

アルコール依存症と地域の理解

京都経済短期大学 経営情報学科
今瀬ゼミナール
福山 久留美

目次

I	序論	1
II	アルコール依存症の概要	1
	第1節 自殺との関連性	3
	第2節 時代の変化と周囲の理解	4
	第3節 地域に及ぼす影響	6
III	アルコール依存症と子どもたち	7
	第1節 児童養護施設・児童相談所の概要	10
	第2節 子どもたちの未来	12
IV	日本断酒連盟の概要	13
	第1節 活動の歴史	14
	第2節 誓いのことば	16
	第3節 実態調査	18
V	考察・今後の展望	20

I 序論

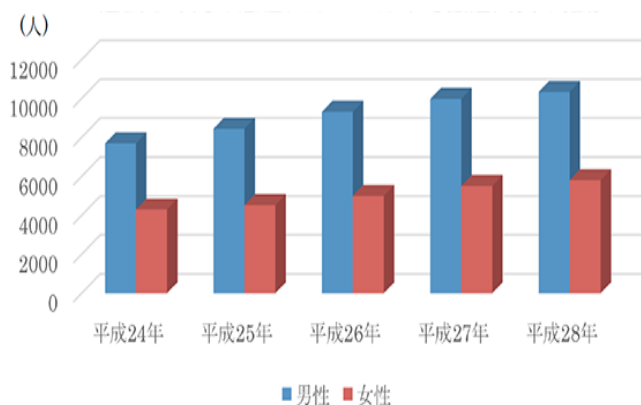
本稿は、飲酒運転や、急性アルコール中毒等のアルコール問題に目を向け、中でもアルコール依存症という病気について取り上げた。調査方法としては、アルコール専門病院での聞き取り調査、自助グループへの参加、文献調査を主としている。調査によって見えてきた課題について考察を深め、社会全体がどうあるべきなのか、またアルコール依存症患者とその家族はどうするべきなのかを詳しく論述した。

なぜアルコール依存症という病気を取り上げたのか、それは、筆者自身の経験が大きく関わっている。筆者の母はアルコール依存症患者で、病症はもちろん、家族との関係や地域・職場との関係など様々なところで苦悩を抱えてきた。現在は断酒を継続しており、新たな交友関係を築き上げたものの、闘病中に失った関係は取り戻せないと話している。そこで筆者は、同じ病に今も悩まされている人、もしくは病を克服した後も孤独感に悩まされている人が沢山いるのではと考え、調査を始めた。

本稿は、アルコール依存症についての知識・理解が少しでも社会全体に広がり、病と闘う人が孤立せず、地域社会と連携しながら回復を目指せるようになることを目的としている。

II アルコール依存症の概要

近年、若者のアルコールによる事件や事故が多発しており、特に「急性アルコール中毒」で亡くなってしまふケースが多い。東京消防庁の調査によると、急性アルコール中毒で緊急搬送された人数が、過去5年間で男性・女性ともに増加している。特に男性は女性よりも増加の幅が大きい。これは、近年問題視されているアルコールハラスメントという、飲み会等の場で上司が部下に酒の一气飲みや多量飲酒を強要することで、比較的男性が被害に遭うことが多いため、男性の増加幅が大きいと言える。



■表1 過去5年間の急性アルコール中毒搬送人員の推移（資料：東京消防庁）

	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年
男性	7,685人	8,443人	9,307人	9,973人	10,337人
女性	4,291人	4,517人	4,996人	5,501人	5,801人
合計	11,976人	12,960人	14,303人	15,474人	16,138人

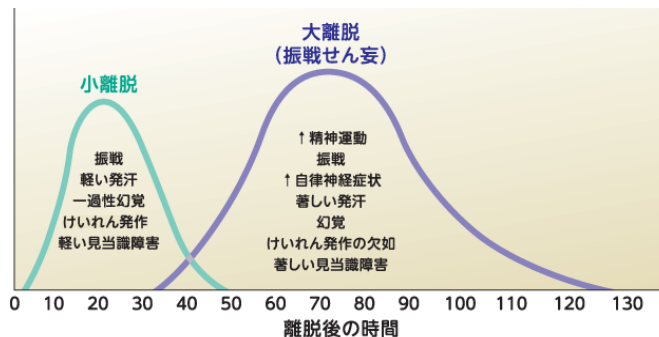
一方、中高年の間では「慢性アルコール中毒（アルコール依存症）¹」という依存症の一種に悩まされている人が多い。

主な症状としては、大きく分けて早期離脱症状と後期離脱症状がある。まず早期離脱症状は飲酒を止めて数時間すると出現し、手や全身の震え、発汗（特に寝汗）、不眠、吐き気、嘔吐、血圧の上昇、不整脈、イライラ感、集中力の低下、幻覚（虫の幻など）、幻聴などがみられる。次に後期離脱症状は飲酒を止めて2～3日で出現し、幻視（見えるはずのないものが見える）、見当識障害（自分のいる場所や時間が分からなくなる）、興奮などのほかに、発熱、発汗、震えがみられることもある。

早期離脱症状では、お酒を飲めないという状況から来るストレスも大きく関係していると言える。飲酒以外で例えると、ダイエットで甘いものや炭水化物などの糖質を摂取しなくなると、イライラや倦怠感、眠気など様々な症状が身体を襲う。これは脳に必要な栄養素が不足することで現れる。アルコール依存症も、アルコールによって脳が麻痺しているため、摂取するまで離脱症状がおさまらないという仕組みである。

