



名寄市立大学の窓から

vol.79

知への誘い

薬物依存症からの回復

身近に忍び寄る依存症の恐怖①
保健福祉学部 社会福祉学科 講師 木下一雄



私の専門は精神保健福祉分野で、心の問題や生きていく上での悩みなど、メンタルヘルスについての支援や関わりについて教えています。その中で、今回は自分が精神科病院で勤務していたことの事を振り返りながらお話ししていきます。

【薬物依存症とは】

覚せい剤や大麻などの違法薬物は、これまでも社会問題として大きく取り上げられてきましたが、最近では中・高校生などへの低年齢化も問題になっていきます。「覚せい剤やめますか。それとも人間をやめますか」という強烈な言葉もひと昔前にありました。違法薬物に手を出せば、人生を台無しにしてしまうことがわかっていながら使ってしまうのはなぜでしょう？

薬物に依存してしまう理由として、学校や会社、近所付き合いなどの社会生活の中で「生きづらさ」を感じて、苦しさや悩みが大きくなり、つらい現実から解放されたいがため、薬物に手を叩いてしまうことがあります。薬物を摂取した時の高揚感や爽快感など、いつもとは違う感覚を体験して、これまでとは違う自分になったような力や自信を感じ、それによって一時的に苦しさや悩みが減ったり、劣等感から解放されたりするなどで、劇的な効果を体験した結果、依存を深めていってしまします。大抵の場合は、友人や恋人などの身近な関係者からの誘いから始まることも多く、興味本位で「一度くらいなら大丈夫」といった安易な感覚から始まり、気が付いたら中毒になりやめられない状態になっていきます。さらに使い続けていると、元々の量では効果が

感じられなくなるため（耐性の上昇）使用する量や回数が増えていき、習慣化していきます。その結果として依存症の状態になり、進行すると身体や精神に大きな影響を与え、対人関係や仕事上のトラブルを抱え、犯罪行為に至ってしまうようになります。



薬物依存症の5つの特徴

- ① くり返し使用し続け、身体的健康を破壊していく
- ② 薬物問題の依存について否認する（認めない、嘘をつく）
- ③ 家族を巻き込む
- ④ それまでの生き方のパターンを変えることにより回復する
- ⑤ 治療を受けず薬物を摂取し続ければ、死を招くことになる

【依存症回復に大切な事】

依存症者の多くは「自分が病気ののだ」という自覚がほとんどありません。しかし、それ以上に家族自身も病気という捉え方ではなく、「意思が弱いダメな人」と思ってしまうのが最大の問題です。依存症は性格や意思とは関係なく、病気の根拠であり、自らの意思や根性で断ち切ることは不可能なものです。依存症から回復していくためには、物の考え方や捉え方、行動や感情のパターン、人生観を変えていき薬物を必要としない生き方を身に付けていく必要があります。依存症は発症してしまうと、一生治療をしなければいけない病気です。つまり、薬物依存症の治療とは、薬物を取り除くだけではなく「心の痛みを抱えた人」と継続的に向き合っていく支援であるということです。



大学図書館へようこそ！

7月13、14日に大学祭が開催されます。図書館では今年も知的書評合戦「ビブリオバトル」を企画しました。お気に入りの本を5分間で紹介し、観客が読みたくなった本に投票、「チャンプ本」を決定するという書評ゲームです。学内予選会を勝ち抜いた学生が出場します。ぜひ観戦して投票にご参加ください。

- とき 7月13日(土) 10:30~11:30
- ところ 大学図書館1階
プレゼンテーションスペース



◆問い合わせ

名寄市立大学図書館 ☎01654⑧7671(直通)

大学図書館にはこんな本があります

～「知」への誘い～からもう1歩～

薬物依存に関する図書を紹介します。

『依存症の科学 いちばん身近なところの病』
岡本卓・和田秀樹/著 化学同人
→依存症全般についての解説書です。日本の現状にもふれています。

『「やめられない心」依存症の正体』
クレイグ・ナッケン/著 玉置悟/訳 講談社
→「やめられない心」＝アディクションの問題について、その当事者の助けにもなるよう書かれています。

『誰にも聞けなかったドラッグの話』
ASK(アルコール薬物問題全国市民会議)/編 アスク・ヒューマンケア
→薬物予防サイトに寄せられた96の相談メールに依存症回復者が答えています。

