



福祉見てある記63

お酒をやめ続けるための活動 AA ってなに

本研究所研究員

柳 政勝 (精神保健福祉)

アルコール依存症を取り巻く社会と制度、政策について

厚生労働省の調査によると、アルコール依存症者は(アルコール依存症の疑いも含める)2019年の資料では292万人にのぼり、現在では300万人を超えるといわれています。2000(平成12)年の「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」以降、国民の健康意識の高まりにより、今後少しずつ減少していくと予測されますが、女性や高齢者の新規患者数が増加するなどの問題もあり、2014年(平成26)年1月には「アルコール健康障害対策基本法」が成立しました。その基本理念を具体的に推進するために2016(平成28)年にはアルコール健康障害対策推進基本法が策定されました。このような経緯から精神科医療においてアルコール依存症者の治療や支援が益々重要になってくると思っています。

アルコール依存症の治療の流れ

アルコール依存症は健康な飲酒とは異なり、酒に対してコントロールを失う病気と言われています。アルコール依存症の治療の流れを簡単に説明したいと思います。治療は入院が基本です。対処療法を行いながら、解毒治療を数週間受けて心身が安定してくればリハビリ治療が開始されます。ここでは飲酒問題を直視して断酒を継続するための精神療法等が行われます。3か月程の入院治療後、退

院し地域の自助グループ(断酒会、AA)への参加を促します。

地域の自助グループ(断酒会、AA)とは

地域社会の中で断酒を続けていくための集団活動(自助グループ活動)として断酒会やAA(Alcoholics Anonymous)があります。断酒会はAAを参考に日本式に作られた自助グループです。

AAは1935年、米国アハイオ州アクロンでビル・ウィルとボブ・スミスの出会いから始まり世界に広がった飲酒問題を解決したいと願う相互扶助の集まりで直訳すると「匿名のアルコール症者たち」と言われています。AAのメンバーになる唯一の条件は「お酒をやめたいという願望を持っていること」AAのメンバーたちは決められた曜日と時間に定期的に集まり、ミーティングを開く、これは創始者であるアルコホリック、ビル・Wとボブが出会いアルコール依存症者同士の体験を率直に話し合うことが強迫的な飲酒に打ちのめされていた生活からの回復に繋がると、気づいた1935年5月以来続けられているAAの基本的な活動の一つとなっています。日本では1975年3月に最初のミーティングが開かれて以来全国に広がっています。現在では9つのミーティング形式がありそれぞれの地域や当事者の運営の仕方によって違ってきます。



当事者へのインタビューから

AA熊本地区の熊本宇城グループに参加しているニックネームのピノキオさん他AAの



メンバーへインタビューしました。

Q 1. なぜ、ニックネームを使っているのですか。

A. 本名を名乗ると話しにくいところがあり、ニックネームを使うと話しやすくなるためにニックネームを使っています。

Q 2. ピノキオさんはいつごろから飲酒を始めましたか

A. 中学生頃から飲み始めた記憶があります。

Q 3. お酒を飲むとどうなりますか

A. 連続飲酒が始まり、お酒のコントロールができない状態となります。

Q 4. お酒をやめるための行動は…

A. やめたいと思い決心するけれどもひとりの力ではどうにもなりません。

Q 5. 断酒するために精神科病院へ入院治療を受けたことはありますか

A. 入院治療の経験はあります。

Q 6. 入院治療で一番印象深い治療は何でしたか

A. ある精神科の病院は外部のAAの仲間が来て相談に乗ってくれることが印象的でした。

Q 7. お酒をやめるための自助グループは断酒会とAAがありますが、なぜAAに

参加されたのですか。

A. 最初は断酒会に参加予定だったが、規則がばらばらで一貫性がないところでAAに参加するようになりました。

Q 8. AAではお酒をやめるために何をしていますか。

A. ミーティングです。

Q 9. 話し合いはなぜ断酒を行うときに有効なのでしょう

A. 自らのお酒にまつわる体験など振り返り、その振り返りの中で新たな気づきが起こり、今後の断酒生活に活かせるからでしょうか。

Q10. AA活動に参加する前と後では何かが変わっていますか。

A. 性格が変わりました。素直な気持ちを持つことができるようになりました。気が長くなりました。それに「ありがとう」という言葉が頻繁に出るようになってきました。

Q11. AA活動の課題は何でしょうか。

A. これからはAAの活動を広めていくことが私たちの役割ではないでしょうか。大学で福祉を学んでいる学生にも体験学習として参加してほしいと思っています。

ありがとうございます。

