

SC・SSW (1)依存症を考える～身近にある依存症～

①はじめに

スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーのための依存症を考える。身近にある依存症についてお話しさせていただきたいと思います。この動画ではですね、依存症っていう病気について、まず簡単に解説させていただきたいと思います。依存症はどんな病気なのか、あるいは関連してどんな問題が起こるのか、そしてどうして依存症になってしまうのか、という点です。依存症で思われがちなのが、依存してしまうのは、その人の甘えだよなや、その人がだらしないからだよなとか、自己責任で語られる節があるようには感じているのですが、そうではなく、その方々にとって依存せざるを得ない背景があったりします。その辺を、私たちがしっかりと受け止めて対応することが求められてくるので、この辺りを、動画を通して皆様に少しでも、お分かりいただけるように解説していきたいと思います。そしてこちら辺りが分かりますと例えば様々な依存症について、どういう風にアセスメントすればいいのか、どういうふうに対応すればいいのか、そして、どの辺りを目標に、かかわっていけばいいのかというところが明確になってくるとと思いますので、皆様にもこの依存症の対応の仕方、関わり方の具体的なイメージを持っていただくことができるかと思っております。では早速始めさせていただきたいと思います。よろしく願いいたします。

まずは、いきなり結論からお話させてください。依存症を考える上で理解するポイント、もしくは対応する上でのポイントですが、次の三つのポイントがあります。生きづらさ、対話、理解のネットワークです。生きづらさというのは、彼らの背景にある心の奥底にある生きづらさという点です。そこに焦点を当ててアセスメントしていくところが大切なポイントになっていきます。そして対話を促していくというところ、もちろん私とご本人さんの対話もあるのですが、それを取り巻く家族であったり、家族とご本人さんであったり、そこでの対話を促していく、そうすることで、ご本人さんであったり、あとはご家族であったり、それを取り巻く状態とか状況の理解が深まっていきます。この理解が深まっていくというところを、その家族もしくは私とあなただけではなくて、様々なところにその理解を広げていき、理解のネットワークを作っていくところが、とても対応の中で大切なポイントになっていきます。具体的に言いますと、理解のネットワークができることによって、ご本人の居場所ができます。最初は、否認していたり、それを受け入れられなかった彼が、居場所ができることによって、少しずつ自分自身の思いや、本音が語れるようになってくる。生きづらさがだんだん語られるようになってきたから、皆でその課題に取り組んでいくという視点です。この辺について詳しくお話しさせていただきたいと思います。

②依存症について

では、依存症というのはどんな病気なのでしょうか。簡単にご説明していきたいと思います。依存症と言っても、物質依存、行為依存、人間関係依存というところで右下の図を見ていただけたらと思うのですが、このような形で、簡単に分けられています。物質依存というのは、いわゆる何かの物質に依存するというところ、人間関係依存というのは人に依存していくというところ、行為依存というのはギャンブル、買い物インターネットのゲームなど、その行為に依存していくところですね。特に中高生で多いのが、ゲームネット依存もそうですが、自傷行為というところも依存症として語られるところがあります。あとは摂食障害です。このようなところも、依存症としてくくられているところがあります。

もう一つ大切な点が、うつや不眠など精神的な問題や、発達障害の合併をしているというところが多いです。依存症という病気になかなかあわなかったとしても、うつ病の方というのは、教育現場を含めてお会いするケースって多いと思うのですが、その背景に実は依存症が見え隠れしているというケースが少なくなかったりします。あるいは、発達障害の方、依存症と発達障害が合併しているケースが多いので、学校では、発達障害のケースというのは、本当に多いと思うのですが、その背景にも、依存症の問題が絡んでいるようなケースがありますので、そのような点でも、より身近な点にあるのかなという風に思います。

