

薬物再犯
防止教育
プログラム
テキスト

栃 木 県

目 次

はじめに	1	
参加ルール	2	
第1回	薬物が脳に与える影響	3
	引き金と渴望	7
第2回	思考停止法	11
	外的な引き金と内的な引き金	14
第3回	覚せい剤の身体・脳への影響	21
第4回	回復の地図	32
第5回	回復初期によく起きる問題とその解決方法	40
第6回	思考・感情・行動	44
	マリファナについて考える	47
第7回	アルコールについて考える	52
第8回	依存症の特徴	63
第9回	再使用を防ぐために—その1—	69
第10回	再使用を防ぐために—その2—	73
第11回	再使用を防ぐために—その3—	77
第12回	強くなるより賢くなろう	86



はじめに

ようこそいらっしゃいました。このプログラムは、過去に薬物の問題で困った経験があり、これからは薬物を使わない生活を送りたいと願う人たちのためのものです。

これからさまざまな問題にとりくむ必要がありますが、このプログラムでは、回復の第一歩として、主に次のようなことをめざします。

- (1) 薬物の害について理解を深める。
- (2) 毎日を計画的に過ごし、薬物の入りこむすきを作らない。
- (3) 「使いたい」という気持ちを上手にあつかう具体的な方法を身につける。
- (4) 回復の道のり全体を理解し、これからやってくる様々な問題にそなえる。
- (5) 再発の危険信号について学び、その合図に自分で気がつけるようにする。

回復の道は長く、ときには苦しい気持ちになることもあるでしょう。でも、依存症という病気のことをよく知り、そのつきあいかたやこれからやってくるさまざまな問題のことをあらかじめ知っていたら、何も知らないで依存症と向きあうよりも、きっといろいろなことに落ち着いて対処できるはずです。このプログラムを使って、ぜひあなたの回復に役立つ知識や方法を身につけてください。



さんか 参加ルール

プログラムに参加する皆さんにとって、このグループが安全で安心できる場所であると感じられることは、とても大切なことです。参加者全員が気持ちよく、安心してプログラムに参加できるよう、また、このプログラムの効果がじゅうぶんに発揮できるよう、参加ルールはきちんと守るようにしてください。ルールが守られなかった場合には、プログラムの参加を中止していただくことがあります。

- 1 プログラムを受けている期間中は、絶対に薬物を使用しないよう心がけてください。もし薬物に関する重大な問題が生じた時は、すみやかにコーディネーター、または薬務課職員に連絡するようにしてください。
- 2 他のメンバーに薬物を売ったり、勧めたりするような言動は絶対にやめてください。もしこのようなことが発覚した場合、また、強く疑われた場合は、プログラムへの参加をお断りさせていただきます。
- 3 メンバー間で恋愛関係や性的関係、また、仕事上の関係を結ぶことはやめてください。
- 4 プログラムの中で話された内容や、メンバーの個人情報、プログラムの外では絶対に話さないでください。



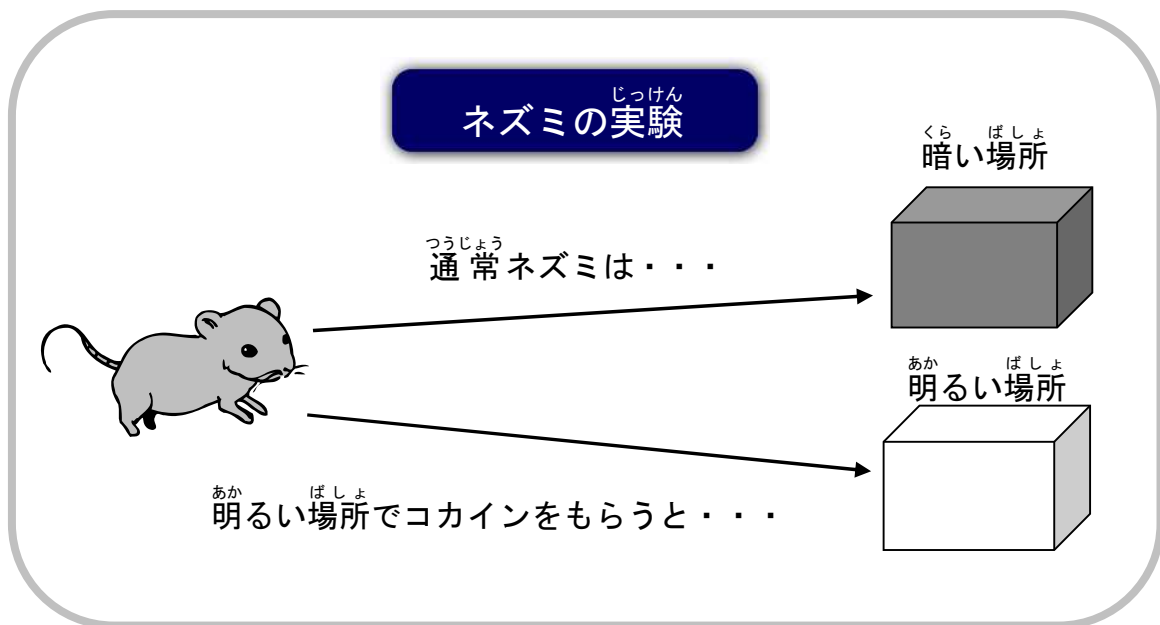
やくぶつ のう あた えいきょう 薬物が脳に与える影響

やくぶつをつかいつづけてのうなかでどんなへんかしょうが生じるのでしょうか。のうなかには、ひとせいめいいじしていくのにひつようふかけつを「かいらく」ととらえ、そのこうどうをおこなうようめいれいだぶぶんがあります。このしれいわたしなかにすけばたものもとをのどかわみすえようとし、せいてきかいらくもこの部分に関係しています。やくぶつ、のうのこのぶぶんつよえいきょうするといわれています。ながねんわたってやくぶつしように、それがなくなったとき、のうはそれを得るようひじょうつよしれいだを出します。それは、わたしたちがうしにしようなとき、なんとしてもたものみすえようとするのとおなじくらいのつよさです。まるでやくぶつせいしさいゆうかのようにはんのうにせいししてしまふのです。

やくぶつ、のう、あた、えいきょう、つよ、しめ、じっけん、しょうかい
薬物が脳に与える影響がどれくらい強いかを示す実験を紹介しましょう。

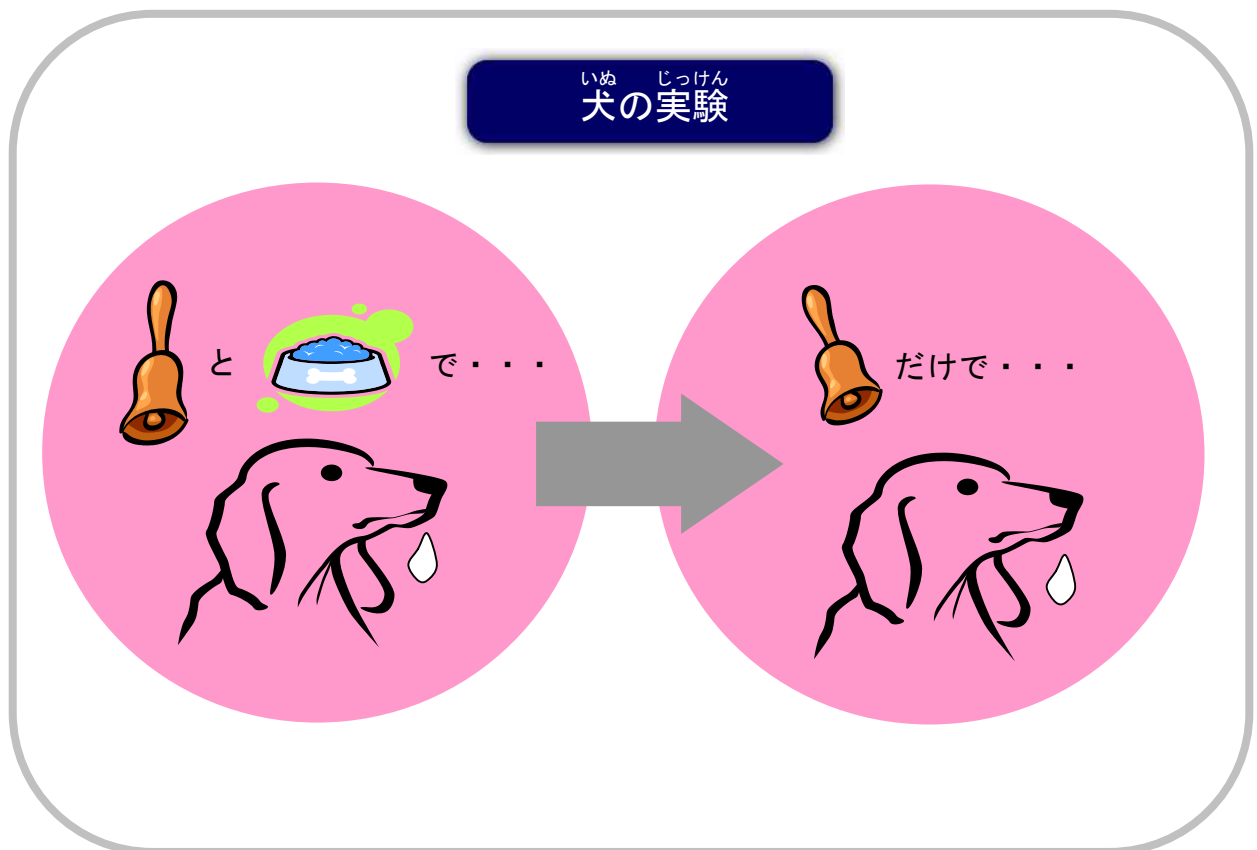
これはネズミを対象とした実験です。ネズミが逃げ込むための場所を2ヶ所
（あか、ばしょ、くら、ばしょ、ようい、はな）用意して、カゴからネズミを放します。するとネズミは、通常暗い場所へと逃げ込みます。ネズミやリスなどの仲間は、自然と暗いところへ逃げ込むように、ほんのうにほんのうにほうがいてきからみまもつごうよをなんびやくまんねんわたしんかを守るのに都合が良いのです。これは、何百万年にも渡って進化してきた

ネズミの、生き残るための本能です。しかし、もしもネズミに、明るい場所で
 コカインを与えると、どうなるでしょうか。次にそのネズミが放たれたときには、
 ネズミは自動的に明るい場所へと向かいます。これが、ネズミの何百万年
 もの進化のメカニズムに打ち勝つ、コカインによる反対の条件づけなのです。
 この実験から、正常な哺乳類の脳のメカニズムを大きく変えてしまう薬物の
 力の強さが分かります。



次に、どうして依存症の人はしょっちゅう薬物が欲しくて欲しくてたまらな
 くなるのか、そのことを理解するために、犬の実験を紹介しましょう。動物は
 餌を見たりにおいを嗅いだりすることで、脳のある部分が刺激されて、これか
 ら食物を食べることを想定して勝手に唾液や胃液の分泌が促されるしくみに
 なっています。

パブロフ^{はかせ}博士^{ひと}という人は、犬^{いぬ}に餌^{えさ}を^{あた}与^えるとき、同^{どう}時^じにベル^なを鳴^ならしました。
しばらくそれを続^{つづ}けた^{のち}後^{こんど}に、今^{いま}度は餌^{えさ}は^{あた}与^えず、ベル^{おと}の音^きだけ^きを聞^きかせました。
するとその犬^{いぬ}は、ベル^なが鳴^なっただけ^{えさ}なのに、あ^あたかも餌^{えさ}がそこ^{そこ}にある^あか^かのよう
に、胃^い液^{えき}や唾^た液^{えき}が分^{ぶん}泌^{びつ}された^たのです。その犬^{いぬ}の脳^{のう}の中^{なか}には、ベル^{おと}の音^{えき}と餌^{つよ}を強^{つよ}く
関^{かん}係^{けい}づけて、ベル^{おと}の音^{おと}だけ^{からだ}で体^{はん}が反^{はん}応^{のう}する仕^{しく}組^{くみ}み^がが^あが^あって^あったので
す。これを「条^{じょう}件^{けん}づけ」とい^いいます。



この犬^{いぬ}にとってベル^{おと}の音^{おと}は、食^たべ物^{もの}を欲^ほしが^ほるき^{つよ}っかけ^{きお}として強^{つよ}く記^き憶^{おく}され
てしま^あいました。このき^ひっかけ^{がね}をわ^よた^ひした^ひちは「引^ひき^が金^ね」と^よ呼^ひん^ひで^ひいます。引^ひき

がね 金についてはあとでもういちどがくしゅう 学習します。

じょうけん 条件づけがいったんできあがってしまうと、たとえどんなにそのいぬ がね 犬が賢か
ろうと、よくくんれん 訓練されていようと、ベルのおと き 音が聞こえるだけでからだ はんのう 体が反応して
だえき で 唾液が出てしまうのです。にんげん のう まった おな 人間の脳も全く同じです。じょうけん 条件づけされたひ がね 引き金に
であ やくぶつ たい 薬物に対するつよ 強いかつぼう 渴望が生まれます。このつよ 強さはにんげん いし りせい 人間の意志や理性を
はるかにこ 超えたものです。

いぬ 犬がよだれをた 垂らさないためのゆいいつ ほうほう 唯一の方法は、ベルのおと き 音を聞か
ないことです。どうよう いぞんしょう ひと 同様に依存症の人たちにとって、そういったのう はんのう さ 脳の反応をさ やくぶつ 避け、薬物
しょう いた 使用に至らないためのゆいいつ ほうほう 唯一の方法は、ひ がね てっいてき さ 引き金を徹底的に避けることなのです。



ひ がね かつぼう
引き金と渴望

引き金とは、薬物への渴望を引き起こす、人、場所、物、気分、そして時間のことなどをいいます。たとえば、ある人が、毎週金曜日の夜になると、お給料を持ってバーやクラブに友達と出かけ、薬物を使っていたとします。このような場合、この人の引き金は次のようなものでしょう。

