

アルコール依存症と家族について（講師：ソーシャルワーカー 山本哲也）

2017.3.5 会員家族研修会

【滋賀県断酒同友会員による聞き取りまとめ】

第1 アルコール依存症は家族が巻き込まれる — 家族ぐるみの病気 —

1 本人（酒害者）

- ① アルコール（身体）と感情（感じ方、考え方）と人間関係（環境）のコントロール障害で、これらは相互につながっている

酒害者は、毎月曜日に休むので「月曜日の男」とあだ名され→電話の後ろで上司が「一生休んどけ！」→本人は「バカにしやがって」→そしてまた「酒を飲む」、このように自分のことが見えていない。自分の感情だけで思考が働かない。

悪循環を繰り返し、怒る元気、思考もマヒし、どうなってもいいわ、考えないように感じないようにするために飲んでいる。人間関係が先に潰れ、社会的に抹殺される、ついには身体的に死ぬ。

心が死ぬ→社会的に死ぬ→体が死ぬ（アルコール依存症は3度死ぬ）

ねじまきの渦をねじ切るように死んでいく

- ② 感情（感じ方、考え方）

本人は痛め続けられているから、やられることに敏感になっている。家族も周囲から孤立していく。家族もやられるアンテナが立っている。何気ない一言で傷つく。感じ方がズレている。

2 家族は一つの生き物 決まった形はない

- ① 家族はアメーバ—のような生き物、

メンバー間の関係性や役割に影響を受けながら、まるで一つの生き物のようにバランスを取りながら変化していく。日常的に起こっている、大病等でも同じ、フォローしながらバランスをとる。

家族は本来巻き込まれるもの。影響を受けない方がむしろ不自然で不健康な家族。夫の酒害に巻き込まれるのは自然で健康な家族の姿、「家族の一員に酒害があっても巻き込まれません」というのはむしろ不自然で家庭であれば離婚となる。

アルコールの世界では巻き込まれはダメとなるが、本来の姿であればむしろ巻き込まれるのが普通の家庭。最近は巻き込まれず離婚する家族が多い、生物として粘りの少ない状態と思う。最近、私（山本）は「巻き込まれ」は使わずに仕事をしている。

② 家族の体調

家族は本人がだめになっていく姿を目の前で見ている。

目の前で家族がねじまきの渦をねじ切るように死んでいく。

家族はそれを真近かで見ている。まるで心を紙やすりで傷つけられているようなもので家族も心に傷を受けている。家族にも不眠、肩こり、偏頭痛がでる。

③ 家族の感情（感じ方、考え方）

家族も周囲から孤立しだす、本人と同様に感情のアンテナが過敏になっている。

しんどく感じ方がズレている

3 家族ぐるみの進行性の病気

① 第一段階

- ・本人が引き起こす問題に当初は困惑し否認する（家族の自然な姿）
「ちょっと飲みすぎただけやろ」→「本人の飲む量にこだわるようになる」
- ・繰り返すトラブルに、問題を認めざるをえなくなり、何とか対応しようと努力する。
- ・対応の手段として家族内の役割が玉突きのように移動する。下の子→姉→母→父
- ・巻き込まれた家族「柔軟で心豊かな家族」と言えるが、タイミングとしては「逃げ遅れた家族」

② 第二段階 取りつかれの様態になってくる（とりつかれ→イネイブリング）

- ・アルコール問題の特徴としてトラブルとトラブルの間隔が短い、展開が速い
- ・対応しても対応しても、次々と問題が降りかかる
- ・問題の後始末、しりぬぐいに追われ、疲れ果てる。
- ・家族は馬力不足の状態になり、問題を直視せず逃避するようになる。
- ・妻が夫の代わりに働きに出る。逃避するようにのめりこむ、几帳面に仕事をする。
- ・アルコール問題に取り組むゆとりがなくなる
- ・問題がある事を感じなくなる、周辺親族からは「こんな所にいたらあかんわ」の意見がでる。本人は酔っているから気付かない、家族も鈍感になる
- ・本人は酒の影響で失ったものに鈍感になる、離婚等、もれなく起こる—病気の仕業

