。
- ・ 冷静になって、対処法を見つけられる。
- ・ 感情がうっ積していくことを避けられる。
- ・ 結果的に、スリップや再発を避けやすくする。



うまく書こうとする必要はありません。次の方法で、自分自身を知る新しい方法に挑戦してみてください。

1. 書くのにちょうどよい、一人だけになれる居心地のよい静かな場所と時間を見つけ、毎日少しずつでも書くようにしてみる。
2. 何回か深呼吸し、リラックスしてから書き始める。
3. 自分の感情について自問し、その答えを書く。
「今、自分は何を感じているのだろうか。」「なぜ自分は怒っているのか。」「なぜ自分は悲しいのだろうか。」「どうしたらいいのだろうか。」など。
4. 文字や句読点を間違えても、気にしないで言葉がわき起こるまま書いていく。

第15回 引き金に対処しよう (3) 怒り

怒りは、依存症をもつ多くの人にとって、引き金となる危険な感情です。治療を受け始めたころは、特に怒りを感じやすいとされています（「渴望期」第8回参照）。また、回復途中にある人は、ストレスに弱く、コツコツと一つずつ解決するという方法がとりにくく、怒りにつながってしまいやすいです。



怒りを感じさせるような出来事があり、それをずっと考えているうちに、怒りは徐々に積み積もって大きくなっていくものです。時には、怒りの原因となる出来事が人生の一大事に思えることもあるでしょう。

あなたが最近感じた怒りは何ですか？ その怒りをどうしましたか？ 結果、どうなりましたか？

あなたはどんな風に怒りを表現することがありますか。

- 怒りの相手を、身体的に攻撃する（胸ぐらをつかむ・殴る、など）
- 怒りの相手を、言葉で攻撃する（「ふざけんじゃねーよ！」と怒鳴る、など）
- 怒りの相手を、責める、非難する（「あなたのせいでこうなった！」など）
- 怒りの相手を、けなす、レッテルを貼る（「お前はバカだ！」など）
- 怒りの相手に、皮肉を言う（「すばらしい考えたこと！」など）
- 相手を無視する・意地の悪い行動をとる（他の人に頼るのを見せつける、など）
- 相手を避ける・引きこもる
- 別の相手に、ぶつける
- なかったことのように、胸にしまいこむ

どのように表現するとしても、怒りをもつこと自体、自分にとって損になります。怒りをもつことで、次のようなことが起こったことはありますか？

- 薬物を使用する言い訳につながる
「あいつが悪いんだから使っても仕方ない！」
「こんなに嫌なことがあったなら使うしかないだろう！」
- 人間関係を傷つける
家族・友人・恋人・会社の人との関係が悪くなる。
結果的に、居心地の悪さから、薬物使用に繋がってしまうことも。
- 経済的・社会的な損失
怒りから間違った判断をしてしまった、物を壊した、クビになった、など。
- 身体的・精神的な影響
胃が痛い・心臓疾患・身体的な不快感
本当は言いたいことがあったのに、伝わらないストレス・良心にそむいた自分自身への罪悪感、など。

確かに、何らかの出来事が起こって怒りを感じるのですが、同じことが起こっても、怒りを感じる人と感じない人がいます。そこには、自分自身の考え方のクセ、どのように怒りを感じやすいか、という構えが影響していると考えられます。

以下に思い当たることはありますか？ 当てはまる人は、その考え方のクセが怒りにつながらないように、考え方を工夫してみましょう。

すべき思考

「ふつうなら～すべき」「自分なら～するのだから、あの人も～すべき」

→他の人が、常に自分と同じ考えではない、ということを入れておきましょう。特に、怒りを感じる相手こそ、自分の考えとは違う相手なのだ和理解しておけるとよいでしょう。

□ 白か黒か

「～ができないのなら、あいつは無能！／優しくない／もう付き合わない」

→一つのことできなかったからと言って、その他全てがダメだとは限りません。「できている面」「好きなところ」にも注目してみましょう。そして、現実のできていない問題点のみ考えてみましょう。すべての人は、白か黒かどちらかだけでできているのではなく、「灰色」です。もちろん、あなたも常に100%できているわけではないでしょうし、それが普通なのです。

□ 心の読み過ぎ（結論の飛躍）

「～ということは、…に違いない！」

→あなたの推理ではそう結論づけられるでしょうが、本当に相手がそのようなつもりでやったとは限りません。その考えが本当なのか、確かめてみることを意識しましょう。「～のときに…と感じただけど、どう？」といったようにです。

□ 拡大解釈

「いつも～してる」「すごく～だ」「～したことは“1度もない”」

→大げさな表現をすると、物事が実際より悪く感じられてしまいます。“いつも”や“すごく”などの表現は使わずに考えてみましょう。正確に考えることを意識して、「この1か月に2回」とか「～なのは好きではない」などと考えてみましょう。

□ 敵意

「どうせあいつはうまくいかない」「人は自分の本心を知ったら、バカにするに違いない」

→そして、少しでも自分が予想していた言動を見たら「ほら…じゃないか！」「あいつのせいで…」と怒りをもつのです。その怒りは、あなた自身の、他者への信頼感のもてなさ、自分の自信のなさからきていると考えられます。何も起こる前から、悪い結果を予測する必要はありません。何かが起こったときに、その対処を考えればよいでしょう。また、悪い結果になったとしても、その責任がすべてその人にあるのか、自分の選択した行動についても考えてみましょう。

怒りを避けられるように、上記では「考え」を変えることで対処することをご紹介しましたが、他の「行動」で対処する方法をご紹介します。

□ 自分の考えを、相手に伝える（「アサーション」第37回参照）

あなたの怒りの裏には、「～してほしい」というニーズがあるはずです。それを率直に伝えてみることで、怒りに発展するのを避けるのです。伝えたからと言って、相手がニーズ通りに

なるわけではなく、話し合っただけです。

限界を設定して、いやだと思うものは「いやだ」と言う（第37回参照）

相手の要求に100%応えなくてはならないという思い込みで、怒りを持つ人もいます。相手が要求をする権利がある一方、あなたにもそれを拒否する権利があります。

相手を評価して、変化を促す

「～してほしい」というニーズがある場合、怒りをぶつけることで相手を変えることは難しいです。「～すると、こんないいことがある」ことが分かると、相手は変化する可能性もあります。ただ、変化するかどうかは相手の自由、というところも忘れないようにしましょう。

援助、評価をしてくれる他者を探す

相手の変化があるまで、自分自身を支えてくれる友人、スタッフがいるとよいでしょう。

自分自身で、自分のニーズを満たす

上記の方法を試しても、相手が変わらないとき「～してほしい」というニーズを、自分で工夫します。たとえば、「遅刻しないでほしい」というニーズがあっても相手が変わらないとき、「本を持っていく」工夫をして、怒りに繋がらないようにする、などです。

気にしないことにする（最終手段）

相手の変化がない場合、気にしないように工夫をすることも、自分自身のためには有効かもしれません。結果的に、相手と精神的・身体的に距離をとることも含まれます。

怒りを避けるためにいくつか考えてきましたが、どうしても爆発的な怒りが出ることも、気づかぬうちに怒りがうっ積してしまうことはあるでしょう。自分自身ではコントロールが難しく、ついにはスリップにつながってしまうかもしれません。ぜひ、そのときにできることを考えておきましょう。

あなたが自分で使えそうなと思うものはどれですか。

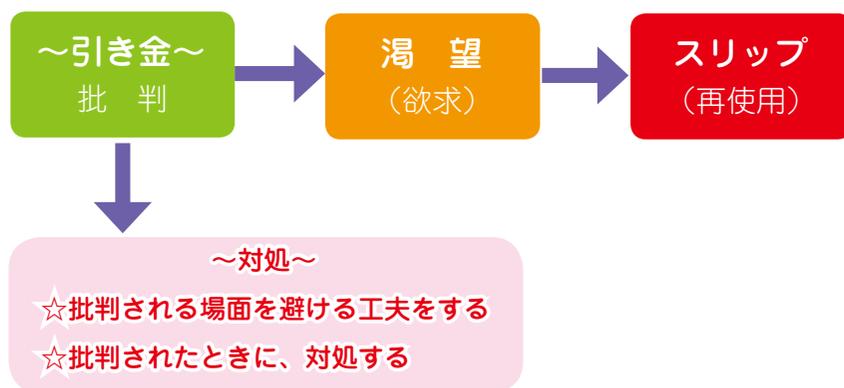
- 病院のスタッフや自助グループの仲間、その他あなたをサポートしてくれる人に話してみる。
- 自助グループで、怒りを感じたことを話してみる。
- 感じた怒りを紙に書いてみる。
- 怒りを感じている相手とひとまず話し合ってみる。
- 体を動かして発散する。
- その他

第16回 引き金に対処しよう

(4) 批判を受ける

使っていないにもかかわらず、周りの人から「使ってるんじゃないの？」と疑われたり、責められたりしたことはありませんか？ もしなかったとしても、これからみなさんが回復を目指してがんばろうとする一方で、周りの人から批判を受ける可能性はあります。それは、これまでの過程で信用を失っていたり、周りの人は「また使うのでは」と警戒心を持ち続けているからです。

しかし、がんばっているときに批判を受ける、というのは引き金になります。「疑っているなら使ってやろう！（怒り）」「自分のことなんて誰も分かってくれない…（落ち込み）」となって、スリップしてしまうのです。もしくは、ケンカをして、居心地が悪くなって、スリップしてしまうかもしれません。そこまでがんばってきたことを、他人からの批判で台なしにしてしまうのは、とてももったいないことです。そのときに備えて対処を考えておきましょう。



自分が薬物をやめようとかんばってやめているにも関わらず、薬物使用に関しての批判を受けたことはありますか？そのとき、あなたはどうしましたか？

下の中で、批判を受けたときにやれた方がよさそうなこと、できそうなことは何か、考えてみましょう。

① まず、自分自身が冷静になる

批判をされると、まずは感情的に怒りや悲しみが出てきて、抜け出せなくなり、衝動的に行動をしてしまいます。もし、反撃をしてケンカに発展すると、感情的になり、建設的に話し合いをすることが難しくなります。結果的に、スリッパにつながりやすくなってしまいます。

～できそうなこと～

- 深呼吸をする
- その場を離れる
- 自分自身に言い聞かせる「おさえて、おさえて」「リラックス」「一呼吸！」
- 気持ちを落ち着かせる方法をとる（音楽を聴く・好きな本を読むなど）

（ 具体的には ）

② その状況で出てきた考えを、違う考えに変える。

「何だ、その言い方は！」

「疑われているなら、使ってやる！」

「誰も、自分のがんばりなんか理解してくれていない…」

「批判される自分が悪いんだ…」

この考えのままですと、ケンカになったり、スリッパに近づいてしまいます。

～考えられるとよさそうな望ましい考え～

- こんなに怒るのは、確かに自分の今までの行動を考えれば当然だ
- こんなに怒っているのは、心配してくれているからなんだ
- この人が怒っているのは、この行動に関してだけで、全てが悪いと言いたいわけではない
- こんな人のために、イライラ・落ち込みを感じて、スリッパしても大変だ
- ここで、イライラ・落ち込みを感じて、スリッパをしたらもっと信用を失う
- この人は分かってくれなくても、他の人が自分のことを分かってくれている
- その他

（

）

- ③ 批判についてよく理解できないときには、冷静に、誠実に質問する。
「どうしてそう言われるのか分からないので、教えて」
例：夜遅く帰ってきて、どうせ使ってるんでしょ！
→どうしてそう思ったの？
→普段なら、〇時には帰ってこられるのに、何も言わずに、遅く帰ってきたら、当然使ってる、て思うよね！
- ④ 批判について自分でも理解できるときには、同意できる点について伝える。
「確かに、～をすると嫌な思いをするよね」
「～したのは、ごめんね」
例：夜遅く帰ってきて、どうせ使ってるんでしょ！
→確かに、何も言わずに遅く帰ってきたら、心配させちゃうよね、ごめん。
- ⑤ 相手の批判について同意できない点については、折り合いをつける、他の行動を提案する。
「～まではできないけど、…はどう？」
例：夜遅く帰ってきて、どうせ使ってるんでしょ！これからは門限7時！
→門限7時は守れないときもあるかもしれないけど、遅くなるときはこれから電話しようと思うけど、どうかな？

実際に、批判を受ける場面を想定して、どのように返すことができるか、考えてみましょう。

(批判を受ける場面) 誰に、どんなときに、何と言われるか、できるだけ具体的に

(どのように返すか)

～ロールプレイをしてみましょう～

第17回 引き金に対処しよう

(5) 誘い・頼みごと

誘いを断る

自分では「もう薬物を使わない！」と決めていたとしても、薬物を誘ってくる人はたくさんいます。また、薬物を使う引き金となる、お酒の場に誘われる場面も多いでしょう。中には、「お酒くらいならいいだろう」「薬物仲間のいる場所へ行っても、大丈夫だということを証明したい」といったような依存症的考え（第24回参照）で、その誘いに乗ってしまう人もいません。しかし、それは自分から薬物に近づくことになり、危険です。



まずは、誘われる場面を避けることが大切です。誘われること自体で、渴望（欲求）が高まってしまうかもしれません。

あなたが、誘われるかもしれない場面・人は何でしょう？

どのように避ければよいでしょう？

避けていたとしても、電話やメール、街中で、など、誘われる場面はあるかもしれません。そのときには、「薬物をやめよう」という気持ちを「断る」という行動にしないではいけません。

これまでに自分を誘ってきたことのある人、これから誘ってくるかもしれない人を挙げ、誘われそうな場面をイメージしてみてください。そして、その場面で、どのように断ればいいのか、考えてみましょう。下の断る方法・コツも参考にしてみてください。

(誘われそうな人・場面) できるだけ具体的に

(どのように断るか)

～ロールプレイをしてみましょう～

～断る方法～

- (1) 相手の顔を見る。
- (2) 落ちついてはっきりと、しっかりした声で断る。
- (3) 必要なら理由を伝える。
- (4) その場を去る。

～断るコツ～

- ☆ためらわない!
- ☆他の提案をする!
- ☆話題を変える!
- ☆同じことを繰り返すことも有効!
(関係が悪くなっても気にしない場合)
- ☆「もう誘わないでほしい」と言う!
- ☆その他

ためらう人
は失う!

頼みごとを断る

依存症という病気を抱えている方の中には、そもそも「断るのが苦手」「頼まれたら嫌と言えない」という人も多いでしょう。それは、断ったら「相手に嫌な思いをさせるのでは」「嫌われるかも」という考えが浮かんでしまうからかもしれません。しかし、断らないで全て引き受けていると、ストレスが蓄積し、それが引き金ともなりかねません。

断る技術を練習しておく、薬物から自分を守るのに加え、人間関係で、無理のない、素直なコミュニケーションを築いていくことにも役立ちます。

もしこれまで、何かを頼まれた場面で断ることができずに、嫌な思いをした、それが蓄積して薬物を使ってしまった、という経験があれば、思い出してみてください。そして、断る技術・コツを使って、どう断ればよかったか、考えてみましょう。

(頼まれた場面) できるだけ具体的に

(どのように断るか)

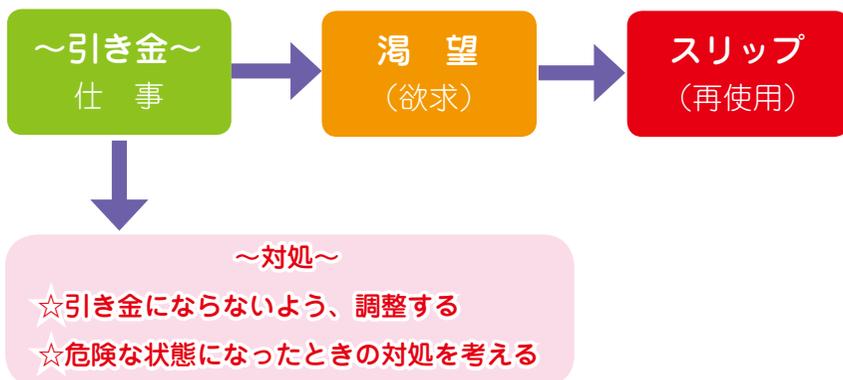
～ロールプレイをしてみましょう～

第18回 引き金に対処しよう (6) 仕事

現在回復を目指す中で、仕事をしている人もいれば、していない人もいるでしょう。元々、薬物の使用が、仕事と結びついていた人もいるかもしれません。その人が、もし同じ仕事を継続しているのだとしたら、その仕事のやり方を以前と変えない限り、引き金となります。

また、仕事をしていない人は、仕事がない焦り、周囲からのプレッシャーが引き金になることもあります。

そのため、自分にとって「仕事」のどういう面が引き金になるかを知り、それが引き金にならないように、事前に調整することと、それが引き金になるくらいの危険な状態になったときに、どう対処するかを考えておきましょう。



まず、あなたにとって「仕事」とは何ですか？

収入を得る手段？ 生きがい？ 自分の価値を示すためのもの？ 何でしょう。

あなたの仕事にまつわる状況は次のうち、どれですか？ その状況の対処を、今後の生活に活かせるよう、考えてみてください。

大変な仕事（長時間勤務・不規則勤務・ノルマがある）をしている。

その勤務形態そのものが、薬物・アルコールの問題に結び付くことがよくあります。また、依存症の治療や回復は、それに向けて **100%の努力**をしなければ効果は上がらないものです。

回復途中の人は、回復に向かって最大の努力ができるよう、仕事とのバランスを取る必要があります。回復が進むにつれ、治療に必要な時間はより少なくてすむようになります。

〔対処〕あなたにとってできることは何でしょうか？

- ① 現在の仕事のスケジュールを治療のスケジュールに合うように調整する。
- ② 勤務形態が引き金と結びつく場合、変更可能な部分は、必要な人に相談して変える。（例：夜勤を日勤に変えてもらう）
- ③ 仕事を一時的に休む。
- ④ いずれ仕事を変えることも考える。そのときには、仕事の何が引き金になっていたかを考え、仕事を探す。

治療を始めてしばらくの間、治療と仕事との優先順位を考え、仕事は、治療を順調に進めたり、生活を規則正しくするための方法の一つ、と考えましょう。病院のスタッフや職場の上司、就労支援プログラムのスタッフに相談して調整してみてください。あなたにとって、できることは何になりますか？

今の仕事に満足していない。転職を考えている。

回復途上にある人は、仕事や人間関係などの大きな“変化”は、可能であれば6か月から1年間延期すべきです。理由は次のとおりです。

- ・回復期間中の人は、回復自体が大きな変化の中にある。そのような時には、周囲の状況の見方まで変わってしまい、正しい判断ができにくい。
- ・どのような“変化”であってもストレスとなる。回復期にあっては、大きなストレスは出来る限り避けるべきである。

〔対処〕あなたにとってできることは何でしょうか？

- ① 転職について、家族や信頼できる人に相談する。
- ② 何か不満であるのかを明確にし、対処が可能であれば、考え、実行する。
- ③ 周囲からも、転職することが妥当と判断されたとしたら、6か月～1年後に予定し、それまでの間の仕事の仕方について、相談する。

回復が難しくなるような労働環境にいる。

- ・酒を飲んでいる人や、薬物を使っている人と一緒にいることが必要とされる仕事

- ・ 予期しない時に、大金が得られるような仕事
- ・ 上司のパワハラ・セクハラがあるような環境

回復を困難にする環境が避けられない仕事といえます。一方、他の仕事より回復に有利に働く職業もあります。

[対処] あなたにとってできることは何でしょうか？

- ① その環境が変えられるのか、職場の上司などに相談する。
- ② 適切な時期に転職することを計画する。

無職である。

無職であると、次の理由から回復がより難しくなります。

- ・ 仕事を探すことが最優先になってしまう。
- ・ 頼れる人や物、使える金などが少なくなる。
- ・ あり余る自由時間を埋めることが難しい。そのことによって、治療に効果的な枠組み（規則正しい生活）がなくなってしまう。

あなたが職に就いていなくても、治療中は回復が最優先なのだということを忘れないでください。

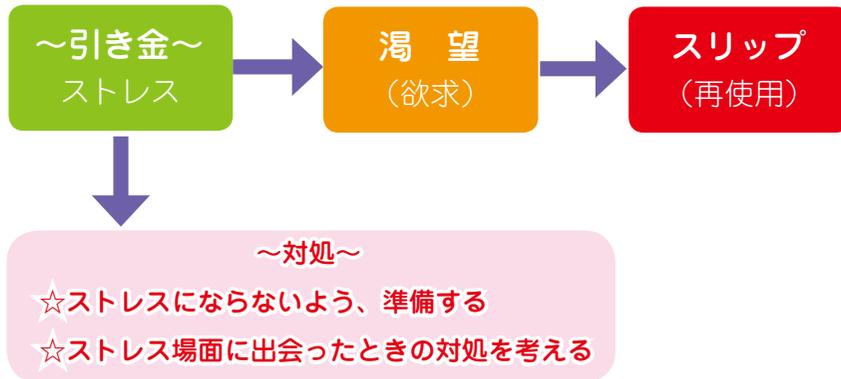
[対処] あなたにとってできることは何でしょうか？

- ① しばらくの間、治療・回復に集中する。
- ② 家族に治療・回復に集中する必要があることを同意してもらえよう、対策をとる。（例：主治医から伝えてもらう）
- ③ 職に就いていなくても、生活できる手段を、相談する。
- ④ 家族や信頼できる人と相談しながら、求職活動と回復のバランスを取るようにする。
- ⑤ 自由な時間をどのように過ごすか、スケジュールを立てて、その通りに生活する。

これらの問題についての簡単な解決はありません。自らの回復を可能な限り確かなものにするために、これらの問題をはっきり理解し、必要なときは信頼できる人や病院スタッフに相談することが重要となります。

