

「依存症からの回復の実際」

個人・組織の危機から共生の豊かさへ

薬物・ギャンブル・アルコール・スマホ依存症

最近、マスコミなどで取り上げられる機会が増え、一般の方の中にも認知が進みつつある依存症

社員や上司が、もしかして依存症なのでは？
突然社員から依存症の相談をされたら？
依存症に苦しむ社員はもとより、ご家族が依存症者の社員に対して



矢澤 祐史氏

産業カウンセラーはどのような対応が必要なのか？

講師の矢澤氏との一問一答です！

1. 私たち自身にとって、生活のなかの身近な場面で、依存症といえることはありますか？

依存症は脳の病気と言われていますが、その症状は身体、心理、社会生活のあらゆる面で現れます。アルコールや多くの処方薬、危険ドラッグ、違法薬物への依存では、肝臓・消化器などの内臓や末梢神経などに影響が及びます。毎日の飲酒や薬物の常用があつて体調不良を訴えている場合は乱用や依存に至っている疑いがあります。心理面では、睡眠障害や情緒不安への対処療法としてアルコールを使っていたり、睡眠薬や精神安定剤がないと眠れない、感情が安定しない状態になっていたりすると、やはり依存が疑われます。社会面では、二日酔いや薬の離脱症状による遅刻・欠勤が目立つようになります。仕事の能率も落ち、全く出勤できないようになることもあります。この点は上司や同僚の方の目にもはっきりと映るのではないのでしょうか。また、注意力の低下などによる事故や横領その他の事件を引き起こす場合もあります。後者は特にギャンブル依存症者に顕著です。また、ギャンブルも含めて依存症者の間では鬱など他の発症や悪化も多く見られます。このように依存症は他の症状に身をやつして発症することが多いので、何らかの不調を訴えられている方が職場にいたら頭のどこかに依存症の文字を入れておくと効果的な早期発見が可能になるでし

よう。

2. 先生は数多くの方の依存症の方の支援をしてこられたそうですね

私は11年前に、まだそのような施設のなかった奈良県に単身で移り住み、一から施設を作ってきました。だんだんと施設が大きくなる中で、もっといろいろな視点から回復への取り組みを育てていきたいと考えるようになりました。そこで、依存症治療の先進国であるアメリカに教を請いに足を運びました。その時学んだことをベースに、体系的なプログラムや一貫して連続性のある回復支援を築き、ご家族と一緒にご本人を回復につなげる動機づけの介入を行うインタベンションの事業を始めました。その結果、多くのクライアントの仲間が私たちの組織を通じて回復を手にすることができるようになりました。今では奈良、沖縄、名古屋に150名を超えるクライアントの方と50名近くのスタッフがいます。加えて、出版、イベント企画、農業、外食などの新規事業を立ち上げています。これらは、広く社会に向けた情報発信（啓発）や当事者が安心して働ける職場づくり（雇用創成）を目指すものです。海外からお招きしている一流講師の手によるワークショップには、多くのセラピストやコーチなど援助職の方、企業や自治体でお仕事をされている方が依存症の枠を超えてご参加されています。

3. カウンセラーにとって、依存症の方に寄り添う際に心がけておくべきことを教えてください

依存症は現在のところ手術や投薬によって治癒する病気ではありません。カウンセリングやグループセラピー、自助・サポートグループへの参加、場合によっては入院や投薬も組み合わせることで少しずつ良い方向に向かうようにします。このため、精神科医などの専門家の診断だけではなく、ご本人が自分は依存症にかかっていると納得しない限り、回復は始まりません。しかし依存症の最大の症状は病気の否認であると言われています。ここに呪いと言っても差し支えないほどの悩ましい矛盾があります。

ご本人は、ありとあらゆる手段を尽くしてそれを手に入れようとします。その過程で周囲にうそをついたり自分のしたことや現状を否定したりを繰り返します。加えて、依存の結果として認知が歪んでいたり、情動が不安定になりやすかったりもします。援助職はこのドラマに巻き込まれず、一歩引いて俯瞰した視点を持ち続けることが大事になります。一方で否認と共に迷いや揺らぎも同時に存在していますから、ご本人の回復へのやる気を引き出せる動機づけの糸口にアンテナを張っている必要もあります。こうした冷静な目と共に、依存症者は病気から回復するためのサポートを必要としている一人の完成した個人であるという温かい心も忘れずにいたいものです。ご本人はこれまで十分に病気

に苦しまれてきましたし、周囲の人の批判にさらされてきています。事件を起こした場合には社会的な制裁も受けているでしょう。これらは病気の症状が露呈したもので、ご本人は罰すべき悪人ではなく、助けが必要な病人なのだということを肝に銘じた上で、どのように効果的な支援が可能かという知識やスキルを磨いていくことが大事です。

どの病気もそうですが、依存症も早期発見、早期治療が鍵です。また、他の慢性的な疾患と同様に、依存症も進行性の病気であり、手当てをしないと最終的には死に至ります。それまでも肝硬変や脳や四肢への障害など、深刻で不可逆的な症状を呈することもあります。カウンセラーの洞察が重要になります。

4. 受講者のみなさんに一言お願いします

今回は主に産業カウンセラーの先生方がご参加されると伺っております。我が国の経済の第一線で活躍されるビジネスパーソンを支えておられる大変なお仕事に感謝いたします。上でも触れておりますが、依存症は全人的な病で職場でも様々な弊害をもたらします。産業構造の変化の中で深刻なストレスを抱える方が増え、依存症もごくごく一般的に起こる病気となっていることにご同意いただけるのではないのでしょうか。依存症がいち早く深刻になったアメリカでは、職場で依存症回復を支援する従業員支援プログラム（EAP）がコダックなどの大企業を嚆矢に広まっています。日本でも、従業員の方の不調から素早く依存症を発見し、効果的に治療につながる仕組みを確立できるように共に取り組んでいければと思います。

多くの方の受講をお待ちいたしております！