③ 家族の状態

不健康疲れ切っている、無力感で一杯。あきらめ、絶望している。傷ついている、孤立している、怒りで一杯である。どこかで自分を責めている、睡眠時間との兼ね合いもあるが思考の視野が狭い「本人を殺して死のう」

- ・ 家族は被害者、本人も被害者→「この世の地獄を見たければアル中一家をみればよい」
- ・ 家庭の状態役割の異動、家庭機能（休息の場、養育の場）の低下、境界があいまい、優先順位の変化、暗黙のルール（機能不全家族）

④本人の状態

家族の状態と同じ→ 疲れ、絶望、怒り（内外）、思考範囲が狭い、自殺「酔っているから怖さを忘れる」

⑤イネイブリング

- ・ 元々は、本人や他の家族・家庭を守るための行動
- ・ 後始末、尻拭いを繰り返すうちに、本人の飲酒を支えるシステムの一部になってしまう
- ・ 結果的に本人が問題を感じる機会を奪い、まるで、本人が飲み続けることを可能にしているように見える。第三者的にみるとこのように見える、もちろん家族はそんなことを考えていない。最近、私（山本）は言わないようにしている。いっても意味がない。

1) 悪い面

家族が尻拭いするから、いつまでも本人は気付かない

2) 良い面

その支えがあるから、現在が成立している。家族がなければ本人は死んでいる。

家族なしでは生きていけない。それだけ本人とのパイプがつながっているので、家族の変化はダイレクトに本人の変化を生み出す。

巻き込まれる家族はそんなに悪いものではない。

遠く離れた家族では効果は少ない、離婚した妻が「あの人を何とかしてあげてほしい」と言っても無理。巻き込まれもしない人の言うことに本人は耳を貸さない

第2 言葉の意味の説明

1 機能不全家族

長期にわたって何らかの問題（アルコールや暴力など）の影響を受け、健康で柔軟な機能が失われ、不健康な家族システムが固定された家族

- ・安全安心が失われている
- ・問題をなかったことにする
- ・優先順位がゆがむ（子供の好成績獲得を喜ぶより、酒害者の機嫌を取る）。子どもは必死に感じ取る「感じない、見なかったことにするなど」

2 世代連鎖

機能不全家族で育ち成人した人が、育った家族と同じような問題や病気を抱えたり、また同じような問題や病気を抱えた人をパートナーに選んだりして、まるで世代を超えて問題や生きづらさが伝染したかのように見える状態

3 AC(アダルト・チルドレン)

- ・機能不全家族に育ち成人した人
- ・1970年代後半にアメリカで生まれた考え方
- ・病名、烙印ではない
- ・自分が抱えている生きづらさを理解し、それに向き合っていくための手掛かりと考えた方がよい。現在では誤解を招かないために“サバイバー”と言われたりする

1～3はありとあらゆるパターンがある中でこのパターンだけが強調して言われているにすぎない。これが100%と言う事ではない。

こうしたことが起こっている人が自分を理解するのに役立つ概念に過ぎない。再スタートを切るきっかけになるのに役立つ、知っておいて得という程度の概念であると思う。

機能不全家族、世代連鎖、ACという概念は説明しにくい。ポンチ絵を使わないと説明できないような概念に振り回される必要はない。学術的に定義されていない用語であり、海外では、最近は使用されていない。使用しているのは日本と韓国ぐらいじゃないかと思う。気にする必要はない。

第3 回復の話

本人、ダブルス（夫婦）、家族のピラミッドの回復と新生

1 本人の回復

断酒が前提で第一の否認（アルコール問題）の解除と第二の否認（アルコール以外の問題）の解除をとおして再生から新生へと進む。断酒が回復のスタートでかつ重要なファクター

2 家族の回復

本人は断酒（＝酒をゼロ）することから出発できるが、家族は酒害者を排除できない。あたかも節酒を前提に回復を目指すことをしているようである。

家族は巻き込まれをゼロにはできない、離婚を前提には出来ない。さらに断酒会や、クリニックの家族教室には家族で参加せよと言われる。まるで引き裂かれるよう。家族は難しいことを要求されている。