また、早期離脱症状よりも恐ろしい後期離脱症状は、認知症の症状とよく似ている。中でも前述した幻視は、人によって見えるものが異なる。例えば、凶器を持ち自分を殺そうとしている人が見える人もいれば、家の中にライオンが見える人、身体に大量の虫が這いつくばっているように見える人もいる。この幻視の恐ろしいところは、見えるだけではなく感覚があるということだ。さらに、家族や周りの人には見えないため、自分一人だけでそのとてつもない恐怖と闘わなくてはならない。

そしてアルコール依存症患者は、離脱症状による不快感から逃れるために、さらに酒を飲み続けることになってしまう。²



■表2 早期離脱症状と後期離脱症状の臨床状態

(資料：アルコール依存症治療ナビ)

なお、アルコール依存症の基準としては、人によって酔い方が分かれるため、飲酒パターンで判別するケースが多い。晩酌など一日で終わる場合は問題ないが、迎え酒（二日酔いの症状をごまかすために飲酒すること）など、二日以上にわたる場合は注意が必要である。

¹薬物依存症の一種で、飲酒などアルコール（特にエタノール）の摂取によって得られる精神的、肉体的な薬理作用に強く囚われ、自らの意思で飲酒行動をコントロールできなくなり、強迫的に飲酒行為を繰り返す精神障害。

²日本新薬株式会社「アルコール依存症の症状」アルコール依存症治療ナビ

<http://alcoholic-navi.jp/understand/condition/pathology/>

(2018年11月20日閲覧)

第1節 自殺との関連性

アルコールは、祝いの場など複数の人数で楽しく飲酒する場合はあまり問題ではないが、気分が沈んでいる時や悲しい時に独りで飲酒する場合は、時に絶望感や孤独感を強めてしまうものである。日本国内の自殺例全体のアルコール検出率は32.8%。自殺未遂で救急病院に搬送された人からは平均で40%の人からアルコールが検出されている。つまり、自殺の直前に飲酒する割合が高いということである。なぜ自殺の直前に飲酒するのか、それは、アルコールを多量に摂取すると、中枢神経が麻痺し、一種の麻酔作用があると言われており、痛みを感じにくくなるのである。古代メソポタミアでは麻酔や鎮痛剤代わりにアルコールを用いていたこともあり、自殺願望とともに強い恐怖感がある場合、酒の力で恐怖を消し去ろうとするのである。

さらに、アルコール依存症の人は、普通の人に比べて自殺の危険性が約6倍高く、自殺者全体の15～56%にアルコール乱用やアルコール依存が見られるというデータがある。³

このデータから、多量飲酒によって自殺願望が生まれたのか、あるいは自殺願望のある人が恐怖から逃れるために飲酒するのか、いずれにしてもアルコールと自殺は密接な関係にあり、アルコールは自殺を後押ししてしまうものであることが分かる。

³ 「飲酒と自殺の関係」 アルコール依存症克服ガイド

<http://stopsake.com/category5/entry81.html>

(2018年11月20日閲覧)

第2節 時代の変化と周囲の理解

現代では、「アルコール依存症」の知名度が少しずつ上がってきている。しかし平成以前の日本では、アルコール依存症といえば「お酒好き」「酒癖が悪い」「意思が弱い」「だらしない」などの悪いイメージが蔓延していた。そのため患者本人も病気だということに気付かず、自分は意思が弱いから酒を辞められない、というように自己嫌悪に陥り、さらに飲酒量が増加する傾向にあった。

では、なぜ時代とともにアルコール依存症への悪いイメージが少なくなっているのか、それは、マスメディアの力が大きく関わっている。

2005年3月、日本テレビで「溺れる人⁴」という、アルコール依存と闘った女性の実話が特別ドラマ作品として放送され、全国に衝撃を与えた。（内容1）

さらに2016年9月、日本テレビ『ザ！世界仰天ニュース⁵』では、日本人女性患者の体験を元に「アルコール依存の真実」というタイトルで放送された。（内容2）その後2017年11月にも、同番組でアメリカ人女性のアルコール依存について「恐怖のアルコール依存症」というタイトルで放送された。（内容3）

平成以前は患者のほとんどが男性であったのに対し、女性の社会進出とともに女性患者が増加したことも、理解が深まったきっかけである。厚生労働省が2013年に行った調査によると、2003年には8万人程度であった女性患者が、10年で約2倍に増加したという結果になった。⁶

本稿では、断酒会という自助グループで聞いた体験は、個人情報の問題で事例として取り上げることが出来ないため、マスメディアで取り上げられた作品を事例として紹介している。なお、作品内容については、筆者が視聴後、各作品の情報をもとに作成している。

■内容1（溺れる人）

篠原涼子が演じる水沢麻里はごく普通の酒が好きな女性。しかし、自分でも覚えていないほどの量の酒を飲み、翌朝の仕事も二日酔いのため、全くままならない状態だった。仕事に支障をきたし始めた頃からアルコール依存症の影はあり、自分自身も異常だとは感じていたが、病気だとは思わなかった。