第19回 引き金に対処しよう (7) ストレス

薬物の引き金として、あらゆるストレスが考えられるでしょう。あなたにとって、どのようなことがストレスになるのか、理解しておくこと、そのような状況にならないように準備できたり、そのストレス場面に出会ったときに対処することが可能となります。



以下の項目にチェックが入る場合、準備や対処を考えてみましょう。

生活

あなたは、自分の生活を、自分でコントロールできていますか？流されるまま、自分の意志とは離れて、生活が動いているのだとしたら、それは自分の人生を生きている感覚が持てずに、思い通りにならないことが多すぎて、ストレスになります。

- 時間に追われているような感じがある。時間をうまく使えていない。
- 1週間の最後には疲れ切っている。
- がんばりすぎる、気を遣いすぎる。
- やることがない。

（ 具体的には…？ ）

（ 準備できること・対処できることは…？ ）

【アドバイス】 スケジュールを作って、スケジュール通りに生活してみてもよいでしょう。楽しみを入れること、無理のないスケジュールにすること、を意識しましょう（参考：第12回）。やるなら100%、やらないなら一切やらない、という思考パターンになる人もいますが、「ほどよくやる」ということも身につけてゆきましょう。

- お金を持たされていない。何も買えない。
- いつもお金が足りないような感じがある。

（ 具体的には… ）

（ 準備できること・対処できることは…？ ）

【アドバイス】 お金がかからない楽しみを見つけてもよいでしょう。お金を自分で管理している場合、1週間単位、1か月単位で使う金額を考えてみましょう。実際使用した金額を、自分で、もしくは信頼できる人と振り返ってみましょう。

- 日々、緊張感がある。
- 寝つきがよくない。眠りが浅い。
- 体調が、何となくすぐれない。

（ 具体的には… ）

（ 準備できること・対処できることは…？ ）

【アドバイス】 自分自身をケアすることに意識を向けてみましょう。必要であれば、病院に相談してもよいでしょう。また、リラックスできる時間や方法をもってみましょう。（第29回参照）

対人関係

依存症の方の中には、対人関係がストレスになる方が多いです。対人関係は、家族、友人、職場、さまざまなおところにあるため、積み重なってゆくこともありえます。

- 人と話したり、関わるときに、強く緊張する。話題が見つからない。
- 誘われたり、頼まれたときに、断れない。
- 困ったときに、頼れない。相談できない。
- 嫌なことを言われても、がまんしてしまう。不快な気持ちを伝えられない。
- 自分自身そのままをさらけだせない。
- 怒りや、不快な感情を、爆発的にぶつけてしまう。
- よく人とケンカになる。

具体的には…

準備できること・対処できることは…？

[アドバイス] コミュニケーションのコツを学び、練習できるとよいでしょう（第37回参照）もし、伝えても話し合いにならない相手が近くにいる場合、環境を変えることを考えてみてもよいでしょう。

自分自身

同じ状態でも、ストレスになる人もいれば、ならない人もいます。やり方や考え方の工夫で、実はストレスになることがぐっと減る可能性もあります。

- 自信を失うようなことが、日常的にある。
- 目標を達成できないことが多い。

具体的には…

準備できること・対処できることは…？

[アドバイス] まず、目標が妥当であるか、検討するとよいでしょう。高い能力の人は、自分の能力を超える高い目標を設定し、自分の中で「できなかった」という体験になる人もいます。

また、タイミング的には困難なことを設定すると、実行できず、自信をもてません。一足飛びに目標を目指す傾向がある人は、結果的に失敗体験になりやすいです。目標を小さな、より簡単に実行できる目標に分けてから、順番に実行しましょう。

- 「こうあるべきなのに！」思った通りに、物事が進まない。
- 「嫌われる…」 「失敗する…」 未来のことが不安になってしまう。
- 「あのときなんで…」 過去のことで落ち込んでしまう。
- 「あいつはこう思っているにちがいない！」他人が自分に悪意をもっているような感じがしてしまう。
- 「完璧にやらないと！」何事もきちんとやろうとし過ぎてしまう。
- 「やっぱりだめだった…」何かあるとすぐに悲しくなってしまう。
- 「こんなはずではなかったのに」と、漠然とした後悔、不安がある。

具体的には…

準備できること・対処できることは…？

[アドバイス] 自分自身の考え方が、ストレスを引き起こしてしまいやすいと考えられます（第35回参照）。信頼できる人に、ストレスになった出来事について話をし、その人の考え方を聞いてみましょう。もしくは、そのように考えやすい環境にいるのであれば、その環境に工夫をしてみるといいでしょう。

仕事

※ 仕事にまつわるストレスに関しては、第15回で取り組みます。

第20回 考えをストップしよう

危険な考え

使いたくないのに、一瞬のうちに使ってしまったことはありませんか？
依存症になると、薬物を使うときには、何らかの“引き金”に出くわしていると考えられます。実は、そこから、「一回くらいならいいか」「次からやめよう」といった“思考(考え)”に後押しされ、欲求(渴望)が高まり、使用に繋がるのです(第10回『引き金 - 考え - 渴望』参照)。自身の感覚としては一瞬ですが、実はこういった流れがある、と気づき、スリッパ(再使用)につながる危険な考えについて意識することができると、対処が可能となります。

考えの対処としては、次の3つです。

1. 危険な考えを避けられるように、事前に対処する。

例えば・・・「刺激を得るためにはこれしかない！」という考えが出そうだと予測できれば、事前に楽しい活動を見つけておく。

2. 危険な考えを、“行動”を起こすことでストップする。

例えば・・・「一回だけならいいだろう」という考えが出たら、とにかくすぐに信頼できる人に相談する。

3. 危険な考えを、安全な考えに変える。

例えば・・・「一回だけならいいだろう」という考えを、「一回だけで止めることはできない、これまでもそうだった」に変える。

次の中で、こういう危険な考えが出たことがある、もしくはこれから出そうだ、というものはありますか？

- 今日だけ、明日からやめれば大丈夫！
- 一回だけならいいだろう！
- 今度はうまく使えるはず！
- ほどほどにしとけば大丈夫！
- 使わなきゃやってらんない！
- もうどうなってもいいや！
- もうやめられているから、依存症じゃないかも！
- どうせやめることなんてできない！
- 使えばこんないいことがある（メリットがある）！
- やめててもいいことない（デメリットしかない）！
- その他 []

誰でも、思いもかけず引き金に出会って、薬物のことを考え始めてしまうことはあるでしょう。しかし、その考えを放っておくと、スリップへとつながってしまいます。薬物に対する思考が渴望となり、スリップへとつながらないようにする唯一確実な方法は、**渴望が起こる前にその思考をストップしてしまうこと**です。「薬物を使おうかどうしようか」などと迷っている時間はありません。「やばい！」と思った瞬間に、できるだけ早く考えを打ち消さないと、再使用してしまいます。

思考ストップ法

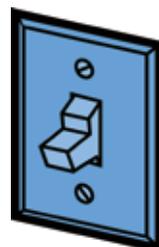
思考ストップ法は、引き金－思考－渴望－使用という一連の流れを断ち切るための方法です。



次に書いてあるテクニックを試してみましょう。そして、何度も練習をしてみて、あなたにとって一番うまくいくものを実際に使ってみましょう。

① 目に見えるように想像する。

頭の中にスイッチやレバーの映像を思い浮かべてください。あなたがそのスイッチをオンからオフに入れ替えるところをイメージしてください。オフにしたら、薬物を使いたい気持ちを消し、**何か別のシーンや別のことを頭に思い浮**



かべましょう。**別のことを思い浮かべると、元々の考えを追い出す**ことができます。あらかじめ、何か別の考えやイメージを用意しておくといよいでしょう。

さあ、練習してみましょう。頭の中に自分なりのスイッチを思い浮かべて、別の事を考えてみて下さい！

② 輪ゴムをはじく。

イメージではなく、実際に考えを切り替える方法として、手首に輪ゴムを付ける方法があります。薬物を使いたいという気持ちが起こったときに、輪ゴムをパチンとはじいて、「やめ！」と言うのです。そして、**何か別のことを**考えるようにします。**何か大事なことや興味深いことを**すぐ考えられるようにあらかじめ用意しておきましょう。

薬物とは関係のない別の考えやイメージを挙げてみました。自分にとって有効なものにチェックを入れて下さい。

翌日の予定・週末の楽しみな予定

買い物の計画

心配してくれる家族のこと

家族との思い出

[]

単純に「今日一日は考えない！ また明日になったら考えよう！」

その他、大事なことや興味深いこと

[]

③ リラックス法

ゆっくり腹式呼吸をしてみてください。おなかに重さを感じてください。まず、体にある空気をすべて吐き切ってください。そこからおなかをふくらませて息を吸ってください。吐く時間を吸う時間の3倍くらいになるようにしましょう。それを3回くらいくりかえしてください。頭の中に何か考えが浮かんでも、そのまま受け流し、その考えと戦わないようにしましょう。**不快な気分が起こったら、いつでもこのように深呼吸をしてみるとよいでしょう。**

練習してみましょう！

より具体的なリラクゼーション法は、第29回で紹介しています。



第21回 考えを変えよう！

危険な考え

使いたくないのに、一瞬のうちに使ってしまったことはありませんか？

依存症になると、薬物を使うときには、何らかの“引き金”に出くわしていると考えられます。実は、そこから、「一回くらいならいいか」「次からやめよう」といった“思考(考え)”に後押しされ、**欲求(渴望)**が高まり、使用に繋がるのです(第10回『引き金 - 考え - 渴望』参照)。自身の感覚としては一瞬ですが、実はこういった流れがある、と気づき、スリッパ(再使用)につながる危険な考えについて意識することができると、**対処**が可能となります。

考えの対処としては、次の3つです。

1. 危険な考えを避けられるように、事前に対処する。

例えば・・・「刺激を得るためにはこれしかない！」という考えが出そうだと予測できれば、事前に楽しい活動を見つけておく。

2. 危険な考えを、“行動”を起こすことでストップする。

例えば・・・「一回だけならいいだろう」という考えが出たら、とにかくすぐに信頼できる人に相談する。

3. 危険な考えを、安全な考えに変える。

例えば・・・「一回だけならいいだろう」という考えを、「一回だけで止めることはできない、これまでもそうだった」に変える。

次の中で、こういう危険な考えが出たことがある、もしくはこれから出そうだ、というものはありますか？

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 今日だけ、明日からやめれば大丈夫！ | <input type="checkbox"/> 一回だけならいいだろう！ |
| <input type="checkbox"/> 今度はうまく使えるはず！ | <input type="checkbox"/> ほどほどにしとけば大丈夫！ |
| <input type="checkbox"/> 使わなきゃやってらんない！ | <input type="checkbox"/> もうどうなってもいいや！ |
| <input type="checkbox"/> もうやめられているから、依存症じゃないかも！ | |
| <input type="checkbox"/> どうせやめることなんてできない！ | |
| <input type="checkbox"/> 使えばこんないいことがある(メリットがある)！ | |

- やめててもいいことない（**デメリット**しかない）！
- その他 []

危険な考えのまましていると、スリップ（再使用）につながります。薬物を使うことはまずいこと、ということを確認できる安全な考えに変える必要があります。

次の中で、こういう安全な考え方が自分に役立ちそうだ、こういう考え方でスリップを避けられた、というものはありますか？

- 今日だけではすまない、必ずまた使ってしまうはずだ。
- 一回だけで止めることはできない。 ここで試すと元通りになってしまう。
- これまで、ほどほどになんてできなかった。
- 使わなきゃやってらんない、というのは使うための口実だ。
- 投げやりになってもいいことはない。
- 依存症は慢性の病気、完治することはない。 回復することはできる。
- 使うとこんなまずいことがある（**デメリット**がある）。
- やめ続けていればこんないいことがある（**メリット**がある）。
- その他 []

これらは、あなたに危険な考え方が浮かんできたときに、スリップを避けるための安全な考え方といえます。

メリット・デメリット

危険な考え方にもあったように、「使えばこんないいことがある」から、みなさんは薬物を使っていたことでしょう。生きるために薬物が必要だった、という人もいるかもしれません。確かに薬物のメリットはあったはずです。それを考えると、「やめていてもいいことがない」という気持ちにもなることでしょう。

引き金が起こったときには、たいてい薬物のメリット、やめることのデメリットの方を思い浮かべます。しかし、使うことでのデメリットや、やめ続けていることでのメリットもあるはずです。

第20回で行動を起こして、考えをストップすることが大切と学びました。今回はさらに、使う・使わないのメリット・デメリットを事前に確認し、安全な考えに変えることや、スリップを避ける行動を後押しすることに役立てましょう！

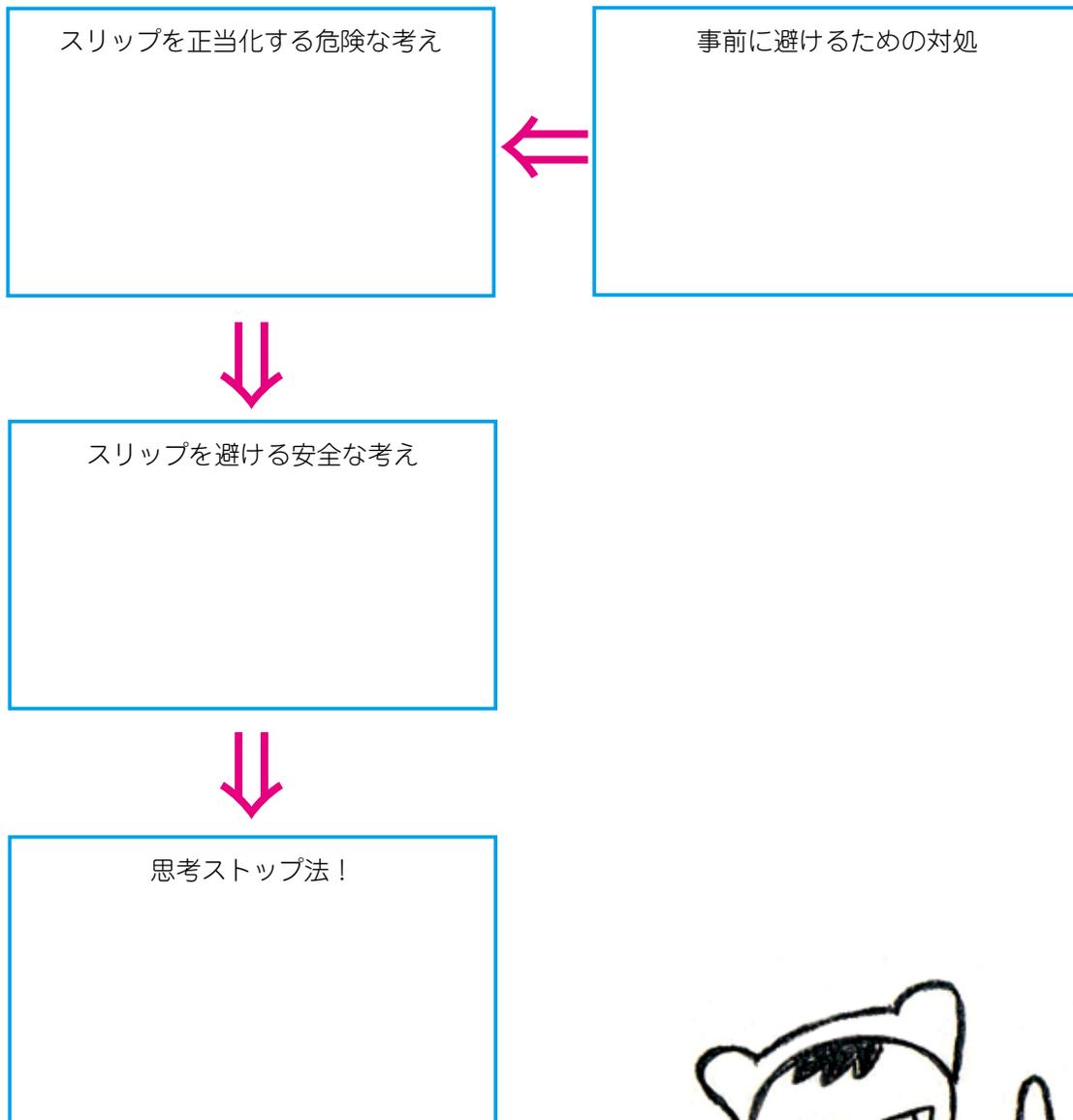
薬物を使うメリット	変える  薬物を使うデメリット
<input type="checkbox"/> ひまつぶし <input type="checkbox"/> 友達ができる <input type="checkbox"/> イライラが落ち着く <input type="checkbox"/> 気分が良い <input type="checkbox"/> 楽しい <input type="checkbox"/> 仕事ははかどる <input type="checkbox"/> うまく話せる <input type="checkbox"/> 頭が冴える <input type="checkbox"/> 明るくなれる <input type="checkbox"/> さみしさがまぎれる <input type="checkbox"/> 嫌なことが忘れられる	<input type="checkbox"/> 体が悪くなる <input type="checkbox"/> 約束が守れない <input type="checkbox"/> お金が無くなる <input type="checkbox"/> けがをする <input type="checkbox"/> 警察に捕まる <input type="checkbox"/> 家族が壊れる <input type="checkbox"/> 嘘をつく <input type="checkbox"/> 信用をなくす <input type="checkbox"/> ケンカをする <input type="checkbox"/> 仕事なくなる <input type="checkbox"/> 金銭感覚がおかしくなる
(その他・具体的に)	(その他・具体的に)
薬物をやめ続けるデメリット	変える  薬物をやめ続けるメリット
<input type="checkbox"/> やることがなくなる <input type="checkbox"/> うまく話せない <input type="checkbox"/> 飲み友達と離れてしまう <input type="checkbox"/> 刺激がない <input type="checkbox"/> しらふだと人見知りする <input type="checkbox"/> 体が動かない <input type="checkbox"/> 現実逃避できない <input type="checkbox"/> 仕事の接待が困る <input type="checkbox"/> 友達ができない <input type="checkbox"/> やらないといけないことができない <input type="checkbox"/> どうやって人と接していいかわからない <input type="checkbox"/> 他の依存に移ってしまう	<input type="checkbox"/> 健康になる <input type="checkbox"/> 信用される <input type="checkbox"/> 貯金ができる <input type="checkbox"/> ご飯がおいしい <input type="checkbox"/> 家族に心配をかけない <input type="checkbox"/> 仕事ができる <input type="checkbox"/> 嘘をつかなくて済む <input type="checkbox"/> 自信を取り戻せる <input type="checkbox"/> 自分を大切にできる <input type="checkbox"/> 問題を先延ばしにしない <input type="checkbox"/> じっくりと考えることができる
(その他・具体的に)	(その他・具体的に)



引き金に結びつくものがあります。対処を考えておきましょう！

(参考 第13～19回)

【スリップを正当化するような危険な考えが浮かんできたときの対策リスト】



IV. 再発を 予防しよう



第22回 再発—スリップ—リラプス

再発

みなさんは、断薬をし、回復の道を目指しているところでしょう。

ただ、「もう薬物をやめよう」と決心しても、あなたの脳はまだ回復途中の状態であり、薬物を欲しがっている状態にあります。そのため、薬物を使用していたときの「依存症的行動・考え」に戻ってしまうことがあります。この時点では、薬物をすぐに使うとは限りません。しかし、薬物使用に近づけるような行動・考えといえ、この状態を「再発」と言います。

再発＝薬物を使用していたときの行動・考えに戻る

あなたが、薬物を使っていた毎日とはどのようなものでしたか？薬物使用しながら、どのような行動・考えをしていましたか？

その状態に戻っているとき、薬物を使用していなくても、再発しているといえます。

再発の兆候である依存症的行動・考えに気づき、対処することができると、スリップ（再使用）する可能性を減らし、回復の道に戻ることができます。

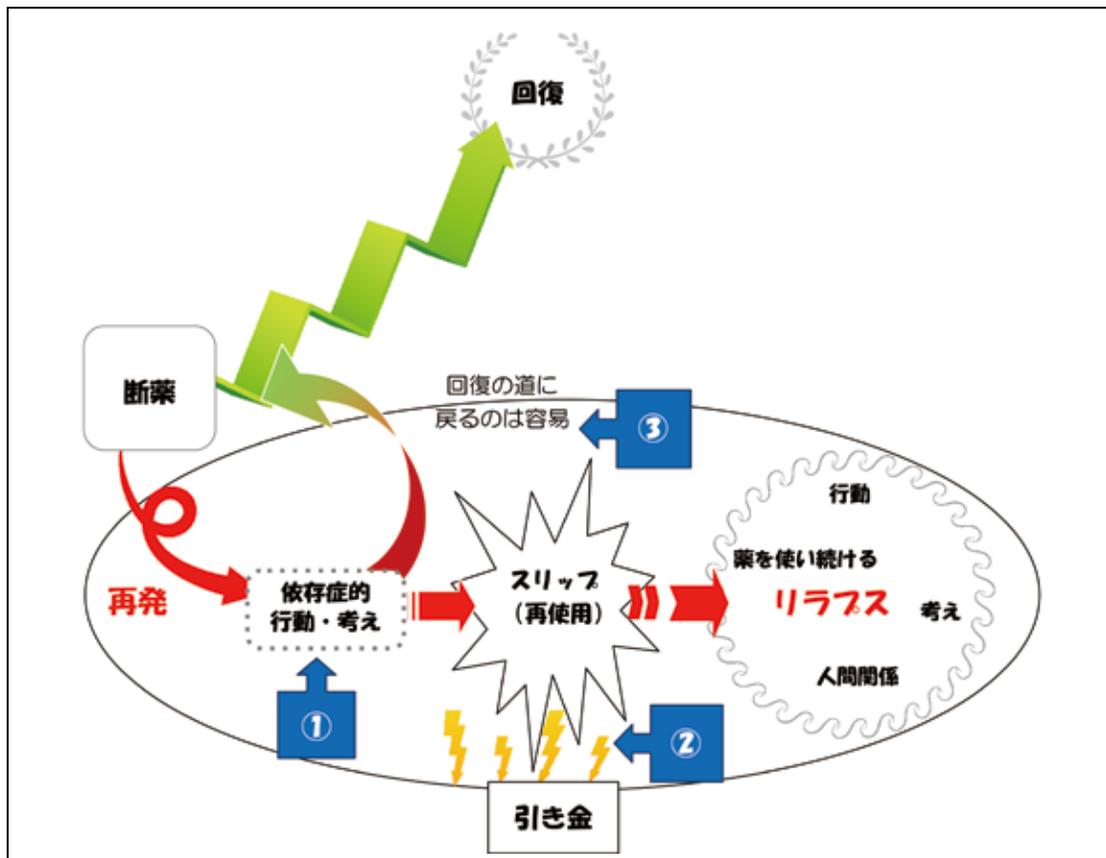
リラプス

「再発」している状態で、引き金が起こると、スリップしてしまう可能性が高まります。みなさんは、スリップをしたらすべて終わりと考えていませんか？実は、スリップするだけなら、回復の道に戻ることは比較的容易です。