ひ がね
引き金

やす ぜんじつ
休みの前日

いっしょ やくぶつ つか ともだち
一緒に薬物を使う友達

かね
お金

しごと あと
仕事の後

バーやクラブ



いったん依存が形成されたあなたの脳は、引き金と薬物の使用とをすぐに結びつけてしまいます。引き金があり、そして薬物を使用する、ということが何度もくりかえされると、たったひとつの引き金によって、あなたは薬物の使用へと駆り立てられてしまうようになります。引き金—思考—渴望—使用、というサイクルは、なかなか打ちきることができないものです。

使用にいたる道を途中でストップさせるもっとも早くて簡単な方法は以下のようなものです。

1 ひ がね とくてい
引き金を特定する。



2 できるかぎり ひ がね から はなれる (例：お金をたくさん持ち歩かない)。

3 ひ がね べつ かた たいしょ れい
引き金に別のやり方でうまく対処する (例：スケジュールをたてる)。

おほ 覚えていてください。たとえあなたが薬物の使用をやめようと決意していたとしても、引き金に出あうと、あなたは薬物を強く求めてしまうのです。あなたのやめようとする意志は、可能な限りの引き金をさける、という具体的な行動にあらわしていく必要があります。

課題

あなたにとって、一番強い引き金とはどんなものがありますか？

課題

近い将来、どんな引き金が問題となりそうですか？

課題

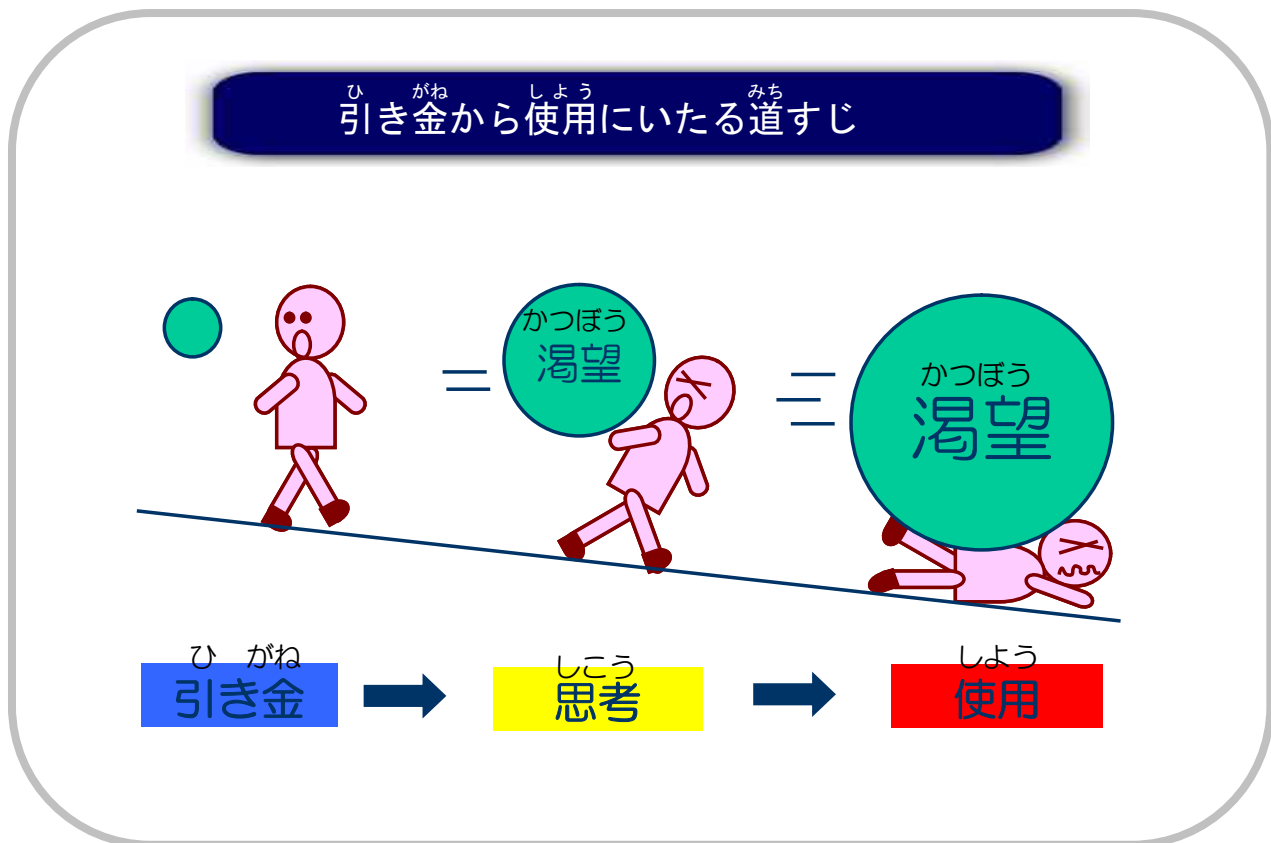
引き金に対してどんなことができそうですか？

もしあなたがもう薬物をやめようと思っても、あなたの脳はさまざまないいわけを探して、あなたの決意を揺らがせることがあります。薬物を使いたいという気持ちがおこってしまったとき、あなたの頭の中では戦いがおこります。つまり、あなたの理性と依存との戦いです。今までの心のなかでの戦いの勝

ち負けはどうでしたか？

渴望はいつもわかりやすい形であられるとはかぎりません。知らず知らずのうちにときどき頭をよぎる考え、それも渴望です。それに気づいて、自身でその考えを止めることは決してたやすいことではありません。でも、それをそのままにしておくことは、再び薬物を使うことを選んでいることと同じです。

薬物にどっぷり浸かっている依存症の人にとっては、引き金、思考、渴望、使用という行動は同時に起こることもあります。一般的に、薬物を使ってしまっ道すじは次のようなものだと考えられています。





しこうていしほう 思考停止法

さいしようにいたるには、いちれんなががあることをわたしたちは学びました。この流れが始まらないように、いちばんさいしょひがねてっぺいてきさきを徹底的に避けることが大切です。

けれども、ひがねむすうにあり、すべてを避けることはふかのうちか不可能に近いでしょう。

この流れを断ち切るもう1つの方法を知っておきましょう。もしひがねに出会ってしまって、やくぶつかんがを考えたときのほうほうやくぶつかんがをつづけると、はじめはちいさかつぼうがあつというまにおお大きくふくれあがり、このじょうたいになってしまったらかつぼううちかかことはとてもこんなんです。ですから、かんがえはじめのだんかいでストップをかけることが大切です。かんがえたとおもったときすぐにそれを断ち切ることです。

しこうていしやくだほうほうていあんじぶんもっともあっているものを探してじっさいつかってみましょう。

しこうていしほう 思考停止法1：スイッチ

スイッチやレバーの絵をえあたまうにおもい浮かべ、その

スイッチをきると同時に、やくぶつかんがに関する

かんがえをすきさってなにべつかんがを考える。



思考停止法2：輪ゴム

輪ゴムを手首につけ、その輪ゴスをパチンとはじいて「だめ！」と言う。その後、気持ちをきりかえて何か別のことを考える。



思考停止法3：リラックス

息を深くすいこんで、ゆっくりと息をはきだす、これを3回続けます。だんだんと張りつめた気持ちがゆるんでくるでしょう。



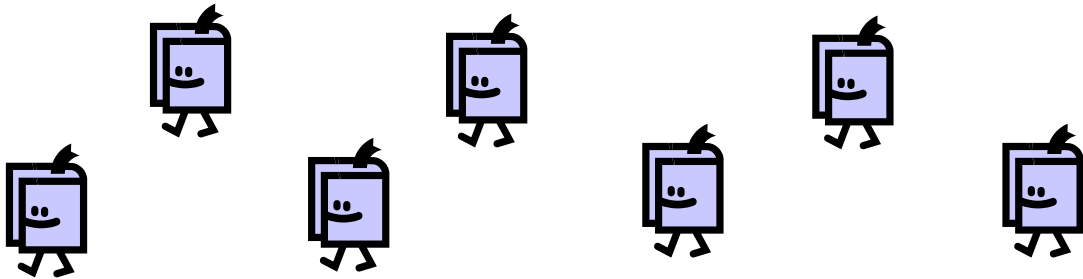
思考停止法4：電話

誰かに電話して気持ちを話す。話を聞いて欲しいときに電話できる人を何人かさがし、前もって頼んでおく。



課題

どんな方法^{ほうほう}を試^{ため}してみましたか？試^{ため}してみてどうでしたか？





がいてき ひ がね ないてき ひ がね 外的な引き金と内的な引き金

ひ がね おお しゅるい ぶんるい かんきょう
引き金は、大きく2つの種類に分類できます。1つは、自分を取りまく環境
のなかにあるものであり、もう1つは、自分の内部にある心や体の状態に
かんれん ぜんしゃ がいてき ひ がね こうしゃ ないてき ひ がね
関連するものです。前者を「外的な引き金」といい、後者を「内的な引き金」
とといいます。

それでは、あなたの「外的な引き金」と「内的な引き金」について、かんが
みましよう。

がいてき ひ がね
外的な引き金

課題

やくぶつ つか ひ がね
薬物を使うきっかけ（引き金）になりそうなものには（○）、そ
うでないものには（×）をつけましょう。

- () ひとり いえ 一人で家にいること () きゅうりょうび あと 給料日の後
- () ともだち いえ 友達といっしょに家にいること () デートのまえ デートの前
- () デートのさいちゅう デートの最中 () ゆうしょく で まえ 夕食に出かける前 () ともだち いえ 友達の家
- () セックスのまえ セックスの前 () ちょうしょく まえ 朝食の前 () セックスのさいちゅう セックスの最中
- () パーティー () セックスのあと セックスの後 () ひるやすみ 昼休み
- () スポーツをしているとき () ゆうしょく さいちゅう 夕食の最中
- () えいが み 映画を観るとき () しごと まえ 仕事の前 () しごと あと 仕事の後
- () うみ 海にいったとき () てもと かね 手元にお金があるとき
- () こうそくどうろ お 高速道路を降りたとき () コンサートにい行ったとき
- () とくてい だれ 特定の誰かといるとき () うんてんちゅう 運転中
- () ばいじん 売人がいるところをとおったとき

課題

(○)をつけた項目以外に、どんな状況が薬物を使うきっかけになりそうですか？

課題

あなたは、どんな時によく薬物を使っていましたか？人や場所など、よく使っていた状況をいくつかあげてみましょう。

ないてき ひ がね
内的な引き金

課題

やくぶつ つか 薬物を使うきっかけ（ひ がね 引き金）になりそうなかんじょう 感情に

（○）、そうでないものには（×）をつけましょう。

- （ ） おそれ （ ） よつきゅうふまん 欲求不満 （ ） むし 無視された （ ） いか 怒り
- （ ） ざいあくかん 罪悪感 （ ） くよくよした （ ） じしんまんまん 自信满满 （ ） しあわ 幸せ
- （ ） じょうねつてき 情熱的な （ ） ひはん 批判された （ ） み 満たされない
- （ ） プレッシャーがある （ ） よく 抑うつ （ ） ふあん 不安
- （ ） リラックスした （ ） はずかしい （ ） いらいらした
- （ ） かな 悲しい （ ） わくわくする （ ） やきもち （ ） へとへと
- （ ） さびしい

課題

あなたは、じょうきいがい 上記以外に、どのようなないてき ひ がね けいけん 内的引き金を経験したことがありますか？

課題

これまでに、薬物をやめようとしていたのに、感情や気分が大き
な原因となって使ってしまったことはありましたか？

(例：恋人とけんかをして、イライラして使ってしまった)

() はい

() いいえ

※「はい」と答えた場合はどんな状況であったか書いてみましょう。

あなたには、「この人だけはぜったいに悲しませたくない」、「この人の前では薬物を使えない」というような人はいませんか？あるいは、「これをしているときには、ぜったいに薬物のことは考えない」とか「さすがにこの場所では薬物を使えない」というような状況や場所はないでしょうか？

こうしたものを「錨」と呼びます。錨とは、船が潮にながされないように海中におろす錘のことです。あなたが、薬物の欲求にながされてしまわない

第2回

ように、あなたをクリーンな状況じょうきょうにとどめるはたらきをします。

たとえば、家族かぞくの前まえでは薬物やくぶつを使つかったことがないという人ひとは、どうしても危険きけん
な場所ばしょにいかなければならない場合ばあいには、家族かぞくに一緒いっしょに来きてもらうという方法ほうほう
があります。また、給料きゅうりょうが入はいるとつい薬物やくぶつを買かったりしてしまいそうならば、
給料日きゅうりょうびの夜よるには、あらかじめ薬物やくぶつと縁ゆかりのない友人ともと一緒に食事しょくじをする約束やくそくを
しておくという方法ほうほうもあります。

ひ がねひょう さくせい
引き金表の作成

課題

ひ がね ひょう さくせい
引き金の表を作成しましょう。あなたの生活せいかつに関係かんけいする人ひと、

ばしよ もの などについて、薬物使用やくぶつしように関係かんけいしている度どを 応おうじ

て書きだしてみましよう。



	しょうかのうせい 使用可能性 100% ←————→ 0%			
	いつも	たいてい	ほとんどない	けっ 決してない
ひと 人				
ばしよ 場所				
もの 物				
じょうきょう 状況				
かんじょう 感情				
アドバイス	とても危険。 かならず避けよ。	危険。すぐに立 ち去れ。	危険性は低い が要注意。	これら中心の 生活をせよ。