そして連休の間に身体は急激に変化し、アルコールが切れると幻覚・幻聴が起これり手足の震えが出るようになった。そこで、彼女の夫も異変に気付き、病院に通いながら飲んででは辞めての地獄の日々が始まる。その後、二人の間に子供が出来るがそれでも断酒は続かず、専門の病院に隔離されることになる。そこで初めて、彼女の心の中の大きな闇が母親であることが分かる。彼女の母親は厳しく、幼少期に彼女がピアノの発表会でミスをするたびひどく暴力をふるい、母親に愛されるためにはすべてのことを完璧にやらなければいけなかった。また、アルコール依存症だということを打ち明けた時も、彼女を非難した。その親子のわだかまりに周囲が気づき直接親子で思いを伝えたことにより、アルコール依存は順調に回復していく。

■内容2（アルコール依存の真実）

銀行員だった宮田由美子さん（本名）は極度の人見知りで、飲み会の際に周囲から酒が強いと言われたことが嬉しく、アルコールが入った時だけは明るい自分になれた。その後、収入が安定せず、スナックのホステスを始め、仕事上酒の量が増えていった。そんな時、素敵な男性に出会い、子どもにも恵まれたが、ホステスを辞めても酒は辞められなかった。迎え酒を繰り返し、手足の震えや不眠等

の離脱症状に悩まされ、部屋中に尺取虫が見えたり、自分を見てにやにや笑うトランプが見えたりした。

しかし彼女はアルコールの影響で肝臓に支障をきたし、入院し、アルコール依存症だと診断された。その後断酒と再飲酒を繰り返し夫と離婚し、酒を止める人がいなくなり、ますます飲酒量が増えたが、ある日倒れてしまい救急搬送されることになった。そこで、今まで聞いたことのない息子の心の叫びを聞き目が覚め、断酒へとつながった。

彼女はその後定期的な通院と、断酒会という自助グループに参加している。今では30年以上断酒を続け、全日本断酒連盟の女性初の理事長も務めている。

■内容3（恐怖のアルコール依存症）

アメリカに住むレスリー（仮名）は三児の母で、学校のPTAやサッカーチームでは母親たちのリーダー的存在だった。しかし日に日に晩酌の量が増えていき、多い時は一日に約2リットルのウォッカを飲むこともあり、ウォッカが無い時にはアルコールが入ったマウスウォッシュを飲むこともあった。その後、医者からアルコール依存症と言われ、30日間の治療プログラムに参加し、2年半の断酒に成功したが、再飲酒。飲酒運転を何度も行い、逮捕・服役していたこともあったが、夫が子どもたちを守るため、レスリーを施設に入れ、8年かけて断酒に成功した。

幼少期、彼女は3人兄弟の末っ子で、長男はいつも家族から注目を浴び、姉は障がいを抱えていたため家族はいつも気にかけていた。そんな中、彼女は愛されるために、常に優等生でいなければと思っていた。そのため、母親になった時も、完璧な母親でいたいという気持ちが知らないところで大きなストレスになり、アルコール依存症へとつながってしまった。

これらの事例から共通して分かることは、幼少期の体験や個々の性格・考え方によって、依存症に陥ってしまうことがあるということだ。アルコール依存症患者には、幼少期に虐待やネグレクトを経験していた人や完璧主義者が非常に多いとされる。また、ストレスや悩みを周囲に打ち明けられず、一人で抱え込んでしまう人も、アルコール依存症を発症しやすいと言われている。そのため、ただ断酒を続けても、何かのきっかけで再飲酒してしまう可能性が非常に高い。自分はなぜアルコール依存症になったのか、何か病気になりやすい特徴があったのか、他人ではなく自分自身が理解しなくてはいけない。

しかし、自身で理解することは簡単なことではない。幼少期の経験が関わっている場合、本人が気付くことが出来ない限り、他者は入り込むことが出来ないからである。特に、虐待やネグレクトの場合は、本人が当時を振り返ることは困難であると同時に、家族とのわだかまりを取るには時間が必要である。このように断酒方法に正解はなく、一人一人の要因や現状に合わせた治療法で不安を取り除くことが、断酒継続の第一歩となると言える。

⁴主演は篠原涼子。原作は自身のアルコール依存症との壮絶な闘いの記録を描いた藤崎麻里著の『溺れる人』。「ウーマンズ・ビート大賞」の第三回において大賞を受賞し、テレビドラマ化された。

⁵司会を笑福亭鶴瓶、中居正広が務める、日本テレビ系列で2001年4月11日から放送されているドキュメントバラエティ番組。

⁶「アルコール関連問題」アルコール健康障害対策基本法推進ネットワーク

<http://alhonet.jp/>（2018年11月20日閲覧）

第3節 地域に及ぼす影響

アルコール依存症は、本人や家族を苦しめるだけではなく、地域社会にも大きな影響を与えている。まず最も問題視されているのが、飲酒運転である。



(資料：<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/insyu/28insyushiboujikosuii.pdf>)

平成8年から平成28年へ進むとともに事故件数は減っているものの、平成20年頃から、事件件数の減少が緩やかになっていることが分かる。

次に、患者の失業問題と貧困問題である。飲酒によって遅刻や欠勤、業務上の大きなミスをおかし、職場からの信用を失い失職へとつながる。失職が貧困を生み出し、アルコール依存症患者は生活保護⁷へ救いを求めることになってしまう。

このようなアルコールによる社会的損失は、年間4兆円以上とされている。WHOの調査では、健康関連リスク19項目のうち、アルコールは8番目に死亡へとつながりやすいとしており、特に肝硬変、外傷、がん、精神障害などを引き起こす恐れがある。しかし、アルコールによる労働、経済への影響は治療費を大きく上回るとされている。二日酔いや、依存症による離脱症状などで生産性が低下する、病気による休暇や死亡によって労働力を失うなど、労働・雇用の喪失は年間約3兆947億円とされている。