しかし、薬物を使用していた時の行動・考え・人間関係に戻って、薬物を使用し続ける毎日を送るような依存状態になると、抜け出すのは難しく、また心も身体もダメージが大きくなってしまいます。この状態を「リラプス」と言います。

リラプス＝薬物を使用していたときの行動・考え・人間関係に戻って薬物を使い続けること・依存状態

スリップはしたものの、直後に対処したことで、リラプス（依存状態）に陥らずに済んだことはありますか？そのとき、どんな対処をしましたか？



回復の道を歩み続けるためには、

- ① 再発の兆候である「依存症的行動・考え」に対処すること
- ② スリップしないように対処すること
- ③ スリップのあと、「リラプス」までいかないよう、対処すること

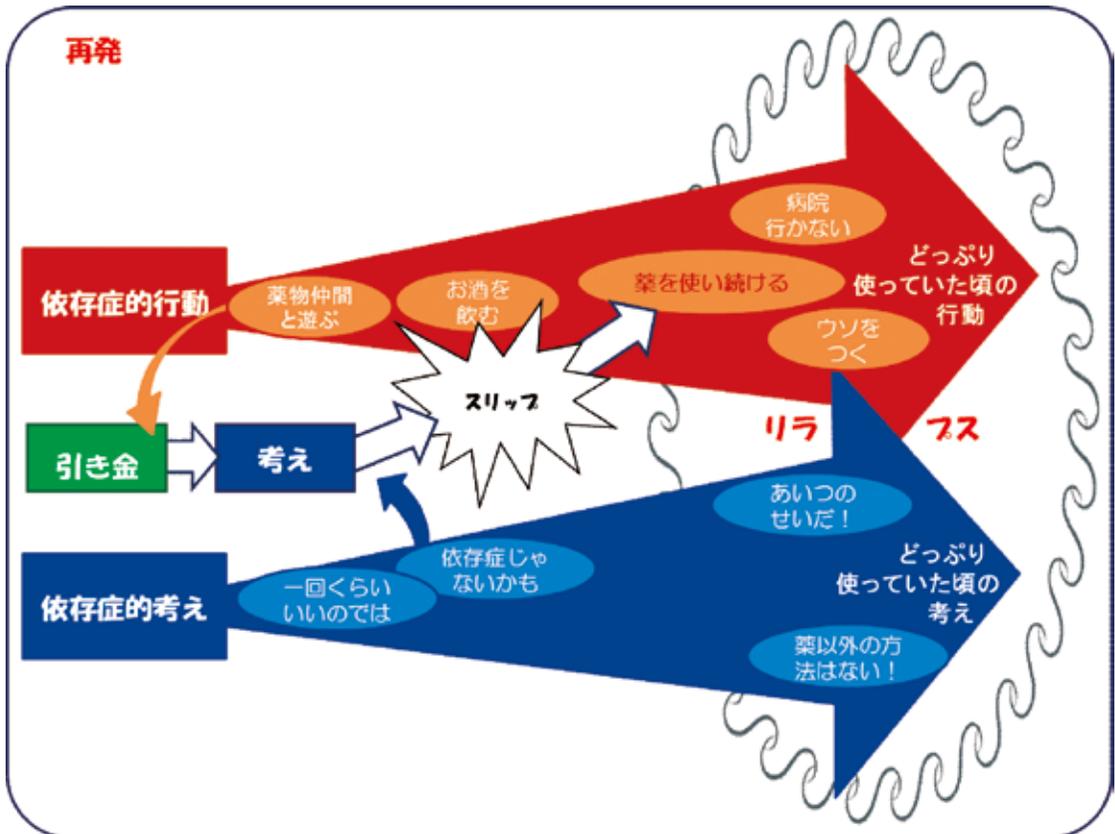
が大事となります。

依存症的行動・考え

依存症的行動・考えは、再発中ずっと存在しています。

スリップのときには、「依存症的行動」が引き金やスリップをおぜん立てします。「依存症的

思考」が、スリップを後押しする危険な考えとなります。リラプスの最中には、依存症的行動・考えにどっぷり浸かってしまっているといえます。



薬物を使わない！と決めていても、スリップしてしまうとき、そこには、依存症的行動・考えがあります。依存症的行動・考えは、スリップやその先にあるリラプスに気づく警告ともいえます。依存症的行動・考えにも注目し、対処を考えていきましょう。

詳しくは、第23・24回で取り組みます。

第23回 依存症的行動

依存症の方が、薬物を使用していたときの行動を「依存症的行動」と言います。場合によって、いつもと違う自分を正常に見せようとして、逆に普段とは違う行動を取ることもあります。たとえば、やる気のなくなった自分をごまかして、逆に異常に仕事に没頭する、などです。それらの行動があるとき、「再発」しているといえます。その理由としては、依存症の方は、自分の人生をコントロールし続けることが難しく、実際に薬物を使用しようと意識していなくても、これらの行動が再開されたとき、何もしなければ、スリップを起こしてしまう恐れがあるからです。

依存症的行動＝薬物を使用していたときの行動

依存症的行動は、

- ・薬物を使用するつもりがないときにも起こり、少しずつ薬物の使用に近づけます。
例：通院を時々、休むようになる。
- ・引き金のおぜん立てをしたり、引き金が起こったときには、スリップしやすい状態を作ります。
例：自分から、薬物を使う友人と会う。
- ・スリップ後、そのままにしておく、依存症的行動にどっぷり浸かり、抜け出しにくいリラプスの状態ともなります。
例：薬物を使ったことを誰にも言わず、嘘をつき続ける。

そのため、こうした行動が出はじめたときに、それに気づくことが大切です。

以下（次頁）は代表的な依存症的行動です。このうち、あなたがこれまで薬物を使用していたときにしていた行動はどれでしょうか？そのような依存症的行動が出てきたときに、スリップしないようにできる行動、スリップしたとしてもリラプスにならないようにできる「回復に戻るためにできる行動」は何でしょうか？

薬物の再使用は、ある日突然起きるのではなく、小さな嘘や生活のささいな乱れが積み重なって、少しずつ時間をかけて準備されるのです。「依存症的な行動」に自分で気づき、「回復に必要な行動」に変えることができれば、再使用を防げます。

回復のためには、毎日の日常生活を大切に、そして丁寧に生きていくことが重要です。

依存症的行動	回復に必要な行動
<input type="checkbox"/> 嘘をつく	
<input type="checkbox"/> 盗む	
<input type="checkbox"/> 無責任になる 例：家に戻らない、仕事をしない	
<input type="checkbox"/> だらしなくなる 例：待ち合わせに遅れる、約束を破る	
<input type="checkbox"/> 健康や身だしなみに構わなくなる 例：ヨレヨレの服を着る、運動を避ける、あまり食べない、不潔な格好をする	
<input type="checkbox"/> 家事がずさんになる	
<input type="checkbox"/> 衝動的に行動する 例：考えずに動く	
<input type="checkbox"/> やむにやまれず強迫的に行動する 例：過食、働き過ぎ、過剰なセックス	
<input type="checkbox"/> 仕事の習慣を変える 例：仕事を増やす、減らす、働かなくなる、すぐに仕事を変える	
<input type="checkbox"/> 物事に対する興味を失う 例：楽しい活動、家族との生活	
<input type="checkbox"/> 孤立する 例：ほとんど一人で過ごす	
<input type="checkbox"/> 治療をすっぱかす、遅刻する	
<input type="checkbox"/> 別の薬物やアルコールを使用する	
<input type="checkbox"/> 処方された薬をやめる 例：睡眠薬、向精神薬	
<input type="checkbox"/> 予測できる引き金に対処しない 例：暇な時間をそのままにする 自分自身でありそうなことは・・・	
<input type="checkbox"/> 引き金に近づく 例：薬物を使っている友人と会う 自分自身でありそうなことは・・・	
<input type="checkbox"/> その他	

第24回 依存症的考え

依存症の方が、薬物を使用していたときの考えを「依存症的考え」と言います。「もう薬物をやめよう。」と決心しても、あなたの脳はまだ回復途中の状態であり、薬物を欲しがる状態にあります。依存症に陥った脳は、あなたが薬物を使用しやすい状況に近づけるようなことを、色々と考えます。それは、薬物を使っていたときに考えていたことと似ているでしょう。その考えがあるとき、「再発」しているといえます。

依存症的考え＝薬物を使用していたときの考え

依存症的考えは、

- ・薬物を使用するつもりがないときにも起こり、依存症的行動につながったり、少しずつ薬物の使用に近づけます。

例：ちょっと体調が悪いのだから、通院をしばらく休んでも仕方ない！

- ・いざ引き金が起こったときには、スリップを後押しするものとなります。（「危険な考え」第10回参照）

例：あいつが薬をくれたのだから、自分は使うしかない！

- ・スリップ後、そのままにしておく、依存症的考えにどっぷり浸かり、抜け出しにくいリラプスの状態ともなります。

例：あんなに辛い出来事があったのだから、使い続けるのも仕方ない！

そのため、こうした考えが出はじめたときに、それに気づくことが大切です。

以下は代表的な依存症的考えです。このうち、あなたがこれまで薬物を使用していたときに考えたことがあるものはありますか？もしくは、最近出たことのある考えはありますか？

『アクシデントや他の人間のせいで・・・』

あなたの^{いぞんしょうか}依存症化した脳は、予想もしていなかった突然の出来事や誰かのせいで、「仕方がなかった」「薬物を使うしかない」などと言い訳をします。

- あいつがクスリをくれたのだ。向こうからやってきたんだから、どうしようもない・・・

- 昔の友達が久しぶりに電話をしてきた。今日は一緒に行こうといわれたから・・・
- たまたまそこに「ネタ」を見つけたから・・・
- 出かけたら、たまたま売人に声をかけられたから・・・
- お酒を飲む友達が久しぶりにやってきて、一緒に食事をしたから・・・
- ちょっと体調が悪かったから・・・
- その他 []

『つらい出来事のせいで・・・』

めったに起こらないような、しかし、起きたら大変で不幸になる出来事によって、あなたは「仕方がない」「薬物を使うしかない」と思うかもしれません。

- 恋人／配偶者から「別れよう」と言われた（浮気をされた）。すごくショックだ。
- 大ケガをした／歯がいたい！おかげで何もかもめちゃくちゃだ！
- 仕事をクビだといわれた。もうだめだ！
- 家族が亡くなった。もう何もやる気がでない。
- その他 []

『あれこれともっともらしい理由をつけて・・・』

いぞんしょうか
依存症化した脳は、あなたに、「～を達成するためには仕方がない、薬物が絶対必要だ」と命じてくることもあるでしょう。

- やらなくてはいけないことがあるから！
- 体重が増えてきて太ってきたので、体重を減らしてスリムに戻さなくては！
- もう元気もエネルギーも何もない。立ち上がれない。
- 人と会う時にはいつもひどく緊張するから・・・
- 薬物なしのセックスなんて・・・
- その他 []

『うつ、怒り、さびしさ、恐れ』

ゆううつ、怒り、さびしさ、恐れを感じた時に、「仕方がない」「薬物を使うしかない」と思ってしまう。

- ゆうつな気持ちだ。落ち込んでいる。こんな気持ちでは通院も行けない。気晴らしに薬物を使おうか・・・
- 腹が立って仕方がない！もうどうなってもいいや！
- さびしくてたまらない。この気持ちをまぎらわせるには、薬物を使うしかない。
- とても怖い、恐ろしい。この気持ちから逃れる方法が一つだけある。
- まわりの人はどうせまた自分が薬を使っているとうたがってるんだろう。だったら、使ってやろう。
- その他 []

『依存症はもう治った』

依存症は完治^{かんち}するものではありません。依存症からの回復には終わりがなく、一生つづくプロセスです。しかし、多くの人、しばらく薬物を止めていると、「もう依存症は治った」と考えたがる傾向があります。そして、あなたに対して、「治療は必要ない」「一度だけ使ってみよう」「それだけしたって依存症がぶり返すことはない」とささやいてきます。

- 私はまた、昔のように「使いたいときだけ使う」というコントロールができるようになった。だから、もしもいま使ったとしても、止めたい時にはいつでも止められるさ。
- いろんな経験をしてきたし、大変なこともあった。しかし成長したのだ。少しだけ使う、一回使うだけだから、まず大丈夫だ。
- この薬物が、私の問題なのではない。他の問題が本当の問題なのだ。だから私は通院も行かなくなっていていいし、この薬物を使ってもかまわない。
- 自分の薬物問題は、たいしてひどくはない。
- その他 []

『自分を試す』

あなたの脳が、「薬物やアルコールには負けない」「俺は、それよりも強いんだ」と証明しようとすることはありませんでしたか？

『クリーンでありつづけるためには、強くあるよりも、賢^{かしこ}くあることが重要なのだ』ということ、忘れてしまう人は、案外多いものです（「強くなるより賢くなれ」第27回参照）。忘れないでください。強くある必要はないのです。しかし、賢^{かしこ}さを身につけ、実践するというのはむずかしいことです。

- 私には、問題を避けて通るぐらい十分な力がある。自分一人の力でどうにかできる。
- 誘惑があっても、“NO！”といえる強さがあるかどうか、試してみたい。
- 昔の使っていた友達が周りにいても、自分はもう大丈夫なはず。試してみよう。
- 薬をやめてしばらくたつが、再び使ったらどんな風になるか試してみたい。“ちょうどよく” 使えるかもしれない。
- その他 []

『お祝いだから、今日は特別』

いぞんしょうか
依存症化した脳、それから周囲の人たちが、次のようなことをすすめるかもしれません。



- 今日はとてもいい気持ちだ。一度くらい使ってもいいだろう。一度くらい使ってもたいしたことない。
- 今までずっと上手くやってきた。人生も上手く行っているし私に何かごほうびをやりたい。
- 今日は特別な日だ。めったにない日だ。これを祝う方法は一つだろう。
- 旅行中くらいいいだろう。家に帰れば、元の生活に戻ればいい。
- その他 []

これらの考えが頭に浮かんだ場合、あなたがそのままスリッパにいたらないように、スリッパしたとしてもリラクスにならないようにできることを考えましょう。

まずは、「回復に戻るためにできる考え」について考えましょう。自分に起こりやすい依存症的考えに対して、回復に戻るために、どのように考えられるとよいでしょうか？

依存症的考え	回復に必要な考え
<input type="checkbox"/> アクシデントや他の人間のせいで… <input type="checkbox"/> 破滅的な出来事のせいで… <input type="checkbox"/> あれこれもっともらしい理由をつけて… <input type="checkbox"/> うつ、怒り、さびしさ、恐れ <input type="checkbox"/> 依存症はもう治った <input type="checkbox"/> 自分を試す <input type="checkbox"/> お祝いだから、今日は特別	

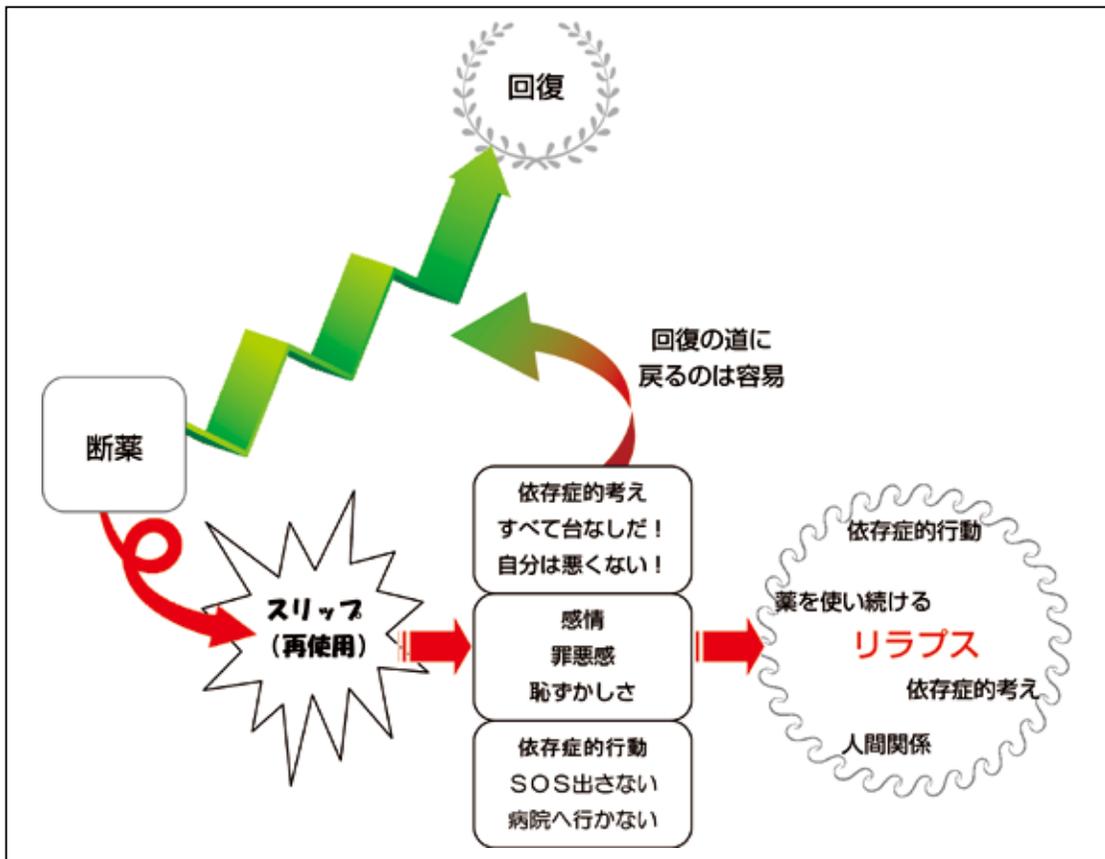
一方、^{いぞんしょうか}依存症化したあなたの脳では、浮かんできた“考え”を、別の“考え”で打ち消そうと議論をはじめると、必ずといっていいほど、「今回だけはいいだろう」というスリップを正当化する結論に行き着いてしまいます。そのため、何らかの行動を起こすことも大事になりません！

あなたが、依存症的考えに気づいたときにできそうな、回復に必要な行動とは何でしょうか？

- 病院スタッフに電話をする
- 休みをとる
- N（エヌ）・A（エー）・やDARCの仲間に電話をする
- N・A・やDARCのミーティングに行く
- 家族の意見をきく
- ワークブックを読みなおす
- スケジュールを立てる
- その他 []

第25回 リラプスを予防しよう

「やめよう！」と決めたにも関わらず、薬物の強力な力から、スリップ（再使用）をしてしまった方もいるでしょう。スリップをしてしまったときには、「これまでがんばってきたことがすべて台なし！」とか、後悔から逆に「自分は悪くなかったんだ！」と考えたりしてしまいやすく、罪悪感や恥ずかしさの感情がやってくる人もいます。また、投げやりで自暴自棄な行動にもなりやすいです。



スリップをしたときにそのままにしておくと、これらの依存症的考え、感情、依存症的行動は、さらなる薬物の連続使用を後押ししてしまいます。そして、依存症のコントロールできない特性から、また以前のような量、使い方になると同時に、行動・考え・人間関係が以前の状態に戻ってしまい、いつしかどっぷりと薬物を使って、抜け出せない「リラプス」の状態になってしまうのです。

一度、スリップをしたからといって、すべておしまいではなく、実は回復の道に戻ることは

可能です。しかし、リラプスになると、心と身体のダメージは大きくなってしまいます。そのため、スリップしたときの対処が大事となります。

次に、スリップしたときに陥りやすい考え・気分・行動を挙げました。自身に起こりそうなものにチェックを入れてください。

スリップしたときに陥りやすい依存症的考え

- 一回使ったらもうだめた、これまでの努力はすべて台なした！
- もうどうにでもなれ
- やっぱり回復なんてできっこない
- 自分は何てだめなんだ
- 依存症はもう治った
- 今度はうまく使えるはず
- 今回は、自分の意志で試してみたんだから、もうやらなければいいだけ
- これで最後にするから今日はいいことにしよう
- これまで一生懸命にやってきたのだから、いいたろう
- 自分は悪くなかったんだ
- その他 []

スリップしたときに陥りやすい気分

- 罪悪感
- 落ち込み
- 悲しみ
- 後悔
- 恥ずかしさ
- 情けなさ
- 投げやり感
- 怒り
- その他 []

スリップしたときにとりやすい依存症的行動

- ウソをつく
- SOSを出さない
- 孤独になる
- 回復の手助けとなる人との連絡を絶つ
- 専門病院への通院をやめる
- 処方された薬を飲まない
- 引き金に自ら近づく（例：売人のいる繁華街に行く）
- お金を手元に常に置いておく
- 衝動的にふるまう
- 無責任になる（例：家に戻らない、仕事を無断で休む）
- 他の薬物を使ったり、アルコールを飲む
- その他 []

