アディクション用語集

【アダルトチャイルド（AC)】

もともと、アルコール依存症家族で育ち成人した人＝AC・オブ・アルコホリック（ACｏA）の意味であり、特徴的な生きにくさの課題を持った人たちを言う。

アルコール依存症家族の中で育ち、大人になった人たちのグループの支援者らは､｢問題状況の中を一生懸命生きて大人になった人であり、様々な生きにくさの課題がある｣ことを明らかにしたが、機能不全家族（Dysfunctional Family）で育った人（ＡＣｏＤ）も同様な特徴が認められ､AC はそれらも含む概念として広がった。機能不全家族とは、深刻な慢性病を抱える家庭、両親の絶えざる不和、暴力沙汰、離婚や死亡によって親を失うこと、不幸な里親、養子体験、親から子供への虐待（精神的、身体的、性的)、言葉の暴力、放置、親のギャンブルや女性問題など、仕事中毒などで家族が危機に陥ることなどがある。

【アダルト・チャイルド・アノニマス（ACA)】

自らの問題を、孤立し、人や権威を恐れる、感情を抑え込み感じることや表現することが出来ない、承認を追い求める、愛を哀れみと取り違え、自分が“哀れみ”“救える”人を“愛する”傾向がある、自己評価が非常に低い、見捨てられることを怖れるなどの特徴がある等ととらえ、回復を目指している。（ACA グループハンドブック)。

AC（アダルトチャイルド）は医学的な診断、病名ではなく、自らがその傾向にあると自覚した人のための言葉である。問題や症状はうつ病、抑うつ状態、不安障害、パニック症状、アルコールや薬物依存症、摂食障害、発達障害、パーソナリティー障害などとして診断を受けることも多い。

日本の ACA グループでは､機能不全家族のアダルトチャイルドを含む。

【アディクション（しへき・依存症)】

共通点としては、

・特定の物質、過程などにはまり、とりこになり、やめようとしてもやめられなくなる（コントロール障害)。
・徐々に進行し、より強い刺激を求める。
・のめりこむことで、日常生活や人間関係などに不都合が起きる
・身近にいる人を巻き込み、関係を破壊し、期待を裏切る。傷つき、疲れ、混乱していく。
・医療だけでは不十分。

以下の状態がある。

・物質依存－特定の物質の摂取に関する嗜癖。酒・タバコ・向精神薬・乱用薬物が対象になりやすい。
・過程依存－特定の行動過程に執着する嗜癖。その行動を抑えがたい欲求・衝動があり、他の娯楽を無視し、有害事象が起きてもその行動をやめない。パチンコなどのギャンブル・買い物・日常的暴力・インターネット・メール・ゲーム、性行為など。
・関係依存－特定の人間関係に執着する嗜癖。家族・恋人などの間に起こりやすく、共依存・恋愛依存など。
・クロス・アディクション－複数の対象を持つ嗜癖。嗜癖は対象が異っても、同じ空虚感から同じようなメカニズムで発症しているので、同時に 2 つ以上の嗜癖が合併することがある（酒とギャンブル、薬物と性行為など)。反社会性の強い対象へ移行しつつ（アルコール→ギャンブル→薬物）嗜癖が続くことも多い。

【アノニミティ】［Anonymity］

無名にとどまること｡AA などの自助グループで大切にされている考え方。メンバーはアディクションの問題を解決したいという、ただ一つの共通の目的をもつ集まりであり、自分の背景となる名前や住所、家族や職業についてどこまで明かすかは本人に任される。またミーティングで話されたこと、聞いたことは、その場にとどめ、口外しないことを約束している。安全な場を守るためである。また、組織を持たず代表者などを決めないこと、政府や他団体などからの寄付は受けないことなど、できるだけ貧しく運営することも大切にしている。謙虚さを保つということと地位やお金を持つこととは相入れないと考えるからである。

【アメリカのアルコール・薬物問題支援】

1996 年、アメリカの人口 2 億 7 千万人であるが、アルコール依存者 600 万～1,800 万人、麻薬常用者 50 万人、コカイン常用者 160 万人、マリファナ常用者 900 万人となっている。12 歳以上の国民の 34.8%が薬物乱用の経験を持つ。アメリカではアルコールも薬物の一つと考え分けていない。