また、自動車事故や犯罪による社会的損失は年間約283億円。つまり、アルコールは本人とその家族を苦しめるだけではなく、地域社会にも大きな影響を与えている。

⁷ 国が生活に困窮するすべての国民に対して、その困窮の程度によっては必要な生活費の給付を行い、最低限度の生活を保障するとともに自立を促すことを目的とする

Ⅲ アルコール依存症と子どもたち

親がアルコール依存症である子どもたちは「アダルトチルドレン⁸」と呼ばれ、成人してもなお様々な問題を抱えることになる。

アルコールは、本人の意思や性格もコントロールし、全く別の人格を生み出してしまう。飲酒によって身体的・精神的虐待や育児放棄（ネグレクト⁹）を繰り返し、子どもたちの人格だけでなく、時には命までも奪ってしまう。

アダルトチルドレンの特徴として、アメリカのジャネット・G・ウォイティッツの作品、「アルコール問題家庭で育った子供たち」でいくつかの特徴が挙げられている。

1. 正しいと思われる事に疑いを持つ
2. 最初から最後まで、一つの事をやりぬくことができない
3. 本音を言えるようなときにウソをつく
4. 情け容赦なく自分を批判する
5. 何でも心から楽しむ事ができない
6. 自分の事を深刻に考えすぎる
7. 他人と親密な関係を持ってない
8. 自分が変化を支配できないと、過剰に反応する
9. 常に承認と称賛を求めている
10. 自分を他人とは違っていると感じている
11. 過剰に責任を持ったり、過剰に無責任になったりする
12. 忠誠心に価値がないことに直面しても、過剰に忠誠心を持つ
13. 衝動的である。行動が選べたり結果も変えられる可能性があるときでも、お決まりの行動をする。

（ジャネット・G・ウォイティッツ（1997）『アルコール問題家庭で育った子供たち』

齋藤学（翻訳）金剛出版）

特徴に一つでも当てはまれば問題家庭、というわけではないが、複数当てはまる場合は自分のあり方を考えるべきであると言える。アダルトチルドレンの特徴は、劣等感が非常に強く、自分の存在を認められない。そして、他者からの評価を過剰に気にし、自分の意思を表現できない子どもであると言える。「常に承認と称賛を求めている」という特徴を持つ子どもは、心の中では他者から認められていたいと感じているが、自己否定感が強く他者の言葉を素直に受け止められない。しかし、身近に当てはまる子どもがいたとしても、周囲に気付かれないように振る舞っているため、誰も気付くことは出来ないだろう。本人にしか分からない、これは最大の難点である。

次に、フリエールJとフリエールLの作品である「アダルトチルドレン—機能不全家族の秘密」では、機能不全家族の例が挙げられている。

1. 身体的虐待、感情的虐待、性的虐待、無視、その他の虐待
2. 完璧主義
3. 融通性のない家族ルール、生活スタイル、信念スタイル
4. 「話すな」のルールと、家族の秘密を守る事
5. 自分の感情を見極めたり、表現したりする力のなさ
6. 家族の他のメンバーを介してのコミュニケーション
7. 二重メッセージ、二重拘束
8. 遊んだり、楽しんだり、自然に振る舞う事のできなさ
9. 不適切な行動や痛みに対する耐性がありすぎる事
10. 境界が不鮮明な網状家族

(フリエルJ・フリエルL『アダルトチルドレン—機能不全家族の秘密』)

アダルトチルドレンの特徴とは異なり、一つでも当てはまる場合、アダルトチルドレンもしくは機能不全家族である可能性がある。こ家族間の関係が悪い例ばかりだが、過保護・過干渉の家族も機能不全家族に含まれている。過保護・過干渉の場合は、家族が愛情と過保護を結び付けてしまっていることが多い。そのため、間違った愛情は、悪いことをしても怒られない、自分の意思を尊重されないという面で、成人後に歪んで現れることがある。

また、親と子どもどちらもその性格や日常に慣れ、感覚が麻痺しているため、自分自身では気付けないことが多く、機能不全家族の場合は親がその事実を隠してしまう。そのため、該当しない人も、周囲にそういった子供たちがいないか気にかけることで、家庭環境が改善される可能性があると言える。

また、アダルトチルドレンは機能不全家族の中で自分の存在を証明するために、それぞれ別の人格を演じている場合が多い。アメリカのセラピスト、W・クリッツバーグは、その作られた人格を6つに分類した。

家族の中で目立たないことで、家庭環境を良好にしようとする子どもと、家族の中で目立つことで家庭環境を良好にしようとする子ども等、子どもによって全く性格の異なる人格を持っていることが分かる。子どもたちは、常に家族の中でそれぞれの考える人格を演じることで、徐々に本当の自分を飲み込まれていくようになる。そして大人になっていくが、社会に出た時、作られた人格ではなく本当の自分が必要になっていく場面に多々直面し、社会にうまく適応できなくなってしまうのである。

また、作られた人格には自分の意思が無いため、家族のもとを離れた途端、誰のために生きていけばいいのか分からない、といったような虚無感に襲われることになると見られる。その虚無感が自殺や犯罪へと追い込み、救いようのない場所まで結びついてしまう。

家族の形は様々であるが、本当の自分を否定されることを恐れ、新たな自分を作ることで、家庭・家族だけではなく、自分自身を傷つくことから守っているのではと筆者は考える。