連続使用、リラプスに繋がってしまう考え、感情、行動に気づいたら、回復に戻る対処をすることが大切です。

あなたが今後、スリップしたときの対処を下の中から決めましょう！ できれば多くの対処を持っておくとよいでしょう。

次の薬物使用という決定を 15 分遅らせる！

ほとんどの衝動は、時間が経過すれば消え去ることを思いだそう。その上で、何らかの行動をとることが有効です。

薬物の使用への考え方を変えてみる！

どのような考えに変えられるとよいでしょうか？

本当に薬物は必要なのか？を考える。

あなたにとって、緊急時に本当に必要なものは何でしょうか？

回復に戻れたときのメリットを考えてみる！

あなたにとって薬物なしに回復するメリットは何ですか？

感情に流されるのをやめる！

おそってくる罪悪感や恥ずかしさは、時間とともに消失することを思いだす。感情に負ける必要はありません。

感情を変えられる行動をする！

何をすると感情を変えられるでしょうか？

正直に話す！

頼れる人にすぐに相談する！

あなたが正直に話せる、頼れる人は誰でしょうか？

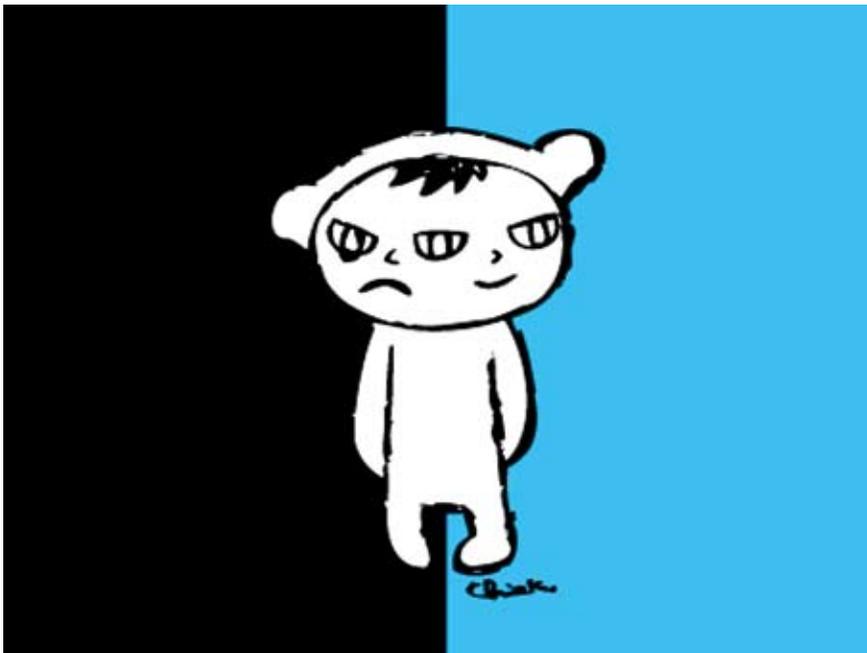
例：NAの仲間・家族・恋人・病院の先生・スタッフ

□ 主治医とスリップについて検討する。

スリップの前に起こった出来事を調べ、引き金と、そのときの自分の反応（感情・考え）を特定してみましょう。主治医と一緒に、自分が薬物から何を期待していたのか検討してみてください。今度、同じような場面で失敗しない為の計画を作ればよいのです。

□ NAなどの自助グループに参加する回数を増やす！

スリップしても、それは回復への道のりの一時的な寄り道にすぎません！むしろ、そこから自分がどのようなことを薬物に期待しているのか、自分の生きづらさはどこなのか、どのような引き金に弱く、どのような考えに陥りやすいか、といった様々なことを学習する機会になります。ぜひ、自暴自棄になることなく、回復の道に戻ってきましょう！



第26回 正直でいること

依存症と嘘

薬物に依存していると、どうしても嘘をつくことが多くなっていきます。正直でないこと、うそをつくことは、薬物依存症という病気の一部（「依存症的行動」第23回参照）であるといえます。

まず、他人に対しての嘘は、みなさんも容易に想像つくでしょう。薬物を使っていると、日常生活の様々なことをこなす上で、様々なトラブルが生じます。たとえば、約束の時間に遅れたり、しなければならないことができなかつたり…そういったときに、目の前のトラブルを避けるために、その場しのぎの嘘を数多くつかなくてははいけません。

あなたは、薬物を使っているとき、どのような嘘をついたことがありますか？その結果、どうなりましたか？

そのようなやり方を繰り返していると、薬物を使っているかどうかは別としても、今現在の問題に対処するのに、正直でいることにそもそも慣れていません。嘘いつわりなく他者に伝えて、一つ一つ乗り越えていくことが「二の次、三の次」になって、それよりも、「現在の問題からどうやって逃れるか」ということばかりを考えやすくなっているのです。そうしてその場限りの嘘が必要になってゆきます。

あなたは、薬物を使っていないのに、つい嘘をついてしまうことはありませんか？その結果どうなりましたか？

一方、自分に対しても嘘をつくようになっていきます。不安感、イライラ、落ち込んだ気分、など、自分に起こる漠然とした不快感を直視しないで、薬物でまぎらわせたことはありませんか？その不快感が一体何だったのか、何が原因だったのか、そういったことに目をそむけ、薬

物を使ってうやむやにしてきた経験は、多くの人が持っているはずですよ。

あなたは、薬物を使って、自分の不快感をまぎらわせたことはありませんか？その結果どうなりましたか？

そのように、薬物で自分の心の痛みをごまかしていると、自分の気持ちに向き合う事が難しくなり、自分で自分の気持ちが分からなくなっていくと思います。そして、自分の気持ちに嘘をつき「大丈夫」とくり返している中で、気がつかぬうちに、ストレスが蓄積し、イライラしたり、怒りっぽくなるかもしれません。そして、本当は自分でも「この状況はまずいかも」と気づきながら、自分の気持ちに嘘をつき続け、周囲もあなたに対して、批判や小言が増えたり、まずい結果になることもあるでしょう。

あなたは、自分の気持ちに嘘をついたような経験はありませんか？思ってもいないようなことを言って、逆にトラブルになったことはありませんか？

回復において正直でいること

依存症からの回復において、自分自身にも他の人にも、素直で正直でいることは非常に大切となります。

さまざまな問題や自分の気持ちに向き合うことは確かに大変なことです。薬物でごまかした方がよっぽど楽でしょう。しかし、ごまかしているだけでは根本の解決にならないばかりか、事態はどんどん悪い方向に進み、そのストレスから、結果的に薬物の問題も継続してしまうでしょう。

自分の生きづらさが原因で、そもそも正直になれなかったこともあるかもしれません。人間関係の不安感も強い方も多いでしょう。しかし、そのままの生き方していることは、自分の中に辛さや苦しさを溜め込んでいく生き方、薬物を使わなくてはいけない生き方を継続させることとなります。

嘘をつくことで、結果的にまずい結果になることも振り返っていただきました。あなたは、

今依存症の回復の道を歩み始めました。回復のためには、薬物をやめるだけでは、不十分です。薬物を使わなくて済む、新しい生き方が必要なのです。そのためにも、正直に、一つ一つ解決していく、というやり方を獲得できるとよいでしょう。

ただ、一人でそれを行うことは非常に難しいです。

あなたの薬物問題や生き方の問題にともに取り組んでくれる信頼できる人に相談し、一緒に取り組むことです。

あなたが、信頼して、正直に自分のことを相談してもよいと思える人は誰ですか？

特に、薬物を使いたい気持ち、使ってしまったときに素直に話してみましよう。やめようと決めたからといって、すぐにきっぱりとやめられるとは限りません。使いたい気持ちは出てきますし、がんばっているにもかかわらず再使用してしまうことだってあるかもしれません。

しかし、次の理由から正直であることが非常に難しいことがあります。

次のことを感じたことはありませんか？

- 自分自身を立派と思えない（だからうそをついて良く見せる。）。
- グループのメンバーやセラピスト、その他の人たちが自分の行動にがっかりしているのではないかと感じる（だからうそをついて、皆の期待にこたえようとする。）。
- 本当のことを言うのが恥ずかしい（だからうそをついてごまかす。）。
- ほかの人の感情を傷付けてしまうかもしれない（だからうそをついてそれを避ける。）。

治療を受けている間、正直になれないのであれば、治療に関するすべてのことが時間の無駄になります。正直であることが難しくなるのは、どんなことについてですか。

一部分だけに正直であるということは、本当に正直であることにはなりません。あなたはこれまでに自分の一部分の事実だけを人に信じさせようとしたことがありますか。

はい ・ いいえ

人の期待にこたえようとして、人が聞きたがってほしいようなことだけを話していませんか。

はい ・ いいえ

本当だったらいいなあと思うことを話していませんか。

はい ・ いいえ

本当のことを話しているときも、話にうそを混ぜていませんか。

はい ・ いいえ

グループに出席すること、ミーティングに出席すること、病院に行くこと、カウンセラーの所に行くこと。うそをついているのなら、これらすべてが時間と金の無駄になる。

正直でなければ、依存からの回復は不可能！

第27回 強くなるより賢くなれ!

次のように考えたことはありませんか？

- 私は、薬物を避けることができる。私には自信がある。私は決して使わないし、一度決心したら、私は強いのだ。
- 私はずっとうまくやってきたし、そろそろ自分をテストしてみて、薬物を使っている友達と一緒にいても、平気だということを見してみよう。
- これは、意志の問題だけであって、他のことは関係ない。私はたとえお酒を飲んでも、薬物を使わないですむ自身がある。現に、お酒を飲んでも、今まで問題があったことはないのだから。

薬物やアルコールを使わないでいられるのは、あなたの意志や心の強さによるものではありません。賢いから成功したのです。つまり、「再使用につながりやすい状況から、できるだけ遠ざかること」が重要だと知っているのです。逆に、再使用が起こりやすい状況に近づけば近づくほど、再使用の危険性は高まります。

賢い人は、依存症的行動や思考、引き金から、できるかぎり長期間離れられるよう、対処を考え、それを実行できているので、薬物やアルコールをやめつづけることができているということです。

強くなる必要はありません。

賢くなることが必要なのです。

あなたは、どのくらい賢くふるまえるようになりましたか？スリップ・再発を防ぐために、あなたがどのくらいうまくやっているか、チェックリストで点数をつけてみましょう。

[賢い回復のための12か条]

	全く できない 1点	あまり できない 2点	少し できる 3点	できる 4点
1. 思考ストップ法を実際に行う				
2. スケジュールを立てる				
3. 診察の予約を守る				
4. 薬物使用に用いる道具類をすべて捨てる				
5. 引き金を避ける				
6. アルコールを使わない				
7. 他の依存性薬物を使わない				
8. 薬物やアルコール使用者を避ける				
9. 薬物やアルコールのある場所を避ける				
10. 運動する				
11. 人を信頼し、正直になる				
12.12 ステップミーティング（NAなど）に参加する				
合計得点	点			

※ 40点以下の人は、注意が必要です！



ここであなたにとって、危険な引き金、依存症的行動・思考を整理し、対処（回避する行動・「錨」となる行動・思考ストップ法）を考えてみましょう。

[わたしの危険と対処法]

再発の兆候		対処法
依存症的行動（使っていた頃によくみられた行動）		
依存症的思考（使っていた頃によくみられた思考・スリッ を正当化する思考）		
スリッの引き金		対処法
人		
場所		
状況		
感情		

一生つづく回復のプロセスの中で、少なくとも最初の1年間は、理性的な脳によって計画やスケジュールを立てて、それを実行していくことが、賢く成功するひけつです。



V. 役立つ知識



第28回 ドラッグドリーム

多くの回復を目指す方が、ドラッグドリーム（薬物を使用する夢）を見ると言われています。あなたは最近、ドラッグドリームを見ましたか？ドラッグドリームを見た時期から、その意味やその時期にやるべきことを考えてみてください。できそうなことにはチェックを入れましょう。

(1) 回復初期（0 か月～）

薬物使用は、正常の睡眠を妨げます。また、これまで薬物を使っていた習慣から、薬物使用をやめて間もない時期には、多くの方が、「薬物を使ってしまう」というリアルで恐ろしい夢を見ることがあります。

これは、正常な回復過程の一つの現れであり、夢の中では使っていると感じたかもしれませんが、夢の中で起こったことについて、あなたには少しも責任はありません。

～この時期にやるべきこと～

- 昼間、何らかの活動や運動をして体を疲れさせておきましょう。
- 質のよい睡眠をとれる工夫をしてみましょう。〔参考〕参照

(2) 回復中期（6 か月～）

多くの場合、断薬6か月目頃には夢が減ってきます。夢を見たときには、次の日にとっても嫌な気持ち、非常に強い感情を引き起こすことがあります。強い薬物の夢を見た次の日に、薬物を再使用しないように注意することが必要です。

この時期のドラッグドリームは、薬物を使うか一使わないかという決断に関するものが多いようです。これは、あなたが無意識の一部に、薬物をしようするかどうか迷いが生じていることを示しています。

～この時期にやるべきこと～

- もう一度、薬物使用に関するメリット・デメリットを考えてみましょう（第21回参照）。
- スケジュールを見直してみましょう（第13回参照）。
- 引き金・危険な考えへの対処を確認しておきましょう（第11～21回参照）。

- たまには、薬物以外のごほうびをしながら、一日一日重ねてゆきましょう（第 39 回参照）。

(3) 回復後期（1 年～）

この時期のドラッグドリームはとても大事です。回復途上の薬物依存症者にとっては、一種の警報や警告の役割があります。薬物使用の夢が突然現れることは、最近の生活状況に何らかの問題があることを意味しており、夢を見ている人は、普段よりも再発の可能性が高い状態にあると考えられます。

この場合、あなたの現在の状況、状態をよく考え、もし何か問題が見つかったならば、それに対応することが重要です。

～この時期にやるべきこと～

- 依存症的行動・依存症的考えが増えていないかチェックしましょう（第 23・24 回参照）。
- 引き金となる感情がうっ積していないか、チェックしましょう（第 12・16・34 回参照）。
- 適度な運動をしましょう。
- NA など自助グループに参加しましょう。
- 病院のスタッフと話しましょう。
- 薬物を使っていない仲間と話しましょう。
- 休みや休憩をとりましょう。
- 薬物とともに、アルコールとも距離をとりましょう。

[参考] 睡眠について

回復の早期の段階では、睡眠の障害が起こることがあります。うまく睡眠がとれないと、疲れがたまり、疲れがスリップの引き金となることもあります（「HALT」第 12 回参照）。また、睡眠の質が悪くなったり、浅い眠りが続くことで、ドラッグドリームを見てしまうことも考えられます。

ここでは、睡眠を快適にする現実的な工夫をご紹介しますと思います。できることから試してみてください。

～光について～

日光を浴びると、脳が「朝である」ことを認識し、活動するスイッチが入ります。そして、メラトニン（睡眠ホルモン）の分泌が止まります。活動するスイッチが入ってから、およそ

14～16時間経つと、今度はメラトニンが分泌され、休息に適した状態として身体の深部体温が下がり、眠気を感じるようになっていきます。そのため、朝には日光の光を浴びることが、夜眠りを引き起こすためには必要なことと言えます。

一方、本来暗くなっているはずの時間に明るい光を浴びると、メラトニンの分泌が抑えられ、活動状態になり、眠気を引き起こさなくなります。そして、体内時計のリズムが狂ってしまいます。そのため、夜は、24時間やっているコンビニエンスストアやスーパー、明るい光のあるお店などは、避けた方がよいでしょう。

☆朝になったら、日光を浴びましょう。

☆夜になったら、明るい場所に行かないようにしましょう。

加齢とともに、メラトニンの量は減っていきます。「眠る」ことにあまり神経質になりすぎないことも大切です♡

～お風呂について～

体温が低下してくると眠気を感じやすくなると言われています。では、お風呂には入らない方がいいのでは？と思ってしまいますよね。ところが、入浴すると体温が上昇し、血液の循環がよくなります。血管が開いているので、逆に体の熱を放散させやすくなるのです。その状態では体の深部の体温が低下しやすくなっているため、うまく眠気を引き起こしやすくなります。しかし、末端の手足まで冷え切ってしまうと、それはそれで眠れなくなってしまいますので、タイミングも大切です。

また、お風呂に入ると、体が浮くような感じがあると思いますが、体が軽くなると、普段負担のかかっている筋肉や関節が解放され、リラックスする、という効果もあります。リラックスするためには、熱いお湯よりも、ぬるめのお湯がいいと言われています。入浴できないときは、手浴・足湯など、部分浴もよいです。

☆眠る2時間程度前に入浴するのがおすすめです。

☆ぬるめのお湯で、リラックスしてください。

～飲み物について～

コーヒーを始めとするいくつかの飲料にはカフェインが入っています。カフェインには、覚醒効果があります。カフェインを摂取すると、3～40分後から効果が表れ、目が覚め、元気になり、その効果は人により、5～15時間持続するとも言われています。「コーヒーを飲んでも眠れる」という方も、眠りが浅くなりやすく、夜中に目が醒めやすくなります。また、コー

ヒーなどを毎日飲んでいると、コーヒーをやめてカフェインを摂取しないと不安になるため、やめられない、つまりカフェイン依存になっている方もいらっしゃいます。

カフェインの入っている飲み物はとても多いです。睡眠に影響を与えるカフェイン量は150mg程度とも言われています。いつも飲んでいる飲み物のカフェインの量にも注目してみてください。可能であれば、ノンカフェインの飲み物に変えてみることも効果的です。

飲料	1杯(本)あたりの カフェイン量(mg)めやす
玉露	150mlあたり 180
コーヒー(エスプレッソ)	50mlあたり 140
コーヒー(ドリップ)	150mlあたり 100
コーヒー(インスタント)	150mlあたり 65
ココア	150mlあたり 50
栄養ドリンク	100mlあたり 50
抹茶	150mlあたり 48
ダイエットコーラ	350mlあたり 45
コーラ	350mlあたり 34
紅茶/緑茶/ほうじ茶/ウーロン茶/番茶	150mlあたり 30
玄米茶	150mlあたり 15
麦茶/黒豆茶/杜仲茶/ハーブティー/ルイボスティ/たんぽぽコーヒー	ノンカフェイン

(参考：文部科学省 五訂日本食品標準成分表)

また、アルコールについては、「飲むと眠れる」と言って、飲む方もいますが、眠りにつくまでの時間は短くなっても、眠りが浅くなるものです。ちょっとしたことで目が覚めたり、アルコールの利尿作用で、トイレに行き、その後眠れない、といったことも起きやすくなります。また、毎日「飲んで寝る」ということを繰り返すと、「飲まないで眠れない」ということも起きかねません。そのままアルコール依存症になる方もいます。アルコールの摂取には気を付けましょう。

☆睡眠の少なくとも5時間前にはカフェインの大量摂取は避けましょう。

☆眠れないときにアルコールを摂取するのは避けましょう。

～食べ物について～

胃や腸が休んでいるときの方が、眠りの質がよくなると言われています。通常ですと、消化には2～3時間かかるため、夕食のタイミングを眠る直前にするのは避けた方がよいでしょう。

また、消化の悪いもの（揚げ物・固いものなど）を食べると、いつまでも胃の中に残っています。そして、刺激のあるもの（辛いもの、ニンニクなど）を食べると、交感神経を刺激するので、睡眠を阻害します。チロシンを含む食べ物（ベーコン・チーズ・ハムなど）は、脳内でノルアドレナリン・ドーパミンなどの興奮物質になるため、覚醒することになります。

一方、メラトニン（睡眠ホルモン）の分泌を促す食べ物は、「トリプトファン」という必須アミノ酸で、たんぱく質（肉・魚・豆・卵など）に多く含まれています。そして、炭水化物（ごはん・パンなど）はトリプトファンの吸収を高め、カルシウム（牛乳など）はトリプトファンからメラニンを生成するのを助けます。その他、ビタミン B6 や鉄分が必要なので、バランスのよい食事をとることも大事でしょう。

☆夕食は、眠る 1～2 時間前には終わらせるようにしましょう。

☆バランスよい食事にし、刺激物は避けましょう。

～タバコについて～

たばこに含まれているニコチンには、覚醒作用と鎮静作用があります。たばこのリラックス効果を感じ、寝たばこをする人もいるかもしれませんが、覚醒作用の方が強く、睡眠時間が短くなったり、睡眠の質が悪化すると言われています。ニコチンの体内での半減期は約 2 時間です。就寝前には、たばこを吸わない方が、睡眠の質がよくなると言われています。禁煙をすることができればよいですが、できない場合は、吸う時間も意識できるとよいでしょう。

☆就寝 1～2 時間前には、たばこを吸わないようにしましょう。



睡眠障害対処の12の指針

1. 睡眠時間はひとそれぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

睡眠時間の長い人、短い人がいます。季節によっても変化します。歳をとると必要な睡眠時間も短くなります。一般的に言われている「8時間睡眠がよい」といったことに惑わされすぎずに！

2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法

3. 眠たくなってから床に就く、就床時間にこだわりすぎない

眠ろうとする意気込みが、頭を冴えさせ、かえって寝つきを悪くしかねません。

4. 同じ時刻に毎日起床

早寝早起きでなく、早起きすることが早寝に繋がります。また、日曜日に遅くまで床で過ごす、月曜の朝が辛くなります。

5. 光の利用でよい睡眠

6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

7. 昼寝をするなら、15時前の20～30分

8. 眠りが浅いときは、積極的に遅寝・早起きに

寝床で長く過ごし過ぎると、熟睡感が減ります。

9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止・足のぴくつき・むずむず感は要注意

背景に睡眠の病気があることも。その場合は専門治療が必要です。

10. 十分眠っても、日中の眠気が強いときには専門医に

11. 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

(「睡眠障害の対応と治療のガイドライン」より)