治療・支援はリハビリ施設での治療が中心であり、最近ではセックス依存やインターネット依存の専門施設もある。個人カウンセリング、グループセラピー、ヨガ、その他運動プログラム、アートセラピー、再発防止、鍼療法など幅広いプログラムがある。患者の家族のためのサポートプログラムや勉強会なども設けている。

ホームレスの人たちも利用できるところ（運営は各補助金や寄付金でなんとか）から、芸能人なども入所する山・海などに囲まれた美しい「高級な別荘」のようなところ（1 カ月の費用が 300 万円から 400 万円）までさまざまである。スタッフの多数は回復者である。

また、交通違反でアルコール・薬物等の問題のある場合では裁判所のドラッグコートで治療・支援の命令を受ける。

【アラノン（AL-Anon)】

AA に集う依存症者の家族から始まったグループ｡家族の苦しみや､回復を課題とした｡1951 年アメリカで生まれて、世界に広がっている。家族としての苦しさ、悲しさ、恐れ、不安、怒りなどを語り、アルコール依存症について、正しい知識と理解を得ることを目的とし､AA と同じ 12 ステップ、12 伝統を柱としている。アラノンの目的は、依存症者に酒を止めさせるることではなく、本人の回復は本人の課題であるとしている。アラノンに通うことによって自分自身の毎日が楽になり、そこから依存症者、また家族全体が良い方向に変化した例は多い。アラノングループ内にも AC グループがある。

【アルコール依存症】［alcoholism］

最も簡単な診断基準（CAGE）では

1.飲酒量を減らさなければと感じたことがありますか？（Cut down）
2.人から飲酒を非難されて、気に障ったことがありますか？（Annoyed by criticism）
3.自分の飲酒に後ろめたさを感じたことがありますか？（Guilty feeling）
4.神経を落ちつかせたり、二日酔いを治すために迎え酒をしたことがありますか？（Eye-Opener）

このうち 2 項目以上あてはまる場合は、アルコール依存症の可能性があるとしている。

また一般的には以下のような理解と関わりが必要とし

ている。
1.飲酒をコントロールできない病気です
2.アルコールが切れてくると離脱症状が出ます
3.慢性、進行性で死に至る病です
4.精神的、身体的、社会的な合併症を起こします
5.回復の基本は完全断酒です
6.一人ではやめられません
7.自分の問題を認められない病気です
8.性格の問題ではありません（精神科医　森岡洋による）

厚労省の調査によれば 2004 年 82 万人であった。飲酒運転者の 41%にアルコール依存が見られた。依存症者がうつ病になる危険性は 3.9 倍。自殺と精神疾患は関連性が高く、うつ 30%、物質関連障害が 18%であった。

DV や児童虐待の背景にはアルコール問題の大きいことなどが明らかになっている。また、未成年者や女性の依存は進行の速さが重視されている。

国は最近、五大疾病として精神疾患の問題をようやく指摘しているが、うつ、自殺、たばこなどに比べアルコール問題への対応は遅れ続けたままなのはなぜだろうか。

【アルコホーリクス・アノニマス（AA）】

アルコール依存のセルフヘルプグループ。1935 年アメリカで、二人のアルコール依存者の出会いから生まれた。言いっぱなし、聞きっぱなしというミーティングの進め方と回復のための 12 ステップと 12 の伝統を続けている。12 ステップでは、依存症に対して無力を認め、今までの生き方を捨てること、神の配慮を信じ、ゆだねること、回復のための棚卸し、仲間を助けることなどを柱としている。また 12 の伝統では医療・援助職とは協力はするが支配はされないこと、プライバシーと謙虚さの大切さからアノニミティー（無名性）を守ること、寄付や宣伝などについても厳格に決めている。

【依存症の特徴】

依存症は治らないが、回復はできる。これはほどほどに飲める、使える、できるようになるということは不可能だが、健康や家庭や社会生活を取り戻すこと、さらに今まで以上に希望を持った人生を歩むことは可能であるという意味である。そのためには、やめるだけではなく、新しい依存しない生き方を見出すことが必要とされる。

『失う病気』

依存症は健康を失わせ、金を失わせ、仕事や家も失わせる。そしてやがて家族や命までも。メンバーの回復を見ていると、最初は自転車でミーティングに通いだす。やがてバイク、それから中古車へ。その次は高級車かと思って見ていると、そうはならない。なかなか生活に追われてゆとりがないという側面もあるが、価値観が変わっていくので、物質的な欲望は驚くほど小さくなっていく。その代り、回復のために使う交通費や時間はとても大きい。何を食べるか、何を着るかなどということに思いわずらわなくても良くなるようだ。

