

ハーブティー Herb Tea

相談員のリレー エッセイ

そうだ 聴いてもらおう

私は乗り物の中で、よく席を譲られる。風貌のせいか、かなり若い時からである。この頃は30〜40才台の男性からも譲られる。お疲れでしょうに、申し訳ないなあ、と思う。ジャラジャラというんな物を身に着けた若い女性に譲られた時はびっくりした。とても嬉しかった。

ぶっきらぼうに立ち上がって離れたところに行き、すぐには降りないことで譲られたことが分かることもある。ありがたいなあ、と思う。優しさを表わす人が少しだけ増えたのかも知れない。疲れている時は勿論のこと、そうでない時も断ることはしない。ありがたく座らせていただくことにしている。

先日、かなり年配の足元のおぼつかない女性に席を譲ろうとして、きっぱりとお断りされた。シャンと姿勢をただされたことで、プライドを傷付けてしまったことに気が付

いた。私の風貌もあってか「あなたに席を譲られるほど弱ってはいないわ!」というところだろう、なんとも難しい。そんな事もあって、もっぱら譲られる側になっている今日この頃である。

ある日、相談室のイスに座ってふと思った。この頃つとに聴く側だけになっているのではないか。仕事のこと、家庭のこと、友人のこと、大きな波風は無いものの、思うようには行かない思いが薄紙を重ねるように積もっている。ふう〜疲れたのかも知れない。疲れている時は勿論のこと、そうでない時も断ることはしない。ありがたく座らせていただくことにしている。

かつて聴いてもらってそのまま受け止めてもらえた体感が、聴く側になった時の私を支えている。そうだ聴いてもらおう、思いの丈をたっぷりと、私のよき隣人に。

(大田区 喫茶去)

今回のハーブ辞典 エキナセア・パービュレア

きく科の多年草で紫色の花が咲く。風邪やインフルエンザなど、ウイルスや細菌に対する体の免疫力を高める効果がある。ほのかな木の香りで苦みがなく、ハーブティーとしても楽しめる。



インフォメーション

■相談員募集概要

2010年度(25期生)相談ボランティア(電話相談員)を募集いたします。あなたも参加しませんか? 公開講座はどなたでも参加できます。相談員になるためには、基礎講義と養成講座の1年半の研修が必要です。同時に、事業推進、資金及び製作ボランティアも募集しています。

■公開講座(基礎講義)■

受講資格:20歳以上
日程:2010年2月18日から毎週木曜日(全6回)
(2/25、3/4、11、18、25)
時間:18:30〜20:30
受講料:6,000円
会場:武蔵小杉・溝の口周辺(基礎・養成共通)
申込:2010年1月から

【問合せ】社会福祉法人 川崎いのちの電話事務局
TEL:044-434-0253 FAX:044-411-4891 <http://kawasaki-inochinodenwa.org/>
※詳細は決定次第ホームページに掲載予定。
※募集要項(申込用紙)は市役所、区役所、図書館等の公的場所です入手するか、事務局迄お問い合わせ下さい。

■養成講座■

応募資格:年齢23歳〜61歳(2010年4月1日現在)
基礎講義を受講された方
研修期間:2010年5月〜2011年8月
時間:18:30〜20:30
研修費用:53,000円(宿泊研修費は別途必要)
申込受付:基礎講義会場にて
※詳細は募集要項を必ずご覧下さい

川崎いのちの電話主催「自殺防止事業公開講座」入場無料

作家 重松 清氏 講演会「生きることと死ぬこと」一のかされることと歩き出すことー

【日 時】2009年12月15日(火) 開場18:30 開演18:45
【場 所】川崎市産業振興会館(JR川崎駅西口より徒歩8分)
【問合せ】川崎いのちの電話事務局 TEL:044-434-0253(月一金 10:00〜17:00)
※重松 清氏(作家)1963年岡山県出身。2001年「ピタミンF」で直木賞受賞。ルポルタージュ、時評、評論など小説以外の執筆活動も高い評価を受けている。