第29回 リラクゼーション

リラックスとは、緊張をとくこと、くつろぐことです。依存症の方の中には、もともと周囲にばかり気を配ったり、一生懸命に取り組み過ぎたり、周りに頼れなかったり、考えすぎたりして、無意識のうちに緊張状態になる人も多いのではないのでしょうか。また、回復段階では、神経質になったり、イライラしやすかったり、日々回復するためがんばりすぎたり、またこれまで薬物で逃避してきた現実の一つ一つ向き合うことに疲れてしまったりすることもあるでしょう。

リラクゼーションは、そのような毎日に効果があると考えられます。

下記のうち、リラクゼーションが自分に有効になりそうなときはありますか？

- 引き金（感情・退屈など）を避けるために、スケジュールに組み込む
- 引き金が起こって、危険な考えが浮かんできたとき（思考ストップ）
- いろいろなことを考えてしまい、神経質、不安、うつっぽいとき
- イライラしているとき
- ストレスや緊張が続いているとき
- 肉体的・精神的に疲れているとき
- 性的に欲求不満なとき
- どこかが痛いとき
- 眠れないとき

リラクゼーションの方法をご紹介します。合う方法、合わない方法があるかと思しますので、自身に合う方法を見つけてみて下さい。合う方法が見つかったら、それをスケジュールに入れ、継続的に続けてみるのがよいでしょう。いざとなったときに、取り組みやすくなります。

～腹式呼吸～

ストレス・緊張状態では、呼吸は浅くて速い呼吸になり、リラックス状態では、深くてゆったりとした呼吸になります。そのため、緊張しているときに、深くてゆったりした呼吸をすると、気持ちを落ち着かせ、副交感神経系の活動を賦活させる効果があることが医学的にも確認されています。

1. からだの力を抜き、おへそのあたりに両手を軽く添える（手は、お腹のへこみやふくらみを感じるために添えるので、お腹を押す必要はありません）。
2. ゆっくり口から息を吐きながら、お腹をへこませていく（最初に息を吐ききることで、深い呼吸をしやすくなります）。
3. 苦しならない程度まで息を吐ききったら、お腹がふくらむのを意識しながら鼻から息を吸う。
4. 息を吐くことが副交感神経を活性化させるので、息を吐くのは8秒程度、吸うのは4秒程度と、吐く時間が2倍になるくらいを目安に。体の緊張も息とともに吐き出すようにイメージしながら脱力すると、リラクセス効果が高まる。5～10分程度行えるとよい。

コツの1つは、呼吸に意識を集中すること。そのためには静かな場所でやるのが原則ですが、少しBGMがあるほうが集中しやすい人もいます。その場合は、抑揚の少ないスローテンポの曲を、かすかに聴こえる程度に流します。

また、腹式呼吸中は目を閉じることが多いのですが、余分な考えが次々と頭に浮かび、集中できないこともあります。そうした場合は、目の前の壁に自分の好きな風景写真を貼り、その風景の中に自分がいることをイメージしながらおこなってみましょう。

～リラクゼーション反応～

身体が安らぐ状態になることを「リラクゼーション反応」(Herbert.B, 2001)とといいます。人為的、積極的にリラクゼーション反応を引き起こす手順をご紹介します。

〈基本〉

- ① 言葉、音、文、または筋肉運動を繰り返す
- ② 日常の雑念が浮かんだ時は、受け身のまま考えを流し、自分が行っている繰り返すに戻る

〈具体的には…〉

○ 一人静かに行うのであれば…

1. 静かに楽な姿勢で座り、目を閉じ、筋肉をリラックスさせる。
2. 然と呼吸をし、息を吐くのと同時に、自分で決めた単語、音、文章を静かにつぶやき、他の考えが浮かんだときは「大丈夫」と言い聞かせ、そっと繰り返すに戻る。
3. 10～20分繰り返す。終了時は、目をつむったまま一分間静かに座り続け、雑然を気にせず自由にものを考える。ゆっくり目を開け、しばらくしてから立ち上がる。

○何かの運動とセットに行うならば…

ウォーキングをしながら、「右、左、右、左」と足の動きの注意を払う。もし、余計な考えが浮かんできたときは、「大丈夫」と言い、「右、左」の注意を繰り返す。水泳をするなら、水をかくテンポに、サイクリングをする人は車輪の音に、ダンスをする人は音楽のビートに、集中することができる、リラクゼーション反応を引き起こすことができます。

～運動・ヨガ～

リラクセスは副交感神経が優位になった状態と言えます。交感神経が優位になるような運動、緊張状態の後には、副交感神経が優位になりやすいと考えられます。そのため、適度な運動、緊張状態も必要であると考えられます。

運動は1日15分程度、歩いたり、何らかのストレッチができるとういでしょう。

ここでは、ヨガで、不眠・不安・うつ気分に効果のあるいくつかのポーズを紹介します。

※まずは、先ほどご紹介した腹式呼吸法を行い、またその呼吸とともに無理なくやってみてください。【 】の中は呼吸の動きです。

○首回し…不眠

1. 【吐く】息を吐きながら頭を前に倒す。
2. 【吸う】息を吸いながら、左後方へ首を回していく。肩の上で頭を転がすようなイメージでゆったり行う。
3. 【吐く】頭が後ろまでいったら、息を吐きながら残り半周を回す。
逆まわしも同様に行い、左右交互に2～3周回す。

○弓のポーズ…不眠

1. 【吐く】うつぶせに寝て、膝を曲げる。手で足首を外側からつかみ、一息吐く。
2. 【吸う】息を吸いながら、足を上に高く持ち上げる。
3. 【吐く→吸う→呼吸】一息吐き、吸いながら上体を十分に反らせて顔を上へ向ける。おしりと背中をしっかり引き締めて、胸を開き、呼吸を整えて30秒キープする。腰を痛まない範囲で行う。
4. 【吐く】息を吐きながらゆっくり元の姿勢に戻る。

○アーチのポーズ…不眠

1. 【一息吐く】仰向けに寝る。両膝を立てて、かかとはおしりのすぐ下に置き、手は指先を方に向けて耳の横に置く。一息吐く。
2. 【吸う】息を吸いながら腰を持ち上げる。肩と両足で体重を支える。

3. 【呼吸】腕に力を入れて体を持ち上げ、頭頂を床につく。(4の姿勢が無理ならこの状態で15秒キープ)
4. 【呼吸】手足に力を入れて、頭と体をさらに持ち上げ、弓なりになる。お尻をしっかり引き締め、腰の負担を減らしながら、呼吸を整えて15秒キープ。可能であれば、両手と両足を近づける。
3～1の順に、ゆっくり体をおろす。

○かんぬきのポーズ…不安・うつ気分

1. 【一息吐く】膝立ちになり、左足を真横に伸ばす。左の足先は外側に向け、足裏全体を床につける。一息吐く。
2. 【吸う】息を吸いながら、右手をまっすぐ上に伸ばし、手のひらを天井に向ける。左手も上に伸ばして右手首をつかむ。
3. 【吐く→呼吸】息を吐きながら、上体をゆっくり左に倒す。背中が丸まらないように意識をし、右わき、わき腹を十分に伸ばす。太もも、お尻を引き締めて下半身に力を入れて、体を安定させる。呼吸をしながら30秒キープ。
息を吸いながら上体をお越し、吐きながら腕をおろす。反対側も同様に行う。

○英雄のポーズ…不安・うつ気分

1. 足をそろえて立ち、胸の前で合掌する。
2. 【吸う】両足を大きくひろげ、両腕は方の高さでまっすぐ横に伸ばす。右の足先は真横に、左の足先は正面に向ける。顔は右を向ける。
3. 【吐く】息を吐きながら、右の太ももが床と平行になるまで腰を落とす。
4. 【吸う→呼吸】息を吸いながら両腕を頭上にまっすぐ伸ばし、手のひらをぴったり合わせる。おしり、太ももを中心に下半身に力を入れて上半身をリラックスさせ、呼吸を整えながら30秒キープ。
息を吐きながら、腕をおろし、右足を引いて合掌に戻る。反対側も同様に行う。

～無空のポーズ～

ヨガのポーズの一つで、5～10分行うと、1時間の睡眠と同等の効果があると言われています。特に、前述のように体を動かした後に行うと、よりリラックス効果があるでしょう。

1. 仰向けに寝る。両手を少し広げ（手のひらは上に向ける）、わきの下は握りこぶし一つ分くらい空けておく。両足は肩幅より少し広めに広げる。
2. 仰向けに寝たとき、腰がなんとなく安定しない人は、両足をそろえて胸のほうへ曲げ、両手で膝付近をかかえた姿勢で、2、3度軽く左右にゆすると、安定しやすくなる。そ

れから1のポーズに。

3. 1のポーズで、腰の位置が安定したら、ゆっくりと呼吸をしながら全身の力を少しずつ抜いていく（気持ちは呼吸に集中する）。

～漸進的筋弛緩法～

筋肉の緊張と弛緩を繰り返し行うことにより身体のリラックスを導く方法（Jacobson, E., 1929）です。筋肉の完全な弛緩を誘導するために、各部位の筋肉を数秒間緊張させ、弛緩させることを繰り返します。ここでは、その簡便法を紹介します。

○ 基本動作

各部位の筋肉に対し、10秒間力を入れ緊張させ、15～20秒間脱力・弛緩する。

○ 身体の主要な筋肉に対し、この基本動作を順番に繰り返し行っていく。各部位の筋肉が弛緩してくるので、弛緩した状態を体感・体得していく。

1. 両手／両腕を伸ばし、掌を上にして、親指を曲げて握り込む。10秒間力を入れ緊張させる。手をゆっくり広げ、膝の上において、15～20秒間脱力・弛緩する。筋肉が弛緩した状態を感じるよう教示する。
2. 上腕／握った握り拳を肩に近づけ、曲った上腕全体に力を入れ10秒間緊張させ、その後15～20秒間脱力・弛緩する。
※ 以下、緊張させる部位について記述する。10秒間緊張後、15～20秒間脱力・弛緩する要領は同様である。
3. 背中／2と同じ要領で曲げた上腕を外に広げ、肩甲骨を引き付ける。
4. 肩／両肩を上げ、首をすぼめるように肩に力を入れる。
5. 首／右側に首をひねる。左側も同様に行う。
6. 顔／口をすぼめ、顔全体を顔の中心に集めるように力を入れる。
筋肉が弛緩した状態 口がぼかんとした状態
7. 腹部／腹部に手をあて、その手を押し返すように力を入れる。
8. 足／a：爪先まで足を伸ばし、足の下側の筋肉を緊張させる。
b：足を伸ばし、爪先を上を曲げ、足の上側の筋肉を緊張させる。
9. 全身／1～8までの全身の筋肉を一度に10秒間緊張させる。
力をゆっくりと抜き、15～20秒間脱力・弛緩する。

～自律訓練法～

自律訓練法（Shultz, T.H., 1932）とは、疲労回復、ストレス緩和、抑鬱（よくうつ）や不安の軽減などの効果のある、治療技法です。

- 準備：やや薄暗い部屋で、周囲の音が気にならない静かな場所を選びましょう。ネク

タイ、ベルト、時計をはずし、刺激をなるべく少なくします。

- **姿勢**：布団やベッドに仰向けに寝る。丸椅子に座る。背もたれのある椅子に座る。3つの方法がありますが、すべてに共通しているのは、全身に無駄な力が入らないようにし、首の力を抜いた状態にすることです。
- **消去動作**：練習が終わった後に、すぐに立つとフラツとしたり、全身の力が入らないような感じになります。このような状態を覚醒させてあげる必要があります。握りこぶしを開いたり閉じたり、大きく伸びをしたりしてください。
- **練習時間**：1日3回くらいが適当です。1回の練習は3分くらいでよいです。
- **背景公式**：背景公式とは公式の前に「気持ちが落ち着いている」という言葉を必ず入れることです。

1. 第一公式（重感練習：両腕が重たい感じと、両足が重たい感じを出す練習）

それでは、楽な姿勢をとってください。自分の利き腕から練習してみます。「気持ちが落ち着いている、右腕が重たい、右腕が重たい、右腕がだらんとして重たい。」次に、同じように左腕を練習してみます。

うまくいったら、「気持ちが落ち着いている、両腕が重たい、両腕が重たい」と練習してみます。次に足全体に意識を集め、「気持ちが落ち着いている、両足が重たい、両足が重たい」と練習します。

右腕、左腕、足、と分解して練習しましたが、うまくいくようになったら、「気持ちが落ち着いている、両腕が重たい、両腕が重たい。気持ちが落ち着いている、両足が重たい、両足が重たい。」と練習します。そして消去動作です。

2. 第二公式（温感練習：温かい感じの確認）

「気持ちが落ち着いている、両腕が重たい、両腕が重たい。気持ちが落ち着いている、両足が重たい、両足が重たい。」はじめに第一公式です。うまくいっていると、筋肉が緩み、血液循環がよくなり、温かい感じが出ているので、確かめるように、「気持ちが落ち着いている、両腕が温かい、温かい。気持ちが落ち着いている、両足が温かい、両足が温かい」と言います。これが終わったら、消去動作です。

3. 第三公式（心臓調整）

「気持ちが落ち着いている、心臓が規則正しく打っている、心臓が正しく打っている。気持ちが落ち着いている、心臓が規則正しく打っている。」

4. 第4公式（呼吸調整）

「気持ちが落ち着いている、楽に呼吸している、楽に呼吸している。」

5. 第五公式（腹部温感）

「気持ちが落ち着いている、おなかが温かい、おなかが温かい。」

6. 第六公式（額部涼感）

「気持ちが落ち着いている、両腕が重たい、両足が重たい。気持ちが落ち着いている、両腕が温かい、両足が温かい。心臓が規則正しく打っている。そして楽に呼吸している。おなか温かい、気持ちが落ち着いている。額が心地よく涼しい、涼しい」最後に消去動作です。

※第六公式までを標準公式といいます。最初から全部を覚えようとせず、第一公式と第二公式を練習して、うまくいくと、自然に他の公式もできるようになります。

～セルフ・マッサージ～

マッサージは血行を促進し自立神経のうちの副交感神経が優位になり、リラックス効果が増し、眠気にもつながります。効果的なのは入浴後、寝る前。足の裏を揉んだり爪の横を揉んだり、からだがあたたまっているときに行います。

○ **足裏もみ**：冷えやすい足先、裏全体をもみほぐし、血行を促進させましょう！ツボも刺激でき心身の調子が整います。血液の滞りやすい足指も、よくもみほぐしましょう。

○ **爪もみ**：ハンドクリームなど利用し、爪の横や指先を軽くもみます。末端部の血行が促進されると全身があたたまってきます。

○ **ツボ押し**：頭頂部にある「百会（ひゃくえ）」は自立神経のバランスを整え、不眠に効果があります。息を吐きながらぐ〜っと5秒押ししてください。

～オイル（香り）～

アロマの香りは脳の視床下部に伝わり、気分や感情により影響を与えます。自立神経やホルモン分泌を整える働きもあります。

〈香りとその効能〉

オレンジ・スイート（果実そのままのスイートな香り）

気分を明るくしたい、また、ぐっすり眠りたいときに。

マンダリン（フルーティーな強くて甘い香り）

リラックスしたいときに。

カモミール・ローマン（青リンゴのような甘い香り）

心をリラックスしたいとき、精神的なダメージがあるときに。

クラリセージ（ナッツのような甘さを感じる深みのある香り）

不安、緊張、恐怖など、精神的なトラブルに。

ネロリ（甘さと苦味をもつピターオレンジの花の香り）

ストレスなどで疲れた心に。

マジョラム・スイート（かすかにスパイシーさを感じる、温かみのある香り）

自律神経系の呼吸、消化を助け、不眠、食欲不振などを緩和させたいに。

ラベンダー（さわやかでフローラルな香り）

深いリラックスや安眠したいときに。

〈使用方法〉

○リビングや寝室・部屋中に…

アロマ専用のディフューザーやキャンドル、お湯を貼ったマグカップに数滴いれ楽しめます。



○ベットなど寝具にスプレー

霧吹き状のボトルに精製水+精油を数滴たらしたのも、もしくは専用のアロマスプレーを寝具に吹きつけます。



○オイルでマッサージ

植物性オイル（オリーブオイル）20mlに精油を数滴入れればマッサージオイルになります。体もほぐれます。



○浴槽に数滴・アロマを…

湯船にはったお湯にアロマを垂らすと、蒸気で香りが立ち、リラックス効果抜群です。岩塩や天然塩も効果をさらに高めることができます。



○朝シャワーにアロマの蒸気

浴室の床にアロマを数滴垂らし、朝のシャワーを浴びれば目覚めがすっきりします。

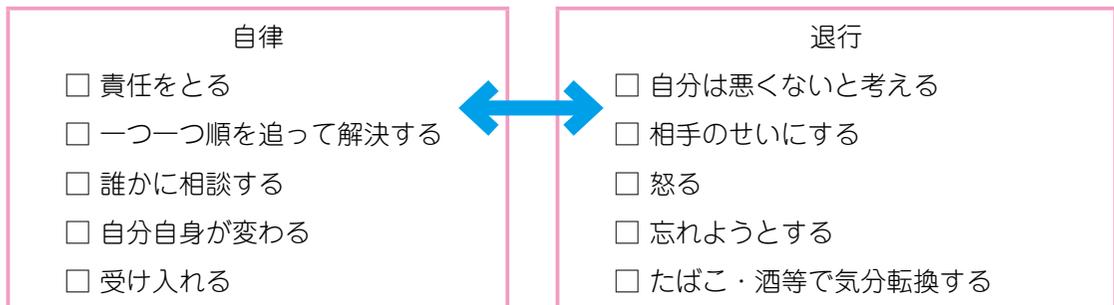


第30回 クロスアディクション

「ある習慣へのめり込むこと」をアディクション（嗜癖）といいます。

私たちは、誰しも、生きづらさを抱えています。しかし生きる中では様々な、自分の生きづらさに直面するような「不快な状況」に出会います。そのとき、解決する方法（自律）もあれば、不快な状況に向き合わなかったり、忘れようとするような方法（退行）もあり、私たちは、そのどちらも使い分けながら生きています。

あなたは、下のような考え・行動をとることはありませんか？

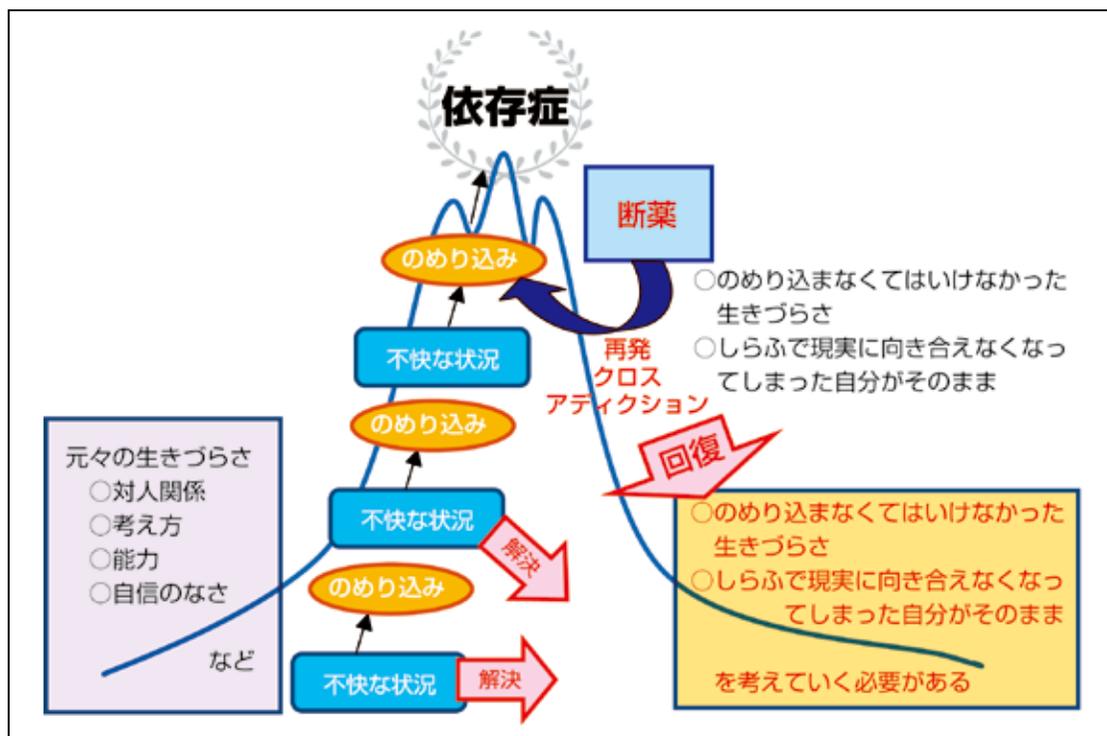


どちらの考え・行動もあるはずです。自律と退行を使い分けているのが、普通なのです。

何かへ「のめり込むこと=酔うこと」は、不快な状況を忘れさせてくれたり、簡単に“快”の状態に変えてくれます。特に薬物は、脳のメカニズムを変えてしまうくらい強い力を持っています（第9回参照）。

始めは、生きづらさから仕方なく、もしくは軽い気持ちで「のめり込むこと=酔うこと」を選択していたとしても、繰り返していると、てっとり早く不快な状況を変えられると脳が覚えてしまいます。のめり込んでいるときは、つらい現実を忘れられるのですが、酔いがさめると前よりも現実がさらにつらいものになるので、また酔うことを必要とするようになります。

そうするうちに、ストレスの高い自律の道ではなく、薬物を使うという退行した道しか選べなくなっていくのです。そして、自分自身では、コントロールがつかなくなり問題が起きるようになった状態が「依存症」といえます。