『依存症はスピリチャル（霊的）な病である』

スピリチャリティー（霊性）とは、思いやり、寛容、感謝、正直、謙虚さ、共感性といった、人間の精神のもっとも崇高で素晴らしい特質を表現している。依存症ではこれらの人間性などが失われやすい。精神科病院には統合失調症や認知症などで長期に渡り、重い精神障害に苦しむ患者さんが多く入院しているが、彼らのもつ正直さ、優しさ、謙虚さなどに感動することがしばしばあった。精神的な病は重症であるが、スピリチャリティーは遠くの山のように崇高である。依存症で身体的病気は入院や服薬で回復し元気になれる。幻覚や妄想などの精神的問題も初期で生じることがあるが急速に良くなることが多い。しかし、スピリチャリティーは医療だけでは回復しないし、苦労が伴い時間もかかる。

『巻き込まれる病気』

依存症という病気そのものや依存症者は非常に力があり支配的であり、個人、家族、社会を侵し、体、心、霊的なものを破壊する。多くの家族はその問題に生活の大半のエネルギーをとられ、疲れ、家族や周囲も病んでいく。さらには独特の家族システムを産み、AC に見られるように、そこで育った子どもたちに影響を及ぼす。これらは父、子、孫へと世代を超えて伝播していくこともある。

【イモーションズ・アノニマス（EA）】

感情・情緒的な問題（ゆううつ感・怒り・人間関係の緊張や破綻・悲しみ・不安・低い自己評価・パニック症状・異常な恐れ・恨み・嫉妬・罪悪感・絶望感・疲労感・緊張感・倦怠感・引きこもり・強迫的考えや否定的考え・心配・強迫的な振る舞い・様々な病的な依存、その他あらゆる感情的な問題）など、いろいろな問題で苦しんでいる人々に対してからの回復を共に目指して毎週のミーティングに出席している人々の集まりです。EA メンバーの年齢・経済的状況・社会的地位・学歴などは様々ですが、メンバーになるために必要な条件はただ一つ、感情・情緒的に良くなりたいという願いだけです。AA の 12 のステップと 12 の伝統に基づいたグループで回復をめざしている。

【うつ病、うつ状態】

10 年以上まえから、精神疾患は他の疾病を超える多くの患者がいる。そのうちうつ病は 100 万人を超え、最大の疾病になっている。心も体もコントロールできない状態であり、抑うつ、イライラ感、不安感、興味関心の減退、意欲の障害、不眠、疲労感、食欲不振などの特徴が続き、最悪時には自殺企図に注意しなければならない。

ただ、これほどまでにうつ病が増えているのは、ストレス社会だけのせいではなく、拡大される診断基準、医療・薬剤産業とも関係するといわれている。また現代人の、早く、薬で治したいという風潮もあるのでないか。

12 ステップの参加者の多くはうつ状態である。そのどうにもならなくなった自分の弱さを認め、少しずつ変わっていくことが可能であると教えてくれる。

【オーバーイーターズ・アノニマス（OA）】

摂食障害（eating disorder）は以下のような特徴を持つといわれている。体重や体型、容姿に対する強迫観念やとらわれ、食べ過ぎ、いつも何かを食べている状態、食べた後の嘔吐、下剤や利尿剤の乱用、過度な運動など。その背景には親子関係や対人関係の問題、心理的ストレス、自己イメージの低い評価などがあるといわれる。

オーバーイーターズ・アノニマス（OA）は、食べ物や食べ方の問題（過食・過食嘔吐・拒食・下剤乱用など）に関することや生き方の問題を分かち合い、お互いに助け合うための集まりである。

OA の仲間たちは、ミーティングを通して経験と力と希望を分かち合い、このような問題から離れて生きていくために、仲間と共に「解決」と「回復」を探している。

【オーバードーズ（OD）】

薬品やいわゆるドラッグを、多量にまたは集中的に摂取すること。薬の説明書の読みまちがいなどで起こる場合も含むが、一般的には自傷行為、現実逃避などを目的として処方薬を処方量を超え大量に摂取する事をいう。