もう一つ大切なのが、このような依存する対象だけではなくて、アディクション、依存する問題には関連問題という形で、付随してくる問題が言われています。例えばアルコール依存症を持つ子供の問題、お父さんお母さんがアルコール依存症であったりすると、アダルトチルドレンという言葉が流行ったんですけれども、その子も、心の中で深く傷を負ってしまうというケースです。自殺の問題だったり、中高生で飲酒問題が出てくるケースも中にはあったりしますが、後は物質使用障害による事件であったり、司法が絡む問題、ギャンブル・借金の問題、後は虐待とか万引きとか暴力沙汰とかです。結構関連する問題では、司法の問題であったり、あとは暴力的な問題であったり、そういったケースが絡んでることが少なくなかったりします。ゲームネット依存も、親子関係の間で暴力的になったり、あとは課金の問題では、司法絡みになったり、そのようなケースも少なくなかったりします。このような関連問題に加えて、先ほど冒頭で申し上げた通り、大切なのは生きづらさの問題が背景にあるというその視点です。この3つの視点がとても大切になっていきますので、是非押さえておいていただけたらと思います。

では次のスライド行きます。ではここでは、なぜ依存症になるのか、依存症が形成される過程、プロセスをお話しさせていただきたいと思います。ここでご紹介させていただく考え方は、親子関係、その生育のプロセスの中で、どのように依存症が形成されていくかを、簡単に解説させて頂きたいと思います。

まずは、幼少期です。幼少期お父様が暴力的であったり、虐待をしてくるケースであったり、お母さんからこちらに関心が向けられていないケースであったりする。そのような事例は、子供の気持ちとしてはどんな気持ちになっていくか、お父さんに怒られないようにお父さんの機嫌をとるように、お母さんが喜んでくれるように、ありのままの自分を出すというよりは、周りに目を向けて、お父さんにお母さんに目を向けて、生活をしている。当然、自分らしさを出そうとするなら怒られたり暴力的になられたりすると、言い出せなくなってしまう。ありのままの自分が愛されない感じ。そして、そこには安心感がない、緊張感が漂った感じというところがあります。

次の段階です。次の段階で、少し大きくなっていくとどうなっていくか。次第に周囲にアンテナを張り巡らし、周囲のニーズを満たすことが自分の喜びにつながっていくことになっていきます。周りが喜んでくれることが自分の喜びであり、友達であれ、お父さんお母さん以外にも、先生の評価があることで自分自身が立っていられる感じ、いわゆる見捨てられ感もそこでは心情の中でだんだん出来上がっていきます。誰かが見ていてくれると安心するけれど、その評価がなかったらすごく不安になってしまうあの気持ちです。周りがいることで自分が満たされていく段階。

そして、そこからプロセスを踏んで行くのですが、誰かがいれば自分が安心する。誰かがいれば自分自身が立っていられる、でも誰もいなくなってしまうたら、周りに何もいなくなってしまうたら、どんな気持ちになっていくか、心の中には空虚感であったり、こんな自分ではダメなんだ、こんな自分を出したところで誰も認めてくれないし、評価してくれない、何もできていない自己否定感が強くなっていきます。

誰かがあることで自分を満たすことができる。そこから、外にあるものでしか自分が満たせなくなってくると、そういうもので自分自身を満たされることをずっと繰り返していくと、外の物で気持ちを満たしていく、いわゆる依存行動であったり、外のものに頼ってしまう、そんな状況ができあがっていきます。つまり自分らしさを否定して、自分がわからなくなってくる。心の中にはずっとこの空虚感という生きづらさを感じながらいる、その姿を心の中ではずっとその生きづらさを感じつつ、誰かを求め何かを求めそういうところを外に求めていくことで、自分が満たされていく感じ。依存症という病気が形成されていくというふうに考えられています。

今、虐待のケースも出したのですが、意外にも、裕福な家でも同じことが起こっていたりします。ある中学生の男の子と話をしていた時に、その子は幼少期から塾にも通わせてもらえたり、勉強とか何不自由無く物も与えてもらっていたし、その子がゲームネット依存症になってしまった。その子の語りがとても印象的だったのですが、お父さんやお母さんは勉強してくれる僕の話は評価してくれるけれども、その他は評価してくれないし見てくれない。お父さんやお母さんの中には僕はいないんですって言った表現がすごく印象的でした。

だから暴力的とか、例えば虐待的というケースではなくて、意外にも、そういう風にお父さんやお母さんの中に僕がいないっていう感じにいる生徒、結構多いのではないかなというふうには感じております。