寄付感謝報告

2009年6月〜2009年9月 川崎いのちの電話のために、温かい資金援助をいただきました。心から感謝し、ご報告いたします。この事業の発展にこれからもご協力くださいますようお願い申し上げます。

【個人】

(6月)	安藤 資次	浅田 美子	芋川 マリ子	中村泰夫・文子	長 沼 初	匿名 3 名	山 中 光 子
横内 礼子	石川 俊恵	尾 根 恒	越 水 正明	佐 藤 千恵子	小 山 稀 世	近 藤 俊朗	加 藤 誠 子
田中 幸治	西村 治人	城 野 攻 一	田玉由希子	村上 カズコ	関谷 トヨ子	(8月)	吉 越 サチ子
高橋 勉	木村 和枝	大久保常明	佐 藤 節 男	エドワード・ジョストアキ	平 山 暁 子	斎 藤 律 子	甘 台 順
林 伸郎	井田 光政	高橋 フサノ	森 章	大槻 弥栄子	堀 田 利 則	山 田 通 代	利 川 英 子
府川 宏	柴田 武子	高橋 久美子	梶 川 明 美	百々 文 雄	久保美矢子	斉藤加奈子	新 井 良 子
佐藤 正明	榎本 瑠美子	西 美 恵 子	松 岡 信 子	初 山 勝 雄	三 枝 基 行	松 浦 紀	佐 藤 正 明
岡田 良子	功 刀 峰 子	村 田 紀 子	後藤田正一	岡 本 良 子	河 野 宏	千 葉 貞 子	井 田 三 男
豊田 君子	石崎 典荷子	内 田 勝 敏	白井 香代子	深瀬 茂子	笹 山 久 子	堀 洋 子	渡 辺 三 男
松林 ゆり子	匿名 1 名	石 橋 慶 子	和 田 義 盛	小 倉 知	山 本 剛	森 光 子	三 宅 晶 子
河合 眞	近 藤 俊朗	鈴 木 清	松 岡 光 子	大久保規矩夫	森 光 子	余 湖 はれみ	澁 谷 初 美
山本 苑子	(7月)	吉野 八重子	岡 田 祐 子	稲 川 菊 代	山田美和子	池上由紀子	高 嶋 宏 明
河合 徹子	長塚 いづ子	菅 沼 和 歌 子	藤 嶋 と み 子	河合喜代子	大 筋 富 美 子	堀 内 節 郎	安 藤 資 次
山田美和子	手塚 恵美	箕 輪 敏 行	森 岡 き ぬ	廣田しげよ	小 坂 幸 三	近 藤 俊朗	匿 名 1 名
市川 功一	徳田勢津子	壁 義 彰	大久保 静子	岩 田 真 弓	井 上 美 千 代	(9月)	近 藤 俊朗

【法人及び各種団体等】 カトリック百合ヶ丘教会 川崎中原ロータリークラブ 川崎市医師会 幼きイエス会田園調布修道院 カフェ・セグレート(株)エヌエスケー・マイクロプロレシジョン (株)東洋ロザイ (株)神奈川武典 船橋法律事務所 神奈川県精神保健福祉協会 東芝ソリューションズ労働組合 川崎いのちの電話・共同購入

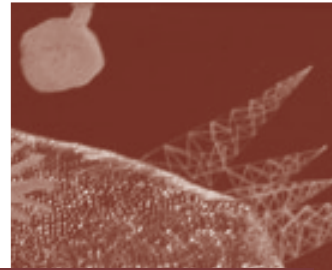
【10万円以上の個人・法人及び各種団体等】 大本山川崎大師平間寺(10万円) 国際ソロプチミスト川崎(10万円) ライオンズクラブ国際協会330B地区5R-2Z(150,535円) 川崎いのちの電話・製作部(35万)