自殺企図との区別は難しい場合もある。何らかのストレス、空虚感、絶望感を抱きながら、行為に至りそれが、次第に悪循環となる自傷行為としても考えられる。内臓

の機能低下、記憶障害、幻覚、解離など身体症状と精神症状をもたらし、薬物依存症になることもある。

【回復】→リカバリー

【解離性障害】
心的外傷への自己防衛として、自己同一性を失う神経症の一種。自分が誰か理解不能であったり、複数の自己を持ったりする。強い葛藤に直面して圧倒されたり、それを認めることが困難な場合に、その体験に関する意識の統合が失われた状態。今まで抱えていた無意識的な葛藤が深刻化し、さらに動きのとれない、板挟みの状態になる。そして、心の中で耐え難いほど増幅されたダメージから逃れるために、記憶を消すという防衛手段が用いられるとされる。身体表現性障害と解離性障害とに分類される。

【家族の回復】
家族グループに参加すると、しばしば次のような家族に出会うことがある。依存症である夫はすでに亡くなり何年もたつのに参加している妻たち、いっこうに飲酒をやめようとはしない夫がいるにもかかわらずグループに出続ける妻など。相手が亡くなっても問題は終わらない。熱心にグループに出続けても、相手は酒をやめないこともある。参加するのは相手のためではない。相手が飲んでいようが、やめようがそれは相手の問題であり、グループは自分のために参加しているということである。AA を始めたビルの妻は、夫は酒をやめたが、いつもうつでイライラし、彼が旅に出かけている時だけが落ち着いていられたという。本人の回復と家族の回復は違うものであり、どちらも苦労と時間が伴う。

【ギャンブラーズ・アノニマス（GA）】→ギャンブル依存の当事者グループ

【ギャンブル依存】
ギャンブル依存は医療・福祉機関では従来、道徳的欠陥者と考え、治療や支援の対象としていなかった。しかし世界保健機関（WHO）やアメリカ精神医学会（DSM）では以前から病的賭博（pathological gambling）として認め、研究支援をはじめている。夕方は仕事に集中できなくなり、休日は朝から列に並ぶ。金をつかむときだけ元気になり、そのために嘘を言った。もはやギャンブルで勝つことは楽しみでも目的でもない。高い罹病率、患者の人生と周囲の人々、社会に及ぼす深刻な影響にもかかわらず、この疾患の研究・支援は、他の精神疾患と比べてかなり遅れている。日本でも多重債務の他、離婚、うつ・自殺、犯罪などの背景にギャンブルの問題がみられる。パチンコ人口は平成 19 年、1,400 万人とされているが、パチンコ依存症を自覚している人が、全体の 30%となり、さらに多重債務者が遊技客全体の 0.5%であった。

【ギャンブル依存の当事者グループ】
ギャンブルが原因で生活のいたるところで問題を起こし、もはや自分の力でギャンブルをやめることはおろか、コントロールすることも出来ない事実を強迫的ギャンブルと捉え、この病気にかかった者を強迫的ギャンブラー(compulsive gambler)と考えている。アメリカで 1957 年に始まり、日本では 1989 年から始まっている。最近では、パチンコ、スロットマシーンにはまるものも多く、深刻な問題になりつつある。
グループセラピーにより、強迫的ギャンブルは道徳的な欠陥ではなく、進行性の病気であることを認め、完治することはないが、進行をとめることができる。また、強迫的ギャンブルの背景には現実を受け入れられないこと、感情的な不安定さ、努力もなくうまくやろう、大物になろうなどの未熟さがある。また、基本的には感情の問題であるので、金銭問題の解決のために補助や破産は有害であるとしている。日本では GA（ギャンブラーズ・アノニマス）がある。

【共依存】
「自分がいなければあの人はダメ」と信じ、人生の全てにわたり、相手のために生きているという状態。献身的世話の中に高揚感を得る。高揚感を得る？などと言われると心外かもしれないが、多くの妻や夫、親たちは、ほとんどの人が相手をあきらめるべきと勧めても、私こそがあの人を助けるとして「献身」し、依存行動に一喜一憂し、うまくいかなければ、自分のやり方の問題として責め、生活費や時間の大半を相手のために使い、自分や他の家族に力を注げない状態であった。そしてそれは結果として本人の回復を阻害してきた。
共依存者は自己愛・自尊心が低いため、相手から依存されることに無意識のうちに自己の存在価値を見出し、共依存関係を形成し続けることが多いと言われる。しかし、このこと認め、自分を変えていくこと。愛や優しさの獲得は困難で時間もかかる。