次行きます。ここでは、常態化していく依存行動についてお話しさせていただきたいと思います。自己治療仮説という考え方です。どういうことか先ほどお話しさせていただいたのは依存症が形成されていくプロセスでした。心の中には空虚感があって、そして強い自己否定感があったりする。そうすると自分らしさというところが保てずに、あるいは自分がよくわからないままで人の評価であったり、外にあるもので気持ちや心を満たしていくという話でした。

そのような状態が続くと、どういう風になっていくか。例えばストレスがかかります。その後感情が揺れます。感情が揺れて、自分自身の気持ちが揺れた時に、どうそれを解消していくか。それも外にあるもので、依存行動によって自分の気持ち・心を解消していきます。それを繰り返し常態化していくことによって、だんだんだんだんと、依存症というところが、さらに形成されていき、強化されていく、というところが考えやすいかなと思います。

ただ大切なのは、そのような依存行動というのは、先ほど冒頭で申し上げた通りで、甘いとか、だらしなさというところではなくて生きづらさを支えるために必要である行動というところが、お分かりいただけるかなというふうに思います。それがあってようやく自分自身、解消ができる、あるいはそれがないと、そのような感情の揺れというのが、ものすごく大きくなってしまっていて、どうしようもできなくなってしまうような状態。それが自己治療仮説、自分でその依存対象によって治療しているという考え方ですね。

③依存症をどう理解するか

なぜ依存症になるのか、これまでお話しした内容をまとめていきたいと思います。

まず、依存症というところを見ると、目に見える症状があります。睡眠障害であったり、昼夜逆転とか、いつもイライラしているとか、体力の著しい低下とか、ゲームネット依存障害であれば、成績の低下であったり、過剰なネット使用であったり、そのような症状としてまず目につくところがあると思います。

続いて関連する問題、それに伴って、ゲームネット依存症であれば、留年・退学であったり、親子関係が悪化したり友人を失ってしまったたり、家庭内で暴言暴力が出てきてしまったたり。

ここまで比較的に見える範囲であったりするのですが、大切なのがこの根っこの部分です。彼らがどんな生きづらさを感じているかというところですね。空虚感、否定的な自己感が

あるかもしれない。そして、そこから自分自身のアイデンティティというのがどういうものなのか、そのようなものが喪失してしまって、拡散している状況なのかもしれないという状況です。

このような視点を創造的に考えていくと、この幹になる部分や、この葉の部分というのが、ただその症状だけでなく、生きづらさから、繋がっているという風に見るとより意味づけができるようになっていき、アセスメントができて、関わりや対応のバリエーションが増えてくるかなという風に思います。

では次のスライドに行きます。依存症についてのアセスメントについてお話しさせていただきたいと思います。まさにこの木の見方というのが、そのまま依存症のアセスメントに有効であったりします。一つ目は目に見える症状は何か、そして二つ目は関連する問題は何か、そして目に見えないけれども3つ目、とても一番大事なのが本人の抱えている生きづらさは何かという視点です。

この3軸からみるアセスメントをして考えていくと、より深く考えることができ、対応のバリエーションも増えていきますね。ただやはり、当事者本人を含む周りの人達は、この目に見えるものであったり、関連問題というところで、結構苦労されたり困難を感じているケースというのがものすごく多かったです。時として、そこに巻き込まれてしまうこともあるのですが、つねづね、アセスメントのポイントとしては1番と2番、目に見えることに加えて、本人が抱える生きづらさは何か、どんなところで苦しんでいるのかなという視点を持っていただけたらと思います。そうすることで関連する問題であったり、目に見える症状の意味合いが見えてくると、その対応の在り方・対策・今後の方針が見えてきます。この「3番目生きづらさを見ていく、考えていく」という視点を是非押さえておいていただけたらと思います。

④依存状態から依存分散状態へ

ではここでは、生きづらさを抱えた依存症というところが、どんな風に回復していくか、そのようなイメージを是非皆さんに持っていただけたらと思います。依存状態から依存分散状態へという考え方です。

今ここに出ている図ですね、まさに依存状態です。自分がいて依存先があって、例えばこれがゲームネット依存でもいいですね。ゲームネットしかない状態です。あるいは、アルコール依存症であればアルコールしかない状態です。それにすぎるような思いで依存しているという状況です。