合計 2,046,935円

編集後記

小学生の頃、祖母が漬けた梅酒の実を一粒食べた。甘くて美味しかった。真っ赤な顔をした私を周りの大人はにこにこ見ていた。皆、子どもの飲酒に寛容だった。今回の特集でアルコール依存症について当事者の方々から話を伺って、「酒は百薬の長、されど万病の元」であることが痛いほど伝わってきた。子どもが好奇心から飲酒するのを目の当たりにしたときには、その悪影響について話してあげたい。(K)

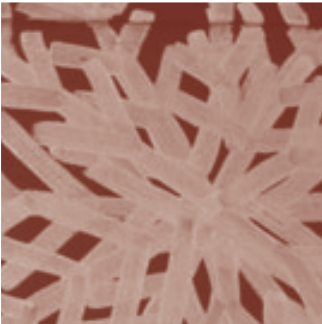
アルコール依存症という否認の病に立ち向かう家族の苦悩を、取材を通して現実のものとしてひしひしと感じた。家族が病に気づき依存症の勉強会で学び、家族会でつらさを理解してもらえる仲間に想いを吐露し、分かち合うことで自分自身を取り戻していくこと。そして、あきらめない家族の存在があることで、当事者も依存症から回復できる可能性が広がるということに希望を感じた。(F)



VOL.67

2009

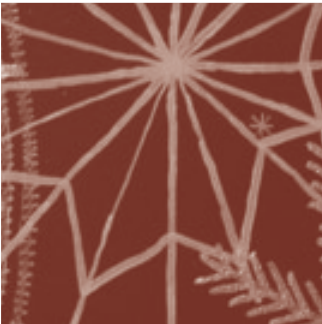
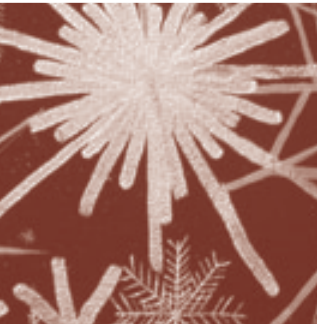
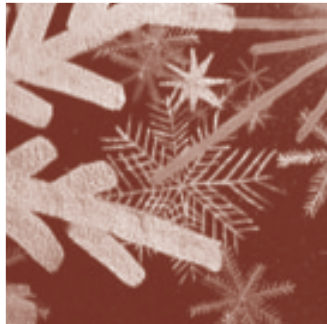
WINTER



川崎いのちの電話

Kawasaki inochi no denwa

ひとりで悩まずに ☎ 044-733-4343



CONTENTS

特集 家族の絆

「依存症と家族」

藤谷 摂子氏

水澤 都加佐氏

バトリス家族会会員・川崎断酒新生活会賛助会員
神奈川県酒害相談員アスク・ヒューマン・ケア研修相談センター所長
ソーシャルワーカー

相談員リレーエッセイ

「Herb Tea」ハーブティー

インフォメーション

相談員募集概要

作家 重松 清氏 講演会

2010年1/9 (土)

.....

新春チャリティ寄席

柳家権太楼独演会

.....

チケット好評発売中!

お問い合わせは
事務局まで

社会福祉法人 川崎いのちの電話

特 集

家族の絆

依存症と家族

「家族が壊れた状態で気づく依存症」

パトリス家族会会員・川崎断酒新生会賛助会員・神奈川県酒害相談員

藤谷 摂子 氏

ご主人がアルコール依存症になった経緯を

■飲みすぎだとは思っていたが・・・

お酒を飲み始めたのは、12～3歳くらいの子どもの頃と言っていました。夫は小学生で父親を亡くしているんです。それで、母親が生活のために始めた下宿屋で医大の学生が飲み会をしているのを見て、大人って良いなと、お酒を飲むことに対しての憧れから同級生と隠れて酒を飲んだのが最初ようです。まわりの大人も、当時は寛大だったのですね。成人して就職すると組合活動に力を発揮し書記長にもなりましたが、酒を飲む機会も多くて。結婚後は、1週間のうち4日か5日は会社の人や同級生と酒盛りをしていました。朗らかな酒で、私も初めての体験でしたので会話が楽しいし、みんな酔っぱらって家で寝て翌日そのまま出勤という生活でした。ある晩泥酔して寝ていた夫が起きあがって、寝ぼけて布団に放尿したことがあります。あとで断酒会に入って聞くと、ほとんどの方がそういう経験をしています。当時は本当にびっくりしました。それが最初の重大事件だったんですね。でも私は、飲みすぎだとは思っていましたが、お酒に問題があるとは思えませんでした。