【サイコバブル社会】
現代社会は、競争社会であり、効率性が第一であり、マニュアルにそつなく乗れるものが評価される。勝ち負け社会では成功したとしても終わりはなく、いつも疲労感に満たされている。そのような中で（1）心の病についての情報は、かつてないほどの勢いで広まり、（2）気分障害（うつ病など）患者数は、この 10 年間で 2 倍以上に増え、100 万人以上になった。　（3）メンタルクリニックの数は、この 10 年間で約 2 倍、（4）抗うつ薬の売り上げは、この 10 年間で約 5 倍、1000 億円市場になっている。（林公一「サイコバブル社会」）
背景には、うつ病の診断基準の問題があり、落ち込みもうつと診断され抗うつ薬が処方され、また、それにより多くのクリニック、薬業界が維持されている、とも考えられる。また、市民の間にも、不安・ストレス社会のなかで、他者との交流を避け、不安や悩みを薬で解決するという志向が高まっている。

【自殺】
日本では 10 年以上連続して自殺者が 3 万人を超えている。自殺死亡率　米国の２倍、英国の３倍である。
いままで自殺＝うつ病と考え、そこを対策の柱にしていた。うつは原因であり結果である。新潟県では、高齢・無職の方の自殺が最も多い。また、自殺で亡くなった方の 72%はどこかの専門機関（医療機関を含む）に相談にいっていた。自殺は一つの原因で起こるものでなく、いくつかの危機要因が背景にある。アルコールなどのアディクションとの関連も大きい。ただ単に医療につながることや、一か所の専門機関にたどり着けても、その人が抱えている他の問題は解決されず結果的には深刻化して自殺に追い込まれているのでないか。

【自傷行為】
自らの身体を意識的、無意識に傷つける行為。リストカットなど。DSM（精神障害の診断と統計の手引き）などの診断基準では精神疾患として認められていない。その他、体を噛む、頭や体を壁などにぶつける、髪の毛などを抜く、遁走　大量服薬なども同様に考えられる。過去の虐待のトラウマ、摂食障害、低い自尊心、完璧主義

などと関連性が指摘されている。

【自助グループ】→セルフヘルプグループ

【児童虐待】→暴力と依存

【心的外傷後ストレス障害】→PTSD

【スポンサー】［Sponsor］
スポンサーとは､「新しいメンバーが回復を進める上での助言者又は相談相手になってくれるメンバー」で､「一緒に回復の道を歩いてくれる人」。
スポンサーは回復を一定期間維持しており、自らの経験を新しいメンバーと個人的に分かち合ってくれる。ミーティングに参加するようになれば、スポンサーをできるだけ早くみつけることが提案されている。一般に使われている「金銭的な支援者」という意味ではない。

【セルフヘルプグループ（自助グループ）】［Self Help Group］
何らかの困難や問題、悩みを抱えた人が同様な問題を抱えている人と共に自発的なつながりで結びついた集団。専門家の手にグループの運営を委ねず、あくまで当事者たちが独立しているというのが特徴的である。
繰り返しグループに参加することによって生き方の変化が起こっていく。AA から生まれ、世界中に、さまざまのアディクションや深刻な疾病・障害や苦しみからの回復のための方法として広がり定着してきた。
ミーティングに出ることは、アルコホーリクのグループを例にとれば、飲まない時間を、飲まない仲間と過ごせることであり、またその場は一日の感情のコントロールを取り戻せる安全な場所である。
分かち合いでは仲間の話を聞き、問題や境遇の似ていることに驚き、また共感する。そして自分の体験が湧き出てくる。決して批判や指導されることもないので、正直に語ることができ、過去を振り返ることができる。ミーティングは回復の場である。グループは対等性が柱であり、個人が重視される。そのような関係の中で自分の役割を果たし、責任を持つ。グループ内でのトラブルも自分の対人関係上の課題と考えられる。新しいメンバーや他の仲間のスリップ（再飲酒）は、昨日の自分であり、警告である。また仲間やスポンサーから具体的な生き方のノウハウも学ぶことができる。グループはメンテナンスの場所でもある。
多くの依存症者は自分の問題を自覚し、依存行動を止めようと思うが、なぜ続かないのか、再発するのか。一つは否認の再発であろう。決意を信じてほしい、自分の問題はそんなにひどくなかった、入院して反省した、病気を理解したから大丈夫、土曜だけ飲もう、自助グループは重症なものが行くところ、つきあいも大切だ、対人関係や生き方の問題はない、などと繰り返し考える。
もう一つは孤独と無力感である。しへき行動を止めても周りは信用してくれないし、遅れた人生は一気には取り戻せない。新たな苦労やストレスも次々と現れ、体調の悪さも続く。思いがけないこともおこる。社会生活は再発の危険に満ちており、グループから離れることは再発への近道といえる。