1. ヒーロー、スーパーヒーロー

家族の関係を良好にするために、世間に評価される家族の代表になる子ども

（例：成績優秀で全てを完璧にこなす）

2. スケープゴート

家庭内で起こる喧嘩や悪い物事を全部背負う子ども

（例：両親の喧嘩や不幸な物事を自分の行いのせいだと考える）

3. ロスト・ワン

家族の中で目立たない、いなくなったことも気付かれない忘れ去られた子ども

（例：他の兄弟ばかり注目されるため、自分の存在は全く主張しない）

4. プラケーター

家庭内で上手く調整役や慰め役をこなす子ども

（両親の喧嘩の際、中立に立ちうまくご機嫌をとる）

5. クラン

突然おかしな事を言い、家庭内の緊張を和らげ問題から注意をそらす子ども

（例：イタズラやジョークを言い悪い雰囲気をなんとかごまかそうとする）

6. イネイブラー

家族一人一人の寂しさを和らげ、家庭の崩壊を避けようとする子ども

（例：両親、兄弟の顔色を常に伺い家族全員に気を配る）

（W・クリッツバーグ（1985）『ACAO 症候群』斎藤学（翻訳）金剛出版）

アルコールによって虐待や育児放棄を繰り返す親から子どもたちを救うには、またアダルトチルドレンから子どもたちを救うにはどうすれば良いのか。

最も重要なことは「自覚」である。自分の家族は普通だと思い込んでしまうと、周囲の言葉ではなかなか考えを改めることは出来ない。困難な点は、子どもたちに向かって家族が間違っていることを伝えると、子どもたちは、家族を否定されている気分になり逆効果になってしまう。

アダルトチルドレン本人が異変に気付き自覚するのを見守っていくことが最も正しいと言える。本人が自覚するのに効果的なのは、自らをアダルトチルドレンだと自覚した子どもたちと交流すること、そして話を聞くことである。交流の場につながることは困難だが、つながった時に得られるものは非常に大きいだろう。

⁸元々は Adult Children of Alcoholics（親がアルコール常用者である家庭で育った成人した子ども）という意味であったが、一般的には親からの虐待、家庭問題を持つ家族の下で育ち、その体験が成人になっても心理的外傷（トラウマ）として残っている人をいう。破滅的、完璧主義、対人関係が不得意といった特徴があり、成人後も無意識に実生活や人間関係の構築に、深刻な影響を及ぼしている。

⁹心理的虐待および身体的虐待の一種で、育児放棄、育児怠慢、監護放棄とも言う。

第1節 児童相談所・児童養護施設

子どもたちの救いの場として代表的なものに、児童相談所と児童養護施設が挙げられる。どちらも児童福祉法に基づく施設である。児童養護施設は乳児を除き、保護者がいない、虐待されているなど家族による養育が難しい、おおむね18歳までの児童を養護し、自立を支援する施設である。児童養護施設は、児童相談所の決定を受けて入寮する。

児童相談所は、虐待など18歳未満の子どもの諸問題の相談に応じ、助言などを行う専門機関である。

10

年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	
相談・通告件数	1,157	1,382	1,372	1,279	1,543	I 977
						II 566
認定件数	726	960	951	913	1,145	I 705
						II 440

■表4 京都市における児童虐待相談・通告件数及び認定件数の推移

※28年度におけるIは、京都市児童相談所（南区及び伏見区を除く区域を所管）、

IIは、京都市第二児童相談所（南区及び伏見区を所管（深草及び醍醐支所管内を含む。））

（資料：京都市情報館）

相談・通告件数は、平成24年から増減の幅はあるものの、増加の傾向を辿っていることが分かる。京都市情報館の資料によると、京都府だけでなく全国でも増加している。相談・通告件数の増加の要因としては、児童養護施設を必要とする子どもたちが、毎年増えているということである。

近年は昔に比べ、第三者の通報が増加している。虐待件数そのものが増加していることもあるが、少しの異変でも、放置せずに行動する人が増えたことによって、単に相談・通告件数が増加しているとも考えられる。また、アルコール依存症の家庭では、子供に日常的に虐待を繰り返しているわけではなく、アルコールが入っている時だけの場合が多く、酒を断つことで改善されることが多いため、児童養護施設ではなく児童相談所や一時保護所¹¹に預けられることが多い。

虐待が日常的でないことや、酒が無ければ虐待等の問題のない家庭だということを踏まえると、子どもたちのSOSが第三者の目には止まりにくいという問題点が見えてくる。

筆者は、前述したとおり、母の闘病中、児童相談所の一時保護所で暮らしていた経験がある。奈良県中央子ども家庭相談センターで働く職員（当時筆者がお世話になった）は、児童養護施設・児童相談所は、事情があり子育てが困難な親や子どもたちのために作られたはずが、子どもたちにとっては、親や友達から引き離される、いわば「隔離施設」のようだという事実もぬぐい切れないと話している。第三者から見て、劣悪な家庭環境であっても、それは「普通」の家庭を知っているからであって、当事者の子どもたちにとってはその劣悪な環境が「普通」なのである。つまり、普通だと感じている家庭・家族からある日突然引き離されるのと同じである。

子どもたちの視点に立って考えると、子どもたちが施設を快く受け入れられないのも仕方がないと考える。

児童相談所・児童養護施設では、施設だからといって特別なことをするわけではなく、日常をともに過ごし、それぞれ子どもたちの思う誤った「普通」を見直していくことを、施設全体の目的としている。