かく ざい しんたい のう えいきょう 覚せい剤の身体・脳への影響

がたかんえん C型肝炎とHIV（エイズ）

ちゅうしゃ かく ざい つか ひと けつえき かんせんしゅう
注射で覚せい剤を使っている人では、血液へのウィルス感染症、とりわけ

がたかんえん もんだい むし ちゅうしゃき たにん きょうよう
C型肝炎やHIVの問題が無視できません。これは、注射器を他人と共用した

り、コンドームを使わずにセックスしたりすることで感染します。

やくぶついぞんしゃ ぶくすう も ひと すく
薬物依存者では、複数のセックスパートナーを持つ人も少なくないことから、

だれ ひとり がたかんえん かんせん ま ひろ
いったん誰か1人がC型肝炎やHIVに感染すると、あっという間に広がってし

まいます。特に薬物を使用した状態でのセックスでは、コンドームを使うのを

わす おお かんせん たか ばあい くに
忘れてしまうことが多く、感染のリスクを高めます。HIVの場合、わが国で

ちゅうしゃき う つか かんせん
は、注射器のまわし打ちではなく、コンドームを使わないセックスによって感染

している場合がほとんどです。

C型肝炎^{がたかんえん}やHIVは、血液^{けつえき}から血液^{けつえき}と移^{うつ}っていきます。しかし、知識^{ちしき}だけでは
十分^{じゅうぶん}ではありません。自分^{じぶん}の行動^{こうどう}について考^{かんが}えてみましょう。下^{した}の項目^{こうもく}に
ついて、思^{おも}い当^あたるものにチェックをつけてみてください。

- セックスのパートナーが複^{ふく}数^{すう}いること
- コンドームを使^{つか}わないでセックスすること
- きれいな注射^{ちゅうしゃき}器^{つか}を使^{つか}わない、消^{しょう}毒^{どく}しな^{つか}いで使うこと
- 最近^{さいきん}、性病^{せいびょう}（クラミジア、淋^{りん}病^{びょう}など）にかかったこと
- お金^{かね}を得^えるためにセックスをすること、売^{ばい}春^{しゅん}すること
- 他^{ほか}の人^{ひと}と注射^{ちゅうしゃき}器^きを共^{きょう}有^{ゆう}すること
- 体液^{たいえき}を他^{ほか}の性^{せい}的^{てき}パートナーから受^うけ止^とめること

もし、上^{じょう}記^きのいくつかをチェックしてそれが当^あてはまるのならば、あなたは
C型肝炎^{がたかんえん}やHIVの高^{たか}いリスクがあります。

あなた^{あなた}が薬^{やく}物^{ぶつ}を使^{つか}うライフスタイルを^か変^かえるというこ^{かんが}を考^{かんが}えているのな
らば、リスクの高^{たか}いセックスや薬^{やく}物^{ぶつ}を使^{つか}うこ^かも変^かえていくように、よく考^{かんが}
てみるようにしましょう。

課題

あなたのライフスタイルは、C型肝炎やH I V感染のリスクという点からみて、^{この}好ましいものですか？ ^{かいぜん}改善すべき点^{てん}はありますか？

^{この}好ましい・^{この}好ましくない

(^{この}好ましくない場合) ^{ぼあい}改善^{かいぜん}したい点^{てん}の例^{れい}：

C型肝炎とは？

では、C型肝炎とは、どのような病気でしょうか？

C型肝炎は、感染当初はまったく自覚できる症状はなく、あったとしても、せいぜい「疲れやすい」「何となくからだがだるい」といった程度です。

しかし、個人差はありますが、10～20年の経過のなかで、ほぼ100%が肝硬変と肝臓癌になるといわれています。

肝硬変になると、体内の有害物質の分解、栄養分の貯蔵、身体の修復や免疫

必要なタンパク質の合成ができなくなります。その結果、黄疸が出現し、腹部に水がたまり（腹水）、分解されない毒素（アンモニア）が脳にまわって錯乱状態（肝性脳症）を呈します。また、免疫力が低下したり、すぐに出血しやすい体質になり、ちょっと頭をぶつただけで脳内出血となってしまうこともあります。食道や腹部の表面には静脈瘤ができ、これが破裂すると一瞬にして体内の全血液の半分近くが失われてしまい、致命的な結果となります。

C型肝炎の場合には、こうした肝硬変に加えて肝臓癌が合併します。この場合、手術による治療が困難であり、その予後はきわめて悪いものです。

それでは、すでにC型肝炎に感染してしまっている場合は、どのようにしたら良いのでしょうか？ C型肝炎の治療法としては、インターフェロンによる治療が広く行われています。しかし、覚せい剤使用歴のある人の場合、治療を受けるのは、覚せい剤や大麻、あるいは危険ドラッグなど、すべての依存性薬物をやめて1年以上がすぎたからにすることを勧めます。

というのも、断薬後まもない期間、あるいは薬物に対する欲求が強い時期には、インターフェロンの副作用によって、フラッシュバックが起きたり、感情が不安定になって暴力的になったり、自殺衝動が高まったりしてしまう人も多いからです。この治療をする際には、精神科と内科の両方の主治医と十分に

話し合ってください。

C型肝炎の治療方法として、最も危険がなく確実な方法は、「C型肝炎とうまくつきあう」ことです。10~20年かけて肝硬変や肝臓癌になるところを、30年とか40年にまでのばし、なんとか天寿を全うすることです。これを実現するためには、以下の点に注意する必要があります。

- ①もうこれ以上、C型肝炎のウィルスが体内に入るようなことはしない。
- ②アルコールを一滴も飲まない（肝臓によけいな負担をかけない）。
- ③治療薬なども最小限の服用にとどめる。
- ④高タンパク質な食事を十分にとる。
- ⑤十分な休息と規則正しい生活を心がける。

HIV感染症とは？

HIVとは、正式には「ヒト免疫不全ウイルス」といいます。ヒトに感染すると、免疫力を低下させてしまうウイルスです。

HIVに感染したのに治療をせずに放置していると、免疫力がだんだん弱くなっていき、健康な人であれば何ともない菌やウイルスによってさまざまな

病気にかかってしまいます。その病気が、「エイズ（AIDS）指標疾患」と定められている病気にあてはまると、「エイズを発症した」と診断されます。

現在の医療では、体内からHIVを完全に排除することはできません。しかし、治療法は非常に進歩しており、HIVに感染してもエイズ発症を抑えることができるようになってきました。ひと昔前は、死に直結する病気ととらえられていましたが、いまや感染者の平均寿命は65歳を超えています。

HIV感染症の治療は、HIVの増殖をおさえる、「抗HIV療法」が主なものとなります。具体的には、抗HIV薬を服用することでウイルス量を減らしていきます。ウイルス量が減ってくると、体の免疫力も回復します。

ただし、薬は決められた時間に正しく飲む必要があります。薬の飲み忘れが続くと、HIVは治療薬が効かない耐性ウイルスとなってしまいます。薬物の問題を抱えている人は、規則的な服薬に失敗しやすいので注意が必要です。

また、アルコールはもともと備わっている免疫能力を低下させ、覚せい剤は抗HIV療法の治療薬の効果を低下させます。

以上からわかるように、すでにHIVに感染している方にとっては、断酒・

断薬はとても大切な課題となるのです。

その他の身体への影響

覚せい剤は、他にも心臓、血管、筋肉に影響を与えます。一度に大量に使用した結果、心筋梗塞や高血圧による脳内出血による死亡事故は、ときどき報告があります。また、まれではありますが、全身の筋肉が突然溶け出して、腎臓をはじめとする様々な臓器の障害を引き起こす、横紋筋融解症という致命的な病気を引き起こすことも知られています。

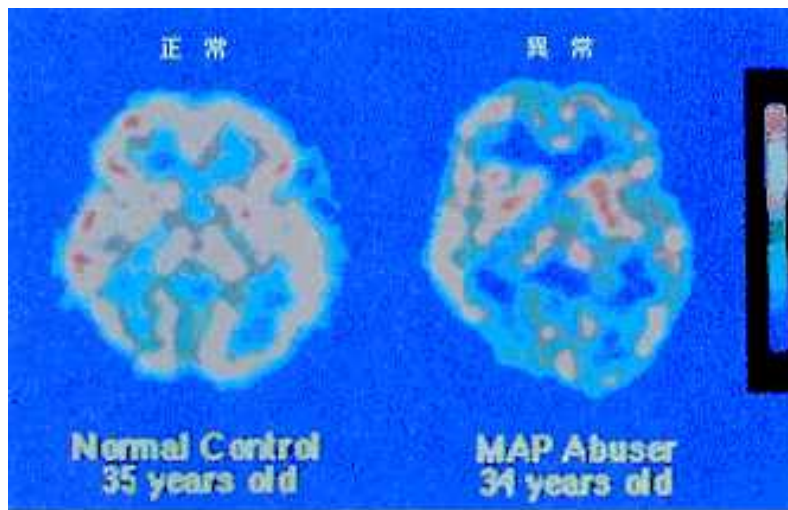
C型肝炎や HIV感染は、覚せい剤を注射で用いる人に見られるものですが、いま述べた臓器の障害は、どのような方法で使う人でも見られる病気です。

なお、覚せい剤を注射で使うのと加熱吸煙（アプリ）で使うのとでは、感染症の危険がないという点では、加熱吸煙の方が優れていますが、加熱吸煙だと同じ効果を得るのに覚せい剤がたくさん必要で、刺激が足りないという人もいます。

ただし、幻覚や妄想などの後遺症や依存性の強さという点では、どちらの方法でも違いがないといわれていますし、なかには、加熱吸煙の方が早く使用がコントロールできなくなってしまうと指摘する研究者もいます。また、加熱吸煙によって覚せい剤を使っている人に多い病気としては、肺に水がたまって呼吸困難となる肺水腫や、目の角膜がただれる角膜潰瘍が知られています。

のう えいきょう
脳への影響

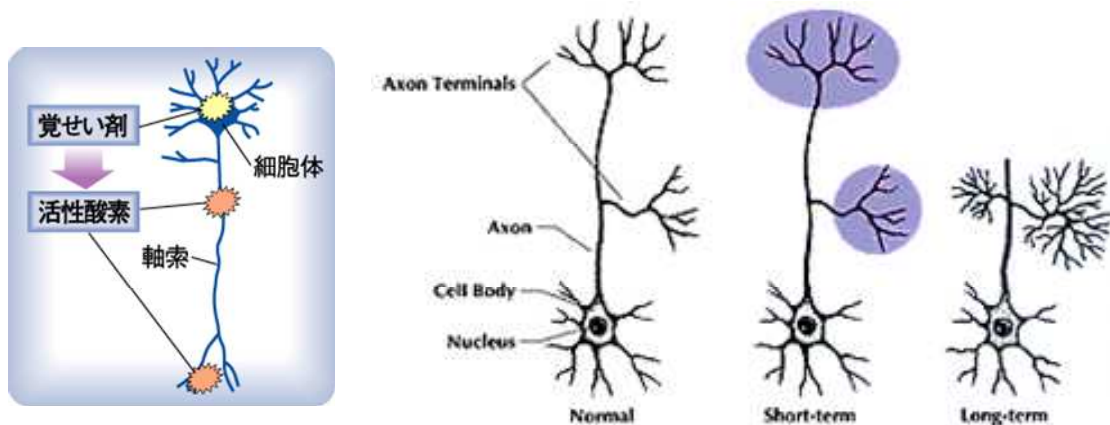
かく ざい さまざま からだ えいきょう かんが ひろ み しょうがい
覚せい剤の様々な体への影響を考えると、もっとも広く見られる障害
は、のう しょうがい しょうがい
は、脳の障害です。その障害は、CT スキャン (コンピューターX線断層撮影
やMRI (磁気共鳴イメージ) では確認できない、非常に小さなものです。具体的
にいうと、のう なんせんおく かす しんけいさいぼう な た かく
にいうと、脳は何千億という数の「神経細胞」から成り立っていますが、覚せい
剤が傷つけるのは、この神経細胞です。下の図を見てください。これは
スペクト のう けつりゅう しら けんさ けっか うつ よ
SPECTという脳の血流を調べる検査の結果です。写りがあまり良くないです
が、これは、のう けつりゅうりょう せいじょうじん のう ひだり せいじょう かく ざいぞんしゃ のう
が、これは、脳の血流量を、正常人の脳 (左: 正常) と覚せい剤依存者の脳
(右: 異常) とで比較しています。



脳の中で白っぽく映っている部分は、そこには十分に血液が行きわたっていることを意味しています。この2つの脳を見てみると、覚せい剤依存者の脳では「白っぽい部分」が少ないのがわかりますか？ つまり、覚せい剤依存者では、脳のすみずみまで血液が行きわたっていないのです。

なぜでしょうか？ それは、血液の行きわたらない部分は、もはや血液を必要としていないからです。その部分の神経細胞はすでに死んでしまって機能しておらず、したがって酸素や栄養分を運ぶ血液を必要としていないのです。

覚せい剤によって神経細胞がどのように傷つけられるのかを示したものが、下の2つの図です。神経細胞は、中心部分である細胞体、それから軸索という細長くのびた枝から成り立っています。覚せい剤はこの両方に影響を与えます。覚せい剤が作り出す、活性酸素と呼ばれる有害物質によって、細胞体が消滅し、それに伴って軸索も消滅する場合もありますし、軸索だけが萎縮して消滅する場合もあります。



いずれにしても、我々の思考や感情は、こうした神経細胞が、おたがいに軸索の伸ばして連結し、非常に複雑なネットワーク回路を作ることで成り立っています。覚せい剤によってこうしたネットワークが破壊されてしまうと、幻聴や勘ぐりが出現するようになります。覚せい剤を使いはじめの頃に比べると、たくさんの覚せい剤を使わないと快感が得られなくなる(耐性)一方で、幻聴・妄想といった不愉快な症状は、ごく少量の覚せい剤でも出現するようになってしまうのです(逆耐性)。これがさらにひどくなると、覚せい剤を止めて何年経っても消えない、慢性的な幻覚・妄想状態、あるいは無気力状態(無動機症候群)や認知症のような状態となってしまうこともあります。

