

15 ナミとカレン～回復の道を拓くために～

1 主 題 依存症患者と人権

2 主題・教材について

依存症とは、WHO（世界保健機関）の定義によると、「精神に作用する化学物質の摂取や、ある種の快感、高揚感をともなう特定の行為を繰り返し行った結果、それらの刺激を求める、抑えがたい欲求である渴望が生じ、その刺激を追い求める行動が優位になり、その刺激がないと不快な精神的、身体的症状を生じる精神的、身体的、行動的な状態のこと」を言う。

依存の対象としては、睡眠薬や安定剤などの精神作用物質（医学的に処方されたものであってもなくても）、アルコールあるいはニコチン（タバコ）等、精神に作用する物質を摂取する物質系と、インターネット、ゲーム、ギャンブル、自傷行為、買い物等、特定の行為や関係にのめり込む非物質系の依存がある。いずれにしても、「これはよくないことだ」と分かっているのに、止めたくても止められない（本人の意志だけではコントロールできない）「病気」、もしくは、それに準じるものとして認識することが必要である。

依存症は、正しく治療すれば回復することができる「病気」である。にもかかわらず、現在、実際に医療機関を受診している依存症患者数は、推定有病率から考えると、遙かに少ないと言われている。この背景には、患者本人や家族が依存症であるという認識をもち難いことに加え、どこに相談すればいいかわからない場合があること、行政機関等に相談した依存症患者本人やその家族を医療機関へつなげることができていないこと、依存症に対応できる医療機関の数が不足していること、依存症の回復が困難なため治療が中断しやすいこと、さらには医療を提供する側が対応に消極的であること等、様々な要因が存在すると考えられる。

依存症は、当事者の意志の弱さに起因すると見なされている場合が多い。しかし、自身がその状況を脱したいと思っても、自分の力だけではそうできないからこそ依存症（「病気」）なのである。にもかかわらず、本人は、依存症による精神的、身体的な苦しみに加え、周囲の人たちや自身の否定的な視線に苦しむこととなり、その苦しみからの解放を求め、自らの生命を絶とうとすることすらあり得る。このような状況を変えるには、当事者のみならず、すべての人の依存症に対する正しい知識と依存症患者に対する深い理解が求められる。

この教材では、アルコール依存症という「病気」にかかった友人との再会を通して、依存症の問題に出会った主人公カレンの姿を描いている。依存症についての理解を深めながら、どこまでも友人に寄り添い、その回復に向けて自分にできることを考え、行動するカレンの姿を通して、依存症について正しい知識をもつことの大切さ、周囲のサポートのあり方やその重要性について理解させたい。

さらに、自分自身や周囲の人に「依存」のサインが見られた時、一人で抱え込むことなく回復の道（相談機関や医療機関等）へつないでいこうとする態度を培いたい。

- ## 3 ねらい
- ・ 依存症について正しい知識を身に付ける。
 - ・ 依存症患者に対して、否定的な見方や偏見をもたない態度を培う。

4 展開例

過程	主な学習活動	指導上の留意点	備考
導入	自分自身の「依存」体験をふり返ろう。		
	・ 自分自身の「依存（止めたくても止められない）」体験を思い浮かべる。	・ 人には言いたくないことを考える場合を予想し、内容についてはあえて発言を求めない。 ・ このような気持ちは誰にでもあることを確認できればよい。	
展開	依存症に対する自身の考えをふり返ろう。		
	・ 本文（P.58～P.59）を読み、カレンの行動について話し合う。	・ 依存症に対する否定的な見方や、そこから起こる当事者を非難する気持ち	

展 開 ま と め	本文（P.59左L.7～L.17）のナミの言葉をもう一度読み、ナミの気持ちを考え、話し合う。	ちがあることに気づかせる。 - カレンには、ナミを心配する気持ちや何とか救いたいという気持ちがある一方、「ナミの行為はよくないこと」という思いがあることに気づかせたい。 「止めたくても止められない」状況に、ナミ自身が一番苦しんでいることを理解させたい。
	依存症とはどのようなものかを理解しよう。	
	本文（P.60～P.61）を読み、依存症について分かったことを出し合う。	- WHOの定義では、依存症は、当事者の意志の弱さに起因するものでなく、「病気」とされていることを確認しておく。 - 依存症には専門的な治療が必要であり、周囲の理解やサポートが大切であることを押さえる。 - 説得や注意は、必ずしも有効であるとは言い難く、時に、当事者を追い詰めることになりかねないことを理解させたい。
	依存症との向き合い方について考えよう。	
	- ここまでの学習をふり振り返り、依存症についての感想を出し合い整理する。 - 本文（P.62～P.63）を読み、カレンは、ナミをどのようにサポートしようとしているのかについて、考えをまとめる。	- 当事者の置かれている状況や気持ちを理解することの大切さを押さえる。 - 一人で抱え込まずに相談することの大切さに気づかせ、周囲のサポートと共に、専門の機関（相談・医療）につなぐことが回復への道となることを理解させたい。
	学習をふり返ろう	
	学習をふり振り返り、感想を述べ合う。	依存症についての理解にとどまらず、互いに相談し、支え合うことのできるよりよい関係を築いていくことの大切さを確認しておきたい。