施設によって異なるが、一つの例として、筆者が幼少期に経験した一時保護施設の一日の流れを表記すると、次のようになる。

■一日の流れ（施設によって異なる。）

7:00	起床
7:30	掃除の時間
8:00	朝食
9:00	学校、幼稚園、保育園へ 勉強（事情により登校できない子どもたち）
12:00	昼食
13:00	勉強、身体を動かす時間
15:00	下校・帰園、おやつの時間
16:00	宿題の時間
17:00	順番に入浴
18:00	夕食
19:00	自由時間
21:00	消灯

様々な事情を抱えた子どもたちが同じ場所で生活することで、「自覚するのに効果的なのは、自分自身をアダルトチルドレンだと自覚した子どもたちと交流すること、そして話を聞くこと」という考えを施設内で実現できる可能性が高い。

なお、児童養護施設・児童相談所では、原則施設内で出会った子どもたち同士で連絡先を交換してはいけないことになっている場合が多いが、これは施設から出て自立する際、アダルトチルドレン同士で共依存に陥ってしまう恐れがあるためである。親から離れ孤立している中、施設内で出会い共に毎日を過ごすことで、やはり共依存の問題は切っても切れないものである。また、連絡先についての規則は、施設での暮らしは経験としてしまっておき、新たな人生を一からスタートして欲しいという、施設側の考えを元にした規則でもある。友達から引き離すのは残酷ではないか、等の賛否両論はあるが、子どもたちの将来を考えると、筆者はこの規則は非常に重要ではないかと考えている。

¹⁰ 『朝日新聞』（新潟全県 2 地方）2010年1月15日、朝刊、「児童養護施設と児童相談所」

¹¹ 児童相談所に付設し、保護が必要な子どもを一時的に保護するための施設。具体的には、緊急保護、行動観察、短期入所指導に分けられる。

第2節 子どもたちの未来

アルコール依存症の家庭で育った子どもが抱える問題点として、多く挙げられるのは、「アダルトチルドレン」と、「共依存」の問題である。

まずアダルトチルドレンは、成人した後に様々な精神障害が起こることが多い。主なものは、うつ病、引きこもり、摂食障害（食事をほとんどとらない拒食症・過剰に食事をとる過食症など）、パニック障害（突然めまいや呼吸困難が起こり、激しい不安に襲われるもの）、対人恐怖症（人前が怖く、過度に緊張するもの）である。これらは治療に時間がかかり、その後の人生にも大きく影響する。また、アダルトチルドレンの親に育てられた子どもの多くは、アダルトチルドレンに似たような考えを持ったまま成人していくと言われている。そしてこれを世代間連鎖という。

次に「共依存」というのは、例えば、父親がアルコール依存症で、息子と母親がいるとする。母親は酒に溺れる父親に呆れ、息子に将来はもちろん様々なことを期待し、相談ごとにも父親にはせず息子にする。息子は息子で、かわいそうな母親を何とかしたいと思い、自分のことは放っておいても、母親の期待に添いたいと一生懸命に生きる。つまり母親の人生は息子のため、息子の人生は母親のため、これが共依存である。この共依存は、父親が途中で酒を断ち、家庭に戻ってきてもなお、続くことがあると言われている。¹²

共依存等の心理的な問題の回復は困難で、子どもたちは大きな問題を抱えながら大人になっていく。特に、思春期に共依存を経験していた子どもの場合、マザーコンプレックス¹³やファーザーコンプレックス¹⁴といった問題を抱えることが多いとされている。

しかし、こういった精神的な病気をしっかりと理解した上で子どもたちと向き合い、時間をかけて回復を待つことが最善であると言える。

¹² 「親は子供に何が出来るか」全日本断酒連盟

<http://www.dansyu-renmei.or.jp/kouza/kouza2.html>

(2018年11月20日閲覧)

¹³ 母親に対して子どもが強い愛着・執着を持つ状態。

¹⁴ 父親に対して子どもが強い愛着・執着を持つ状態。

IV 全日本断酒連盟の概要

公益社団法人全日本断酒連盟は、酒で悩んでいる本人とその家族をはじめ、周囲の相談に応じ、本人が飲酒の害から回復し、酒のない新しい生活を始めることで、社会の信頼を回復できるよう支援する団体である。⁸

断酒会は、地域によって人数の差はあるものの、20～40名が約2時間で順番に酒害体験を話し、聴く場である。この断酒会は患者の家族も参加し、家族も酒害体験を話す。これは、アルコール依存症の恐怖を最も近くで経験したことで、依存症本人と同じように精神面のケアが必要不可欠だからである。同じような境遇の人たちの前で話し、聴くことで、本人とともに家族も回復の道を辿っていくことが出来る。

しかし、大きな課題がある。それは会員数の減少である。そもそも断酒会の会員は50～70代が大半を占めており、断酒を全うし亡くなってしまう。新規入会者が少ないため、会員数は減少する一方である。若者のアルコール依存症も問題視されているが、断酒会の存在を知らない人が多く、もっと認知される必要がある。断酒会が発足してから様々な普及活動が行われているが、新聞やテレビ、雑誌ばかりで、インターネット等の若者向けの方法が行われていない。20～40代にも焦点を合わせるためには、インターネットを通じた普及活動も今後取り入れていくべきであると言える。。