神経細胞ネットワークの破壊によるもっとも悲しい障害は、性格が変化し、自分らしさが消えてしまうことだと思えます。しばしばみられる性格の変化は、無気力で無責任、感情的にも不安定になりやすく、ささいなことでキレてしまったり、自己中心的な物の見方・考え方しかできなくなってしまうというものです。こうした覚せい剤による性格変化は、なかなか自覚しにくいものですし、一緒に薬物を使っている仲間にもわかりません。しかし専門家や家族から見ると、「人の話にじっくりと耳を傾けられない」という特徴から一目瞭然です。

その意味では、プログラムに出席し、仲間たちの話に耳を傾ける練習をするのは、こうした覚せい剤による神経細胞の障害からのリハビリとして、とても効果があるのではないかと思います。

実は、このような脳の障害は、大麻やシンナー、あるいはアルコールの場合でも同じように起こることが明らかにされています。

課題

あなたには、神経細胞レベルでの脳の障害と思われる症状はありますか？もしも、あるとすれば、どのような生活上の注意やリハビリが必要だと思いますか？

ある・ない

(ある場合) 生活上の注意点：



かいふく ちす 回復の地図

やくぶつ しゅうかんてき つか ひと やくぶつ せいかつ おく さいしよ ねんかん つぎ
薬物を習慣的に使っていた人は、薬物なしの生活を送る最初の1年間、次の
だんかい けいけん かんが けいむしょなど しせつ はい ひと
5つの段階を経験すると考えられています。刑務所等の施設に入っていた人の
ばあい きょうせいてき つか かんきょう にゅうしょきかん
場合は、強制的に使えない環境におかれている入所期間はカウントせず、
ちいきせいかつ はじ ねんかん かんが
地域生活を始めてからの1年間と考えてください。

やくぶつ つか いや しんぱいごと ふあん あせり しゅうかん
薬物を使うことで、「嫌なこと」「心配事」「不安・焦り」をまぎらわせる習慣
ひと あたら せいかつ なか ところ からだ へんか たいけん
があった人は、新しい生活をはじめの中で、さまざまな心と体の変化を体験
します。これから説明する4つの段階は、そうした心や体の変化に関連して
います。そして、それぞれの段階には、その時期特有のスリップ（再使用）の
リスクがあります。

じぶん いま かいふく だんかい かんが いか せつめい よ すす
自分は今、回復のどの段階にいるかを考えながら、以下の説明を読み進めて
ください。

りだつき 離脱期

やくぶつ しゅうかん たいちようふりよう なや
薬物をやめてから2週間くらいは、ひどい体調不良に悩まされます。その
ひ しょうじょう あらわ しょうじょう つづ
日からつらい症状が現れることもあります。この症状がどれくらい続くか
いま つか やくぶつ しゅるい りょう きかん か だいひょうてき
は、今まで使ってきた薬物の種類、量、期間によって変わってきます。代表的
しょうじょう は け む きりよくかん ふあんかん からだ よく きぶん
な症状としては、吐き気や無気力感、不安感や体のふるえ、抑うつ気分、

情緒不安定、イライラ、不眠、集中力の欠如などがあります。これらの症状は大体3～5日くらい続きます。人によっては安全のために、この時期に入院が必要なことがあります。

薬物依存症の人は体の症状はそれほど深刻ではありませんが、抑うつ気分、だるさや強い渴望感に悩まされる時期です。ただ、睡眠薬など処方薬依存の人は、アルコール依存症の人と同様に、体調不良が深刻になることがあります。入院が必要になったり、病院で投薬治療が必要になる場合があります。この時期は医師に注意深く見守ってもらうのが安全でしょう。

これらの体の不調感を無理なく上手に乗り越えることが、回復の初期段階にはとても重要なことです。この時期には特に次のようなことを心がけましょう。

- 1 身体的健康に注意する
- 2 医療機関を定期的に受診する
- 3 適度な運動をする
- 4 きちんと睡眠をとる
- 5 引き金を特定し、避ける努力をする



ハネムーン期

からだ しょうじょう かる やくぶつ じょうたい な ひつよう
 体の症状が軽くなっても、薬物がない状態に慣れていくことが必要です。

じょうたい つづ しゅうちゅうりょく ていか しんけいしつ
 まだまだぼんやりした状態が続きますし、集中力も低下しています。神経質

ふあん おお かんじょうてき ふあんてい じき つづ すいみん
 になったり不安になることも多く、感情的に不安定な時期が続きます。睡眠は

ふきそく おお しょほうやく いぞんしょう ひと いぞんしょう
 不規則なことが多いでしょう。処方薬の依存症の人も、アルコールの依存症の

ひと に おお
 人と似ていることが多いでしょう。

ほか やくぶついぞんしょう ひと じき かいてき じぶん
 その他の薬物依存症の人にとっては、この時期はおおむね快適で、自分

なお かん ひと ゆだん じき かいふく
 う治ったと感じる人がいるかもしれませんが、油断せず、この時期に回復のた

よ どだい かん ちからつよ じぶん
 めの良い土台をしっかりとつくりおきましょう。ここで感じる力強さや、自分

なお らっかんてき かんが けつ ほんとう かいふく
 はもう治ってしまったという楽観的な考えは、決して本当の回復ではありません

じき とく つぎ こころ
 ン。この時期には特に次のようなことを心がけましょう。

① スケジュールをたて、その通りに生活する

② 回復のためのプログラムに参加する

③ 思考停止法を使う

④ 適度な運動をする



かべ じ き
壁の時期

やくぶつ を やめて 3ヶ月ほど過ぎると、また 不愉快な 症状 が 現れる ことがあります。これらの 症状 は、感情の不安定、集中力 困難 など で 気づく ことが おおいよう です。これらの 症状 は たいてい 軽い もの ですが、ときには 日常の 生活を送る こと さえ 難しく なる こともあります。

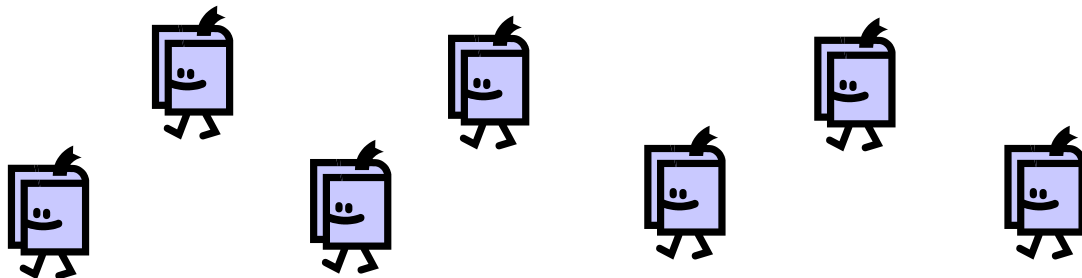
この段階で 重要な ことは、こういった 不快な 症状 は 全て あなたの 体 から 薬物が 抜けた こと によって 起きて いる 当然の 変化 で、このまま 使わ ない 生活を 続けていると、やがて これらの 症状 は なくなっ て しまう もの だ ということ を 理解 しておく こと です。気分が 落ち 込む、イライラ する、集中力 が 落ちる、気力が つかない、性的 関心 が つかない といった ことは、この 時期 と ても 自然な こと です。

また、この 時期 は 退屈 に 悩ま される かも しれ ません。これまで 強い 刺激 に 慣れ て いた ため、普通の 生活を いっそう 退屈 で つまら ない もの と 感じて しまう のは 仕方 ない こと です。

実は この 時期 は 再発 の 危険性 が と ても 高い の です。ですから この 時期 は、アルコール や 薬物 なし で 1日1日 を 送っ て いく、その こと に 気持ちを 集中 する ことが 必要 です。適度な 運動 や 社会 活動、レクリエーション など、少し ずつ しらふ の 生活 の レベル を あげ て いく の が よい でしょう。この 時期 には 特 に 次の よ

うなことを^{こころ}心がけましょう。

- 1 スケジュールをたて、その^{とお}通りに^{せいかつ}生活する
- 2 ^{しこうていしほう}思考停止法^{つか}を使う
- 3 ^{てきど}適度^{うんどう}な運動^をする
- 4 ^{さいはつ}再発^{せいとうか}を^い正当化^{りかい}する^い言いわけ^{りかい}には^いどんなもの^{りかい}があるか^{りかい}理解^{する}する



^{かべ}「壁」はさまざまな^{あらわ}現れ方^{かた}をします。次の^{つぎ}リストは、さまざまな^{かべ}壁^{あらわ}の^{かた}現れ方^を示^{しめ}したものです。今の^{いま}あなた^あに当てはまるものをチェックしてみましょう。5つ以上当てはまるとしたら、今^{いま}あなたはまさに「壁」の^{かべ}段階^{だんかい}にいる^{かのうせい}可能性^{たか}が高い^がと^{かんが}考えてください。

課題

「壁」のリストの中から、最近のあなたに当てはまるものを選んでチェックマークをつけましょう。

- うつの気分である 不安が強い イライラすることが多い
- 気分の変動が大きい エネルギーを失ったように感じる
- 仕事を最後まで終えられない 薬物やアルコールを使っている
- 治療やプログラムの約束をキャンセルしたり欠席したりする
- 治療やプログラムを終える理由を探している
- 物事に関心を失い無関心である
- しらふになって得られるものに価値を認められない
- 薬物やアルコールに対する渴望感が強い
- ひきこもりなど社会的に孤独な状況にある
- 運動をしていない 引き金を避けようとしていない
- スケジュールを作り、時間を効率的に使うことができない
- 治療やプログラムを受けたくなくなった
- 治療やプログラム上のルールに違反している
- まだ使っている仲間とつきあっている 過去の失敗をくよくよ悩む
- 希望がないと感じる 人間関係の問題で悩んでいる
- 記憶が悪くなっている 考えがまとまらない

てきおう かいけつ し き
適応と解決の時期

やくぶつをやめてから数ヶ月たつと、体も脳もずいぶん回復してきます。薬物を
つか せいかつ けいぞく ために、まいにち せいかつ じゅうじつ
使わない生活を継続するために、毎日の生活を充実させていきましょう。この
だんかい こんなん す さ 段階までくれば、おおくの困難はもう過ぎ去っています。ただし、この段階に
きてもやくぶつ つか せいかつ い じ ほんとう むずか たいへん し こと
きても薬物を使わない生活を維持していくことは本当に難しく、大変な仕事で
あることをどうか忘れないでください。この時期には特に次のようなことを心
がけましょう。

- ① カウンセリングや治療プログラムを続ける
- ② 家族とよく話し合う
- ③ 適度な運動をする
- ④ 規則正しい生活をする



課題

「回復の地図」でいくと、今あなたはどの段階にいますか？

()

各段階にいる人がそれぞれ心がけることを参考にして、ここしばらく心がけ

ようと思うことをいくつか書き出してみましょう。



回復初期によく起きる問題とその解決方法

薬物をやめようとかたく心に決めていても、やめ続けることが大変に難しい状況が必ずやってきます。回復の初期段階で最も経験しやすい問題にはどんなものがあるのかわかり、また、それにどう対処すればよいかを前もって考えておきましょう。

今もまだ使っている友人や仲間とのつきあいを続けたいと感じてしまう時

[対処方法]

- 自助グループなどで、ともに回復を目指す新しい仲間を作る。
- 使っていない人々と会う機会が増えるような新しい活動や趣味をはじめ
- 使っていない友人や家族と時間を過ごす計画をたてる。

ちょっとしたことで、怒りっぽくいらした気分が強くなり、
その感情に心が支配されてしまう時

たいしょほうほう
[対処方法]

- 回復には脳の化学物質の変化も含まれていることを思い出す。このために感情が上手にコントロールできないことがあります。これは回復における自然なできごとなのです。
- 運動して解消する。
- 自分を支えてくれている家族や友達と話をする。

家の中に薬物がおいてあったり、
他の家族が薬物を使っている時

たいしょほうほう
[対処方法]

- できれば家の中の薬物は全部捨ててしまう。
- しばらくの間、家の中で薬物を使わないよう家族に頼む。
- 問題が解決しなければ、しばらくの間引越すなど距離をとることを考える。

やくぶつをやめたことで以前のよ^{いぜん}うな^{たの}楽しみが
なくな^{たいくつ}って^{こどく}しまい、^{つよ}退屈^{かん}や^{かん}孤独^{かん}を^{かん}強^{かん}く^{かん}感^{かん}じて^{かん}しまう^{かん}時

たいしよほうほう
[対処方法]

- あたら^{あたら} 新^{かつどう}しい^{けいかく}活^{けいかく}動^{けいかく}を^{けいかく}計^{けいかく}画^{けいかく}して^{けいかく}みる。
- やくぶつ^{やくぶつ}を^{やくぶつ}始^{はじ}める^{はじ}前^{まえ}に^{まえ}楽^{たの}しん^{たの}で^{たの}いた^{たの}活^{かつどう}動^{さいかい}を^{さいかい}再^{さいかい}開^{さいかい}して^{さいかい}みる。

かんこんそうさい^{かんこんそうさい}、^{しよくじかい}パ^{しよくじかい}ー^{きゆうか}チ^{きゆうか}ー^{きゆうか}、^{きゆうか}食^{きゆうか}事^{きゆうか}会^{きゆうか}、^{きゆうか}休^{きゆうか}暇^{きゆうか}な^{きゆうか}ど^{きゆうか}、
やくぶつ^{やくぶつ}を^{つか}使^{つか}わ^{つか}ず^{つか}に^{つか}い^{つか}る^{つか}こ^{むずか}と^{むずか}が^{むずか}難^{むずか}しい^{むずか}時^{とき}

たいしよほうほう
[対処方法]