依存症から回復するには断薬を続けていくことが必要です。しかし、のめり込まなくてはいけなかった“生きづらさ”や、依存症になったことでできあがってしまった“しらふで現実に向き合えない”自分をそのままにしていると、「手っ取り早く」「簡単に」「今すぐ」解決できる、他の「のめり込み」を探してしまうことになります。

たとえば、下記のようなことはありませんか？

～入院中～

- 鎮痛剤や睡眠薬を必要以上に求める。
- タバコの本数が増える。
- 甘いものを食べ過ぎて太る。
- 異性に強い関心をもつ。

～退院後・断薬中～

- 薬物はやめたけど、女性にのめり込んでしまう。
- 薬物はとまってるけれど、ギャンブルにはまって借金をつくってしまう。
- 気づいたら、買い物にハマってしまう。
- 覚せい剤は止まったけれど、処方薬にハマってしまう。

入院環境や現実の生活の、つらさ・むなしさを忘れてなくなって、何かに酔いたくなるのかもしれない。しかし、元の依存から他の薬物や行動へ依存の対象が移っているだけで、根本的な生きづらさや問題に目をそむけ続けることになり、依存症は悪化していくことになります。

「薬物とアルコール」「薬物とギャンブル」「薬物と仕事」など、いくつもののめり込みがある状態を**クロスアディクション（多重嗜癖）**といいます。

自分に危なそうなものはありますか？

- | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> アルコール | <input type="checkbox"/> ガス | <input type="checkbox"/> 運動 |
| <input type="checkbox"/> 睡眠薬 | <input type="checkbox"/> パチンコ・スロット | <input type="checkbox"/> 筋トレ |
| <input type="checkbox"/> 安定剤 | <input type="checkbox"/> 麻雀 | <input type="checkbox"/> 対人関係 |
| <input type="checkbox"/> せき止め薬 | <input type="checkbox"/> 博打（カジノ） | <input type="checkbox"/> 人の世話 |
| <input type="checkbox"/> 痛み止め薬 | <input type="checkbox"/> 競馬・競輪・競艇 | <input type="checkbox"/> 異性との関係 |
| <input type="checkbox"/> 覚せい剤 | <input type="checkbox"/> 仕事 | <input type="checkbox"/> セックス |
| <input type="checkbox"/> マリファナ | <input type="checkbox"/> 買い物 | <input type="checkbox"/> 暴力・DV |
| <input type="checkbox"/> MDMA | <input type="checkbox"/> 窃盗（万引き） | <input type="checkbox"/> いじめ |
| <input type="checkbox"/> シンナー | <input type="checkbox"/> インターネット | <input type="checkbox"/> 寝る |

自分のクロスアディクションについて知り、薬物以外の「のめり込み」「酔い」の傾向を知っておきましょう。

回復には、のめり込まなくてはいけなかった“生きづらさ”や、依存症になったことでできあがってしまった“しらふで現実に向き合えない”自分を、**思考や行動パターンを修正して、変えていくことが必要**です。

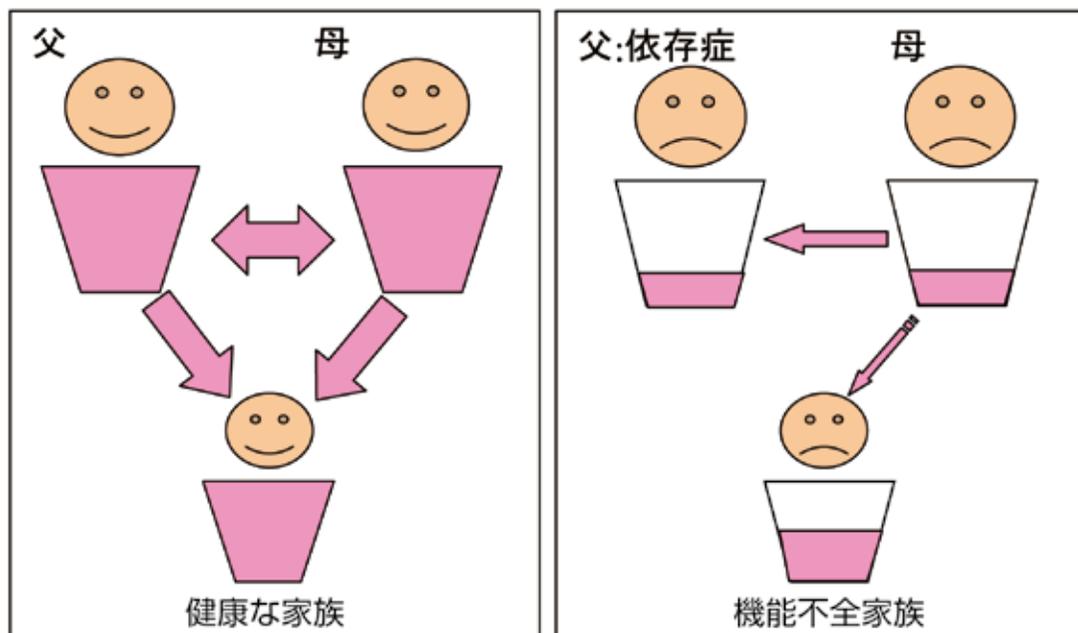
☆新たな依存をつくるのではなく、一歩ずつ、回復の道を歩んでいきましょう！

“生きづらさ”や“現実に向き合う”というのは、再使用・クロスアディクションの引き金になりえます。思考や行動パターンの修正を、他の回で考えてみましょう。

第31回 依存症と家族

依存症は、家族の病気（第6回参照）ともいえ、家族と密接に関係する病気です。今回は、家族をテーマに考えてみましょう。

機能不全家族とアダルトチルドレン（AC）



このピンクの四角は、愛情をためておく器うつわと思って下さい。生まれた時は、この器はほとんど空の状態ですが、両親が自分たちの器うつわの愛情を長年にわたって注ぐことにより、大人になる頃には子どもの器うつわも愛情で一杯になっています。そして、この子どもが結婚して誰かの親になったときには、今度は自分の子どもに愛情を注いでいきます。このように家族としての機能を果たしている家族では、愛情は一つの世代から次の世代へと受け継がれていきます。

ちなみに両親は自分たちの器うつわが常に愛情で満たされていないと、十分に子どもに愛情を注ぐことはできません。常に両親の愛情の器うつわがいっぱいであるためには、2人の間に常に慈しみあう関係が必要です。もちろん、片親しかいないという場合もあると思います。大事なのは、親の機能を果たす方の器うつわが満たされていないと子どもの器うつわを満たせないということと、その親の機能を果たす方の器うつわが満たされているためには、その人が誰かとの関係性の中で満たされていることが必要ということです。

機能不全家族の場合・・・子どもは親の愛情で自分の器^{うつわ}を一杯にすることができません。例えば、父親が依存症だった場合、父親は薬物のことで、あるいは薬物に関連した問題で手いっぱい自分の器^{うつわ}も底をつきそうな状態になり、子どもに愛情を注ぐ余裕はありません。母親は、父親にかかりっきりで、やはり子どもに十分な愛情を注ぐことができません。このような家族の中で成長すると、愛情の器^{うつわ}が満たされないまま大人になってしまいます。

このように機能不全家族の中で成長した大人で、常に生きにくさを感じている人のことを**アダルトチルドレン（AC）**といいます。そしてこの愛情の器^{うつわ}の満たされない部分が空虚感や自己否定感、見捨てられ不安などを生み、それを何かで埋めようとする作業がアディクションと考えていいでしょう。

【不安定な両親のもとで育った子ども、A子の場合】

A子は、子どもの頃、お父さん、お母さん、3つ上のお兄ちゃんと4人で暮らしていました。お父さんはアルコール依存症で、いつも酔っ払っているか、寝ているか・・・そんな姿ばかりを目にしています。

お父さんは、アルコールの飲みすぎで仕事を休みがちです。いつもお母さんがお父さんの代わりに、「急病」とか「親戚が亡くなった」など理由をつけて、会社に電話をしています。外に飲みに行けば、酔いつぶれてしまい、一人で帰ってくるのが出来ません。時には店の客と喧嘩して、怪我をさせてしまうこともあります。道端で倒れていて、警察から連絡が来ることもしばしばです。飲みに行かないと思っていたら、急に血を吐いてしまい、救急車で運ばれたこともあります。

家では、お酒をめぐってお父さんとお母さんが言い合いになります。言いこめられたお父さんは、大きな声を上げて暴力を振ります。お母さんが殴られているのをとめに入ったお兄ちゃんは、お父さんに突き飛ばされてしまいました。泣いているお母さんをまだ小さなA子が慰めます。A子たちは、いつでも家から逃げ出せるように荷物をまとめてジャージで寝ることにしています。本来、子どもにとって、**無条件で守られるべき安全地帯のはずの家のなか、とても緊張に満ちた危険な場所になっています。**

酔って機嫌のいいときに、お父さんは「明日遊園地に連れて行ってやるぞ」と言いました。そんなところに連れて行ってもらったことのないA子たちは、喜んで楽しみにしていました。ところが次の日、お父さんは、遊園地の話など全く覚えていませんでした。また、お母さんとお父さんが喧嘩した後、お母さんが「もうあんなお父さんとは別れるわ。あなたたちもお母さんについて来てくれるわよね」と言いました。A子たちは、子どもながらに悩み、不安で一杯な夜を過ごしました。ところが次の日、お母さんは、何事もなかったかのようにお父さんと朝

食を食べています。A子は、『人の言うことはそのまま信じてはいけない』と学習します。

お父さんが警察沙汰になった次の日、お母さんは言いました。「昨日のお父さんのこと、誰にも言っちゃダメよ。学校でも保育園でも、近所のおばさんにも、おばあちゃんにも。」言うてはいけないこと、タブーが依存症の家にはたくさんあります。そしてA子は『感じたままを話してはいけない』と学習します。

お父さんもお母さんもストレスがとても高い状態になっているため、些細なことでA子たちに八つ当たりします。お父さんやお母さんの機嫌で怒られるので、**何が良くて何が悪いのかわからず混乱します。**いつも怒られたり、不機嫌な顔を見せられたりするので、A子は『自分がダメな子、悪い子だから怒られる』と感じます。『お父さんやお母さんが不機嫌なのは自分のせい』とってしまうのです。A子は**全く自分に自信がもてません。**そして**自分はいつ親から見捨てられるかを心配するようになります。**いつも親の顔色をみて機嫌を伺っていません。

A子に起こること

- ◆子どもにとって家庭は無条件で守られるべき安全地帯であるはずだが、緊張に満ちた危険地帯となる
- ◆人の言うことが信じられなくなる
- ◆人に本音を言わなくなる
- ◆何が正しくて何がいけないかわからなくなる
- ◆親に受け入れられていないと思う
- ◆見捨てられる不安が強くなる
- ◆ありのままの自分では人に受け入れられるはずがないと思う

機能不全家族で育った子どもの特徴

- ◆自分に自信がもてない
- ◆自己評価が低い
- ◆人を信じられない
- ◆本音を言えない
- ◆孤独
- ◆見捨てられ不安が強い
- ◆自分を大切にできない

対人関係の障がい
ストレスを抱え込み
やすい生き方

酔いが必要!!

◇自分に当てはまる特徴や似ている傾向があればチェックを入れてみましょう

- 自分に自信がもてない
- 自己評価が低い
- 人を信じられない
- 本音を言えない
- 孤独
- 見捨てられ不安が強い
- 自分を大切にできない

酔いが必要であった自分自身について、振り返ってみましょう。

[参考]ACのタイプ

タイプ	特徴	援助を受けないと	援助を受けると
優等生 hero	親の役割・責任を肩代わりして頑張る	仕事中毒、責任感過剰、頑固で完全主義など	失敗を受け入れられる、援助職、管理職、リーダーに適任
問題児 scapegoat	問題行動を起こし、家族の注目を自分に引き付ける（依存症者への注目をそらす）	学校や職場で問題行動、犯罪、家出など	責任を受け入れられる、カウンセラーなど援助職に向く
透明人間 lost child	家族との接触をさける。家族の誰にも関心を持たれない忘れ去られた存在	意欲に乏しい人生、パートナーを次々と替えるが全く誰ともつき合わない	才能を発揮、自立、自己実現
マスコット mascot	おどけた言動で家族の緊張やストレスを和らげる。深刻な現実をしっかり向き合わず、逃避する	強迫的にピエロを演じる、ストレス性潰瘍など	自分をケアできる、共にいると楽しい存在、コメディアンやお笑いなどに向く
世話焼き care taker	小さい頃から、親の世話役・愚痴の聞き役として育つ	共依存、燃え尽き症候群など	セルフケアできる、援助者にむく

アダルトチルドレンと共依存

みなさん、共依存という言葉を書いたことがありますか？共依存は人との関係に依存するアディクションの一種です。愛情の器^{うつわ}の満たされない部分…空虚感や見捨てられ不安、孤独感、自己否定感を他者との関係にのめりこむことで満たそうとすることを言います。また、互いに互いの存在を必要とし合う関係性の病理とも言われています。

特徴は以下の通りですが、自身に当てはまるものはありますか？

- 「自分のため」ではなく「誰かのため」に一生懸命やること、他者に尽くすことで、自分の存在価値を見出す
- 他者の評価＝自分の評価であるため、他者の評価を極端に気にする
- 他者に尽くすことで得られる賞賛、他者へのコントロール感により、“尽くすこと”にはまっていく
- 他者を変えることに関心を注ぐことで自分には焦点が当たらず、自分自身の問題は棚上げされる

依存症者と共依存にある人との関係

A子の例を思い出してください。お父さんがアルコールの飲み過ぎで会社に行けない時、お母さんは会社に電話をしていました。お父さんが外で酔いつぶれてひとりで帰ってこられない時には、夜中でも迎えに行っていました。このお母さんの行動は、家族としては当たり前の行動かもしれません。周囲からは“けなげに夫を助けるいい奥さん”と評価されるかもしれません。

しかし、よくよく考えてみると、困難に直面したお父さんが、行動を変化させる機会を奪っているとも言えます。一見、“ダメな夫”と“良くできた妻”のようですが、ダメな夫がいなくなるとお母さんの役割がなくなってしまう。このような、お互いにお互いを必要とするような鍵と鍵穴の関係を共依存といいます。

あなた自身と、あなたの周りの家族との関係はどうですか？

アダルトチルドレンや共依存の方へ

ストレスを抱え込みやすい生き方を変えるために、行動を変えてみましょう。
以下の中で、自分自身にできそうなことはありますか？

助けを求める

今まで、問題を表沙汰にせず、「自分一人でなんとかしよう」と頑張ってきたパターンを変えましょう。

感情を素直に表現する

専門家や自助グループなど、安心して感情を表現できる場を見つけて、ありのままの自分を表現しましょう。

まずは、信頼できる第3者を見つけることから始めましょう。

自分を大切にする

他の誰かのためではなく、自分自身のために時間を使いましょう。自分自身がリラックスできたり、ホッとできたりすることをしてみましょう。また、ふだん頑張っている自分自身をほめることも大切です。

自分に焦点を当てる練習をする

他の誰かではなく“自分”に焦点を当てるために、自分を主語にして話すといいでしょう。そのためには、自分が今何を感じているのか、何を考えているのか、自分に注意を向け意識する必要があります。日記を書いたりすることも役立つかもしれません。

VI. 自分を知ろう



第32回 回復した自分って？

「回復した自分ってどうなっているんだろう？」と考えたことはありますか？「よくわからない」「どうせ無理」「回復できているのか不安」などと考えたことはありませんか？

今回は「回復した自分」をイメージしてみましょう。

これから、薬物や感情、対人関係での問題などが解決されて、回復が進み、薬物なしでの生活が送れるようになったとしたら、あなたはどんな自分になっているでしょう？また、どんな生活を送っているでしょう？

◇半年後、および2～3年後の自分をイメージしてみましょう。

あなたはどんな自分になっていたいですか？どんな生活を送っていたいですか？具体的に考えてみましょう。

(薬物関連問題、人間関係、家族関係、仕事のこと、自分自身のこと…など)

(半年後)

(2～3年後)

◇なりたい自分になる／送りたい生活を送るために、今、問題となっていることは何でしょう？

(薬物関連問題、人間関係、家族関係、仕事のこと、自分自身のこと…など)

◇なりたい自分になる／送りたい生活を送るために、今、出来そうなことは何でしょう？

みなさんは、これまで、薬物で自分をコントロールできない状態だったのではないのでしょうか。これからは、自分自身が「なりたい自分」「送りたい生活」を目指し、自分自身や自分の人生をコントロールできるようになれるとよいでしょう。

また、「とにかく薬物をやめよう」ということだけにとらわれがちですが、目指す方向がはっきりすると、結果的に「薬物は自分に必要ない」ということになるかもしれません。



第33回 自分のいいところ

人は誰にでも、その人なりの良さがあります。他人と比べることなく、自分の良さを認めること、つまり「自分はOKだ」という自分を肯定する気持ちは、自分を大切にできる考え方につながります。しかし、自分のいいところは、自分ではなかなか見えずらいものです。今回は、自分のいいところを改めて見つめてみましょう。

まずは、これまでの経験を思い出してみましょう。

◇他者にほめられた出来事、ほめられた言葉、他者から言われて嬉しかった言葉など、思いつく限り挙げてみましょう。

◇自分自身で「これだけは頑張った」「自分でも良くやったかも…」「これは継続できている」など、頑張ったと思えることを思いつく限り挙げてみましょう。

次に、今の自分自身についても見てみましょう。

- ◇仲間に、自分のよいところを聞いてみましょう。
- お互いにお互いの良いところを探してみましょう。

- ◇これまでの経験や、また仲間からの言葉を受けて、今の自分のいいところ、好きなところを挙げてみましょう。

自分のいいところが見え、自分を肯定する気持ちが持てるようになると、自分を大切にできるようになります。また自分を肯定する気持ちは、他者の評価を過度に気にしすぎないストレスを受けにくい生き方につながります。

自分のいいところが見えづらかった方は、まずは人のいいところを見つけるようにしましょう。人のいいところを見つけるのが上手になると、自分のいいところが見つけれられるようになります。また人からいいところを言ってもらえたら、素直に認めましょう。「いや、私は全然ダメです…」 「そんなことはありません」と言ってしまうあなたはいませんか？人が見つけてくれたあなたのいいところは、まだ自分では気づいていないあなたのいいところかもしれません。

第34回 自分の気持ちに気づく

あなたは、自分の気持ち・感情・気分に基づいていますか？普段あまり意識していないかもしれませんが、自分の気持ちに気づけるとよいと言われています。その理由は以下のとおりです。

- 不快な気持ちに気づかぬままに放っておくと、それは引き金になってしまうこともあります（参考：第11回）。
- 気づければ、表現をして解決のきっかけにすることもできます（参考：第〇回）。
- 気づいて、リラクゼーション方法を試したりすると、うまく気持ちを切り替えるのに有効になることもあります（参考：第30回）。

まずは普段から、自分の気持ちに気づけるようになりましょう。

気持ちの種類

憂うつ	不安	怒り	罪悪感	恥
悲しい	困惑	興奮	おびえ	いらだち
心配	誇り	パニック	不満	神経質
うんざり	傷ついた	屈辱感	失望	激怒
怖い	落ち込み			
快い	楽しい	嬉しい	誇らしい	ほっとした
爽快	愛情	ワクワクした	安心	幸せ

気持ちの強さ

これまでの自分の経験中で最大の「落ち込み」を100として自分の中にスケールを作り、今の気持ちの強さを測ってみましょう

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
全くない		少し			中くらい			かなり		最大

◇今日の自分の気持ちの種類と強さを測ってみましょう。また理由も書いてみましょう。

気持ちの種類	気持ちの強さ	理由

◇不快（ネガティブ）な気持ちのとき、どのように対処するとよいでしょう。思いつくものを挙げてみましょう。

◇あなたにとって薬物が必要となるような気持ちとは、どのような気持ちでしょう？また、そのような気持ちになるのは、どのようなときでしょう？

◇もし薬物が必要となるような気持ちになったとき、どのように対処するとよいでしょう？

◇薬物のことをあまり考えず、心も体もゆったりと過ごしているときは、どのような気持ちのときでしょう？また何をしているときでしょう？

日々、自分がどんな気持ちでいるのか、その気持ちがどのくらいの強さなのか注目してみましよう。薬物のことをあまり考えず、心も体もゆったりと過ごせる時間を増やしていけるとよいでしょう。



第35回 自分の考え方のクセを知ろう

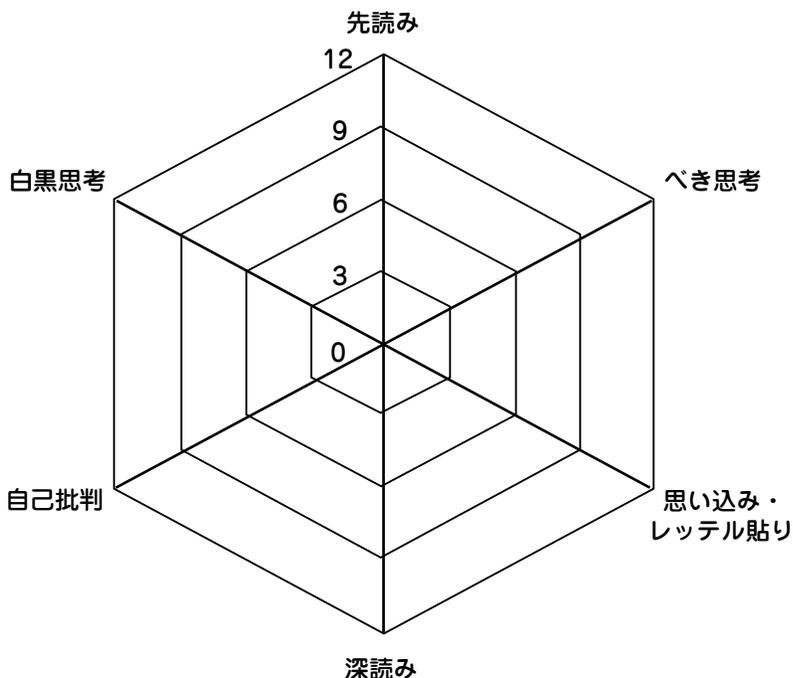
私たちは、誰しも物事に対する「考え方のクセ」を持っています。「間違った考え方」があるわけではありませんが、考え方が極端になりすぎると、小さなことでもイライラしたり、落ち込みやすくなったりすることがあります。あなたはどのような考え方のクセを持っていますか？自分自身が苦しくなってしまう時には、少し考え方を見直してみる必要があるかもしれません。