セルフヘルプ、自助という言葉からは「自分で自分を助ける」という意味が連想されるが、実際にセルフヘルプグループ、自助グループが行っていることは「お互いを助け合う」結果「自分も助かる」相互援助であり、回復は一人ではありえない。

【セルフヘルプグループと苦しみからの回復】
セルフヘルプグループは、AA から出発したが、この方法は、さまざまなアディクションの回復への方法として広がっていった。そして、アディクションだけでなく、深い悲しみや問題を抱える人たちに、また障害や疾病を抱え生きていかなければならない人たちにも広がっている。
世の中は効率を求られ、競争に満ちた中で、そしてさまざまな医学や医療が進む中で、この原理はなぜ広がるのであろうか。それはよくわからない。現代社会は孤立と争いの時代とも言える。必死の努力で生きてゆかなければならず、また悲しみや、苦しみは思いがけず襲ってくるし、永く続くことも多い。先進の医療でも癒されないことも多い。
うつ病の時代だという。発達障害の診断がひとり歩きをする。多くの仲間が言う、アディクションの多くはうつとともにある。子ども時代のみじめさを抱えて生き延びてきたものは「発達障害」同様の道を生きるしかなかった。
わが苦しみを語り、汝の悲しみを聴くこと。それは問題を解決することではない。なお問題を抱えながら生きていかなければならない。しかしその時、私は私でいい、あなたはあなたでいいと心から思える。
多分、ほとんどの悲しみや苦しみにはグループが役に立つ。

【ダルク（DARC)】
ドラッグ（DRUG=薬物）アディクション(ADDICTION＝嗜癖)のリハビリテーション（Rihabilitation=回復）センター（CENTER=施設、建物）全国 53 か所。AA やマックの影響をうけ 1985 年東京で始まる。
覚醒剤、有機溶剤(シンナー等)、市販薬、その他の薬物から開放されるためのプログラムを持つ民間の薬物依存症リハビリ施設。入寮し、同じ悩み（病気）を持つ仲間とフェローシップの中で回復するために、場所の提供をし、１２ステップによる今までとは違う生き方をする練習の場でもあります。
施設ではミーティング(グループセラピー)をダルク又は、自助グループへの参加により 1 日に 2 回、午後はレクリエーションで、山登り、ソフトボール、スポーツジム、温泉、など“薬物を使わないで生きる”ここからスタートします。そのことを毎日続けることによって、薬を使わないクリーンな生き方をし、成長していくことが回復となる。ダルクでは、自助グループの参加や、医療機関との連携も、かかせないプログラムの一環として行っております。スタッフは全員が薬物依存者です。新しい入寮者は仲間です。薬物依存者同士、病気の分かち合いをしながら回復、成長し使わない生き方の実践をしていきましょう。（ダルクパンフレット）

【断酒会】
酒をやめるための日本のセルフヘルプグループである。AA の方法を学んだ医師から影響を受けた､高知県の松村春繁らによって始められ、1963 年全日本断酒連盟として結成された。断酒例会を基本としているが、酒害に対して、組織化、非匿名、会費制によって運営するなどの方針で活動している。また、行政と連携し酒害相談事業活動、アルコール関連問題対策活動などの運動も実施している。断酒新生指針、断酒会規範は AA のステップや伝統と似ているが、神の概念は外されている。

【ドメスティック・バイオレンス（DV)】→暴力と依存

【ナルコティクス・アノニマス（NA)】

NA、は、薬物によって大さな問題を抱えた仲間同士の非営利的な集まりである。私たちは、互いに助け合い、クリーン（使わないで生きる）でいるために定期的に仲間と会うことによって回復しているアディクト（薬物依存者）である。NA はあらゆる薬物から完全に解放されるプログラムである。