- つか^{つか} 使^{りゆう}わ^きない^き理^き由^きを^き聞^きか^きれた^き時^{とき}の^{とき}返^{へんじ}事^{しかた}の^{しかた}仕^{かんが}方^{かんが}を^{かんが}考^{かんが}え^{かんが}る。
- かいじょう^{かいじょう} 会^い場^{かえ}の^{かえ}行^{ひとり}き^{ひとり}帰^{ひとり}り^{ひとり}は^{ひとり}一^{ひとり}人^{ひとり}で^{ひとり}す^{ひとり}る。
- お^お 落^つち^{かん}着^{かん}か^{かん}なく^{かん}感^{かん}じ^{かん}た^{かん}り^{かん}つ^{かん}ま^{かん}ら^{かん}なく^{かん}感^{かん}じ^{かん}始^{かん}め^{かん}た^{かん}ら^{かん}す^{かん}ぐ^{かん}に^{かん}帰^{かえ}る。

課題

こんごすうしゅうかん 今後数週間のうちに、これらのうちのどれがもんだい問題になりそうですか？

()

それにたいして、あなたはどのようにたいしょ対処しようと思おもいますか？



しこう かんじょう こうどう 思考・感情・行動

いぞん ひと かんが か かん こうどう か
依存は人の考えかたを変え、感じかたや行動も変えてしまいます。これらの
へんか いぞんしょう かいふく えいきょう あた
変化は、依存症からの回復にどのような影響を与えているのでしょうか？

しこう 思考

しこう のう ろんりてき ぶぶん お こころ なか うつ だ
思考は、脳の論理的な部分で起きていて、心の中に映し出されているテレビ
がめん のう ようなものです。自分自身の考えていることに自分で気付けるように
なれば、脳にある思考のチャンネルを変えてみる（つまり考えかたを変えて
みる）もできるのです。

かいふく かにい やくぶつ かんが しこう き
回復の過程で、薬物についての考えをとめるために、思考のスイッチを切り
か じゅうよう だい かい しこうていしほう
替えられるようになることはとても重要なことです（第2回：思考停止法）。

しこう ぞんざい いしき むすか
思考の存在を意識し、それをコントロールするのはなかなか難しいことですが、
れんしゅう
練習しているうちに、だんだんとできるようになっていきます。

かんじょう 感情

かんじょう かん しあわ かな いか にんげん
感情とは感じかたのことです。幸せ、悲しみ、怒り、おそれ、などは人間の
きほんてき かんじょう かんじょう あたま なか お しこう たい こころ
基本的な感情です。感情はあなたの頭の中で起きている思考に対する心の
はんのう じぶんじしん かん き たいせつ かぞく ともだち
反応です。自分自身の感じかたに気づくことが大切です。家族や友達やカウ

セラーと話すことは、自分自身の感情に気づくために役立つでしょう。感情に心地よいものもあれば、不快なものもあります。でも、いろんな感情を抱えて生きていくということは、本当はごく普通のことです。薬物は脳の働きをかえることによって、感情を変えてしまいます。回復の過程でも、感情はまだまだ混乱していることが多いでしょう。例えば、理由もなくイライラしたり、何もよいことがないのに突然ハイになったりするかもしれません。

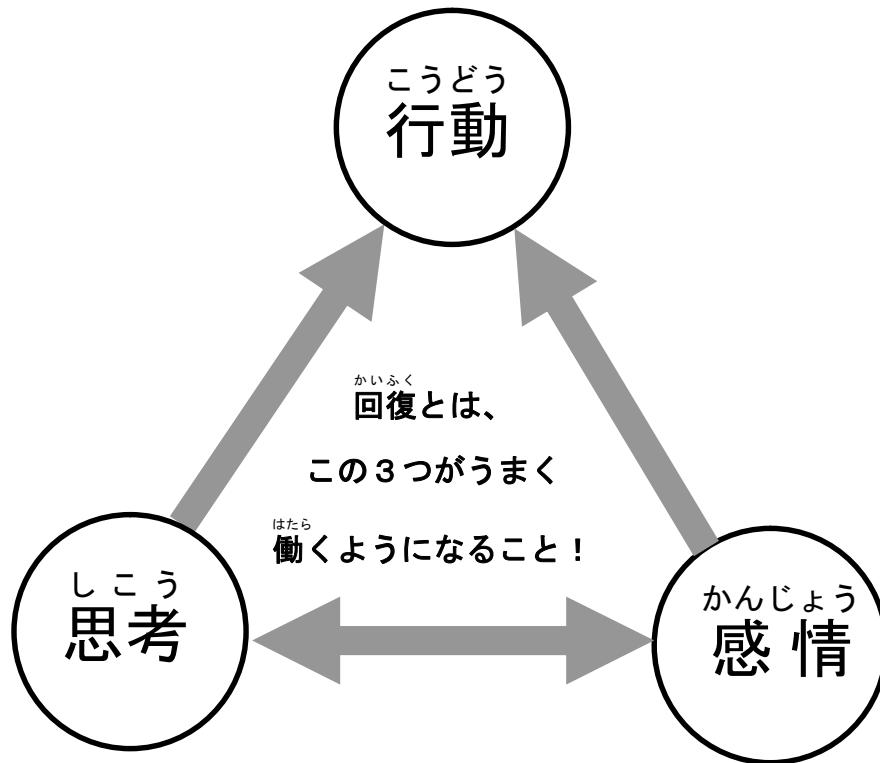
感情自体をコントロールしたり選ぶことはできません。けれども、その感情に従って自分がどのような行動をとるかは選択することができます。

行動

行動とは何かすることです。仕事や遊びも行動です。治療プログラムに参加することも行動ですし、薬物を使うことも行動です。行動は思考や感情、もしくはその両方の結果としておこります。薬物を使っている間、思考や感情はもっと使う方向にあなたを強く後押しします。回復のためには、感情から行動にいたる流れを自分でコントロールしていく必要があります。スケジュールをたてて生活することとは、コントロールを獲得していく方法としてとても役に立ちます。回復のゴールとは、自分の考え方、感じ方、そして行動を、あなたの人生にとってよいものになるようにうまく組み合わせしていくことです。

思考・感情・行動の関係

- コントロール可能
- 訓練により、より適切な行動の選択が可能になる



- | | |
|---|---|
| ● コントロール可能 | ● コントロール不可能 |
| ● 訓練により、自分の思考を
観察し変化させたり、停止
したりできるようになる | ● 訓練により、自分の感情を
把握し、上手に付き合える
ようになる |



マリアーナについて考える

「クセにならない」、「合法扱いの国もあるくらい安全なドラッグ」、などと

有名人が語ることもあるマリアーナ（大麻）が今回のテーマです。

課題

あなたはマリアーナについて、どんなイメージをもっていますか？

マリアーナ（大麻）は、実は皆さんが身につけている服の原料となる「麻」と同じ植物です。葉を「マリアーナ」、樹脂を「ハッシシ」と呼び、原産地は中央アジアです。古くは紀元前3000年前頃から、疲労回復や痛み止めの薬として戦争や治療目的に使われたり、幻覚作用を利用して占いや宗教の儀式に用いられたという記録があります。

マリファナを吸った時、すぐに生じる症状としては、次のページのようなものがあります。

- | | |
|-------------|----------------|
| • 心臓がドキドキする | • 眼が赤くなる |
| • 喉が渇く | • 食欲が増す |
| • まっすぐに歩けない | • 手で物がうまくつかめない |
| • 物が変わって見える | • 不安、錯乱 |

さらに、マリファナを吸うのがクセになっていくと、だんだんいろいろな体の病気が出てくるようになります。

- | | | | |
|---------------|------------------|----------|-------|
| • いつも体がだるい | • 頭が痛い | • 喉が痛い | • 肺ガン |
| • 距離感や色の感覚の変化 | • 不妊症、生理不順 | | |
| • 性欲低下 | • 胎児異常（妊婦が使った場合） | | |
| • パニック症状 | • うつ症状 | • 記憶力の低下 | |
| • 引きこもり | | | |

ちなみに、よく「マリファナはタバコより安全」という言葉を聞きますが、これはとんでもない誤解です。たとえば、肺がんの危険性だけにかぎっていても、大麻タバコ1本には、ふつうのタバコ20本分の発がん物質がふくまれているのです。

マリファナを吸い続けていくうちに、初めは「気持ちいい」だけだったのが、だんだんと精神病状態になっていきます。ひとによっては、幻聴・幻覚は、マリファナをやめた後、何年たっても残ることさえあります。

① 全身で感じる幸福感

→ ② 夢と現実の区別がつかなくなる、時間の感覚がなくなる

→ ③ 体が浮くような感じ、物が歪んで見える

→ ④ 喜怒哀楽が強まる

→ ⑤ 妄想が出現

→ ⑥ 無気力・無関心、集中力低下

→ ⑦ 急に飛び降りたい感覚や、突発的な興奮・暴力性が出現

→ ⑧ 興奮が強まり、幻視・幻聴体験からパニックに至る

マリファナは、よく「依存性いそんせいがない」などと噂うわさされることもありますが、効果こうかが切れてくると、次つぎのような「離脱りだつ（禁断きんだん）症しょう状じょう」が生しょうじることがあります。

- 眠ねむれない
- 食しょく欲よくがない
- 不ふ安あん
- 吐はき気け
- 筋きん肉にく痛つう
- 情じょう緒ちよ不ふ安あん定てい
- 寒さむ気け
- あくび
- 手ての震ふるえ
- 下げ痢り

つまり、マリファナもアルコールや覚かくせい剤ざいと同じ立派おなな依り存っ性ぱ薬物いそんせいやくぶつなので
す。

課題 マリファナを使つかったことのある方かたは、前ぜんページや上うえであげたよう
な症しょう状じょうをけいけん経験したことがありますか？

ある・ない

(ある場合は) 経けい験けんした症しょう状じょう：

たとえば、覚せい剤依存症の人にとっては、マリファナはたいした問題ではないと考える人がいるかもしれません。しかし、アルコールやマリファナなど、他の依存性薬物を使いながら覚せい剤をやめることは不可能です。

体質によっては、マリファナの害が出にくい人もいます。しかし今は、うまくマリファナだけ時々吸って問題ないように思えても、いつかはマリファナの作用で、物事を冷静に判断できなくなり、ふたたび覚せい剤を使いたくなくなってしまったり、覚せい剤の後遺症である幻覚や幻聴が悪化してしまう可能性が高いからです。



かんが アルコールについて考える

覚せい剤、麻薬、処方薬に依存する人は、アルコールの使用は問題にしよう
としない傾向がありますが、安全な回復のためにはアルコールの使用もやめる
ことが大切です。アルコール使用を中止しようとする理由はだいたい次のよ
うなものです。

理由1：「わたしは薬物をやめるためにここに来たのであって、アルコ
ールをやめに来たのではありません。」

薬物依存症の治療にはアルコールや他の薬物の使用を中止することも含まれま
す。アルコールをやめることは薬物依存症の治療の一部なのです。

理由2：「酒は飲んだが薬物は使っていません。だからアルコールをやめる
ことで改善することは何もありません」

一本のタバコを吸うことが必ずしも肺ガンを引き起こさないのと同じように、
コップ一杯のアルコールを飲んだことが必ずしも再発を引き起こすわけでは
ありません。しかしながら、飲酒を続けることで、薬物再使用のリスクがいち
じるしく高くなるのです。

理由3：「アルコールはとてもよいものです。薬物にたいする渴望が高まった時、コップ一杯の酒を飲めば気持ちが静まり、渴望も消えてしまうのです」

アルコールは脳の化学的な回復を邪魔します。たとえコップ一杯のアルコールが渴望を軽減するように思えても、飲酒を続けることでついには渴望を強めてしまうのです。

理由4：「わたしはアルコール依存症ではないのに、どうしてアルコールをやめる必要があるのでしょうか」

もしあなたがアルコール依存症でないのなら、アルコールをやめることに何の問題もないはずです。もしやめられないのなら、アルコールの問題はあなたが思っている以上に深刻なのです。

理由5：「わたしは二度と再び薬物を使ったりはしません。でも、二度と
飲酒しないとは約束できません」

すべての薬物とアルコール使用を半年間中止する約束をしてください。そして
半年後に、薬物の影響がなくなった頭でもう一度アルコール使用について考
え、決断してください。

課題

依存症に影響を受けた脳は、この他にも何かいいわけを言って

きませんか？（もしそうなら、どのような内容ですか？）

ある研究によれば、覚せい剤を止めていた依存症者が、再び覚せい剤に手を出してしまうきっかけの90%近くが、アルコールを飲んで「ほろ酔い」のときあるといいます。つまり、アルコールは、覚せい剤を使ってしまう強力な引き金なのです。また、アルコールは、覚せい剤の後遺症である幻聴・妄想・『勘ぐり』の回復を遅らせます。同じことは、マリファナをはじめとする、覚せい剤と薬理作用の異なる薬物についてもいえます。

したがって、薬物を止め続けるためには、アルコールを飲んだりマリファナを吸ったりすることも止めなくてはなりません。けれども、多くの患者さんにとって、アルコールを飲むことを止めることは、大変むずかしいことです。その理由はいくつかあります。

1. アルコールを飲んでしまう引き金は、いたるところに存在します。お酒を飲んでいる人たちと出会うことなく、社会生活を送ることが大変むずかしいものです。

課題

あなたは、お酒をまったく飲まない友達もっていますか？

何人くらいいますか？ 具体的に名前をあげてください。

飲まない友人が () 人くらいいる・まったくいない

飲まない友人の名前：

2. アルコールを飲む人は、不安やうつ、あるいは不眠といった自分の心の状態（これも「引き金」です！）に合わせてお酒を飲みます。不安やうつがお酒を飲むとどこかに消えていくからです。実際には、アルコールを長い間飲むことは、うつや不安発作の原因となりますが、このことはあまり多くの人に知られていません。

課題

不安やうつ、不眠症などに陥ると、あなたはお酒を飲みたくなりますか？ それはなぜでしょうか？

不安・うつ・不眠のとき、お酒を飲みたいと思う・思わない

(飲みたい場合) そのような時に飲みたいと思う理由：

3. 違法薬物を使っている人が、“アルコールはたまにしか飲まない”ということがよく見られます。彼らの多くは、『アルコールは違法ではないから、問題ではない』と考えています。こういった人たちは、アルコールが引き金となって再び違法薬物を使ってしまうという失敗をするまで、なかなかその問題を認識できないものです。

