

せりがや通信第 1 1 号

神奈川県立精神医療センターせりがや病院

< 自助グループ紹介 >

心理・相談科 町田政明

1. 自助グループとは

同じ問題を持った人たちが集まり、問題と経験を分かち合いながら自分の問題を解決していこうというグループです。

アルコール依存症は治療法が見つからない時代が長く続いていましたが、米国で 1935 年に A A (アルコホリックス・アノニマス 『直訳：匿名のアル中たち』) という自助グループができて、多くの回復者が出るようになりました。たちまち米国中に広まり、その後世界に広まりました。

日本では 1958 年に高知県でアルコールの自助グループ・断酒会が結成されて、全国に広まりました。A A も 1975 年に入ってきて現在全国に広まっています。

A A と同じ方法を用いた薬物やギャンブルなどの依存症の自助グループもできており、薬物を N A (ナルコホリックス・アノニマス)、ギャンブルを G A (ギャンラズ・アノニマス) と呼んでいます。

2. 自助グループの役割

アルコール・薬物依存症は、自分一人の力で回復するのは非常に困難な病気と考えられていますが同じ問題を抱える仲間と自らの体験を分かち合うことにより、どういうわけかアルコール・薬物を止められるようになります。

自助グループは同じ経験をした仲間なので、共感を持って受け入れてもらえます。特に A A では、言いつ放しの聞きっ放しと言う方法が取られ誰にも批判されません。アルコール・薬物依存症は病気を認めないという病気ですが、仲間が話していることを聞いて「自分もそうだ!」と感じ、仲間を鏡として、徐々に自分の病気を受け入れていきます。そしてアルコール・薬物を止めている先輩たちを見て、自分も彼らのようになりたいと希望を持つことができるようになるのです。

3. せりがや病院と自助グループ

アルコール・薬物依存症の治療は、自助グループなくしては語れません。せりがや病院では、入院中や外来通院の際に自助グループの紹介をしており、自助グループに繋がる入り口になるようなプログラムを行っています。

入院中は自助グループの人に体験談を話しに来てもらっています。また、病院からも地域の自助グループに参加しています。

外来では通院者を対象に外来ミーティングを実施しています。

* 次回は施設紹介を予定しています。

横浜ダルク・寿アルク見学を終えて

当院では患者様への回復支援の一環として、横浜ダルク・寿アルクでの職員研修を行っています。今回はその感想を紹介いたします。

横浜ダルクケアセンターは1990年に全国で3番目にでき、建物の雰囲気や、スタッフの方々の対応から長い歴史と落ち着きを感じました。偶然に私の隣には入院中に担当していた方が座られ、ミーティングにご一緒しました。このような場面は入院中には想像もつかなかったことで、さわやかな感動をおぼえました。ミーティングで、自分のことを誰かの前で正直に話すことは勇気がいるけど、話し終えたあとは今までに感じたことがないような気持ち良さがあり、何か不思議な感覚でした。ダルクの研修で最も印象に残ったことは、亡きロイ神父さんの提唱した3つのステップでした。一つ、自分の足を使ってミーティング会場に行き、自分の目で仲間を見ましょ。二つ、自分の耳で仲間の話を聞きましょう。三つ、自分の口で正直な話をしましょう。このことを大切に、依存症者の対応をしているとスタッフの方は話してくださり、私もその思いを忘れずに患者様に関わっていこうと思いました。

寿アルクは開設13年を迎えていました。アルクは回復過程において3段階に分かれていました。第1アルクは断酒を土台に、第2アルクは他施設の仲間と共に12ステップのミーティング、第3アルクでは、就労プログラムを中心に取り組んでいるということでした。

寿アルクスタッフの「自分は仲間から力をもらっている。正直病院からではないんですよ。」という言葉が心に響きました。その言葉は、病院や看護としての役割を改めて考える機会を与えてくれました。

看護師 K

| < アルコール家族教室のご案内 > | | < 薬物依存症の家族教室のご案内 > | |
|--|--------------|--|--------------|
| 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。 | | 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 | |
| C 2月 1日 (木) | C 2月 3日 (土) | 1 2月 8日 (木) | 2 2月 22日 (木) |
| B 2月 15日 (木) | A 3月 1日 (木) | 3 3月 8日 (木) | 4 3月 22日 (木) |
| A 3月 3日 (木) | B 3月 15日 (木) | 4月 12日 (木) | 4月 26日 (木) |
| <p>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。</p> <p>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様のご家族も参加できます)参加は予約なし・無料です。</p> <p>日時：原則として第1土曜日(祭日はお休み) 午前10時30分~12時 第1・第3木曜日 午後1時30分~3時30分</p> <p>場所 せりがや病院 2階デイケア室</p> | | <p>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。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様のご家族も参加できます)参加は予約なし・無料です。</p> <p>日時：原則として第2、第4木曜日(祭日はお休み) 午後1時30分~3時</p> <p>場 所 せりがや病院 2階デイケア室</p> | |

【土曜日のアルコール家族教室は午前10時30分~12時です。時間をご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 : 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