自分の考え方のクセを振り返ってみましょう。

考え方のクセを知るテスト

最近の自分を振り返ってください。

- ① 次の頁のそれぞれの質問に対して当てはまる数字を右側の□の中に入れてください。
- ② □の中の数字を縦に足して、合計点を出します
- ③ 合計点を下記の図にプロットしてみましょう。



【あなたの考え方のクセをしよう！】

	全くあてはまらない↓	あまりあてはまらない↓	ややあてはまる↓	全てあてはまる↓	先読み	ベキ思想	レッテル貼り 思い込み・	深読み	自己批判	白黒思考
1. 証拠もないのに、良くない結論を予想してしまうことがある。	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>					
2. 何か友達とトラブルがあくと「友達が私を嫌いになった」と感じてしまうほうである。	1	2	3	4				<input type="checkbox"/>		
3. 根拠もないのに、事態はこれから確実に悪くなると考えることがある。	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>					
4. 人のふとした言葉をきっかけにして「あの人は私を避けている」と感じることもある。	1	2	3	4				<input type="checkbox"/>		
5. 自分に関係がないとわかっていることでも、自分に関連づけて考えるほうである。	1	2	3	4					<input type="checkbox"/>	
6. 他人の成功や長所は過大に考え、他人の失敗や短所は過少評価するほうである。	1	2	3	4			<input type="checkbox"/>			
7. 物事は完璧かかのどちらかしかない、といった具合に極端に考えることがある。	1	2	3	4						<input type="checkbox"/>
8. 「～しなければならぬ」と考えて自分にプレッシャーを与えてしまうことがある。	1	2	3	4		<input type="checkbox"/>				
9. 「～すべきなのに」と考えて、後悔してしまうことが多い。	1	2	3	4		<input type="checkbox"/>				
10. 何か悪いことが一度自分に起こると、何度も繰り返して起こるように感じるほうである。	1	2	3	4	<input type="checkbox"/>					
11. たったひとつでも良くないことがあると、世の中すべてそうだと感じてしまう。	1	2	3	4			<input type="checkbox"/>			
12. トラブルやミスが起きると、本来は自分に関係ないことでも自分を責めてしまうほうである。	1	2	3	4					<input type="checkbox"/>	
13. 物事を極端に善か悪かのどちらかに分けて考えるほうである。	1	2	3	4						<input type="checkbox"/>
14. 根拠もないのに、人が私に悪く反応したと早合点してしまうことがある。	1	2	3	4				<input type="checkbox"/>		
15. 自分の失敗や短所は過大に考え、自分の感覚や長所は過小評価するほうである。	1	2	3	4			<input type="checkbox"/>			
16. 曖昧な状況は苦手で、ものごとを良いか悪いかなどははっきりとさせたいと考えるほうである。	1	2	3	4						<input type="checkbox"/>
17. 一度立てた計画は、どんなに困難があってもやり遂げるべきだと思うほうである。	1	2	3	4		<input type="checkbox"/>				
18. 何か悪いことが起こると、何か自分のせいであるかのように考えてしまう。	1	2	3	4					<input type="checkbox"/>	
	合計点 ⇒				<input type="checkbox"/>					

考え方のクセ～6つのパターン～

①思い込み・決めつけ	自分が着目していることだけに目を向け、根拠がまったく不十分なのに、自分の考えが正しいに違いないと決めつけてしまう。例) 友人に挨拶したが返事がなく素通りされた→自分は嫌われているにちがいない
②白黒思考	白か黒か、良いか悪いか、善か悪かというように物事をはっきりさせないと気がすまない考え方。極端な考え方で割り切ろうとする。例) テストで80点だった→100点でなければ0点と同じだ友人にほんの少し嫌なところが見えると、全て嫌な人間のように思える
③べき思考	何事においても「○○すべきだ」「○○しなければならない」と考えて、必要以上にプレッシャーをかける。例) 主婦は家事も育児も親の世話も全て完璧にこなすべきだこのくらいの仕事は、すべてひとりでやらなければならない
④自己批判（個人化・自己関連づけ）	良くないことが起きると、常に自分が原因だと考えて、自分を責めてしまう。自分の力ではどうしようもなかったことでも自分を責めてしまう。例) この事業に失敗したのは、私のせいだ自分のせいではない出来事に対し、謝ってしまう
⑤深読み（読心術）	相手の気持ちを一方的に推測して、そうにちがいないと決めつけてしまう。例) 友人との会話中、友人が時計を見ると、自分と過ごすのがつまらないにちがいないと考える
⑥先読み	自分で悲観的な予測を立ててしまう例) 新しい仕事を任されたが「きっと失敗するだろう」「上司はがっかりするだろう」と考える。

◇「考え方のクセを知るテスト」はいかがでしたか？日常生活を送る上で、このような考え方のクセが顕著けんちよにあらわれることはありませんか？またネガティブな気持ちになるときは、どんな考え方をしていることが多いでしょうか？

◇考え方が極端になりすぎて、自分が苦しくなっているときには、現実と照らして考え方を少し変えるだけで楽になることがあります。まずは、自分の考え方のクセを知ることから始めるといいでしょう。

◇楽になる言葉、考え方

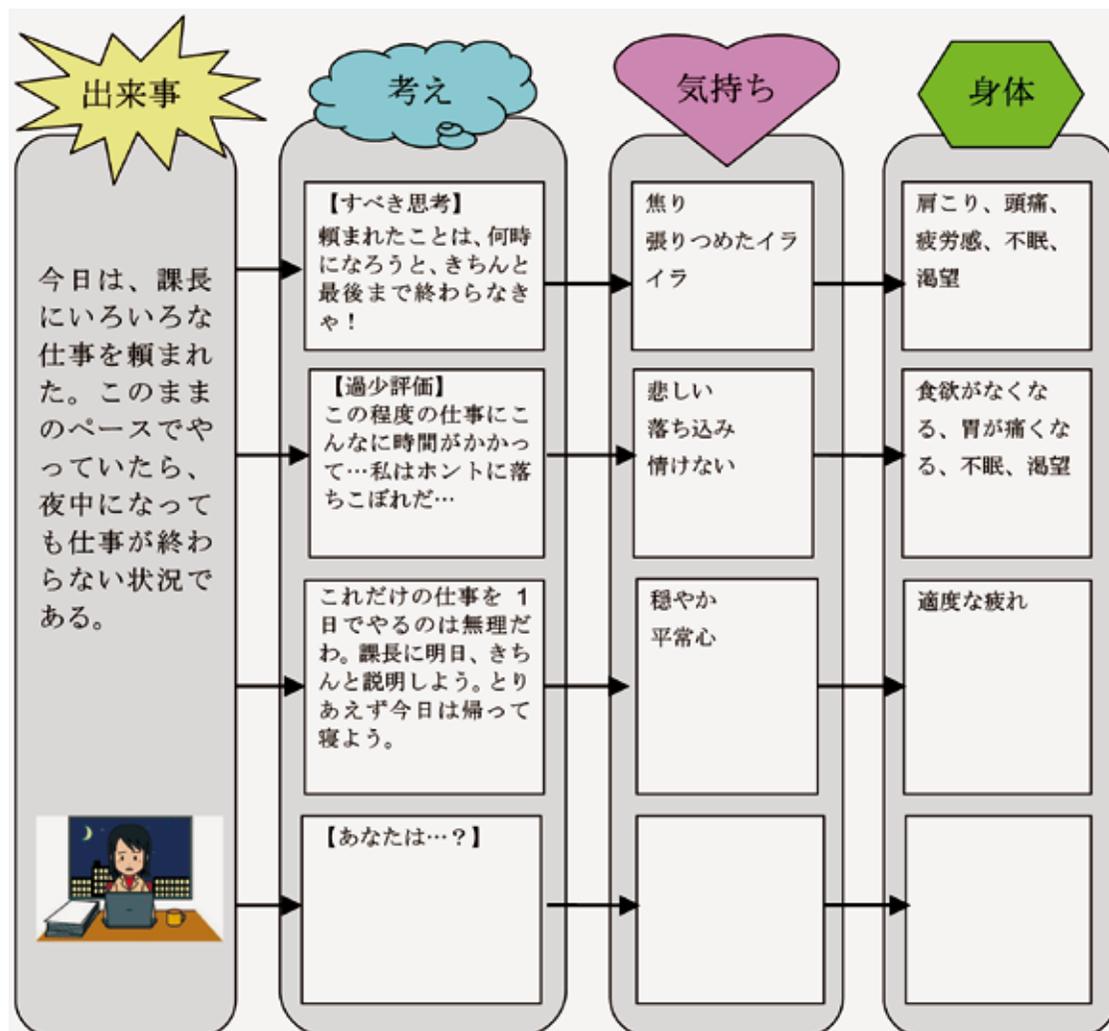
人には、今はそういう風には考えられなくても、「こういう風に思えたらいいな」というような、その人を元気づける言葉があります。あなたに合ったあなたを元気づける言葉を探してみましよう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> なんとかなるさ | <input type="checkbox"/> きっと乗り越えられる |
| <input type="checkbox"/> きっと大丈夫 | <input type="checkbox"/> まあーいっか |
| <input type="checkbox"/> マイペースでいい | <input type="checkbox"/> もーいっか |
| <input type="checkbox"/> 受け入れよう | <input type="checkbox"/> 自分の気持ちを大切にしよう |
| <input type="checkbox"/> うまくいくかも | <input type="checkbox"/> やれることをやろう |
| <input type="checkbox"/> できることからやっっていこう | <input type="checkbox"/> 私はわたし |
| <input type="checkbox"/> そんな人もいる | <input type="checkbox"/> 完璧でなくてもいい |
| <input type="checkbox"/> これもいい経験になるかも | <input type="checkbox"/> 明日は必ず来る |
| <input type="checkbox"/> 無理せずやってみよう | <input type="checkbox"/> なるようになる |
| <input type="checkbox"/> 開き直すことも大事 | <input type="checkbox"/> 一人じゃない |
| <input type="checkbox"/> …でも〇〇よりはよかった (〇〇よりははまだ) | |
| <input type="checkbox"/> その他 () | |



第36回 考え方を換えよう

人にはそれぞれ「考え方のクセ」があります（第35回参照）。たとえば、同じ出来事に遭遇しても、人それぞれ、考え方は異なります。



*考え方は、気持ち（気分）や身体の反応に影響しています。

*嫌な気分はたいてい、自分をいじめる考え方、追いつめる考え方から生じます。

*自分の考え方のクセを見つめ、気分が楽になる考え方に変える練習をしてみましょう。

考え方を变えるコツ

自分をいじめる考え方を見つめ、考え方を変えるツールとして、コラム表というものがあります。

コラム表の例

<p>① 気分が動揺した出来事</p> <p>・いつ、どこで、誰と、何を、どのようににしたか？</p>	<p>午後8時10分。1人残って残業をしている。課長に色々な仕事を頼まれ、まだまだやるべきことがたくさん残っている。このままのペースでやっていたら、夜中になっても仕事が終わらない状況である。</p>
<p>② その時の気分 (%)</p> <p>・ひとつの言葉 (one word)・強さを%で。</p>	<p>悲しい (80) 落ち込み (90) 情けない (85)</p>
<p>③ その時頭に浮かんだ考え</p> <p>「～という気分するとき、どんなことを考えていたか？」と自問。</p>	<p>この程度の仕事でこんなに時間がかかって…私は本当に落ちこぼれた。</p>
<p>④ ③と別の考え方</p> <p>・「もし親しい人が同じことで悩んでいたら、なんてアドバイスするか？」 「これまでに似たような体験をしたとき、どんなことを考えたら楽になったか？」などと自問。</p>	<p>・今日は頼まれた仕事が多すぎた。私が極端に落ちこぼれなわけではない・これだけの量の仕事は、時間がかかって当たり前だ・1人でこなそうとすることに無理がある。明日、誰かに手伝ってもらおう・今日、全部やらなくても、最低限、やるべきことを終わらせておけば問題ない・ここまで1人でやり遂げただけでよしとしよう</p>
<p>⑦ 今の気分 (%)</p> <p>・気分の変化をみる。</p>	<p>悲しい (60) 落ち込み (60) 情けない (50) あきらめ (50) 安心感 (20)</p>

～コラム表（考え方を考えるためのツール）の書き方～

① 気分が動揺した出来事

気分が動揺したり、気になる行動を取った時の状況を挙げる

- 出来るだけ具体的に。5W1Hで書く
- その時の状況がありありと目に浮かぶように書く
- 気分が動揺した場面のその瞬間を切り取って書く

② その時の気分と強さ

- 気分：ひとつの言葉（単語）で表現できるもの
- 強さ：これまでの自分の経験の中で最大のものを100とする

③ そのとき頭に浮かんだ考え

気分を体験した瞬間に頭に浮かんでいた考えやイメージを書く

- まとめ過ぎず、思いついたままに書く

④ 別の考え

③とは別の考え方をブレインストーミングで導き出す。導き出した考えの中から、現実と照らし、より現実的で合理的な考え方を選ぶ

[考え方を見直すための質問集：自分自身に問いかけてみよう]

- もし親しい人（例えば親友）が同じようなことで悩んでいたら、どうアドバイスするか？
- もし親しい人（例えば主治医）に相談したら、何てアドバイスしてくれるか？
- これまで似たような体験をした時、どんなことを考えたら楽になったか？
- 元気な時には別の考え方をしていないか？
- そう考える根拠は何か？
- そう考えるメリットは何か？デメリットは何か？
- 物事を白か黒かで考えていないか？
- 自分（あるいは他人）の悪いところ、弱いところばかりに目が向き、良いところを無視していないか？
- 自分の力だけではどうしようもないことについて、自分を責めていないか？

⑤ 今の気分

④の現実的・合理的な考え方をした時の今の気分と強さを書く

☆コラム表を書いてみよう

<p>① 気分が動揺した出来事</p> <p>・いつ、どこで、誰と、何を、どのようにしたか？</p>	
<p>② その時の気分 (%)</p> <p>・ひとつの言葉 (one word)・強さを%で。</p>	
<p>③ その時頭に浮かんだ考え</p> <p>「～という気分のとき、どんなことを考えていたか？」と自問。</p>	
<p>④ ③と別の考え方</p> <p>・「もし親しい人が同じことで悩んでいたら、なんてアドバイスするか？」 「これまでに似たような体験をしたとき、どんなことを考えたら楽になったか？」などと自問。</p>	
<p>⑦ 今の気分 (%)</p> <p>・気分の変化をみる。</p>	

考え方で自分を苦しめているときには、このように考えを変えてみましょう。

第37回 自分の気持ち・考えを上手に伝える

自分が感じていること・考えることを上手に相手に伝えるには

相手のことを考えすぎるあまりに、自分の考えや感情を押し殺してしまうことはありませんか？もしくは、自分の言いたいことを相手に押し付けすぎて、相手との関係が悪くなったことはありませんか？対人関係において、どちらかに偏ると、対等な関係が築きにくくなってしまいます。

自分の考えや気持ちを正直に率直に適切な方法で表現することをアサーションと言います。アサーションとは、自分も相手も大切にしたい自己表現の方法です。

自分の考えをアサーティブに表現できると、自分もストレスをためず、相手ともうまくコミュニケーションをとることができます。今回は、アサーティブな自己表現の方法について考えていきましょう。

自己表現の3つのタイプ

◆攻撃的（アグレッシブ）タイプ

相手の言い分や気持ちを無視・軽視して、結果的に相手に自分を押し付けるタイプ

自分の気持ちは言えるけれど、怒りやいやみになってしまったり、相手を責めるような言い方になってしまいがち。カーッとなると、つい、言わなくてもいいことまで言ってしまう、あとで後悔することも…。

◆受け身（ノンアサーティブ）タイプ

自分よりも常に相手を優先し、自分のことを後回しにするやり方

自分のやりたいことや、自分の思ったことをなかなか言葉に出せない。「自分さえ我慢すれば…」と一歩引いてしまう。自分ばかり損している気分でみじめになったり、「ゆずってあげているのに」と不満がたまりやすい。

◆さわやか（アサーティブ）タイプ

自分の気持ちを素直に表現しながらも、相手へ配慮するやり方

自分の気持ちや考えを正直にその場にふさわしい方法で表現する。相手と意見が合わないこともあるが、お互いが話し合って、ゆずり合って結論を出そうとする。自分が表現するのと同時に、相手にも表現するようにすすめる。相手も、大切にされたという気持ちを持てる。

では具体的にどのようにアサーティブな自己表現をすればいいのでしょうか？今回は、2つの方法をご紹介します。

1（アイ）メッセージを使って自分の気持ちを表現する

1メッセージとは、私（I）を主語にしたメッセージのことです。自分の感じたことを伝えるメッセージであるため、相手が受け入れやすいという特徴があります。

一方、YOUメッセージとは、あなた（YOU）を主語にしたメッセージのことです。メッセージを発する側が「上」または「評価する人」で、受ける側が「下」または「評価される人」というニュアンスが含まれ、相手から反発をまねきやすい言葉です。

アサーティブな自己表現のためには、1メッセージを上手く使うといいでしょう。

☆1メッセージとYOUメッセージの例

YOUメッセージ	1メッセージ
だから、あなたはダメなのよ	私はあなたの行動に悲しくなります
あなたはいつも自分勝手に、仕事にも非協力的だ	私はもっと仕事を手伝ってもらえるとうれしいよ

◇例題 次のYOUメッセージを1メッセージに変えてみよう。

1. まだやってんの！早くしてよ！

→

2. こんな時間に帰ってきて。何時だと思ってるんだ！

→

◇ DESC 法で、言うべきことをあらかじめ整理する

DESC 法とは、相手に伝えたいことを整理する方法です。D・E・S・Cの順番にセリフを作っていくことで、問題解決に役立つアサーティブなセリフを準備することができます。次の例を見てみましょう。

(例) アルバイト先でお客さんへの接客を一人でやる自信がない。先輩と一緒にやってほしいと伝えたら、「前に教えたことなかったっけ?」と言われてしまった。それでも自信がないので、先輩に「一緒にやってほしい」という気持ちを伝えたい。

アサーティブな表現を考える前に、まず**攻撃的（アグレッシブ）タイプ**、**受け身（ノンアサーティブ）タイプ**で表現すると・・・

「そんな、一回聞いたくらいで覚えられないじゃないですか!」（攻撃的タイプ）

「わかりました。じゃあ、ひとりでやってみます」（受け身タイプ）

次に DESC 法を使って表現するとどうなるかみてみましょう。

	DESC 法	セリフ
Describe 状況を描写する	これから対応しようとする現在の状況や相手の行動を、客観的に描写する。	すみません。前に教えていただいたんですが、
Explain 自分の気持ちを説明する	描写したことに対しての、自分自身の主観的な気持ちを表現したり、説明したり、相手の気持ちに共感する。ここでのポイントは、あまり感情的にならないこと。	まだ一人でやる自信がなくて…。失敗するとお客さんに迷惑がかかるし……
Specify 提案をする	具体的に相手にとって欲しい行動、現実的な解決策、妥協案などを提案する。	もう一度、一緒にやってもらえませんか
Choose 代案を述べる・選択する	相手に提案を受け入れてもらえた場合と受け入れてもらえなかった場合の両方を考える。その結果に対する自分の次の行動をあらかじめ考えておき、それを選択する。	もしくは、もう一度教えて下さい。

練習してみましょう。あなたがこれまでに、自分の気持ちを上手く伝えられなかった場面を思い出してください。DESC法を使って、自分の気持ちをアサーティブに表現してみましょう。

DESC法	例	あなたの場面
Describe 状況・相手の行動をきょかんに描写	すみません。前に教えていただいたんですが、	
Explain 自分の気持ちの説明相手の気持ちに共感	まだ一人でやる自信がなくて…。失敗するとお客さんに迷惑がかかるし……	
Specify 相手に取って欲しい行動・解決策・妥協案などの提案	もう一度、一緒にやってもらえませんか	
Choose 代案を述べる・選択する	もしくは、もう一度教えて下さい。	

いかがでしたか？この方法が役に立つのは、相手の対応を不愉快に感じてしまい状況を変えたいとき、または、相手に具体的に「〇〇してほしい」ということがあるのに、相手を不愉快にさせてしまうことが心配で気持ちを素直に伝えられないときなどです。そういったときに、このアサーティブな表現方法を活用して、相手も自分も大切にしたいやり方で折り合いをつけてみましょう。

第38回 問題を解決しよう

何かの問題に直面したとき、問題が積み重なってどうしようもないとき、ひとりで問題を抱え込んで辛くなったり、「どうせ何をやっても無駄」などと考え、何も行動できなくなった経験はありませんか？そんなとき、「やってみなければわからない」「何かできることがあるかもしれない」など、考え方を変えてみることで、随分気持ちは楽になります（第36回参照）。しかし、それだけでは目の前の問題は解決しません。

自分が何に困っているのか、どのような解決策があるかを考え、**行動に移してみる**ことが大切です。

問題解決策リスト

問題解決策リストとは、解決策を導き出し、行動につなげていくための方法です。「まだ自分の抱えている問題がはっきりと分からず混乱している場合」や「問題ははっきりとしてきたが、どんな解決策をとったらいいかわからない場合」などに活用すると効果的です。

