

群馬ダルクにおける回復支援プログラムの有用性

群案ダルクにおけるプログラムの有用性を伝えるに当たり、大事なポイントは以下の3つ+ α であると言えます。

1. 治療共同体(Therapeutic Community ;TC)

「治療共同体とは、ある個人の直接的な環境あるいは生活環境を変えることで、その環境の圧力とそこで生活している個人の欲求との相互関係を組織的・意図的に組み合わせることにより、そこで生活している個人の行動そのものを変えることを目的とする組織をいう。」とされています。群馬ダルクを例にとると、何らかの薬物への欲求に対して、職員と利用者で作り上げられた群馬ダルクという集団をもって対峙し、みんなで個人個人の薬物を使ってしまうという行動を変えていこうとする組織ということになります。

こうした「ひとつの目的のために集まった集団」を活用したものは、一般的にもよくもちいられている手法です。例えば、会社組織における「〇〇プロジェクト」なども、同じ原理を利用した方法であるといえるでしょう。群馬ダルクでは、それが、「薬物依存症からの回復」を目的として、段階的に役割と責任が分けられ(フェーズ制)、ひとつの完成形にいたっているという点が特徴と言えます。このシステムにおける日々の生活習慣の改善や、簡単なコミュニケーションというものも、すべて、依存症治療にとって必要な要素となっているのです。

依存症治療では、依存症専門医療機関における入院治療でも古くから同様の方式がとられております。よく知られているところでは、「久里浜方式」と呼ばれるプログラムに「自治会」という患者が作る組織があります。また、「島根あさひ社会復帰促進センター」における薬物使用者へのプログラムでもこの治療共同体が取り入れられています。

2. 12ステップミーティング(Twelve-step program)

世界の薬物依存症者は 2950 万人いると言われています(国連世界薬物報告書 2017)。彼らに対し、古くからもっともよく活用された依存症治療の手法が、この 12 ステップミーティングです。1935 年に 2 人のアルコール依存症者の出会いが、12ステップミーティングを行なっている依存症自助グループ AA(Alcoholics Anonymous) のはじまりと言われており、今では 139 か国以上の国々で毎日ミーティングが開かれています。AA をはじめとして、薬物依存症者の自助グループ NA(Narcotics Anonymous) やその他、ギャンブルや、摂食障害など、さまざまな依存症の自助グループがあります。どのようなミーティングなのかを簡単に説明すると、輪になって集まり、テーマにそってひとりひとりが自分の体験を話します。そして、他の人の体験を聞きます。それに対して意見を言うものはいません。「言いつばなし聞きつばなしの原則」と言われています。そして、こうした自助グループの中心原理ともいえるものが 12 ステップです(表1)。「無力」「神」という言葉に反応する方も多いですが、自分ではどうすることもできない力の前で無力であるということが重要で、「神」を「ハイヤーパワー」という言い方で置き換えることもできます。

さて、12ステップの効果については、多くの文献で紹介されておりますが、要約すると、以下の6つの効果があげられます。①依存症物質の使用機会の軽減、②感情の癒し、③エネルギーの補給、④対人関係能力の向上、⑤自己再発見と再認識、⑥偏見への対処です。依存症治療においては、こうした当事者同士が、一定のルールにもとづいた形で集団をもうけ、その中で、体験談を語ることは、もっとも重要な回復支援プログラムであると言えます。

3. 依存症者に特化した認知行動療法プログラム(Cognitive behavioral therapy ;CBT)

群馬ダルクが他の薬物依存症回復支援施設と違っている点は、この「依存症者に特化した認知行動療法プログラム」にあると言えます。CBTは気持ちや行動の悪影響を与えうるかたよった思考に気づき、それを理解し、修正していく治療法です。

依存症者は、特定の考え方から抜け出せなくなっており、その結果が、依存性薬物の使用という行動に結びつくということが、指摘されています。これに対し、ものの受け取りや考え方を変えていくことで、薬物使用という行動に結びつかないようにするために、こうした認知行動療法プログラムが活用されています。