年齢、国籍、性的アイデンティティ、主義、信仰の有無にかかわらず、いかなる人でも 私たちの仲間に加わることができるのである。私たちはあなたが、何をどのくらい使っていたか、あなたがどこから手に入れたか、 過去にあなたが何をやってきたか、財産がどの程度あるとかないとかいったことに は一切関心がなく、ただあなたが自分の問題にどう取り組みたいと思っているのか、私たちはどのような援助をすることができるのかに関心があるのである。私たちはグループの経験から定期的にミーティングに出続けている人たちがクリーン（薬物を使わずに生きる）でいられることを知っているのである。

【パーソナリティー障害】

統合失調症的な気質があるパーソナリティー障害、感情が不安定なパーソナリティー障害（境界性パーソナリティー障害、反社会性パーソナリティー障害、自己愛性パーソナリティー障害など)、不安や恐怖心が強いパーソナリティ障害（依存性パーソナリティー障害）などに分類される。

境界性パーソナリティー障害では、愛情欲求が強いために、愛情対象が自ら去ろうとすると、異常なほどの努力や怒りを見せる。相手を理想化したかと思うと、こき下ろしてしまうといったように、人に対する評価が極端に揺れ動くので、対人関係が非常に不安定。衝動的で、ケンカ、発作的な過食、リストカット、衝動買いなどの浪費、薬物乱用が見られたり、自殺行為、自傷行為、背景にある不安、過敏性、虚無感などアディクションとの共通性が見出される。かつて多くのアルコール依存症者は性格異常と言われていた。アディクションの症状や行動はパーソナリティー障害に見えてしまう。

アディクションからの回復とともにこれらの問題は次第に収まることが多い。

【ひきこもり】

厚労省の定義では「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6 ヶ月以上続けて自宅にひきこもっている状態」時々は買い物などで外出することもあるという場合も「ひきこもり」に含める。

2005 年度の引きこもりは 160 万人以上といい、その長期化が指摘されている。多くのアディクト達はほぼひきこもりである。アルコール依存者たちは最終的には、たった一人で部屋のカーテンを閉め切り飲んでいる。何もしたくないし、どこへも行けなくなる。アディクションは対人関係の病であり、その発症は対人関係の困難であり、進行とともに関係を断ってしまわざるを得なくなる。とすれば、ひきこもりは私たちの仲間に違いない。

【平安の祈り】

多くのセルフヘルプグループでは、神の力を信じ、そこにゆだねることを重視する。また、祈り、黙想なども日々の中で取り入れている。これらについて特に現代の日本人は宗教的なものを感じ、拒否的となってしまいがちだ。しかしこの神とは特定の宗教の神をさすことではなく、私たちの力を超えたものとしてとらえられ、その解釈は個人に任されている。また 12 ステップの多くのグループではミーティング終了時に下記の平安の祈りをおこなうことが習慣となっている。

神様、私にお与えください
自分に変えられないものを　受け入れる落ち着きを！
自分に変えられるものは　変えていく勇気を！
そして、二つのものを　見分ける賢さを！

この祈りの解釈も、個人に任される。

【暴力と依存】

ほとんど調査されてないようだが DV や児童虐待の背景にはアディクションがある。多くのアディクトたちには、その日々は屈辱や劣等感に満ち、何者かに仕返しをしたい気持ちを増進させている。またアルコールなどの薬物は人を攻撃的にし、暴力について寛容にする。アルコールや他のアディクションはコントロールできないと同じように暴力もコントロールできない。いったん始まれば終わらない。にもかかわらず本人はその正当性を主張する。本来他人をコントロールすることは困難なのに、近親者による暴力そのものが持つ依存的構造（共依存など）のため、被害者が泣き寝入りする傾向が強いことがある。

【マック（MAC)】

もともとはメリノール・アルコール・センターの略。メリノール宣教会は 1912 年に創設されたカトリックのアメリカの海外宣教会で、この会のアメリカ人神父が、自らがアルコール依存症という辛酸をなめ、そこから回復し、1978 年、東京の下町に支援活動の家を設立したことに始まる。現在では財政的にもカトリックからの支援は受けておらず各施設が独立して運営にあたっている。

もともとはアルコール専門の施設だったが、現在多くの施設では、アルコール・薬物依存症の他、ギャンブル、摂食障害、家族相談などの問題も支援している。マックは 12 ステッププログラムに基づいて、安全な『居場所』、回復できる『プログラム』、一緒に歩いていく『仲間』を大切にし、酒を飲まないで生きていくことについて、訓練していくための施設である。