⁸ 「断酒のすすめ」全日本断酒連盟

<https://www.dansyu-renmei.or.jp/index.html>

(2018年11月20日閲覧)

第1節 活動の歴史

1950年からアルコール中毒の治療をしていた下司孝麿（げしたかまる）医師と、元患者である松村春繁（まつむらはるしげ）が中心になって、1958年11月に「高知県断酒新生会」が結成された。結成当時の会員はわずか2名、その1人である松村春繁がのちに、全日本断酒連盟の初代会長となった。

9

1958年	高知県断酒新生会結成
1960年	「夫を酒から守る婦人の会」（アメシスト ¹⁰ ）発足
1961年	機関紙発行
1963年	全断連結成大会
1964年	断酒道場設立
1964年	断酒子供会 ¹¹ 発足
1965年	断酒学校設立
1966年	首都東京で全国大会
1970年	社団法人全日本断酒連盟設立
1973年	行政・医療と連携開始
1974年	第一回家族の集い 開催 第一回アメシストの集い 開催
1978年	国立総合アルコールセンター設立
1985年	「全断連の歌」 決定 厚生大臣より保健文化賞受賞
1988年	アルリンピック ¹² 開催
1995年	映画「もうひとつの人生」 完成
1999年	アルコール問題議員連盟 発足
2000年	中・高生向けアルコール教室啓発
2011年	公益社団法人に認定

（資料：全日本断酒連盟）

1958年の発足から少しずつ飛躍していき、患者本人、家族の社会復帰だけでなく、中・高生という若い世代にも啓発、アルコール依存症を未然に防ぐための活動を行ってきた。また、1966年の全国大会は、初の首都開催であったため、行政、医療、マスコミをはじめ社会から多くの関心を集めるきっかけとなった。

⁹ 「断酒会の誕生」全日本断酒連盟

http://www.dansyu-renmei.or.jp/zendanren/rekishu_1.html

（2018年11月20日閲覧）

¹⁰ 女性飲酒人口の増加に伴い発足した、アルコールに悩む女性だけの集まり。通常の断酒例会とは異なり、意見交換の形式でお酒に関わる体験を語り、社会復帰を目指す会。

¹¹ 父親の酒のために暗い生活を強いられた子供達の将来を心配し、明るく自由に遊ぶことを主体にした会。毎月集まることは母親にとって不可能であるため、春、夏、冬休みの期間に集会を行っていた。

¹² スウェーデン、ブラジルなど海外にある断酒自助グループも参加し、交流する大きなイベント。

第2節 誓いのことば

全日本断酒連盟が発足させた断酒会には、断酒のすすめとして「断酒の誓い」「心の誓い」「家族の誓い」という三つの誓いがある。

この誓いは記念大会、例会など断酒会の場で参加者全員が復唱し、自分の過去の出来事を見つめなおし前進するために作られた。

断酒の誓い

1. 私たちは酒に対して無力であり、自分ひとりの力だけではどうにもならなかったことを認めます。
1. 私たちは断酒例会に出席し、自分を率直に語ります。
1. 私たちは酒害体験を掘り起こし、過去の過ちを素直に認めます。
1. 私たちは自分を改革する努力をし、新しい人生を創ります。
1. 私たちは家族はもとより、迷惑をかけた人たちに償いをします。
1. 私たちは断酒の飲びを、酒害に悩む人たちに伝えます。

心の誓い

1. 私は酒害から回復するため、断酒会に入会しました。
1. これからは例会に出席して酒を断ち、新しい自分をつくる努力をいたします。
1. 多くの仲間が立ち直っているのに私が立ち直れないはずはありません。
1. 私も完全に酒を止めることができます。
1. 私は心の奥底から、酒のない人生を生きることを誓います。

家族の誓い

1. 私は夫（息子・妻）の酒害に巻き込まれて、悩み、苦しみました。
1. アルコール依存症は家族ぐるみの病気です。病気だから治さなければなりません。また、治すことができます。
1. これからは酒害を正しく理解し、互いに協力して心の健康を回復します。
1. 私は断酒会の皆様とともに、幸せになる事を誓います。

例会でも復唱される「誓いのことば」とは異なり、記念大会や全国大会など公の場では、「全断連の歌」という、全日本断酒連盟が企画し、歌詞とメロディーを募集して作られた歌を参加者全員で合唱する。そして、この歌の作詞者は兵庫県断酒会の人で、実際にアルコール依存症を体験したうえでの歌詞である。

「全断連の歌」 作詞：山本 淳二 作曲：桑山 眞弓

1.

酒癖に病みし 過去を断ちて
断酒に生きる 我等が人生
新らたな心 希望の光
共に歩まん 断酒の道を
雄姿かがやけ ああ躍進の全断連

2.

ひとり一人の 心の絆
強く結んだ 多くの断友ととも
励ましながら 希望に燃もえて
共に歩まん 断酒の道を
雄姿かがやけ ああ躍進の全断連

3.