依存症治療では、国立精神神経医療研究センター(National Center of Neurology and Psychiatry ;NCNP)で、米国の薬物依存症外来治療プログラム Matrix Model を参考に開発した認知行動療法の研修がおこなわれております。また、同センターにおいて、「認知行動療法センター」が設置されるなど、認知行動療法は、今や、依存症治療のみならず、精神科医療全般において、支援者が使える中心的な介入技法であると言ってもいいでしょう。

欧米では、我が国より10年以上も早く、認知行動療法がひろがりを見せ、各専門分野で完成度の高いプログラムが提供されています。群馬ダルクでは、施設長の福島ショーンが、英語が堪能であることから、アメリカにおける認知行動療法研修を受講し、欧米で行われている最新の認知行動療法の技法を次々入手しています。その技法を“当事者目線”でアレンジしながら実践している点が、他の依存症支援施設には見られない特徴であると言えるでしょう。福島のおこなう欧米直輸入の認知行動療法プログラムは、依存症治療にとどまらず、県内の精神科デイケアなどでも、ストレスケアやリワークにも効果があるとして人気を呼びその成果を発揮しています。

4. プラスα運動プログラム・動物介在療法 etc.)

見落としがちですが、他にも、大事な治療効果をあげているものがあります。ひとつは、運動プログラムです。近年の研究により、心の健康と体の健康の密接なつながりが明らかになってきています。精神面のサポートとしては、利用者の自尊心とやる気の維持・向上に努め、前向きな考え方をうながします。また、身体面では、適度な運動をおこなうことによって、身体機能の改善を図るとともに、抑うつへの対処、欲求への対処をはかることができます。こうして直接、身体に働きかけることを通じて、感情や身体の苦痛を取り除くことはとても大切な介入と言えます。

もうひとつは、犬のトラくんです。「ペットとは副作用のない薬です。」というのは、アメリカの腫瘍専門医の言葉です。アニマルセラピーでは、動物との絆によってコミュニケーション能力、感情をコントロールする力、自立心を高め、孤独感を和らげる効果があると言われていています。動物との交流によってオキシトシン(他者への親しみや信頼性を高めるホルモン)や、エンドルフィン(気分を改善させる)の働きが向上することもわかってきています。また、アニマルセラピーは、アンガーマネジメントにも効果があると言われていています。少年院や薬物依存症施設には、犬や猫が多く見受けられます。これは、支援者の経験から段々そうなっていることが多いのだと思いますが、実は、科学的に根拠のある介入法なのです。

5. 群馬ダルクにおける回復支援プログラム

まとめると、以下の図1のようになります。前述の3つ+αの効果が合わさって、依存症治療の効果をあげていると言えます。そして、一番大切なことは、施設長をはじめほとんどのスタッフが同じ依存症の苦しみを経験した当事者であるということです。全員が仲間として、毎日一緒にリカバリーを目指しているという、その過程こそが、最大の治療効果につながっていると言えるでしょう。

<参考文献>

- ・「物質依存症治療のための治療共同体-アメリカモデルについて-」:宮永耕 精神科治療学 19(12)、2004 年
- ・「治療共同体導入の有効性と可能性」:宮永耕 2012 年 1 月(内閣府会議資料)
- ・島根あさひ社会復帰促進センター ホームページ:<http://www.shimaneasahi-rpc.go.jp/torikumi/index.html>
- ・アルコール依存症治療回復の手引き:高木敏・猪野亜郎 監修 小学館 2002
- ・国立研究開発法人 国立精神神経医療研究センター 認知行動療法センター
ホームページ:<https://www.ncnp.go.jp/cbt/index.html>
- ・国立研究開発法人 国立精神神経医療研究センター 薬物依存研究部
ホームページ:<https://www.ncnp.go.jp/nimh/yakubutsu/>
- ・あいメンタルクリニック リカバリーセンター ホームページ:<http://aimental.jp/recovery.html>
- ・ひと目でわかる心のしくみとはたらき図鑑:黒木俊英(日本語版監修)・小野良平(訳) 創元社
- ・厚生労働省「心の健康」ホームページ:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaisahukushi/kokoro/index.html
- ・国際連合広報センター
ホームページ:https://www.unic.or.jp/news_press/messages_speeches/sg/1812/
- ・ナルコティクス アノニマス 日本 ホームページ:<https://najapan.org/about-na/what>