課題

あなたは、治療をはじめてから、アルコールを飲むことを止めていましたか？

治療をはじめてからアルコールを飲むことを止めた・止めていない

4. アルコールは理性的な思考に影響をあたえます。アルコールを飲むと、頭
 がボーっとして物事を正しくクリアに考えることができなくなります。
 そのため、なぜアルコールが問題なのかを正しく判断することがむずかしく
 なってしまいます。

課題

あなたは、パーティーや宴会などに、お酒を飲まずにしらふで参加
 しているときに、他の人が酔っぱらってバカなことをしているの
 を見たことがありますか？ そのときどう思いましたか？

酔っぱらいの姿を見たことが ある ・ ない

自分が飲まない時、まわりの酔っぱらいをみて（

）と思った。

5. アルコールが^{りせいてき} ^{のう}理性的な脳をぼんやりさせ、そのはたらきをマヒさせることは、^{のう} ^{ほんのうてき} ^{ぶぶん}脳の本能的な部分のコントロールを^{うしな}失わせることとなります。その^{けっか}結果、アルコールは、^{ひと} ^{せいてき} ^{こうどう} ^{はし}人を性的な行動に走らせたり、^{りょうしん} ^{うしな}良心を失わせたり、より^{しゃこうてき} ^{はず}社会的にさせたり、はめを外させたりします。セックスの^{かいかん} ^ま快感を増すために、あるいはもっと^{しゃこうてき} ^の ^{ひと}社会的になるために、アルコールを飲む人にとって、^{さけ}お酒なしの^{せいかつ} ^{つら} ^{かん}生活はとても辛いと感じるかもしれません。

課題

あなたは^{せい} ^{てき} ^{こうどう} ^{しゃ} ^{こうてき} ^{りゆう} ^の性的行動や社会的理由で飲むことがありますか？

^{せい} ^{てき} ^{こうどう} ^{しゃ} ^{こうてき} ^{りゆう} ^の性的行動や社会的理由でお酒を飲むことが ある ・ ない

^{いん} ^{しゅ} ^{りゆう} ^{もくてき} 飲酒する理由または目的：

6. 私たちの多くは、お祭りなどの特別な日にアルコールを飲むという習慣を経験しながら育ってきています。こうしたお盆や正月、結婚式やお葬式などの特別な場合に、お酒なしに過ごすことは、確かにとてもむずかしいことです。

課題

あなたの家庭では、お酒を飲みながら祝うような特別な状況として、他にどんなものがありますか？ 今後あなたは、そういった特別な日には、どのような祝い方をしようと考えていますか？

お酒で祝う状況：

今後の祝い方：

7. 多くの家族、あるいは職場や学校といった社会的なグループのなかでは、お酒を飲むことが、『強さ』『グループの一員であること』『洗練されること』『大人の象徴』であったりします。「おまえ、俺が酌した酒が飲みねえのか？」などと脅迫されることもあります。

また宴会の席ですとウーロン茶を飲んでいると、「どこか体調が悪いのか?」と心配されたり、「つまらない奴」とののしられたりすることもあります。つまり、私たちの文化は、“酒飲み”であることを奨励しているともいえます。

課題

もしも、あなたが今後いっさいお酒を飲まなかったら、社交の場で、「仲間はずれ」にされているような感じがすると思いますか?

「仲間はずれ」にされていると感じると 思う ・ 思わない

8. お酒を飲むという習慣が儀式の一部となっているような特別な式典もあります。たとえば、結婚式で三々九度の杯をかわすような場合、あるいはお通夜やお葬式がそうです。こうした場合を『例外』として自分に飲酒を許すかどうかは、様々に意見の分かれるところです。一般には、例外というのは1つ許すと、その後、どんどん例外が増えていってしまうものです。こうした特別な場をうまく切り抜けるためには、事前に、親戚などの身内に対

して、『根回し』をしておく必要があるでしょう。

課題

あなたには、お酒なしにはすまされないような活動には、どんなものがありますか？

お酒を止めようとする人は誰でも、こうした問題を抱えています。あなただけではありません。こうしたむずかしい状況を乗り越えていき、しらふでいる時間が長くなるほど、こうした問題は乗り越えるのは簡単になっていきます。

課題

これからあなたはアルコールとどのように付き合っていこうとおもっていますか？



依存症の特徴

依存症の7つの特徴

～依存症とは、一般に、「～を止めたいと思っているにもかかわらず、つい使
 ってしまい、自分の心や体の健康を損なったり、職業的・社会的な活動に
 障害をひきおこしてしまう病気」と説明されています。「～」の部分には、ア
 ルコールや覚せい剤があてはまります。しかし、これだけではよくわからない
 ですよ？

今回は、依存症の7つの特徴を理解しておきましょう。

(1) 一次性の病気です

依存症に関してよくみられる誤解は、「意志が弱い」、あるいは「性格に問題が
 ある」ことが原因であるというものです。また、「幼少期のトラウマのせいだ
 とか、「仕事のストレスから」とかいったことを原因と誤解している人もいます。

しかし、そうではありません。一回も薬物を使ったことがない人は、目の前に
 薬物を置かれても何も感じませんが、薬物を使ったことがある人の場合は違
 います。例えば、覚せい剤の使ったことがある人の例を挙げると、心拍数が上が

って血圧が上昇し、精神的に動揺し、目の前の覚せい剤を「使おうか、使
まいか」考えて迷いはじめ、やがて渴望が生じます。要するに、薬物を使っ
たことのない人には渴望はなく、使ったことのある人にだけ強い渴望が生じる
のです。

依存症の原因は、薬物を使ったことにあるのであって、意志や性格ではあり
ません。トラウマやストレスがあっても、薬物を使わなければ、依存症にはな
りません。これが、「一次性」という言葉の意味です。

(2) 慢性の病気です

慢性の病気というと、多くの人が思い浮かべる病気は、高血圧や糖尿病だ
と思います。ひとたび高血圧とか糖尿病と診断されたら、塩辛い食べ物をい
くら食べても血圧が上がらないとか、ケーキ・バイキングで好きなだけケーキ
を食べても血糖値が上がらないとかいう体質には戻れません。「慢性」という言
葉が意味しているのは、要するに「治らない」ということなのです。

同じように、一回でも薬物の快感を経験した人は、脳に薬物を求めてやまな
い部分が生じてしまい、生涯これを消すことはできません。どんなに理性を
もってしても、薬物を目の前にして渴望が生じない体質に戻ることはできない
のです。依存症は、治ることのない、慢性の病気なのです。

治らないからといってがっかりする必要はありません。たしかに高血圧や糖尿病は治らない病気ですが、毎日、食事に気をつけ、必要に応じて服薬すれば、これらの病気とうまくつきあい、社会的に活躍している人はいくらでもあります。同じように、依存症は治りませんが、薬物を使わない生活を一生にわたって維持することによって、失われた社会的信頼や経済的損失を回復することは十分に可能です。

(3) 進行性の病気です

薬物を使いはじめた頃は、自分なりコントロールして使っていたかもしれませんが、週末しか使わず、仕事や家事にも支障を来さず、誰からも疑われることなく、薬物を使えていた時期もあるでしょう。しかし、使いつづけているうちに依存が進行して、さまざまな問題が生じてきます。

このように、薬物をほんの少しでも使っているかぎり、依存症は進行しつづけますし、再使用するたびに依存は深刻化し、失うものが大きくなります。たとえ10年間、薬物を止めていても、10年後に再び薬物を使えば、10年前の使い方の段階から進行が再スタートするのです。依存症の進行を停止させるためには、薬物を止めるしかありません。

(4) 死亡率の高い病気です

薬物依存症は死亡率が高い病気です。身体を壊して死亡する人も多いですが、自殺だか事故だかわからない死に方をする人がとても多いのです。

特に自殺の多さが際だっています。うつ病よりも多いと考えてもいいでしょう。その原因としては、① 依存が進行するにつれて、仕事や家族をはじめとして多くのものを失い、社会的に孤立してしまうこと、② 幻聴に追いつめられたり、③ 離脱期に重いつ状態に陥ったりすることがあげられます。

(5) 性格が変化します

性格が原因で依存症になるわけではないことは、すでに述べたとおりです。

しかし、依存症に陥った結果、かつてとは別人のような性格になってしまうことがあります。家族をかえりみることなく、給料を家計に入れずに薬物につき込み、家族にさまざまな嘘をつき、周囲からの信頼を裏切ります。ささいなことで激しく怒り、暴力をふるい、何かにつけていいがかりをつけます。

依存症者の多くは、幼い頃からこうした性格であったわけではありません。

子どもの頃には、素直で優しい性格であった人も少なくありません。つまり、

嘘つきで粗暴で冷酷な性格は、薬物によってもたらされたものです。薬物を止め

つづけることによって、かつての自分を取りもどすことができます。

(6) 依存対象は容易に他へと移行します

ひとたび何かの依存症になると、脳が何事にもめり込みやすい体質を記憶してしまいます。薬物を止めた後にアルコールに依存し、アルコールを止めると今度はギャンブルにはまったり、仕事にのめり込んだりする例は、非常に多く見られます。女性の場合には、アルコールや薬物を止めた後に、拒食や過食・嘔吐といった摂食障害の症状が出る人もいます。

これらの行動は依存症とは関係がないと思うかも知れませんが、最終的にはその人にとって最も問題が深刻な薬物の再使用の可能性を高めるので、注意が必要です。

(7) 人を巻きこむ病気です

依存症は、周囲の人を巻きこみ、周囲の人をさまざまな心の病気にします。自分の近くに依存症の人がいるだけで、自分にもその依存症が「伝染」してしまう可能性があります。依存症者を手助けしたいと思ってさまざまに援助しているうちに、共依存という人間関係の依存に陥り、かえって依存症者の病気を悪化させてしまうこともあります。

また、恋人や配偶者をうつ病にし、幼い子どもの心に大きなトラウマを残します。親が薬物依存症の場合、子どもが何らかの依存症になる率は 4~5 倍に

たか
高まります。そうした子どもは、「自分は親のようにはならない」と決意しなが
らも、ささいな生活上の挫折から、薬物に手を出すと、あっという間に依存症
に陥ってしまいます。子どもが依存症にならない場合にも、「自分のことが嫌
い」「消えてしまいたい」「自分に自信がない」といった心の問題を残し、摂食
障害や自傷行為、ひきこもり、青年期における自殺行動に大きな影響を与え
ます。

子どもの目の前で薬物を使うこと、また、子どもに隠れて使ったにしても、
薬物のせいで親の感情が極端に不安定となっていることは、それだけで子ど
もに虐待と同じ影響を与えると考えて良いでしょう。

課題

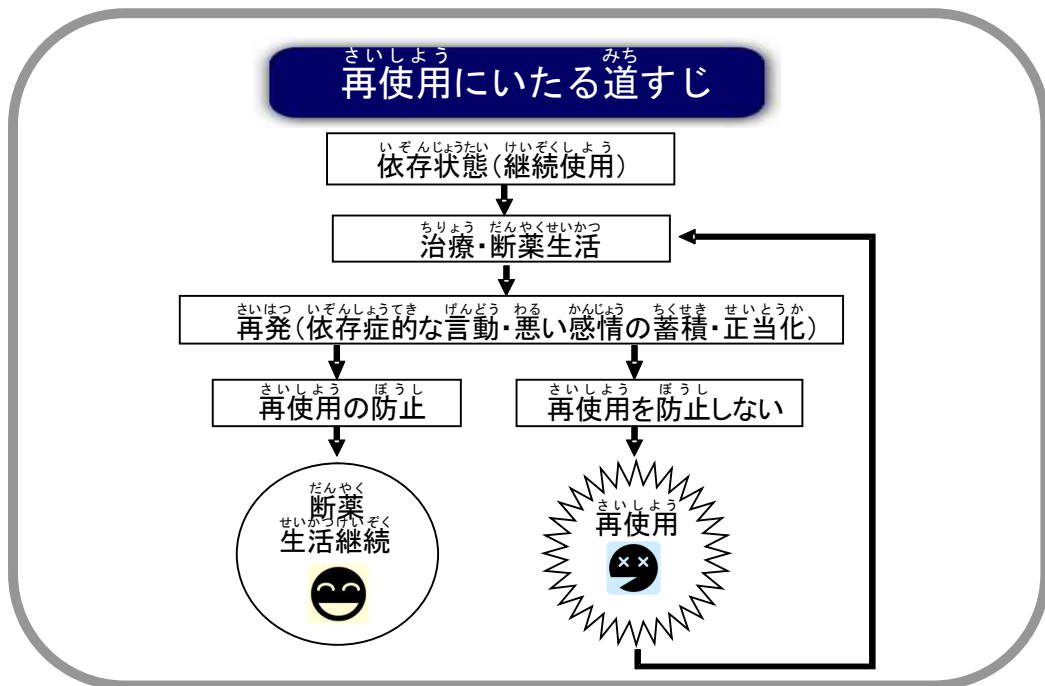
あなたは、自分の薬物の問題によって、どのような人を巻きこん
できましたか？



さいしよう ふうせ
再使用を防ぐために—その1—

「再使用」と「再発」という言葉はよく似ていますが、このプログラムでは、ふたつの言葉を違う意味で使います。まず、「再使用」とは「薬物をしばらく使わないうでいられたのに、また使ってしまうこと」の意味です。一方、「再発」とは、「たとえまだ薬物を使用していなくても、以前使用していたときにその人がもっていた悪い言動や感情のパターンが再びその人に現れてくること」の意味で使います。つまり、実際に「再使用」してしまう前に、既に「再発」が始まっていると考えてください。そしてこの「再発」の症状に気づかないで、何も手を打たないでほうっておいた後には、必ずといっていいほど、「再使用」がやってくるのです。