固い決意で 厳しい道を
勇気と誇り 連鎖の握手
未来にむけて 希望の明日
共にきづかん 断酒の道を
雄姿かがやけ ああ躍進の全断連

第3節 実態調査

現在も各地で開催されている全国大会だが、京都でも今年、2018年5月に京都テルサ（京都府民総合交流プラザ）にて開催されていた。筆者も実際に参加した。

■写真1 京都府断酒平安会
45周年記念大会（京都テルサ）
（筆者撮影）



アルコールに関する専門病院や、医療機関、の関係者、一般の人も参加しており、酒害者本人の体験発表と家族の体験発表の両方を聞いた。全国大会では、主催した都道府県の代表者と、その他いくつかの都道府県の代表者が体験発表をし、最後にアルコール専門病院の医師がアルコールに関する講演を行う流れとなっている。

京都での開催にも関わらず、北海道・熊本県・沖縄県など遠方からも断酒会員の方が訪れ、筆者を含め合計677名の参加であった。

三重県では、断酒例会に参加した。例会は、全国大会とは異なり、各地で毎週行われている。さらに参加者全員に発言の時間が設けられており、アルコール依存症患者の会、家族会、アメシスト（女性患者のみの会）に分かれている。

■写真2 断酒例会
（三重県津市 断酒の家）
（筆者撮影）



何十年も酒をやめている人からやめ始めた人まで幅広く参加しており、3ヵ月、6ヵ月、その後は1年ごとに、断酒継続を称えて表彰式が行われている。ここでは記念大会と異なり、体験談を話すというよりは自分の周りで起こったことや不満などを参加者間で共有していた。嬉しかったこと、悲しかったこと全てをさらけ出すことで、ストレスによる再飲酒を未然に防ぐと同時に、それぞれの心の拠り所になっている。断酒会員の人に話を聞くと、会員の大半はアルコール依存症によって職場、家族、友人から孤立してしまったケースが非常に多く、誰のために断酒しているのか分からない時があるという。そこで、この断酒会でできた仲間を裏切ることは出来ない、また、仲間のために頑張ろう、と思うことが断酒を継続する力になっている。

このように、病気によって孤立してしまった人たちが、こういった場で新しく信頼関係を築き上げることで、入院や薬の投与などよりも大きな回復作用があるのではと思われる。

2018年10月に一年に一度の全国大会が千葉ポートアリーナで行われており、参加した。



■写真3 第55回 全国千葉大会
(千葉ポートアリーナ)
(筆者撮影)

全国大会では、記念大会と同じく、主催した県の代表者と遠方からの代表者が数名体験発表を行い、今回の全国大会の参加人数は2206名で、一般参加が数名参加されていた。一般参加とは、断酒会員ではないが家族にアルコール依存症の疑いがある場合や、本人が、自分自身がアルコール依存症なのではないかと感じた人たちが参加することである。この一般参加は非常に重要なことで、この参加からアルコール専門医とつながり、救いの手を差し伸べることが出来る。

また、「全国千葉大会」では、全国大会では筆者の母が三重県アメシスト代表として参加し、体験発表を行った。この体験発表によって、酒害者本人だけではなく、同じような境遇の方や家族会の方も過去のことを新たに振り返るきっかけとなり、少しずつアルコールの闇から抜け出すことが出来ると話していた。

そして、次年度の全国大会開催地は京都府の京都府立体育館（島津アリーナ）に決定し、2019年10月20日を予定している。関西ということで、東西どちらからもアクセスしやすく、今大会よりも参加人数が増加する見込みだ。

V 今後の展望・考察

ここ数年、アルコール依存症に対する知識や理解が高まってきているものの、まだ助けを求める人が数えきれないほど居る。周囲の理解ももちろん必要であるが、まずは患者本人と家族が断酒会や専門病院の存在を知る必要がある。病気の実態だけをいくらメディアで取り上げても、もしも身近に同じような人がいる場合どうすればいいのか、という部分が何も伝わらない。

また、アダルトチルドレンは、他者が気付くことは困難であり、子どもたち本人も自分がアダルトチルドレンであることに気付いていないのが事実である。そのため見えない何かと闘いながら、生きづらい毎日を送っている子どもたちも多くいる。子どもたちが将来罪を犯してしまった場合、アダルトチルドレンだからという言い訳は社会では通用しない。だからと言ってそこで見捨ててしまっただけでは、幼少期の心の闇は一生晴れないままである。そうならないためにも、アダルトチルドレンの影が見え始めた時が子どもたちを救うチャンスであり、手遅れになる前に世代間連鎖を止めなくてはならない。そして、患者本人もその子どもたちも、自分が全て悪いという自責の念を抱えているため、病気のせいだと分かれば少しでも心の闇が晴れるのではと思われる。

つまり、アルコール依存症に対する「理解」だけでなく、今後は「知識」が付くような内容をメディアで取り上げ、行き場を無くした人々への救いの手が一本でも多くなるべきである。

そのために私筆者出来ることは、インターネットを利用した断酒会の布普及教活動である。断酒会（家族会）は年齢層が高く、インターネットを利用している人も少ない。しかし、アルコール依存症患者の家族はどうだろう。例えば年齢層で母親、父親の酒の飲み方に異変を感じた場合、まず自分がすることは何だろうと考えた時、やはりインターネットで検索を思う。しかし、検索しても分かることは「アルコール依存症かもしれない」という事実や「病院に連れて行ったほうが良い」といった非現実的なもののみである。実際のところ、アルコール依存症患者に向かってアルコール依存症だと言っても素直に受け止め病院に行く人は少ない。そこにももしも断酒会についての詳しいサイトがあれば、本人ではなく気付いた家族が断酒会を知り、実際に訪れることが出来る。断酒会には酒害者本人だけではなく家族のみの会もあるため、的確な助言も期待できる。

アルコール依存症は本人では気付かない、周囲が気付き行動しなければならない。そのために出来ることは、本人ではなくその「周り」へ及活動であると筆者は考える。