そうしているうちに、黄疽が出たんです。診断の結果、先天的に糖尿病を持っているというのが初めて分かり入院しましたが、その時には隠れてお酒を飲むまでになっていました。ベッドの下からお酒が見つかったと子どもが泣いて訴えたことがあったんです。お父さん、お酒飲んじゃいけないんじゃないの。と。37、8歳の頃だったと思います。その頃からお酒は飲まないと本人は決めていましたが、守れないんです。札幌に転勤してお酒とは別に、体中に紫斑が広がる病気になりました。夫は血液のがんだと決め込み、朝からお酒が切れない状態になってしまいました。病院で肝臓からきていると言われたので一応納得して入院したのですが、3ヶ月たっても一向に退院の

許可がおりない訳です。それでまた、がんの不安が大きくなり、同室の人が買ってきてくれるお酒を病室の中に隠して飲み始めました。この頃が一番きつかったかな、家族の気持ち。そんな状態で先生から、お酒をやめないと治療出来ませんと言われ、本人に伝えたら「分かった、やめる」と。一応聞く耳だけは持っていたのですが、それからもお酒をやめることはできませんでした。飲み疲れて寝てばかりいるので、話しかけても何を言ってもでれっとしている状態が続き、とうとう先生に、本人にきちんと言って下さいと頼み込んだのです。先生は夫に「酒をやめたら、10年20年は長生きできる。今の状態で酒を飲んでいたら、医者である私がものすごく悔しいけれども、とにかく3年以内には死ぬ。酒を飲んだのが引き金になって明日死んでもおかしくはない。」と言って下さったのです。それで夫は、初めて本当にお酒をやめると決めたんです。



どん底まで行かないとお酒をやめられない？

■底は本人が決めるもの

底というのはいっぱいあるといいますね。夫もやめることを決めた時には、命とりになるとは思っていませんでした。やめることで女房の怖い顔を見なくていいとか、子どもの信頼を取り戻せるとか、家庭を壊さなくて済むとか、仕事を辞めないで続けられるというものがたくさんある。だんだん1枚ずつ底が落ちていって、仕事がなくなると次の段階、家族がなくなると次の段階みたいな。どん底はその人が決めるもの、確実に意識した段階で決めるものだと思います。

ほとんどのアルコール依存症者は、沢山のものを失って家族が壊れた状態で気づかない。お酒を

アルコール依存症は病気ですが、本人が問題を認めて自ら治療を受けることはほとんどないので「否認の病」とも呼ばれます。また依存症の家族は知らないうちに「共依存」となっている場合も多くあります。本人が自覚をして生活を見直さないといけないように、家族も自分の問題として考えないと回復にはつながりません。アルコール依存症の家族会（パトリス家族会）を立ち上げて20年以上も活動されている藤谷摂子さんに、依存症と家族について伺いました。

飲んだ上で破壊的な行動をとりますから、そうなる病気とみられなくて性格的な欠陥とってしまうのです。お酒を飲んだ上で起こす様々な行動、暴力を振るったり、借金を重ねたり、嘘をついたりとなるとその人そのものを責めるようになるのです。そうするとなかなか病気として理解するというのが難しくなる。まずは、アルコール依存症は病気なのだと家族が理解してあげないと。

