

- ◎これまで、われわれは、「北風と太陽」の
イソップ寓話のなかの「北風」の役を
疑うことなく果たそうとしてきました。
- ◎私たちは、依存症患者に対して
「北風」になってはいけません。
- ◎よい治療者・支援者には、信頼感に溢れた
「太陽」であることが求められているのです。
- ◎その思いが通じたとき、依存症患者は
回復に向かってゆっくりと動き始めます。

誰にでもできる 薬物依存症の診かた

7つの法則

精神科診療において、多くの精神科医は、「薬物依存症は難しい」、「関わりたくない」と思っています。私も同様に感じていました。しかし、長年関わっているうちに、いくつかの大切なポイントに気づきました。それを「7つの法則」として挙げてみました。これだけでも意識してもらえれば、良い治療になると思っています。それだけではなく、治療者自身も楽しく診療できるようになります。

本書の中で一貫してお伝えしたいことは、実はとってもシンプルです。そして、それは何も薬物依存症に特別なことではありません。あらゆる疾患の治療において当たり前に必要なことです。「治療者がどのようなスタンスで患者に向き合うか」が重要であることを強調したいと思います。

患者を無理に変えようとするのではなく、治療者自身が対応を変えることで、薬物依存症の治療は「温かく魅力的な人との関わり」に変わっていくと思っています。

法則

1

薬物依存症は「病気」とであると
理解できれば治療はうまくいく。

薬物依存症は「病気」と認識することが難しい病気です。患者も家族も治療者も、たとえ頭ではわかっていたとしても、正しく理解できていないことが普通です。意志の力では薬物使用をコントロールできないことが、薬物依存症の主症状です。しかし、患者は意志の力のみに関わりやすく、家族は患者に我慢させようとし、治療者は「依存症は病気です」と患者や家族に説明しているのに再使用を責めてしまいます。「病気」とであるという理解が乏しいために治療につながることができず、病状は進行し重症化していきます。進行してから治療につながっても回復は難しくなります。

薬物依存症も早期発見早期治療が大切です。依存症患者には否認があるのは当然ですが、この否認が治療につながりにくくしています。自分を

「ヤク中」と認めることには勇気がいります。なぜなら、「ヤク中」のイメージが悪すぎるからです。「ヤク中」だと認めたら人生は終わりであると思っている人も少なくないはずです。「自分はあるなにひどくない」「やめようと思えばいつでもやめられる」と思いたいのは当然でしょう。

治療者は、患者や家族に薬物依存症は病気であることを、折に触れてわかりやすく説明して理解を求めることが大切です。

法則
2

治療を困難にする最大の原因は 治療者の患者に対する陰性感情である。

薬物依存症の治療は難しいと考えられています。患者は言うことをきかず、ルールを守らず、やる気がなく、暴力的で、トラブルばかり起こす厄介者とみられがちです。たしかに表面的にはそのような傾向はあるでしょう。しかし、それらの問題となる行動には理由があります。その多くは、依存症という病気の症状に起因しているのです。このことを理解できていないと、治療者は患者に対していたずらに陰性感情や忌避感情を募らせません。患者は、治療者の陰性感情を敏感に察知し、患者は傷つき、治療から遠ざかります。治療者に攻撃性を高めたり、自分自身を傷つけたりします。それが治療者の陰性感情をさらに悪化させることになります。

薬物依存症の治療が困難なのは、治療技法が難しいからではなく、治療者が患者を病者として受け止められないからだと考えます。治療者が「症状」を症状として捉えられず、「けしからん！」と感情的になってしまうことに問題があるのです。「病気」や「症状」として理解できていないと、「治療」ではなく「罰」で対処しようとしてしまいます。これまでの薬物依存症の入院治療はここに問題があったと思います。治療者が患者に陰性感情をもっていれば、共感はできません。共感できなければ信頼関係を築いていくことはできません。治療者の陰性感情が、治療を困難にする最大の要因であることに留意しておきたいものです。

法則
3

回復者に会い、回復を信じられると 治療者のスタンスは変わる。

治療者の薬物依存症患者に対する陰性感情をどのように解消していくか、は重要な課題です。薬物依存症の疾患の理解、患者の背景にある問題の理解とともに、折に触れて薬物依存症の回復者に会うことが大切です。回復者に会わずに回復のイメージはできません。「回復者」とは単に薬物使用をやめている人ではありません。薬物を使用する必要がなくなった人です。そのためには対人関係の問題の克服が必要です。ですから、本物の回復者は気持ちが安定して余裕があり、人間的にも魅力のある人たちです。依存症は回復できる病気であることを信じられないと治療はうまくいきません。これは私の実感です。私が病院の外に出て、回復者と会うことのなかったとき、治療者として何が大切で何をすべきかが全くわかりませんでした。治療の体をなしていなかったと思います。

回復者の話には治療をする上で大切なヒントに溢れています。実際に回復している人の言葉は重いと感じています。

では、どこへ行けば回復者に会えるのか。それがダルク（DARC）などのリハビリ施設やNA（Narcotics Anonymous）などの自助グループです。日曜、祭日などに開催されているダルクやNAのセミナーやフォーラムに出かけてみるとよいでしょう。回復者の話を聴くことで、薬物依存症の回復の道筋も出てくるでしょう。治療者の患者に向き合うスタンスがよい方向に変わるはずです。

私が本書でお伝えすることのほとんどは、薬物依存症患者、とくにその回復者から学んだといっても過言ではありません。彼らは生きた教科書であると思っています。そして、回復者に受け入れられない治療は、謙虚に間違っていることを認める必要があります。あくまで治療は「患者中心」でなければいけません。

患者を見下した治療者は、少なくとも薬物依存症の治療においてはアウトです。

このことは、私自身への戒めでもあります。

法則
4

薬物依存症患者を理解するために
「6つの特徴」を覚えておく。

薬物依存症の基には人間関係の問題があるといわれています。さまざまな特徴が挙げられますが、私は次の6つに集約されると考えています。それは、「自己評価が低く自分に自信をもてない」「人を信じられない」「本音を言えない」「見捨てられる不安が強い」「孤独でさみしい」「自分を大切にできない」です。これらの問題を念頭に置いて患者の行動を観察すると、患者を理解しやすくなることに気づくはずですが、また、患者や家族に対して、「このような傾向はないですか」と尋ねてみることも有用です。「自分を理解してもらっている」と感じてくれた患者は、安心して治療に通ってくれます。薬物依存症患者を理解するカギといってもいいでしょう。

治療の目標は、基にある人間関係の問題の改善であると考えます。具体的には、この6つの特徴（問題）の解決になります。その中でも最優先する項目は「本音を言えない」です。本音を言える、つまり「正直な思いを安心して話せる」ことを続けていけば、他の5つも改善に向かいます。これらは互いにリンクしているからです。薬物依存症の基にある問題がこの6つであり、治療目標も6つの問題の解決であると考えています。

法則
5

薬物使用は生きにくさを抱えた人の
「孤独な自己治療」である。

薬物依存症患者は、多くの誤解や偏見の目で見られています。彼らは「快楽を求めて薬物に手を出し我慢できずに嵌ってしまった人格破綻者」という捉え方をされることが一般的です。有名人のマスコミ報道では、興味本位の誤った報道のされ方をしていることがしばしばです。誤った報道が誤解と偏見を煽ります。

薬物に手を出したきっかけは、好奇心や快楽を求めてであったことはたしかでしょう。ただし、薬物に手を出した人がみな依存症になるわけではありません。依存症になる人は多大なストレスを感じ、ストレスの処理が