では回復した状況というのはどのような状況なのでしょう。このような状態ですね。依存先がたくさんある状態です。先ほどは、ひとつしかない状況でした。でもそうではなくて依存先がたくさんある状況です。そこに、今ある依存先も含まれていくんですが、他にもたくさん依存先があると、ひとつしかない状況よりも、依存する割合が、分散されて小さくなっていくという考え方です。

例えばものすごく頼れる人が一人いた時と、10%ぐらいしか頼れないけれども、それが10人いた場合。ものすごく頼れる人がいなくなってしまうたら自分はどうしてもいいか分からなくなってしまうんですが、でも10%ぐらい頼れる人が一人なくなったとしても残りの9人が、自分自身を支えてくれたり、サポートしてくれたりするので、そのような意味では、自分自身はある意味保っていられるというところですね。

なので、回復イメージというのは、依存先をたくさん作っていくところ。よくやりがちなのが、依存先を減らそうとするアプローチは本当に多いです。ゲームネット依存症であれば、いかにゲームを減らしていこうか、時間を減らしていこうか、やらないでやっっていこうねってお話を進めていくケースは結構多いです。けれどもこの生きづらさにあるような空虚感であったり、自己否定が、それを減らしていくということが、不安を煽ってしまうことにつながるっている事は、もうすでに、想像ができるかと思います。そうではなくて、依存先をたくさん増やしてくような考え方です。だから今やっていることを極端に減らすとか、やめさせるとか、取り上げるとかではなくて、たくさん依存先を作っていく。そうすることで、今その1つすがっている依存先がだんだんと、すがっている度合いが弱くなっていく、そんなイメージですね。ここが一つの回復イメージとして持っていただけたらと思います。

では次行きます。ここでは、対話を通して依存先を広げるという考え方についてお話しさせていただきますと思います。先ほど、依存の状態、1つのものに依存するのではなくて依存先をたくさん作っていく回復のイメージを説明させていただきました。依存先をたくさん作っていくためには、そこのつながりをたもっていく、つながりを作っていくということが求められます。

ただ自分は、空虚感だったり、わからなかったり、否認という言葉でよく依存症の話の中に言われますが。そういった問題があると、当然自分自身は問題がなかったり、わからなかったりとか。場合によっては依存先と繋がるどころか、孤立してしまうケースは結構多かったりします。自分が分からない否認しているところがあると、スクールカウンセラーとかカウンセラーの立場から、本人と関わりを持ったとしても、本人は別に問題がないとか、そもそも治療する必要がないのではないかとこのところで相談の場に登場しないケースも多くあります。

そこで何が起きているのか、皆さんにとってはそこが少しお分かりいただけるかな、というように思います。心の中の空虚感があったりすると、その問題はどこに行くのか生きづらさはどこに行くのか、それは、周りの人が困った場合、その問題を抱えていくことにもつながっていきます。依存症のひとつですね。ポイントはですね、本人が困らず周りが困るところですね。本当によくおこっていきます。自分が困っていないからこそ、本人との対話は、難しいのですが、その本人の問題を抱えている周りの方、困っていらっしやったりするのは、カウンセラーという立場、あるいはワーカーという立場、支援者という立場でお話しするというところの糸口が見えてきます。