周囲の偏見もありますか？

■身内に分かってもらえない

それはありました。特に親戚からは、依存症になったというだけで奥さんが悪いと非難されますからね。(奥さんが悪い、ですか?)だいたいみんなそう言われていますよ。(滅茶苦茶な言い分ですね)ごく普通ですよ。飲ませたから悪い、あるいは、奥さんが口うるさいからでしょと。どうにでも理屈は付くのです。私も夫の身内から、「あなたがしっかりしすぎてから、あの子はお酒に逃げたのでしょ」と言われました。お酒をやめてからも、しばらくは「あんな好きなお酒を飲ませないで、ひどい奥さんだ」と。(依存症に対する理解が全然ありませんね)ないですよ。依存症の勉強してくれたのは、私の母だけでした。夫が亡くなってから義姉が「ありがとう」と言ってくれましたけど、身内の人、身近な人に分かって貰うのは本当に難しい。親しい友人でも、奥さんに隠れてお酒を飲まそう思うのです。一人だけが、それらの飲み友達を目の前にして「お前ら、藤谷に酒飲ましたら死ぬということを知っているのか」と言ってくれたのです。夫は、何十人と友達がいましたが、その中でたった一人でもわかってくれる人がいたことは、奇跡みたいにありがたいことでした。みんな飲むことがとっても大事な人たちなんです。一般に楽しいお酒なら、飲んで良いじゃないかとは思いますが、でも依存症の人は、なんとかお酒をやめようと努力する時にいろんなことを考えたり、勉強しているのです。それがどれだけその人に厚みを加えていくかということ、私はよく見てきました。

そのためにも家族会が必要ですね

■チャンスはあきらめないで

外では話をしてもなかなか理解してもらえませんが、家族が非難されますから。家族会は分かりあえる所、自分の思いを吐き出せる場所です。また、家族として依存症を責めることでなく、自分の問題にも気づいたり、いろんなことの積み重ねで、アルコール依存症を理解する場にもなる訳です。家族同士の出会いとかはそんなに機会のあるものじゃない、いのちの電話もそうだと思うのですが、でも、そういう巡り合いとか、チャンスはあきらめないで、自分からつかんで欲しいですね。どこに住んでいても、必ず見つけようとすれば、チャンスはあるはずです。じーと待っていたら、何も来ないのじゃないでしょうか。

ご主人が生きていらした間は、お二人で断酒会の活動を？

二人でやりました、川崎断酒新生会、パトリス家族会、酒害相談員などの活動です。楽しかったですね。夫の健康状態を考えると、一人になるというのは目に見えていましたから。夫からは、自分が死んだら、いろんなものを会社の机の引出しに入れておくから、そこを見てくれと。亡くなってから会社に行って机の引出しを開けたら、保険や手続き用の書類の一番上に、飲んでいた時代に私が出した手紙が6通あったのです。封筒がすり切れたような状態で。いつも「あれの返事をいつか書かなきゃいけない」とは言っていましたけど。そういう人でも病気になるということを私は伝えたいのです。そういう人にも、アルコール依存症は家庭を壊すような、そんな破壊力があるってことも。



藤谷 摂子(ふじたに せつこ)氏

アルコール依存症だったご主人と存命中'79年札幌もいわ断酒会に入会、'80年川崎へ転勤となり川崎断酒新生会に入会、'90年家族として賛助会員に。'82年森岡洋先生(現森岡クリニック院長)のアルコール依存症家族教室に参加したことが、'87年パトリス(ギリシャ語でふるさとの意)家族会に発展、現在も活動。

アルコール依存症 ～一人では勝てない病～

(株)アスク・ヒューマン・ケア研修相談センター所長 ソーシャルワーカー 水澤 都加佐(みずさわ つかさ)氏

ソーシャルワーカーとして、神奈川県立精神医療センターせりがや病院心理相談科長をへて、'94年より現職。特定非営利活動法人ASK(アルコール薬物問題全国市民協会)副代表。'05年、横浜にHRI(Healing & Recovery Institute)開設。参加者への温かい視線と、共感に満ちたグループワークが魅力のセミナー開催。カウンセリング及びメンタルヘルスに関するアドバイザーとして活躍。