3 家族ぐるみの回復

- ・個人（本人、家族）各々の回復がベース、その上に二人・ダブルスの回復（本人と私）、さらに家族ぐるみの回復（3段のピラミッド）

飲んでいる父と母の回復が成立しないと完成しないピラミッド型

この二つがあって子供たちを巻き込んだ家族ぐるみの回復が成立する。それぞれに再生と新生がある

4 再生

本人の再生

原因のアルコールを取り除く、断酒が前提

- ・何を病んだのか、何を失ったのか、何が変わってしまったのか
- ・（今は）何を取り戻したいのか、（今は）何を取り戻せないのか

過去の状況を思い出す、優先順位を決める必要がある。個人の再生を荒れた畑の再生にたとえると 何が植わっていたか？（自分で思い出す、妻に聞く）

畑の間の部分があり、これが夫婦の共通の部分に相当し、ダブルスの再生につながる。

手狭になって来たので新しい畑を拡張する。これは、新生であるが、新生は基本一人では無理な作業。一連のつながりがある。

5 家族個人の再生

原因の本人を取り除くことはできない(離婚しない前提)→ 家族は本人より困難なことに取り組もうとしている

- ・何を病んだのか、何を失ったのか、何が変わってしまったのか
- ・（今は）何を取り戻したいのか、（今は）何を取り戻せないのか
- ・本人より回復は遅れる、難しいことを要求されている。

必ず酒害者本人の協力が必要となる、家族は元々心優しく逃げ遅れた被害者である。

合理的に考えればどう考えても離婚がベスト。リスクの高い賭けに乗って酒害者の協力者を務めてきた。酒害者はやってもらったことを考えて、とにかく協力者の名乗りを上げてほしい。家族の回復には本人の協力が不可欠。如何に本人が名乗りを上げるかで、家族の回復のスピードが変わってくる。キーマンは酒害者が握っている。

第4 新生の話

I 本人の新生

断酒をしても取り戻せないものが残る。第二の否認を解除することを視野に、新しいことを獲得する手探り。新生の部分は私（山本）には難しくはっきりわからない。

新生は新しいものを獲得する話なので、セットで何かをあきらめる作業もあるだろう。また、家族がある場合は、本人の新生に家族の再生・新生がどれぐらい進んでいるかが影響を及ぼしてくる。相互に影響を及ぼしあっているのでセットで考えなければならない。

2 家族の新生

家族の新生はもっと難しく、家族が取り戻すところから新しく何かを手に入れるところで何かを手放さなければならない。被害者である私を手放さなければならない時が来る。これはむづかしい。事実被害者であるにもかかわらずそれを手放すことになる。難しい作業となる。

たぶん災害被害者や、犯罪被害者の回復と同じメカニズムがあるだろうと思う。家族は自分で飲んできたわけではないので、外からやってきた災難、まさしく天災被災者。

しかし、いつまでも被害者では生きられない。どこかで返上して、仕方なかったこととして生きて行かねばならないところがある。今の私（山本）には不勉強で語れない

3 ダブルスの新生

- ・本人は何を手に入れたいと望んでいるか、家族は知っていますか
 - ・家族が何を手に入れたいと望んでいるか、本人は知っていますか
- ダブルスである以上、当然互いのことがわかっていないといけない
- ・家族が被害者であるという感覚を捨てると同時に、同士の感覚が起こってくるはず。意見交換を行い、回復をたゆまず歩む点では同士であり、共通の宿題を見つけて、一緒に取り組んでいくパートナーである。

ここまでくれば自動的にいろんなことが進んでいくのでずっと楽になる。本人の新生の進み具合は家族の顔を見ればわかる。また、ダブルスの新生は子供の幸せな顔を見ればわかるといいます。

4 家族ぐるみ(家庭)の新生

次世代に何を残せるかでそんなに恐れる必要はない。ここで個人の回復と二人(ダブルス)の新生に取り組む姿、取り組む背中が次世代に何かを伝えるはずである。

トラブルは必ず起こるが、周りの手助けを得ながら乗り越えていく姿は必ず何かを伝える事が出来る。

最後に恐れずに、たゆまずに、のんびりと、しなやかに、みんなと共に