表1 12ステップ

1. 私達は薬物依存症者に対して無力であり、生きていくことがどうにもならなくなったことを認めた。
2. 私達は自分より偉大な力が、私達を正気に戻してくれると信じるようになった。
3. 私達の意志と生命の方向を変え、自分で理解している神、ハイヤーパワーの配慮にゆだねる決心をした。
4. 探し求め、恐れることなく、生きてきたことの棚卸表を作った。
5. 神に対し、自分自身に対し、もう一人の人間に対し、自分の誤りの正確な本質を認めた。
6. これらの性格上の欠点をすべて取り除くことを、神にゆだねる心の準備が完全にできた。
7. 自分の短所を変えて下さい、と謙虚に神に求めた。
8. われわれが傷つけたすべての人の表を作り、そのすべての人たちに埋め合わせをする気持ちになった。
9. その人たち、または他の人びとを傷つけないかぎり、機会あるたびに直接埋め合わせをした。
10. 自分の生き方の棚卸を実行し続け、誤った時は直ちに認めた。
11. 自分で理解している神との意識的触れ合いを深めるために、神の意志を知り、それだけを行っていく力を祈りと黙想によって求めた。
12. これらのステップを経た結果、霊的に目覚め、この話を他の人達に伝え、またあらゆることに、

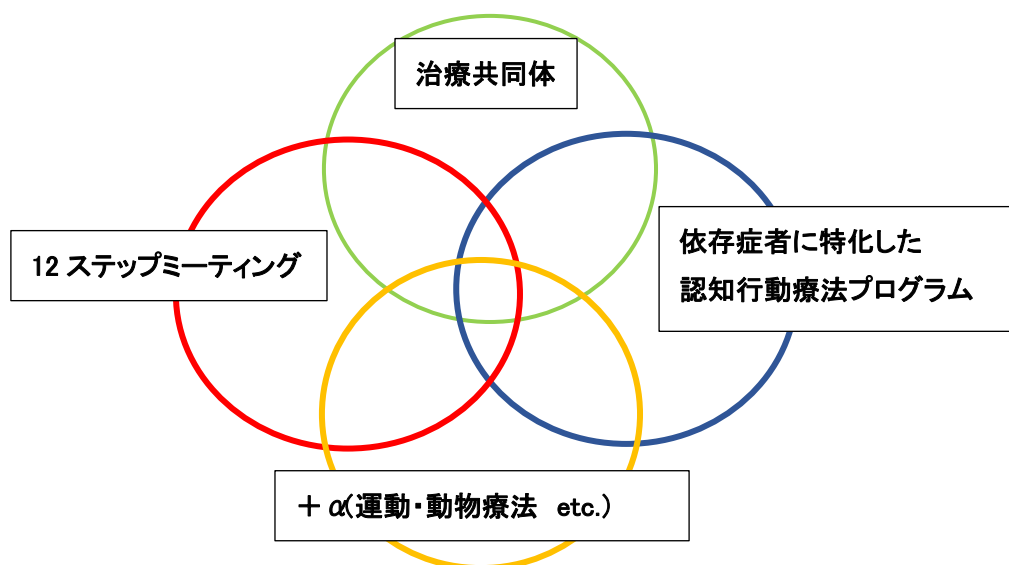


図1 群馬ダルクにおける回復支援プログラム