5 発展 「インターネット依存症」について考える。

- 1 インターネットに夢中になっていると感じるか。
- 2 満足を得るために、ネットを使う時間を長くしていかなければならないと感じるか。
- 3 使用時間を減らしたり、やめようとしたが、うまくいかなかったことが度々あったか。
- 4 ネットの使用をやめようとした時、落ち込みやイライラなどを感じるか。
- 5 意図したよりも、長時間オンラインの状態にいるか。
- 6 ネットのため、大切な人間関係、学校、部活のことを危うくしたことがあったか。
- 7 熱中しすぎていることを隠すため、家族や先生にうそをついたことがあるか。
- 8 嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにネットを使うか。

※これらの質問項目について、「はい」が5項目以上ある場合、「インターネット依存症」の状態にあると判定される。

（参考資料：中高生への質問事項「厚生労働省研究班のアンケート調査」より）

《参考》

○ 依存症の医学的定義

ある物質あるいはある種の物質使用が、その人にとって以前にはより大きな価値をもっていた他の行動より、はるかに優先するようになる一群の生理的、行動的、認知的現象。

依存症候群の中心となる記述的特徴は、精神作用物質（医学的に処方されたものであってもなくても）、アルコールあるいはタバコを使用したいという欲望（しばしば強く、時に抵抗できない）である。

（ICD-10 精神および行動の障害 臨床記述と診断ガイドライン、1993、(F1x.2)）

（出典：厚生労働省ホームページ）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000070789.html>

○ 依存症の分類

◆物質系依存 : ある物質を飲んだり注射して摂取したりすることで、快楽や刺激を得て、その物質に執着・依存する。

（アルコール・タバコ・薬物（違法薬物・脱法ハーブ・処方薬）など）

◆非物質系依存

・行為の依存：ある行為をする過程で得られる興奮や刺激を求めて、その行為自体に執着・依存する。（インターネット・ギャンブル・パチンコ・買い物・盗癖など）

・関係の依存：歪んだ人間関係に執着することで、人とのつながりを求めようとする。（女性依存・男性依存・DV・ストーカーなど）

アルコール依存症

大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お酒がないといられなくなる状態が、アルコール依存症です。その影響が精神面にも、身体面にも表れ、仕事ができなくなるなど生活面にも支障が出てきます。またアルコールが抜けると、イライラや神経過敏、不眠、頭痛・吐き気、下痢、手の震え、発汗、頻脈・動悸などの離脱症状が出てくるので、それを抑えるために、また飲んでしまうといったことが起こります。

アルコール依存症は「否認の病」ともいわれるように、本人は病気を認めたがらない傾向にあります。いったんお酒をやめても、その後に一度でも飲むと、また元の状態に戻ってしまうので、強い意志で断酒をする必要があります。ですから、本人が治療に対して積極的に取り組むこと、家族をはじめ周囲の人のサポートがとても大切です。

薬物依存症

薬物依存症とは、大麻や麻薬、シンナーなどの薬物をくりかえし使いたい、あるいは使っていないと不快になるため使い続ける、やめようと思ってもやめられないという状態です。こうなると日常生活に支障が出てやめられない、また薬物を手に入れるためになりふりかまわなくなるといったことが出てきます。

欲しいという欲求が我慢できなくなる精神的依存、クスリがなくなると不快な離脱症状が出る身体的依存があります。また、体がクスリに慣れてくるため、同じ効果を感じるためにクスリの量が増えてしまいます。

一度だけのつもりでも、気がつくと薬物依存症になってしまうことがあります。また一度やめても、また手を出してしまうこともあります。ですから、クスリをやめた後も、二度とやらないという強い気持ちが必要です。

「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス 総合サイト」（厚生労働省）を加工して作成

▷「ナミとカレン～回復の道を拓くために～」（生徒用教材集P.58～P.63）作成にあたっての参考文献
→「ガーデン（GARDEN）における依存症問題の現状と課題」 久世恭詩
（『奈良人権部落解放研究所紀要32号』所収）