

せりがや通信第 10 号

神奈川県立精神医療センターせりがや病院

薬物依存症家族教室「特別講座Ⅱ」より

—ダルクの活動と体験談から—

心理・相談科室長 田村 文子

当院では、心理・相談科が薬物依存症家族教室を第 2、第 4 木曜日に開催しています。

10 月 26 日、特別講座として、横浜ダルクの方に講演をお願いしました。ダルクのスタッフお二人に、ご自身の薬物依存体験と現在に至るまでの経過や実際のダルクの活動などについて、お話をいただいた後、ご家族と話し合う時間を持ちました。体験談は、自分の生い立ちや両親の問題、親子の問題、そしてシンナーから始まった薬物使用、ダルクに行き着きスタッフとして働くまでの紆余曲折の人生について話を伺うことができました。「何年やめても楽にはならない」「しらふでいることが苦痛」「薬は今も使いたい」「なんでもスイッチが入る理由になる」「止めると言いつつも止めたくなかった」「最初と最後の使用はいまだによく覚えている」「自分もスリップの経験がある」「スリップする人はいる、それは（プロセスとして）必要なスリップだと思う」今、薬を使わずにいられるのは、「ミーティングの場に居られるから、それが自分の安全」「ダルクに居られる＝正直な話ができる＝自分の弱さを出せる、止め続ける仲間の中に居ればいい」等、回復に向けた歩みの結果、現在はダルクを「自分の病気と向かい合っていく、仲間を助けられる、自分を生かしていける場」として選び、スタッフとして活躍しているとのことでした。依存症という病気とその回復に向けて、何が大切かを改めて実感しました。

ご家族からは、「それぞれの抱える問題を具体的にどうしたらいいのか、どう考えたらいいのか」というたくさん質問がありました。

ご家族からの質問に対して①本人にとって入院は導入であり、退院後がスタートである。自助グループのケアを受けることが必要。②ご家族は、このような場（家族教室など）を通して適切な対応を勉強することが必要。③依存が本人自身の問題になり、薬へのとらわれが少しよくなった時に家族は止める手伝いが出る。④家族にもプログラムがある。など回答されていました。

人のために薬物を止めるという考えでは駄目、「止めてやっているのに・・・」という考えではスリップに繋がる、と話されていました。今回、予定時間を大幅に超えてしまいましたが、一つ一つの質問に丁寧に答えていただきました。参加されたご家族からは、「回復者の実体験に基づいた話が聞け、依存症への理解が深められた」「本人の大変さを切実に感じた」「家族対応のポイントなど参考になった」「ダルクの位置づけ・繋ぎ方などよくわかった。得るものがあった」「また希望したい」など多くの感想が寄せられました。回復者からのお話は、参加されたご家族の心に強く響いたようでした。次回は平成 19 年 1 月 25 日（木）、特別講座Ⅲ「ナラノンの活動と家族の対応」について、ナラノンスタッフをお招きし開催予定です。

皆様のご参加をお待ちしています。

調味料とアルコール

日常よく使用する調味料

(味噌・醤油・酒・酢・みりん)

○アルコール好きの方は、アルコールの含まれた調味料というみりんや日本酒を連想されると思います。しかし、アルコールの含まれている調味料はお酒だけではありません。味噌や醤油にもアルコールが含まれています。では、味噌や醤油にはなぜアルコールが含まれているのでしょうか？それは、製造過程の醗酵で酵母がアルコールを作り出すからです。このように元来、味噌や醤油には天然由来のアルコールが含まれています。ただ、現在の醤油の製造工程では保存性を高めるため「火入れ」という工程があり加熱をします。当然アルコールは揮発してしまいますので、後からアルコールを添加しています。(醤油の原材料にアルコールとあるのはこのためです) アルコール濃度は 2%程度で調理による加熱で揮発してしまいます。○食酢は、穀類をアルコール発酵させた後に酢酸発酵させて作りますが、この過程でアルコールのほとんどは酢酸に変化します。ですから酢のアルコール濃度は 0.2%と微量です。食酢のアルコールは、お皿に出しておくで揮発してしまいます。○“みりん”や“日本酒”などはアルコール濃度が14%前後と高いので**要注意!**アルコール依存症の方は、心配であれば使用しない方がよいでしょう。(ちなみに当院では料理にみりん・日本酒は使用していません) また、使用する場合でも、鍋の蓋を開けて、加熱すると揮発しやすくなります。

<アルコール家族教室のご案内>

A=担当は医師、B=担当はソーシャルワーカー・臨床心理士、C=担当は看護師です。	
B 12月 7日 (木)	A 12月 21日 (木)
B 1月 4日 (木)	B 1月 6日 (土)
A 1月 18日 (木)	C 2月 1日 (木)
C 2月 3日 (土)	B 2月 15日 (木)

アルコール家族教室は、アルコール依存症の知識や特質について学び合い、適切な関わり方を共に考えていくことを目的としています。

A・B・Cそれぞれの立場から上記日程で開催いたします。(当院を受診していない患者さんのご家族も参加できます) 参加は予約なし・無料です。

開催時間 土曜日=午前10時30分~12時
木曜日=午後1時30分~3時30分
(但し、祭日はお休み)
場所 せりがや病院 2階ダイケア室

<薬物依存症の家族教室のご案内>

1 = 薬物依存症とは		2 = 否認の心理	
3 = 自分自身を振り返る		4 = 家族・本人の変化	
2 12月 14日 (木)	3 12月 28日 (木)		
4 1月 11日 (木)			
特別講座Ⅲ 1月 25日(木) ~ナラノンの活動と家族の対応~			

1 2月 8日 (木)	2 2月 22日 (木)
薬物依存症家族教室では、シンナー、覚せい剤、麻薬、大麻、処方薬などの薬物依存(中毒)についての知識や薬物依存症の特質について学び合い、適切な関わり方を共に考えていくことを目的としています。4回シリーズ、どの回からでも参加できますが、4回通してご参加いただくことをお勧めしています。(当院を受診していない患者さんのご家族も参加できます) 参加は予約なし・無料です。	

開催時間 第2、第4木曜日 午後1時30分~3時
場所 せりがや病院 2階ダイケア室

お知らせ

土曜日のアルコール家族教室は午前10時30分~12時です。(時間を確認の上お越しください)

◎予約変更は平日の午後2時~4時にご連絡ください Tel:045(822)0365

〒 233-0006 住所 神奈川県横浜市港南区芹が谷 2-3-1

<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/byouin/seisin/index.htm>

発行所 神奈川県立精神医療センター せりがや病院 編集委員