

〈焦点2〉

セルフヘルプとは何か

—セルフケアには回復モデルと連携が重要である—

上岡陽江

NPO 法人ダルク女性ハウス

What Does Self-help Mean? :

Recovery Model and Cooperation Are Important for Self-care

Harue Kamioka

DARC House for Women

キーワード	
セルフケア	self-care
依存症	addiction
自助グループ	self-help group

1. 依存症の自己治療の限界

依存症の“自己治療”をやめたのは、33年前の施設への入寮の時だった。依存症であることは“世間に知られてはいけないから、自分一人で治すもの”だと思い込んでいたけれども、自己治療には限界があった。施設の面接で、当事者スタッフは開口一番「アルコール依存症者は嘘つきです」と言った。いま思えば、そのスタッフはおそらく再飲酒をしている最中の自分のことを言っていたのだろうが、当時の私はその言葉を聞いて、思いっきり泣いた。アルコール、処方薬、借金、男性関係、すべて嘘ばかりついてきた8年間を、分かってくれる人がいることにその言葉を聞いてホッとしたのだと思う。嘘をつき続けるのには、もう疲れ果てていた。あの時、そのスタッフが再飲酒していなくて、その言葉を聞けなかったら、私は入寮せずに苦しい自己治療を続け、嘘をつき続けながら生活し、仲間たちにも会えなかったかもしれない。

2. 回復モデル像を探す

入寮中は自助グループに参加しながら、まずは生き抜くための回復モデル像を探した。そして、退寮

してからは地域で生活するための回復モデル像が必要になった。日本には女性の回復モデルとなる人物が見つからず、海外の女性の自助グループとの交流が始まった。アルコールや処方薬をやめて、仕事をして自助グループに通いながら、結婚はできるのか、子どもを産めるのか、子育てをしながら自助グループに通えるのか、といった心配なことは、海外の回復している女性の仲間の経験を聞いて回復モデル像をつくった。海外の仲間たちは人生を楽しんでいることが多かったが、薬物依存症の女性への風当たりは強いことが多く、自助グループの女性のみミーティングでは毎回みんなで号泣し、私自身といえば、仲間に見えるだけで泣いてしまっていた。その当時の仲間とは、今でもSNS等を通じてそれぞれの人生を慮っている。

3. ダルク女性ハウスの立ち上げ

友人とダルク女性ハウスを立ち上げた頃、「アルコール・薬物依存からの回復」というタイトルで自分の回復について語った投稿がある。そこには「自分が依存症になったのは自分のせいで、もうやめたから幸せだ、迷惑をかけたみんなに申し訳ない」と

というようなストーリーが綴られている。当時私は薬をやめて7年程で、母との問題が解決していなかった。にもかかわらず、正直になれず「母は、素晴らしい母だった、小児病棟での生活が楽しかった」と語っていた。実際には、すごく自分のことを責めていて、バリバリの摂食障害で、すごく苦しかったのに、自分自身に解離が起こっていることも分からず、周りの仲間が語っていた借り物のストーリーでしか自分を語るができなかった。この投稿が出てから何年後かに、今のスーパーバイザーに「なんだか、おかしいなあ、このお話とと思っていたんだよ」と言われたことがある。今となっては、自分でも「この内容はおかしいなあ」とは思うけれども、当時は自分の言葉で語れない苦しさを仲間の成功体験の言葉で塗り込んでしまっていて、もっと苦しんでいたのだと思う。仲間たちが言葉で回復を語ると、憧れて同じような言葉を使いたくなってしまうのだけれども、それが自分の体験と重なって自分の言葉として語れるようになるまでには年単位の時間がかかることになる。時間をかけて自分自身ことが分かるようになって、話す言葉も自分のものになってきて、やっとメインの依存症への使用欲求が落ち着いてくる。

4. セルフケアの質を高める

使用欲求が落ち着くと、今度は身体のケアが必要になってくる。身体のケアは使用欲求があっても必要だとは思いますが、使用中や止め始めたころは色々なことが起こりすぎてケアが追いつかない。それに、使っていたころは無意識に身体の症状をアルコールや薬を使って誤魔化していたから、使用が止まって初めて自分の身体の症状と向き合うことになる。アルコールや薬物の影響で身体がボロボロになってしまっているし、使用中でなくても事故にも遭いやすく、外傷の後遺症もあったりする。私自身も交通事故とアルコール、摂食障害の影響で骨粗鬆症の進行が早いせいか、首の神経痛をもっている。数年前の出来事だが、依存症者には注意の必要な薬

を何の説明もなく処方されてしまい、気がつかずに服用してしまった。アルコールの禁断症状のような「めまい、胃を突き上げるような激しい吐き気、立ち上がれない」といった異変が起こり、依存症者は鎮痛剤に注意が必要なことを実感した。自分で身体のケアをすることはもちろんだけれども、痛みの専門家や漢方医などに話を聞いたり勉強会を開く中で、依存症者が安心して受診できる内科が必要であると感じている。この出来事は仲間に伝え続けているが、セルフヘルプにも限界ある。依存症の人たちは痛みを抱えている割合が多いように思うし、セルフヘルプでの経験知を専門職の人たちとも共有して、たくさん場所でセルフケアの質を高めることで、苦しむ人が減ったらいいと思う。依存症だと社会の中にも自分自身の中にもスティグマがあってセルフケアに抵抗があるから、せめて医療職の方々だけでもケアの必要性を伝え続けてほしい。

5. セルフケアには連携が大切

私が薬を止め始めてから33年経つが、再使用の大きな引き金は3年に1回くらいやってくる。使い続ける仲間たちほどの勇気がないだけかもしれないけれども、私がそうした危機的な状況をすり抜けることができたのは、使い続けている仲間とやめ続けている仲間と両側面の仲間がいて、自分の状況を振り返ることができているからだと思う。そして、自助グループの仲間以外にも頼るところがあって、経済的に頼ったり、喧嘩をしてもココロとカラダを深く傷つけられずにすむ親族の家があったからだと思う。セルフヘルプでの経験知で救われていることもたくさんあるが、それで間に合わないこともある。依存症者は困っていることに気がつかないまま問題が複合的になっていき、ひとつ間違えば土砂崩れが起きるような危うさの中で生活している。専門職の方々には土砂崩れが起こる前のサポートをしてほしいなあと思う。