そこで、対話を促していくというところです。対話というふうに申し上げているのも、本人の思いや気持ちを率直に聞いていきながら、考えを聞きながら、我々の考え方もお伝えして行く。考えを伝えていきながら、依存先になっているその人と、当事者であるご本人の思いや、気持ちや心の様子を想像しながら考えています。だから本人と直接関わるのがなくて、ただそれでどうしようもできないと行き詰ってしまうのではなくて、本人的には周囲との対話から本人の理解を深めていく、なかなか登場しないことが常ですけれども、周囲の人間であったりとか、本人の趣向とか、関心を向けているものであったり、そこに目を向けていきながら、本人の理解を深めていくと、だんだんと本人の生きづらさというところが浮きあがっていきます。そうすることでその対話を繰り返していきながら、そこで伝えられるアセスメントや、そこで共有できた理解というところも、また違う依存先で共有することによって、本人の理解がより深まっていきます。ここに、守秘義務の問題が絡んでくるのですけれども、もちろん基本的な人権を守っていくような守秘義務のあり方は大切なんですけれども、比較的、周りをつないでいくことももちろん、この相談して対話しているその方の許可を取りながらではあるんですが、共有してきたアセスメントであったり、理解であったりすることを様々な依存先、例えば保護者であれば保護者から教員、見えてきた本人の理解などを共有していくことによって、本人の理解が深まっていきます。理解が深まっていくことによって、本人を取り囲む理解のネットワークができるようになって、本人も、自分自身空虚感、周りに問題を投げかけていた自分自身が、周りに自分の問題を投げかけていき、そこで対立構造になりがちな自分自身ですけれども、周りの理解が深まることによってその問題を自分自身に帰して行って、自分の問題・課題として自分の生きづらさとして語っていくようになり、自分自身が困って相談に乗ってくる、自分自身を語ってくる自分自身の困りごとを語って、自分自身の相談に乗ってくるなんてことも見えてくる、問題が自分に返ることによって生きづらさが自分の中に返ってきます。そうやって、生きづらさが自分に返っていくことによって、例えばゲームをするしないとか、何々をやる、やめるやめないではなくて、そもそもあった本人の生きづらさによろやく焦点があたって周りのサポートもあり保護者を含めてみんなでそれを解決する糸口が開けてくるという感じですよ。

⑤まとめ

最後に、「依存症を考える」まとめについてお話ししていきたいと思います。冒頭でお話ししましたが、依存症を理解・対応していく上で3つのポイントが大切になるというお話です。

(3つのポイント：「生きづらさ」「対話」「理解のネットワーク」)

まず、「生きづらさ」についてですが、表面的な依存対象を「減らす/やめる」という議論にするのではなく、まず「生きづらさ」を見据えていくと、彼（彼女）がそれを表現できず、他罰的になってしまう、また、そこに登場しない、あるいは、依存対象にのめり込んでしまうということがじわりじわりと理解することができます。

続いて「対話」です。対話することによって、例えば、言葉、態度、振る舞いを通して、自分を語り、理解しながら相手の話を聞く「対話」をすることを目標とする。どのようなことかと言うと、例えば、まず対話ができるのは、困った人からです。困った人から対話ができるようになっていきます。それがたいていは保護者だったりしますが、保護者と対話することによって、本人の話題だけでなく、保護者の話題、保護者の思い、保護者の率直な考えなどが話題に挙がってきます。そうすることで、保護者自身も自分自身を振り返り、例えば、自分自身の子どもに対する思い、態度・振る舞い・言動、あるいは自分の子どもの成長に伴う自分自身の心の戸惑いなどが語られるようになっていきます。本人だけでなく、関わっていく関係者との語りの中でも「対話」が自分自身を振り返る上で大切なポイントになっていきます。

家族も含め、本人の理解も深まり、それを周りにつないでいくことによって、「理解のネットワーク」ができていきます。理解を基に、「理解のネットワーク」を作り、周囲とのつながりを広げていくという考え方です。こういった「理解のネットワーク」から徐々に、本人も分かってもらえている、あるいは知ってもらえている感覚ができてくると、たとえそれが不登校という形で学校に行けなかったとしても、居場所として「理解のネットワーク」の中で、居場所が本人の中で出来上がってきている。そういった少しでも安心できる居場所ができると、だんだん自分自身の問題に目を向けて、生きづらさが語られるようになっていきます。そうすると、本人がボソッと、お父さんお母さんに自分のつらさを話すようになったり、対話をするようになったり、場合によっては相談の場に姿を現したりということが見えてきます。生きづらさが見えてきたところで、これまでつないできた手を大切にしながら、生きづらさの課題に取り組んでいくという視点です。その時には依存する対象、依存状態は、依存分散状態になっている可能性が高いので、大抵は、さほどその依存対象にのめり込むことだったり、それがないとどうしようもない、あるいは依存対象にすがっているような

脅迫的に依存対象を求めるような行為や行動といったところはとてもマイルドになっている可能性があります。こんなところが依存症の方々の回復イメージであり、対応の在り方であり、そしてアセスメント・理解のポイントであったりします。ぜひ、ご参考にしていただけたらと思います。