依存症者の多くは病院入院により身体的、精神的回復はある程度できるが、アルコールをやめ続けるためには、もっと継続した徹底した方法によって、新しい生き方を学び、自立に向けての生活支援を必要としている。入所による支援と、通所による支援の部門があり、本人の自主性を尊重し、入所に関しても、最終的な判断は本人に委ねられる。現在全国に 11 ヶ所。

日本ではアルコール・薬物などの独立した財政支援はなく、障害者のサービス事業所として認定を受け、補助金等で運営している。

【薬物依存】［Substance Dependence］

あらゆる薬物への依存を含み、覚せい剤、大麻などの違法薬物以外の向精神薬などの処方薬や市販薬さらにはアルコールをも含まれる。その依存性には差があるものの、精神依存や身体依存などの本質は同様であり、次第に使用量が増えていき（耐性の形成)、多くの社会問題を引き起こす。違法薬物についても「絶対ダメ」や厳罰化だけでは防ぎえない。

アルコールをやめるために入院治療したのに、退院するころには処方薬に依存してしまうということが起こっている。アルコール依存ではかなりの患者が不眠や、うつ状態になりやすいので、治療的配慮が求められる。

また最近では、処方薬（リタリン、デパス、抗うつ薬など）の多用化と依存や副作用が問題となっている。これらは精神科医療機関以外でも簡単に処方しているし、医師も依存などの問題はないというが、アルコールを少

しずつ飲みながらの回復はないように、処方薬でも同様だろう。リハビリ施設などの意見では、日常生活の場面で見ていると回復の停滞や悪化がはっきりしているという。アルコールの他、あらゆる薬物を利用もしないという考えであり、そこからまともな生き方がはじまる。

【薬物過剰摂取】→オーバードーズ

【リカバリー（回復）】

一度失ったものを取り戻すこと。精神の病や障害を持ちながらも、今ある状況を仕方がないこととあきらめて、悪化させないように現状を維持していくことでない。かけがえのない命を生き、社会的な役割をとりもどし、人として尊重され、今よりももっと質の高い人生が送れるようになること。

従来の医療、リハビリでは治癒（cure）が重視され、医師や専門職の指導に従い、その枠の中で安定を得ることが幸せとされ、希望や権利などは軽視されてきた。また、治癒しない場合は排除されてきた。

1990 年ころから、アメリカの依存症支援の中で生れた概念で、広く障害を持つ人の中でも使われ、日本でもアディクションの他、統合失調症などの重い精神の問題を持つ人、児童虐待の体験者、ホームレス、刑務所からの復帰者などのキーワードとなっている。

【12 ステップと 12 の伝統】

AA などのセルフヘルプグループで大切にされている回復の方法と、運営の在り方についての指針。

12 ステップでは自らの無力を認め、神の配慮にゆだねること、徹底した振り返り（棚卸し）とその実践、他者の回復への支援（メッセージ）などを定めている。日本人にとって神や自分を超えた大きな力とは、宗教的で関わりたくないテーマであると思われがちであるが、12 ステップではそれこそが回復への柱であることが繰り返し強調されている。

また、12 の伝統ではグループの在り方について、外部との関係の在り方について、組織化の否定、無名性の重要さなど、いわば現代社会の功利的なあり方を否定している。

AA が生まれて 80 年になるが、これらの方法、在り方はグループの柱として現在も守り続けられている。

【PTSD】［Post-traumatic stress disorder］

心に加えられた衝撃的な傷が元となり、後になって様々なストレス障害を引き起こす疾患のことである。

心の傷は、心的外傷またはトラウマと呼ばれる。心的外傷後ストレス障害は、地震、洪水、火事のような災害、または事故、戦争といった人災や、テロ、監禁、虐待、強姦など犯罪など、多様な原因によって生じうる。

症状としては不安、不眠などの過覚醒症状、トラウマの原因になった障害、関連する事物に対しての回避傾向、事故・事件・犯罪の追体験（フラッシュバック）、事件前後の記憶の想起の回避・忘却する傾向、感情鈍麻、物事に対する興味・関心の減退、身体運動性障害、不安や頭痛・不眠・悪夢などの症状を引き起こす場合がある。

アディクションの背景になっている場合も多い。

新潟アディクション問題連絡協議会作成