けれども、再発について学び、再発のサインに気づく方法を知っておくことで、薬物の再使用にいたる前に歯止めをかけることができます。再発のサインとして、「依存症の進行とともに現れてきた悪い言動」「不愉快な感情の蓄積」「再使用の正当化」について理解しておきましょう。また、再使用につながりやすい危険な状況や感情について学びましょう。



依存症の進行とともに現れてきた悪い言動

どんなに良い人でも、薬物を続けているうちに、一定の悪い言動のパターンが現れてきます。薬物をなんとか手に入れたり、使っていることを隠すためには、嘘をつく、盗みをはたらく、不誠実になる、といったことが必要になってくるからです。これらは全て依存症にもなって起きてくる悪い言動の典型例です。

課題

次の中から、最近のあなたに当てはまるものを選んで、チェックマークをつけましょう。書かれていること以外にも、自分で依存症的な言動があると思う人はそれも書き出してみてください。

- 盗みをはたらく 約束をやぶる
- 無責任なふるまいをする 健康や身だしなみに気を配らない
- 金銭管理をきちんとなしない 衝動的にふるまう
- やりすぎてしまう（例：食べすぎ、働きすぎ、過度なセックス）
- 余暇活動や家庭生活に興味をなくしている 孤独になる
- プログラムへの参加をやめる
- 他の薬物やアルコールを使用する
- 処方薬を飲まない 細かいことにこだわりすぎる

その他

ふゆかい かんじょう ちくせき
不愉快な感情の蓄積

ここでいう不愉快な感情の蓄積とは、^{たいくつ} 退屈、^{ふあん} 不安、^{せいてき} 性的な欲求不満、^{いら} イラ
いら、^{よく} 抑うつ気分といった感情がいつまでも^{あたま} 頭から^{はな} 離れなかったり、^{どん} どん
^{つよ} 強まってしまふ^{じょうたい} 状態のことをさしています。なにか^{げんいん} 原因がわからないよう
なこれらの不愉快な感情が続くとき、^{はいご} 背後には^{やくぶつ} 薬物に対する^{たい} 無意識の^{むいしき} 渴望が^{かく} 隠
されていることが多いのです。^{じゅうぶんちゅうい} 十分注意しましょう。

課題

^{さいきん} 最近、^{げんいん} 原因がよくわからない^{ふゆかい} 不愉快な^{きぶん} 気分が^{つづ} 続いたことがあります

ましたか？それはどのような^{きもち} 気持ちでしたか？

さいしやう ぼうし
再使用の防止

きけん 危険なサインに気づいたら、すぐにでも行動を起こすことが大切です。頭の
なか 中であれこれ かんが こ 考え込んではいけません。い か 以下のような行動をとるとよいでしょ
う。

- 1 びやういん ちりやうきかん でんわ
病院や治療機関に電話をする
- 2 コーディネーターにでんわ
電話をする
- 3 きゆうそく
休息をとる
- 4 かぞく いけん き
家族の意見を聞く
- 5 スケジュールをた
立てる
- 6 ワークブックをよみなお
す



課題

どんなことができそうですか？ じっさい けいかく 実際の計画をたててみましょう。



さいしょう ふせ 再使用を防ぐためにーその2ー

きけん じょうきょう さっち 危険な状況 (H.A.L.T.) を察知する

H.A.L.T.とは、空腹くうぶくのとき、怒おこっているとき、孤独こどくでさびしいとき、そして疲つかれたときが、特に薬物やくぶつに再び手てを出だしてしまいやすい、ということを思い出しおもてもらだうための略語りやくごです。

ハン グリー ー 空腹 ー / ハ ッ ピ ー ー 幸 せ ー

やくぶついそんしょうしゃ、やくぶつ つか だ しよくじ
薬物依存症者は、薬物を使い出すと食事をしなくなることがよくあります。

くうぶく からだ かがくてき へんか じぶん からだ まも
空腹は体に化学的な変化をもたらし、自分たちの体を守ったり、コントロールすることができにくくなります。また、お腹なかがすくと不安ふあんになったりイライラしやすくなりますが、気分きぶんと空腹くうぶくとの関係かんけいには気づきいていない人ひとが多いよう
です。しかし、規則正しく食事しよくじをとると気分きぶんは安定あんていします。

ぎやく しごと じゅんちょう
逆に、仕事やプライベートがとても順調で、「すべてがうまくいっている」というときにも、つい調子ちようしに乗のって薬物やくぶつに手てを出だしやすいいわれています。

(2) ANGRY—怒り—

怒りは、おそらく薬物を再使用してしまう、最も多い原因でしょう。多くの
 人にとって、健康的なやり方で怒りをしずめるのはむずかしい問題なのです。
 しかし、結果がどうなるかも考えずに怒りをあらわにするのは、健全な方法で
 はありません。同じように、怒りをおさえこみ、まるでないかのようにふるま
 うこともやはり健全なやり方ではありません。怒りが生じる状況や、どうや
 って怒りをコントロールするかを話し合うことが回復にとって大切なことです。

(3) LONELY—孤独—

回復への道のりというのは孤独なものです。薬物によって、対人関係は壊れ
 てしまっていることが多いでしょう。離れてってしまった人と再びやり直す
 ことができる場合もありますが、うまくいかないことも多いものです。また、
 回復への道を歩みはじめたのなら、薬物を使う仲間とのつきあいはあきらめな
 くてはいけません。こうした孤独感はとても切実で、つらいものです。孤独感か
 ら、再び薬物に手を出してしまいやすくなります。

(4) タイヤード ひろう TIRED—疲労—

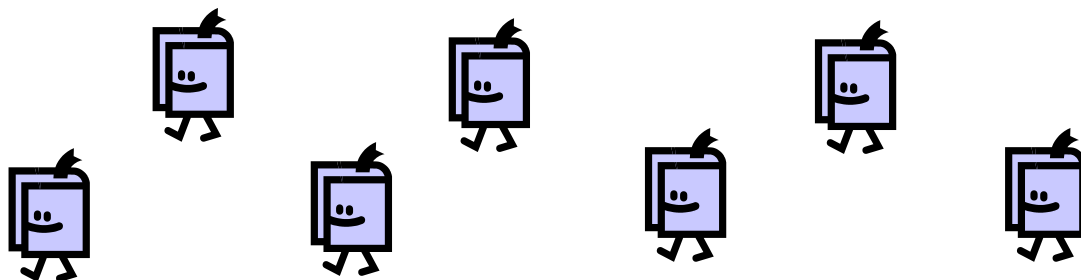
かいふく そうき だんかい すいみん しょうがい しょう回復の早期の段階では睡眠の障害が生じることがあります。かいふくとちゅう ひと回復途中の人は、いぜん ねむ以前は眠るためにつかっていたすいみんやく睡眠薬を、できればや ひつよう止める必要がありますが、さいしょ最初のうちはうまくすいみん睡眠をとることができず、つか疲れがたまりがちです。つか疲れはしばしばさいしよう ひ がね再使用の引き金となります。へとへとになっていたり、エネルギーがふそく不足していると、やくぶつ ゆうわく う薬物の誘惑を受けやすく、けんぜん ほうほう たいしょ健全な方法で対処することがむずかしくなります。

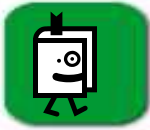
課題

あなたは、このような危険な状態になることがよくありますか？

どんな状態によくなりますか？

このような状態をさけるためには、どんな対策ができそうですか？





さいしよう ふうせ 再使用を防ぐために—その 3—

さいはつ せいとうか 再発の正当化

なぜ「もう薬物は使うまい」と決心したのに、再び薬物を使ってしまうことがあるのでしょうか？それは、自分自身では予測もつかない事故のように突然起こるのでしょうか？何か前兆となるサインはないのでしょうか？

心の中に芽生える再発の正当化は、重要な前兆となるサインです。もう絶対に薬物はやめようと決心しても、依存症に陥った脳は依然として強い力を持っているのです。あなたと依存症の勝負はとても微妙なものとなります。依存症に支配されている脳の部分がさまざまな言い訳や理由を考え出すからです。そして、その言い訳にしたがって再使用しやすい状況に接近したりすることを繰り返しているうちに、やがて偶然に薬物を避けられない状況に遭遇するわけです。この出来事は偶然に起こるのですが、不思議と必ず起こるものなのです。思い出してみてください。「今日はしらふですごそう」と決心していたのに、ある状況に近づくと「偶然にも」何かが起こり、「ああ、また使ってしまった」となるような経験をしたことはありませんか？

次の質問を読んで、依存症に悪影響を受けた脳が、どのような巧みな方法で正当化を用いてくるかを学びましょう。そしてそれを途中で中断させるためにはどのようにしたらよいか考えてみましょう。

せいとうか
正当化 1 : アクシデントや他の人間のせいであ……

いぞんしょう あくえいきょう う ほかのう とつぜん できごと お ばあい
依存症の悪影響を受けた脳は、突然の出来事が起こった場合に、あなたに「も

うどうしようもない」「他には選択肢がない」などと考えさせます。あなたは

いぞんしょう こころ なか つぎ
依存症にだまされて、心の中で次のようなことをいったことはありませんか？

- だれ わたし くすり
誰かが私にこの薬をくれたのだ。向こうからやってきたのに私は一体何をすればいいの、他にどうすればよいというのか？
- むかし
昔からのなじみの友達が久しぶりに電話をしてきた。今日は一緒に行こうといわれた。
- へ や そうじ
部屋をきれいに掃除しようとしているときに、たまたまどこかに見失っていた「ネタ」を見つけた。
- ともだち ひさ いっしょ しょくじ い しょくじ せき かれ さけ
友達が久しぶりにやってきて一緒に食事に行った。食事の席で彼がお酒を注文し、自分にお酒を勧めてきた。
- わたし し ひと さけ すず
私はバーにいて、知らない人がお酒を勧めてくれた。

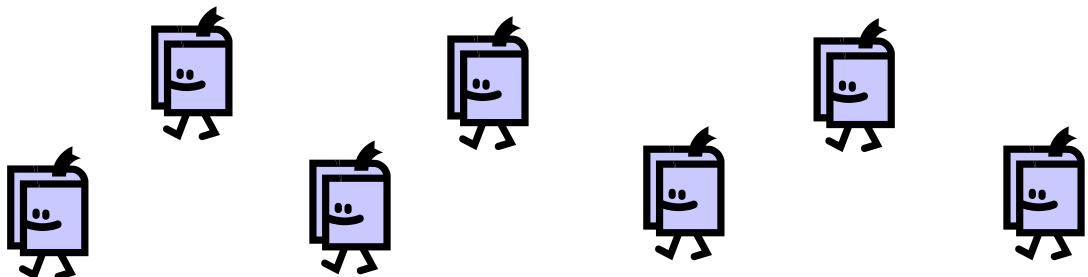
せいとうか はめつてき できごと
正当化 2 : 破滅的な出来事のせいで……

めったに起こらないことだけれども起きてしまったら大変な出来事で、そんなことが起きたら、思わず薬物をまた使ってしまいそうなことはありますか？

それはどのような出来事でしょうか？

薬物を使うと、その状況からうまく抜け出したり、対処したりすることができますか？

- 私の配偶者が私から離れていった。別れを告げられた。すごくショックだ。とてもしらふじゃいられない。
- 大ケガをした。おかげで仕事の予定も経済的にも、何もかも全部めっちゃくちゃになってしまった。薬物を使ってこの痛みを忘れた方がまだましだ。
- 仕事を失った。クビだといわれた。もう何もできることはない。



せいとうか ほか りゆう
正当化 3 : その他のいろいろな理由のせいで……

いぞんしょう えいきょう う のう ほか たっせい やくぶつ ぜったいひつよう
依存症の影響を受けた脳によって、「～を達成するためには薬物が絶対必要

だ」と説得された経験はありませんか？

- たいじゆう ふ ふと たいじゆう へ もど
体重が増えて太ってきた。体重を減らしてスリムに戻るためには、また
やくぶつ
薬物をやるしかない。
- もう げんき エネルギーも何もない。たちあがれない。なんとかしてもう少し
しごと
仕事ができるようになりたい。
- ひと あ ときんちよう らく ひと あ やくぶつ
人と会う時にはいつもひどく緊張する。楽に人に会うためには、薬物が
ひつよう
必要だ。
- やくぶつ
薬物なしのセックスなんて耐えられない。

せいとうか
正当化 4 : うつ、^{いか}怒り、さびしさ、^{おそ}恐れ、などのせいで……

ゆう うつ、^{いか}怒り、さびしさ、^{おそ}恐れを感じた^{かん}時に、^{やくぶつ}薬物を使う^{つか}ということが^{あたま}頭に
う 浮かびませんか？それは、^{やくぶつ}薬物を使う^{つか}ことで^{かいけつ}解決するものでしょうか？もしも、
いぞんしょう えいきょう う のう つぎ
依存症の^う影響を受けた^{のう}脳が^{つぎ}次のように^い言ってきたらどうしますか？

- ^{ゆう}憂うつな^{きも}気持ちだ。^お落ち込んで^こいる。^{やくぶつ}薬物を使^{つか}ってもこれ以上^{いじょう}落ち込む^ここ
ともないだろうし、そもそも^{たい}大した^{ちが}違いはないんじゃないかな。
- ^き気が^{くる}狂い^{きぶん}そうな^{きぶん}気分になったら、^{わたし}私は、とても^{じりき}自力では^{じぶん}自分の^{こうどう}行動を^{こうどう}コン
トロールできない。
- とても^{こわ}怖い、^{おそ}恐ろしい。この^{きも}気持ちから^{のが}逃れる^{ほうほう}方法がひとつだけある。
- まわりの^{ひと}人、^{かぞく}家族、^{ともだち}友達は、^{わたし}私が^{くすり}薬を使^{つか}っていると^{おも}思っている。それな
べつ つか
ら別に^{べつ}使^{つか}ってもかまわない。