～問題解決策リストの書き方～

1 問題を明らかにする

- ① 現在抱えている問題：今、自分が何に困っているかを整理します。今、抱えていると思われる問題を具体的にイメージできるように「5W1H」で書き出してみましょう。
- ② 今回取り組むこと：問題を書き出したら、何を優先するかを考えながら、今回取り組むことを選びます。

2 解決策をあげる

③ 考えられる解決策リスト：ブレインストーミング*という、できるだけ頭を自由にして思いつくままに解決策を考えていく方法にチャレンジしてみましょう。

*ブレインストーミングの3つのコツ

「数で勝負」「判断は延期」「目の前の問題から」

3 解決策リストの検討

- ④ 解決策の長所と短所をあげる：ブレインストーミングであげた解決策の長所と短所を書

き出してみましょう。

4 実行する解決策の決定

⑤ 今回実行する解決策：④の長所と短所をふまえた上で、今の状況で最も実行しやすい問題解決につながりやすい方法は何か考えてみましょう。いくつかの解決策を組み合わせてみても良いでしょう。

5 具体的にイメージする

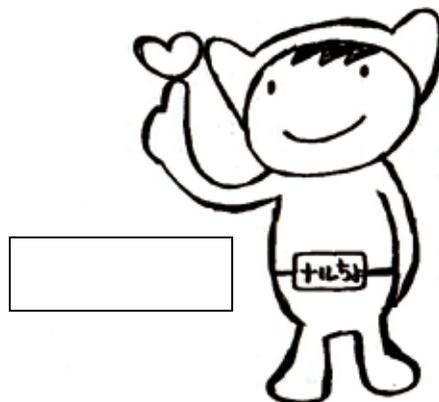
- ⑥ イメージする：解決策を実際に実行しているところをイメージしてみましょう
- ⑦ 心配なこと：イメージしてみて、実行できないかもしれないと心配になることがありますか？思い当たることを書き出してみましょう
- ⑧ 心配を乗り越える方法：⑦であげた心配を乗り越える方法を考えてみましょう。

6 実行する

- ⑨ 実行：解決策を実行に移してみましょう

7 実行した結果

- ⑩ 結果：解決策を実行した結果、分かったことや発見したこと、今後に向けての改善点などを書き出してみましょう。



問題解決策リストの例

<p>1. 問題を明らかにする</p>	<p>① 現在抱えている問題（5W1Hで） ・父親に「いつになったら仕事をするのか」と責められる。何も言い返すことができず、ストレスがたまる。 ・友人に同窓会に誘われた。行きたくないが断れず、返事をしないままている。</p> <p>② 今回取り組むこと 「父親に自分の気持ちを伝えられるようになる」</p>										
<p>2. 解決策をあげる</p>	<p>③ 考えられる解決策リスト</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 自分の気持ちをノートに書いてまとめる 2) どうやって伝えればいいのか、誰かに相談する 3) 鏡を見ながら、気持ちを伝える練習をする 4) 手紙に自分の気持ちを書いて、父親に渡す 										
<p>3. 解決策リストの検討</p>	<p>④ 解決策の長所と短所をあげる</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 50%;">（長所）</td> <td style="text-align: center; width: 50%;">（短所）</td> </tr> <tr> <td>1) 自分の気持ちを整理できる</td> <td>面倒くさい・書くのが苦手</td> </tr> <tr> <td>2) 上手く行くやり方が分かるかも</td> <td>誰に相談していいか分からない]</td> </tr> <tr> <td>3) セリフを具体的にイメージできる</td> <td>誰かに見られたら、恥ずかしい</td> </tr> <tr> <td>4) 感情的にならずに伝えられる</td> <td>書くのが下手で、気持ちが伝わらないかも</td> </tr> </table>	（長所）	（短所）	1) 自分の気持ちを整理できる	面倒くさい・書くのが苦手	2) 上手く行くやり方が分かるかも	誰に相談していいか分からない]	3) セリフを具体的にイメージできる	誰かに見られたら、恥ずかしい	4) 感情的にならずに伝えられる	書くのが下手で、気持ちが伝わらないかも
（長所）	（短所）										
1) 自分の気持ちを整理できる	面倒くさい・書くのが苦手										
2) 上手く行くやり方が分かるかも	誰に相談していいか分からない]										
3) セリフを具体的にイメージできる	誰かに見られたら、恥ずかしい										
4) 感情的にならずに伝えられる	書くのが下手で、気持ちが伝わらないかも										
<p>4. 解決策の決定</p>	<p>⑤ 今回実行する解決策 どうやって伝えればいいのか誰かに相談する。</p>										
<p>5. 具体的にイメージする</p>	<p>⑥ イメージする ……………</p> <p>⑦ 心配なこと その場になったらセリフが飛んでしまうかも。冷静に言えるかどうか心配</p> <p>⑧ 心配を乗り越える方法 ・セリフを書いておき、すぐ見られるようにしておく ・相談にのってもらった人と一緒にセリフを言う練習をする</p>										
<p>6. 実行する</p>	<p>⑨ 実行 ……………</p>										
<p>7. 実行した結果</p>	<p>⑩ 結果</p>										

☆実際に問題解決策リストを作成してみましょう

1. 問題を明らかにする	①現在抱えている問題（5W1Hで） ②今回取り組むこと
2. 解決策をあげる	③考えられる解決策リスト
3. 解決策リストの検討	④解決策の長所と短所をあげる
4. 解決策の決定	⑤今回実行する解決策
5. 具体的にイメージする	⑥イメージする …………… ⑦心配なこと ⑧心配を乗り越える方法
6. 実行	⑨実行 ……………
7. 実行した結果	⑩結果

何かに困ったときには、このように一つ一つ考え、行動してみましょう。

第39回 楽しみを見つける

楽しみを持つこと

回復を成功させるための方法はたくさんあります。例えば、規則正しい生活をすることは大切です。スケジュールを立てることも大切です。バランスも大切です。それらに取り組んでいるからこそ、あなたは順調に回復しているのです。

しかし、回復のために一生懸命努力をし、枠組みに沿った生活を送る中で、何かを無くしてしまったかのような気分になることはありませんか。回復のための行動やプログラムが、息苦しく感じるかもしれません。そのようなとき、休みを取って**何か楽しいことに熱中すること**も必要だと思いませんか。

回復の過程においては、毎日が平板で気が抜けてしまったような気持ちになることがあります。それを詳しく説明すると、次のようになります。

- 多くの人々は、回復過程の2か月から4か月目にかけて、特に倦怠感^{けんたいかん}や疲れを感じるのですが、これは自然な回復のプロセスです（この時期を「壁」期と呼びます。参考:第7回）
- 回復のプロセスとして、あなたの身体機能が、あなたが様々な強い感情を感じないように守ってくれているのです。
- 普通の生活とは、薬物・アルコールを使っていたころの生活よりも刺激の少ないものなのですが、それを「物足りない」と感じてしまっているのかもしれません。しかし、それは次第に慣れてきます。

何か楽しいことを計画することは、日常生活を楽しく生き生きと送るための秘訣です。あなたが過度にストレスを感じたり、疲れたり、退屈しないようにするため、ちょっとした楽しい計画を立ててみましょう。

◇過去にあなたは、自分へのごほうびとしてどのようなことをしていましたか？ちょっとしたイベント（楽しい計画）にはどのようなものがありましたか？

◇今、あなたができそうな楽しい計画にはどのようなものがありますか？

回復の落とし穴

回復とは、自分の人生に責任を持つことを意味します。しかし、いつも賢く行動し、常に再発を防ごうとしていると、疲れ切ってしまうかもしれません。エネルギーを消耗し、疲れたり、苦しくなってしまうたりすることもあるでしょう。

また、人生は同じサイクルの繰り返しです。朝起きて仕事に行き、家に帰りソファでくつろぎベッドに行く。そして次の日も同じことを繰り返すのです。回復期にある人は、このことがとても退屈に思え、疲れきってしまいます。これは危険状態です。エネルギーレベルが落ちている時には、引き金に近づいてしまったりします。

新しい解決方法

薬物やアルコールは、こうした退屈な状態に対しての特効薬となっていました。心身が疲れ切っているときには、薬物やアルコールに頼ってはならない理由をすべて忘れてしまっていたかもしれません。

今後、何が自分にとって息抜きとなり、日常生活の疲れを癒^いすことができるのか、考えられるとよいでしょう。余暇の間、どんな過ごし方をしても構いませんが、リラックスしたり元気になったりするようなことでなければなりません。疲れて打ちのめされたような気分になればなるほど、あなたが回復のために費やすエネルギーは少なくなってしまうです。

◇どのくらいストレスを感じたり、イライラしたり、怒ったり、心を閉ざしたりしているかが、



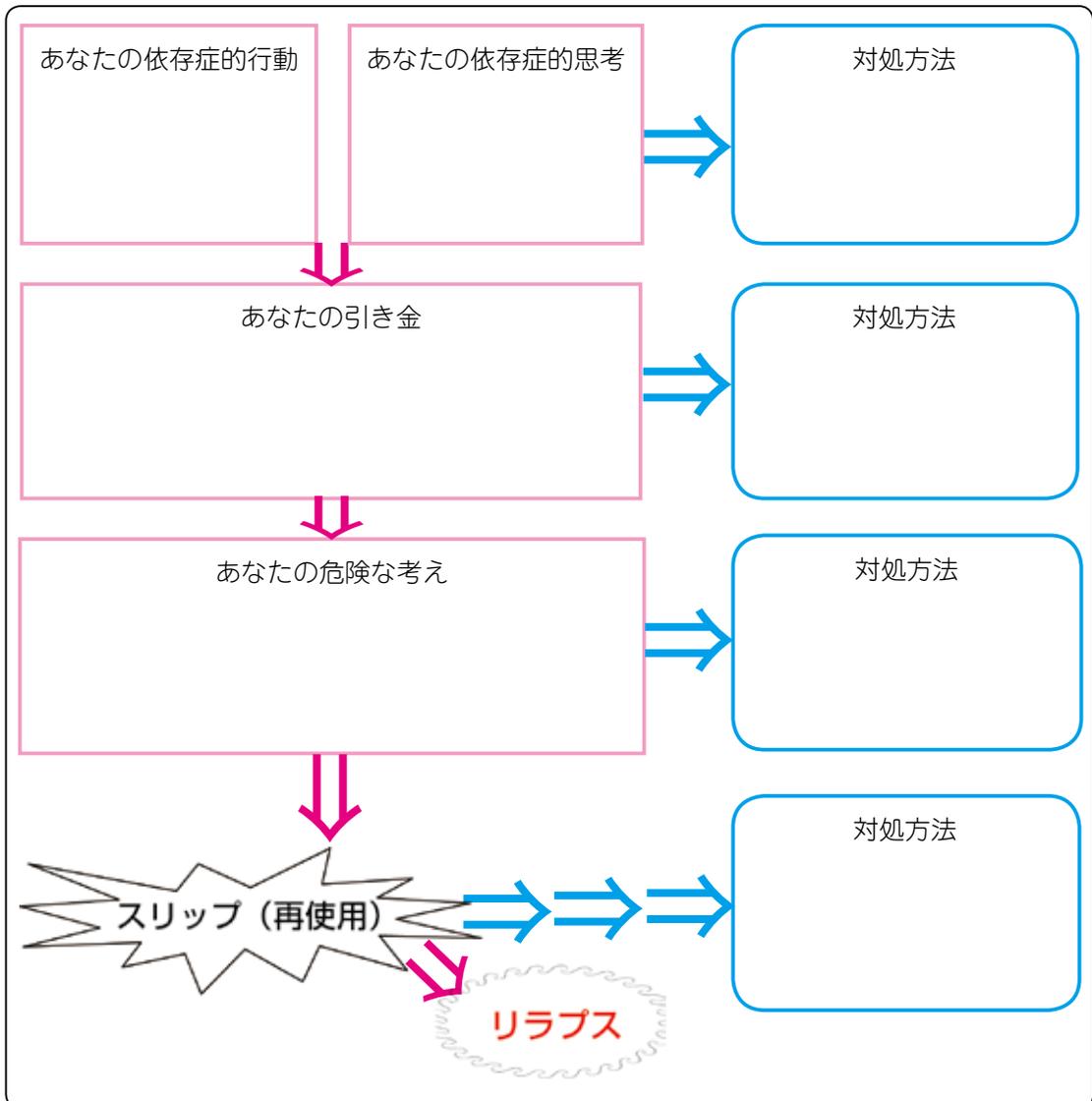
VII. さいごに



第40回 まとめ

LIFEに参加し、ここまで様々なことを学んでこられました。本当にお疲れ様です。最後に、これまで学んだことを、まとめてみましょう。

普段のあなたでいられる（薬物を使わなくていられる）方法



困ったときに、あななたをサポートしてくれる人

これまで学んできたことを活かし、ぜひ薬物の問題に振り回されるのではなく、ご自身らしい幸せな生活を送っていただけることを願っています。

困ったときは、いつでもこのワークブックを開いてください。そのときヒントになることがあるかもしれません！

【用語解説】



謝 辞

このワークブックは、多くの方々のご厚意、ご協力によりできあがりました。

神奈川県立精神医療センターせりがや病院	S M A R P P
多摩総合精神保健福祉センター	T A M A R P P
肥前精神医療センター	S H A R P
久里浜アルコール症センター	C S Tプログラム
筑波大学	森田展彰先生らご考案 のワークブック
目白大学人間学部	原田隆之先生ご監訳の 日本版マトリックスプ ログラム（J-MAT）

皆様方のご好意、ご協力なくしてこのワークブックができあがることはありませんでした。心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

さらに、L I F Eメンバーの皆様の日々のご協力のもとに改訂されております。ありがとうございます。これからも一緒にがんばりましょう。

【引用／参考文献・研修・サイト】

- 厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」平成13年度研究報告書より：「睡眠障害の対応と治療のガイドライン」
「リラクゼーション反応」ハーバート・ベンソン著 中尾睦宏 熊野宏昭 久保木富房訳
星和書店 2001
- 「ストレス対処法」ドナルド・マイケンバウム著 根建金男 市井雅哉訳 講談社 1994
- 「ストレス・マネジメント入門 - 自己診断と対処法を学ぶ -」中野敬子 金剛出版 2005
- 「ストレスを癒す」アリックス・キースタ著 山越幸江訳 産調出版 1996
- 「シンプルヨーガ」綿本彰 新星出版 2007
- Suimin.net <http://www.suimin.net/>
- はぴばす通信「入浴で快適な睡眠を！」 <https://www.bathclin.co.jp/happybath/bn/bathtime0912.htm>
- ぐっすり.com <http://ぐっすり.com/science/food.html>
- アロマオイル効能ガイド <http://aroma-guide.net/>
- 「さあ！はじめよう うつ病の集団認知行動療法」秋山剛 大野裕監修 岡田佳詠 田島美幸 中村聡美著 医学映像教育センター 2008
- 「ケアする人も楽になる認知行動療法入門」伊藤絵美著 医学書院 2011
- 「私らしさよ、こんにちは 5日間の新しい集団認知行動療法ワークブック」中島美鈴著 星和書店 2009
- 「回復のためのミニガイド③共依存から抜けだすには？」アスク・ヒューマンケア 1995
- 「保健・医療スタッフのためのインタベンション実践セミナー」水澤都加佐講師 アスク・ヒューマンケア 1999
- 「自分でできる認知行動療法 うつと不安の克服法」清水栄司著 星和書店 2014
- 「ストレングスの認知行動療法ワークブック」山本眞利子著 ふくろう出版 2012
- 「弁証法的行動療法実践トレーニングブック」Matthew McKay, Ph.D. Jeffrey C. Wood, Ph.D. Jeffrey Brantley, M.D. 著 遊佐安一郎 荒井まゆみ訳 星和書店 2011

LIFEプログラム（薬物依存症再発予防プログラム）第4版について

本テキストは、平成20年度厚生労働省精神・神経疾患研究委託費「薬物依存症および中毒性精神病に対する治療法の開発・普及と診療の普及に関する研究(19指-2)」の一環として制作されたものです。

第4版は、平成27年度国立研究開発法人日本医療研究開発機構（AMED）医薬品等規制調和・評価研究事業「違法ドラッグ等の薬物依存のトレンドを踏まえた病態の解明と診断・治療法の開発」の一環として制作されたものです。

知的財産の保護、プログラムの質の維持及び向上等のため、本テキストをご利用の際には、以下の点について十分にご理解をいただき、ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

- ◇本テキストの無断転載はご遠慮ください。
- ◇本テキストを参考に新たなテキストを作成される場合は、本テキストを参考にした旨を明記してください。
- ◇本テキストに基づくプログラムを実施される場合は、協力機関として登録をしていただくことをお願いしております。
- ◇無断で本テキストに基づくプログラムを実施された場合は、実施の中止をお願いすることがあります。

作成責任者

埼玉県立精神医療センター

小川 嘉恵 矢内 里英 成瀬 暢也

作成協力者

埼玉県立精神医療センター

山神 智子 大槻 知也 山縣 正雄 寺嶋 友美
林 加奈子 皆川 明子 田中 直子 松崎 陽子
青柳 歌織 久保田則子 佐藤久美子 保泉 純子
荻原 香 鈴木 恵 岸 達也 新井 友花

LIFE 薬物依存症再発予防プログラム

2008年2月18日 初版発行
2009年3月1日 第2版発行
2010年3月31日 第3版発行
2011年1月27日 第3版第2刷発行
2016年3月31日 第4版発行

謝 辞

このワークブックは、多くの方々のご厚意、ご協力によりできあがりしました。

神奈川県立精神医療センター	S M A R P P
多摩総合精神保健福祉センター	T A M A R P P
肥前精神医療センター	S H A R P
久里浜医療センター	C S Tプログラム
筑波大学	森田展彰先生ご考案のワークブック
目白大学	原田隆之先生ご監訳の日本版マトリックスプログラム(J-MAT)

皆様方のご好意、ご協力なくしてこのワークブックができあがることはありませんでした。心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

さらに、LIFEメンバーの皆様の日々のご協力のもとに改訂されております。ありがとうございます。これからも一緒にがんばりましょう。

【引用／参考文献・研修・サイト】

- 厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」平成13年度研究報告書より：「睡眠障害の対応と治療のガイドライン」
「リラクゼーション反応」ハーバート・ベンソン著 中尾睦宏 熊野宏昭 久保木富房 訳 星和書店 2001
- 「ストレス対処法」ドナルド・マイケンバウム著 根建金男 市井雅哉訳 講談社 1994
「ストレス・マネジメント入門－自己診断と対処法を学ぶ－」中野敬子 金剛出版 2005
「ストレスを癒す」アリックス・キースタ著 山越幸江訳 産調出版 1996
「シンプルヨーガ」綿本彰 新星出版 2007
Suimin.net <http://www.suimin.net/>
はぴばす通信「入浴で快適な睡眠を！」 <https://www.bathclin.co.jp/happybath/bn/bathtime0912.htm>
ぐっすり.com <http://ぐっすり.com/science/food.html>
アロマオイル効能ガイド <http://aroma-guide.net/>
「さあ！はじめよう うつ病の集団認知行動療法」秋山剛 大野裕監修 岡田佳詠 田島美幸 中村聡美著 医学映像教育センター 2008
「ケアする人も楽になる認知行動療法入門」伊藤絵美著 医学書院 2011
「私らしさよ、こんにちは 5日間の新しい集団認知行動療法ワークブック」中島美鈴 著 星和書店 2009
「回復のためのミニガイド③共依存から抜けだすには？」アスク・ヒューマンケア 1995
「保健・医療スタッフのためのインタベンション実践セミナー」水澤都加佐講師 アスク・ヒューマンケア 1999
「自分でできる認知行動療法 うつと不安の克服法」清水栄司著 星和書店 2014
「ストレングスの認知行動療法ワークブック」山本眞利子著 ふくろう出版 2012
「弁証法的行動療法実践トレーニングブック」Matthew McKay, Ph.D. Jeffrey C. Wood, Ph.D. Jeffrey Brantley, M.D. 著 遊佐安一郎 荒井まゆみ訳 星和書店 2011

LIFEプログラム（薬物依存症再発予防プログラム）第4版について

本テキストは、平成20年度厚生労働省精神・神経疾患研究委託費「薬物依存症および中毒性精神病に対する治療法の開発・普及と診療の普及に関する研究(19指-2)」の一環として制作されたものです。

第4版は、平成27年度国立研究開発法人日本医療研究開発機構（AMED）医薬品等規制調和・評価研究事業「違法ドラッグ等の薬物依存のトレンドを踏まえた病態の解明と診断・治療法の開発」の一環として制作されたものです。

知的財産の保護、プログラムの質の維持及び向上等のため、本テキストをご利用の際には、以下の点について十分にご理解をいただき、ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

- ◇本テキストの無断転載はご遠慮ください。
- ◇本テキストを参考に新たなテキストを作成される場合は、本テキストを参考にした旨を明記してください。
- ◇本テキストに基づくプログラムを実施される場合は、協力機関として登録をしていただくことをお願いしております。
- ◇無断で本テキストに基づくプログラムを実施された場合は、実施の中止をお願いすることがあります。

作成責任者

埼玉県立精神医療センター

小川 嘉恵 矢内 里英 成瀬 暢也

作成協力者

山神 智子 大槻 知也 山縣 正雄 寺嶋 友美
林 加奈子 皆川 明子 田中 直子 松崎 陽子
青柳 歌織 久保田則子 佐藤久美子 保泉 純子
荻原 香 鈴木 恵 岸 達也 新井 友花

LIFE 薬物依存症再発予防プログラム

2008年2月18日 初版発行
2009年3月1日 第2版発行
2010年3月31日 第3版発行
2011年1月27日 第3版第2刷発行
2016年3月31日 第4版発行