人はなぜ飲むのか

「一杯は人酒を飲み、二杯は酒酒を飲み、三杯は酒人を呑む」といいます。楽しくおいしく飲んでいたお酒に、いつの間にか飲まれるようになる人がたくさんいるのです。飲酒運転をして検挙される人たちの中でも、アルコール依存症の可能性のある方が大勢いるといわれています。なぜ、そこまで飲むのでしょうか。

飲酒をする理由はいろいろあります。お付き合いで、冠婚葬祭で、食事の時に、など人さまざまで。20歳を過ぎていて、特に健康上問題なく、運転など危険な業務についているのでなければ、一概に飲酒が問題とはいえません。しかし、酒類の主成分はアルコールで、アルコールは化学物質(薬物)です。薬物には当然薬理があります。飲み続けていれば、次第に耐性がつき、同じ量では酔わなくなります。次第に酒量が増えるのです。そして、時々飲む、という習慣が、いつの間にか、毎日飲む、に変わります。機会飲酒が習慣飲酒になり、酒量も増えるのです。

一度飲酒が習慣になると、その日一日飲まない、ということが難しくなります。そのうちアルコール依存症という病気の段階に突入します。その人が、単なる習慣飲酒者かアルコール依存症者かどうかの境目は、次のようなものです。

- 1.飲酒したいという強烈な欲求(渴望といえます)
- 2.一定量で抑えよう、あるいは飲むのをやめようとしても、自分ではコントロールできない(コントロールの喪失)
- 3.飲酒をやめたり、量を減らすと不快な症状が出る(手が震える、寝られない、不安感が出現するなどの離脱症状)
- 4.耐性の増大(上記)
- 5.飲酒やそれから回復するのに、一日の大部分の時間を費やしてしまい、飲酒以外のこと(娯楽など)に関心がなくなる
- 6.精神的、身体的な問題が悪化しているにもかかわらず飲酒をする

こうした項目が、過去12ヶ月以内に3個以上当てはまった場合に、アルコール依存症と診断します。

飲酒が人生のすべてに

アルコール依存症になると、飲酒が何にもまして大切になります。その人の人生において、飲酒がNo.1になり、飲酒以外のことはすべてNo.2になるのです。仕事、家族、お金、信頼、人間関係、健康など、こうしたことがすべてNo.2以下になってしまうのです。価値観が変わるのです。次第に感情が健康でなくなり、怒りや恨みで行動したり、自己否定感にさいなまれ、無力感に支配されます。生きている喜びもなくなります。そして判断力も健康でなくなり、ついには体の健康も犯されます。

アルコール依存症者の外から見える症状は、この病気の症状のごく一部でしかありません。多くは、水山の海面下に隠されています。隠れた部分には、不安、悲しみ、孤立、孤独、寂しさ、みすてられ不安、死にたいという欲求、空虚感、罪悪感など多くの否定的な感情があります。

自助グループの必要性

しかし、正しい治療を行えばアルコール依存者からの回復は可能です。回復とは、飲酒をしなくても社会生活を取り戻せるという意味です。再び普通の飲酒者に戻れるという意味ではありません。

回復のためには、自助グループにつながるものが絶対的に必要な条件です。そして、海面下に隠れているさまざまな問題に時間をかけて取り組むことが必要です。こうした海面下の問題にしっかり取り組みをしないと、飲酒をやめても今度はギャンブルに走ったり処方薬に依存したりすることが頻繁に生じてきます。

この病に一人で戦って勝てるはずはありません。この病気の破壊力は、一人で戦って勝てるようなものではないのです。病院やクリニックだけで治せる病気でないのも他の病気との大きな違いです。断酒会、AA(※)につながる必要があります。そして家族もまた自助グループで自分の問題、課題に気づき、取り組む必要があります。

(※)AA(アルコホリクス・アノニマス) 飲酒問題を解決したいと願う相互援助の集まり。飲まない生き方を維持、達成することを目的としている。