せいとうか いぞんしょう なお
正当化 5 : 依存症はもう治った！

いぞんしょう かんち いぞんしょう かいふく お いっしょう
依存症は完治するものではなく、依存症からの回復には終わりがなく、一生
つづくプロセスです。しかし、^{おお}多く^{ひと}の人はこの^{かんが}考え^うをなかなか^い受け入れられな
いようです。ですから、しばらく^{やくぶつ}薬物^やを止めていると、「もう^{いぞんしょう}依存症^{なお}は治った」
と^{かんが}考えた^{けいこう}がる傾向^{いぞんしょう}があります。依存症^{えいきょう}に影響^うを受けた^{のう}脳が、「一度^{いちど}だけ使^{つか}って
みよう」「ちょっと^{つか}だけ使^{つか}ってみよう」「それ^{いぞんしょう}だけなら^{かえ}依存症^{かえ}がぶり返^{かえ}すことは
ない」とささやいたことはありませんか？

- ^{わたし}私は^{むかし}また、昔^{つか}のように「使^{つか}いたいとき^{つか}だけ使^{つか}う」というコントロールが
できるようになった。だから、もしも^{いまつか}今使^{つか}ったとしても、^や止^とめたい^{とき}時には
いつでも^や止^とめられる。
- ^{けいけん}いろんな^{たいへん}経験^{せいちょう}をしてきたし、大^{たい}変^{へん}なこともあ^あった。しかし^{せいちょう}成^{せい}長^{ちよう}したのだ。
^{すこ}少し^{つか}だけ使^{つか}う、^{かいつか}1回^{だいじようぶ}使^{つか}うだけだから、ま^まず大^{だい}丈^{じよう}夫^ぶだ。
- ^{やくぶつ}この^{わたし}薬物^{いちばん}は、私^{もんだい}の一番^{わたし}の問題^{やくぶつ}ではない。だから^{わたし}私^{やくぶつ}はこの^{つか}薬物^{つか}は使^{つか}っても
かまわ^{いぞんしょう}ないし、依^い存^{ぞん}症^{しょう}が^{さいはつ}再^{さい}発^{はつ}するはず^{はず}はない。

正当化6：自分を試してみよう

あなたの脳が、「薬物には負けない」「オレはそれよりも強いんだ」と証明しようとすることはありませんでしたか？

「クリーンでありつづけるためには、強くあるよりも賢くあることが重要なのだ」ということを忘れないでください。強くある必要はないのです。依存症の影響を受けた脳があなたに次のようにささやいたことがありますか？

- 私には、その問題を避けて通るぐらい十分な力があるからそんなに慎重である必要はない。
- 誘惑に対してノーといえる強さがあるかどうか、実際に試してみたい。
- 薬物を使う昔の友達が周りにおいても、自分が大丈夫かどうか試してみたい。
- 薬をやめてしばらく経つが、再び使ったらどんなふうになるか試してみたい。

せいとうか きょう とくべつ ひ
正当化 7 : 今日 は特別な日だから……

いぞんしょう えいきょう う のう しゅうい ひと つぎ
依存症の影響を受けた脳、または周囲の人たちは、次のようなことをすすめる
かもしれません。

- きょう きも いちど つか いちど つか
今日はとてもいい気持ちだ。一度くらい使ってもいいだろう。一度くらい使
ってもたいしたことはない。
- いま うま じんせい うま わたし なに ほうび
今までずっと上手くやってきた。人生も上手くいっているし私に何か褒美
をやりたい。
- きょう とくべつ ひ ひ いわ ほうほう
今日は特別な日だ。めったにない日だ。これを祝う方法はひとつしかない。

課題

あなたは、このようなせいとうかをしたことがありますか？ どのよう

なせいとうかをよくもちぐたいてきか書いてみてください。

課題

これから起こりそうで、抵抗が難しいような正当化にはどのようなものがありますか？また、それが現れたときには、どのような方法で安全に乗り越えますか？具体的に書いてみてください。



つよ かしこ 強くなるより賢くなろう

「私は薬物が近くにあっても大丈夫だ。使いたいとはまったく思わないし、一度決心したら私は大変意志の強い人間だから」私はこれまでずっとうまくやってきた。そろそろ酒を飲んでいる友人のそばにいても大丈夫であることをためす時期だと思う。それは単純に意志の強さの問題に過ぎないのだ」「私は酒を飲んでも薬物をつかうことはない。いずれにせよ、これまでに酒の問題をおこしたことはないのだから」このような考え方はどれも非常に危険です。薬物から離れていることに成功した人は、強いから成功したわけではありません。賢いから成功したのです。彼らは、薬物の再使用に陥らないためには、自分の中の再発に目を光らせ、また、再使用に結びつく状況から遠く離れておくことが重要であることを知っているからなのです。逆に、それらに対して近づけば近づくほど、再使用の危険は高まるのです。賢い人は、引き金からできるかぎり長期間離れていることによって、薬物を止め続けることができます。

つよ ひつよう
強くなる必要はありません。
かしこ たいせつ
賢くなることが大切なのです。



課題



あなたは、このプログラムに参加してからどのくらい賢くふるまえるようになりましたか？ 再使用をさけるために、現在どれくらいうまくやっているか、チェックリストで点数をつけてみましょう。

	ふりよう 不良	わるい やや悪い	よい やや良い	たいへんよい 大変良い
	1点	2点	3点	4点
1. 思考ストップ法を実際に行う				
2. スケジュールを立てる				
3. 治療やプログラムの予約を守る				
4. 薬物使用に用いる道具類を捨てる				
5. 引き金を避ける				
6. アルコールを使わない				
7. 他の依存性薬物を使わない				
8. 薬物使用者を避ける				
9. 薬物のある場所を避ける				
10. 運動する				
11. 人を信頼し、正直になる				
12. 自助グループに参加する				
ごうけいとくてん 合計得点				

* 40点以下の人は注意が必要です。何か工夫をするか、取り組み方を改善してください。

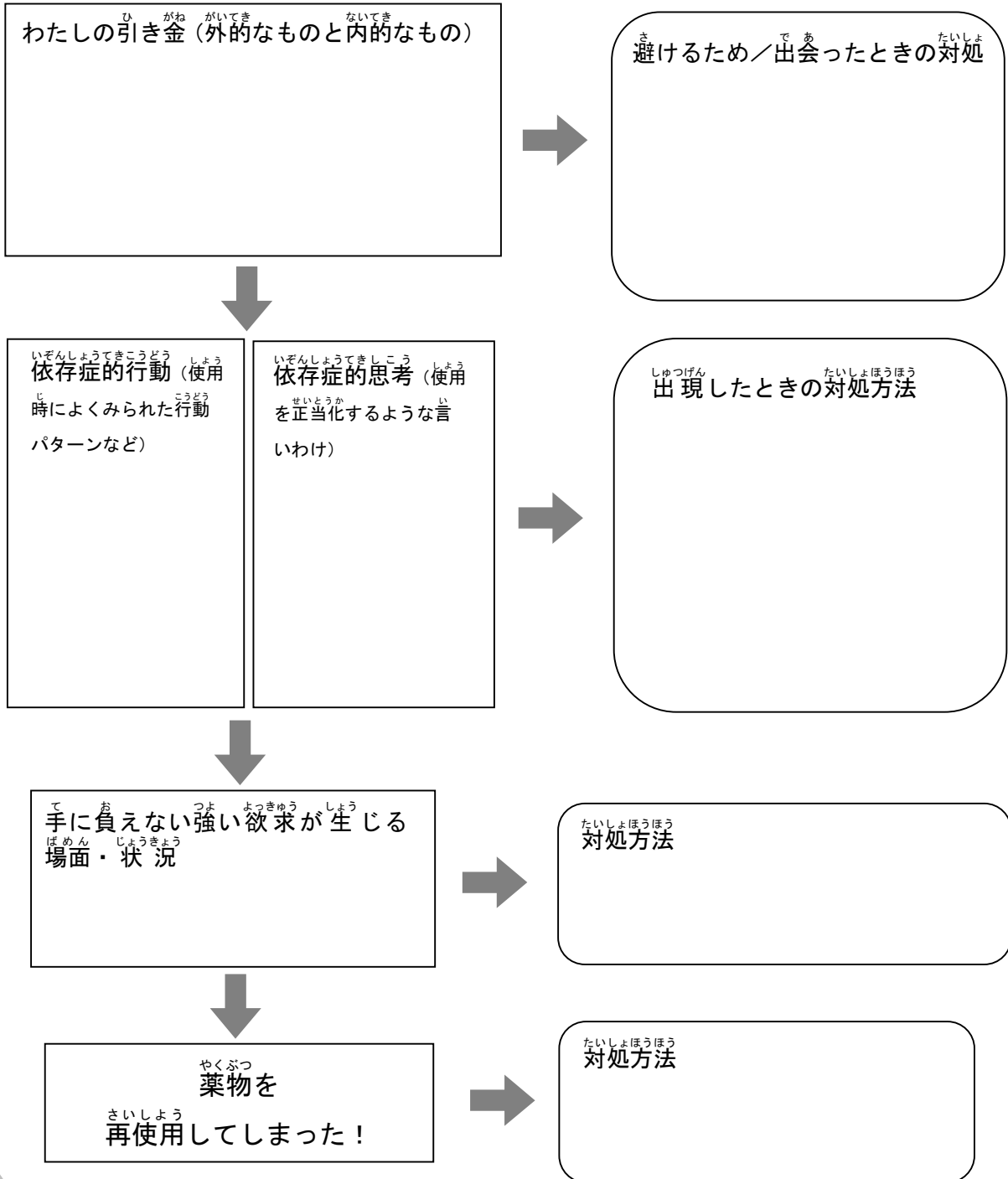
課題

さいご いちど ひ がね たいしょほう せいり
 最後にもう一度、あなたの引き金と対処法を整理しましょう。

	あなたにとっての「引き金」 となりそうなもの (ぐたいてき 具体的にあげる)	そうぐう ばあい 遭遇してしまった場合の たいしょほうほう 対処方法 (しこう ほう 思考ストップ法など)
ひと 人		
ばしょ 場所		
もの 物		
じょうきょう 状況 (ふくそう おんがく 服装や音楽も 含む)		
いぞんしょうてきこうどう 依存症的行動 (やくぶつ つか 薬物を使ってい たときによくしてい た行動をとること)		
いぞんしょうてきしこう 依存症的思考 (さいはつ せいとうか 再発の正当化)		

課題

あなた自身の再発・再使用のサイクルと、それらへの
対処方法を整理しておきましょう。



発行：栃木県保健福祉部薬務課

制作・作成協力

- 今村扶美 国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター病院
- 栗坪千明 特定非営利活動法人栃木 DARC
- 近藤 あゆみ 国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所
- 高橋 郁絵 原宿カウンセリングセンター
- 松本俊彦 国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所

(五十音順)

- ※ 無断複写・転載はご遠慮ください。
- ※ 許可なく本テキストを用いたプログラムを実施することは固くお断りいたします。

栃木県保健福祉部薬務課

連絡先028-623-3119

令和2（2020）年3月

HIV・肝炎検査等一覧

		宇都宮市保健所	宇都宮市保健センター	県西健康福祉センター	県東健康福祉センター	県南健康福祉センター	県北健康福祉センター	安足健康福祉センター
HIV (エイズ)	検査日	・毎週水曜日 9時～10時 予約(なくても可) 年齢・性別・イニシャル	・第4日曜日 13時～15時30分 予約 不要	・毎週木曜日 9時～10時 予約 不要 ・毎月第2木曜日 17～19時 予約 必要	・毎週火曜日 9時～10時 予約 不要	・毎週水曜日 13時～14時 予約 不要	・毎週火曜日 9時～10時 予約 必要	・毎週火曜日 13時～14時 予約 必要
肝 炎 (B・C型)	検査日	・毎週水曜日 9時～10時 ・予約 不要 保健予防課 電話 028-626-1114	・第4日曜日 13時～15時30分 ・予約 不要 保健予防課 (宇都宮市保健所) 電話 028-626-1114	・毎週水曜日 10時～11時 ・予約 不要 健康対策課 電話 0289-64-3125	・毎週火曜日 9時～10時 ・予約 不要 健康対策課 電話 0285-82-3323	・毎週水曜日 13時～14時 ・予約 不要 健康対策課 電話 0285-22-1219	・毎週火曜日 9時～10時 ・予約 必要 健康対策課 電話 0287-22-2679	・毎週火曜日 10時～11時 ・予約 必要 健康対策課 電話 0284-41-5895
精神 保健 福祉 相談	相談日	・毎月第2・第4水曜日 13時30分～16時 ・予約 必要 保健予防課 電話 028-626-1116		・第4木曜日(医師)(保健師) 13時～15時 ・予約 必要 健康支援課 電話 0289-62-6224	・毎月1回(要年間予定確認) 14時～16時 ・予約 必要 健康支援課 電話 0285-82-2138	・毎月1回(医師) ・随時(保健師) ・予約 必要 健康支援課 電話 0285-22-6192	・毎月第2水曜日 又は 第4木曜日 13時30分～15時(医師) ・予約 必要 健康支援課 電話 0287-22-2259	・毎月第3金曜日(医師) 13時30分～16時 ・随時(保健師) ・予約 必要 健康支援課 電話 0284-41-5895
薬物 相談		・随時 ・総務課 電話 028-626-1104		・随時 ・生活衛生課 電話 0289-64-3029	・随時 ・生活衛生課 電話 0285-83-7220	・随時 ・生活衛生課 電話 0285-22-6119	・随時 ・生活衛生課 電話 0287-22-2364	・随時 ・生活衛生課 電話 0284-41-5897
所在地		宇都宮市竹林町972	宇都宮市駅前通り1-4-6 ラスクエア宇都宮9階	鹿沼市今宮町1664-1	真岡市荒町116-1	小山市犬塚3-1-1	大田原市住吉町2-14-9	足利市真砂町1-1

NAME