

お酒を卒業したい人のつどいの取り組みについて

浜松市精神保健福祉センター ○鈴木夕衣 杉本宝成 池田千穂
鈴木多美 二宮貴至

(要旨)

浜松市精神保健福祉センター（以下センター）では、平成21年度より依存症について個別相談を開始した。個別相談と並行し、当事者については平成23年7月から、アルコール・薬物再発予防プログラム「HAMARPP」と平成31年1月よりギャンブル依存症者回復トレーニングプログラム「HAT-G」を施行している。家族については平成25年度から家族教育プログラムを用いた、家族勉強会を開催している。そして、令和2年10月から新たな取り組みとして、市内の断酒会やアルコールクス・アノニマス（以下AA）と連携しアルコール問題を持つ当事者とその家族を対象に、「お酒を卒業したい人のつどい（以下つどい）」を開催した。今回は、つどいを中心に依存症事業の取り組みについて報告する。

(目的)

浜松市では、依存問題対策の普及啓発も含め、本人及び家族が依存問題に適切な対応ができることを目的として取り組みを行ってきた。依存症当事者は医療や相談機関、自助グループなどに繋がるのが難しく、家族も当事者に巻き込まれ疲弊し傷つき、孤立してしまうことが多い。また回復者と出会う機会も少ない。

そこで市内の自助グループと連携しアルコール問題を持つ当事者とその家族に対して、当事者同士・家族同士のつどいを開催することにした。体験を聞くことにより不安や悩みを共有し、交流を深めることによって不安感を軽減し、自助グループへの顔繋ぎの促進によって当事者や家族の社会的孤立を防ぎ、依存症の再発の予防することを目的としている。また、浜松市内には、複数の自助グループが活動しており、自助グループ同士の交流はそれほど多くなかったため、自助グループ同士の横の繋がり強化も狙いとしている。

(事業概要)

1、開催のきっかけ

令和2年度のアアルコール依存相談の実件数は42件で、実際に自助グループに繋がっている件数は、当事者4件、家族3件であった。これまでは、個別相談の中で自助グループを紹介する、HAMARPP・HAT-Gで自助グループの紹介を行い、家族勉強会の中で自助グループに繋がっている家族に体験発表を依頼するなどの取り組みを行ってきたが、それでも自助グループに足が向かない現状があった。

このような中で、令和元年、浜松断酒会から、「断酒会を知らない人や繋がりにくい人を繋げていくきっかけ作りとして、プレつどい（後の「つどい」）の開催を検討できないか」との提案があった。センターではこれまでも各々の自助グループと連携した取り組みをおこなってきたが、更なる連携は必要であると考えプレつどいの実施を決定した。市内には浜松断酒会の他に浜北断酒会、AAが活動しており、プレつどいを開催するにあたり、浜松断酒会以外のグループにも運営実施に加わっていただきたいと協力を依頼した。結果、つどいの実行メンバーとして、浜松断酒会から1名、浜北断酒会から2名、AAから3名に加わっていただくことができた。

2、事前準備

プレつどいを開催するにあたり、事前打ち合わせでつどい実行メンバーの顔合わせとイメージの共有を行い、つどいの内容や体験談のテーマ、周知先、アンケートの内容、つどいの名称などを取り決めた。

つどいの名称決定時には、「お酒をやめるためということがわかったほうがいい」「硬くなりすぎない名称がよいのではないか」など様々な意見と名称案が出され、「お酒を卒業したいはどうか」と意見から、名称が決まった。柔らかい印象でお酒をやめるためということがわかる名称に決まったと感じている。

3、周知の工夫

周知は、アルコール問題をかかえる当事者、家族のみならず、支援者や興味関心のある方も対象にした。センターから各関係機関に周知する以外に、つどい実行メンバーも自主的にスーパーや内科などにチラシの配架を依頼してもらったが、コロナ禍ではチラシを手に取りにくいことも考え、QRコードを載せたポスターを作製。チラシを手にとらなくても詳細が確認できるよう工夫した(図1)。参加希望者には事前申し込みを必須にせず、人数の把握を目的として電話でお問合せをいただくのみとし、当日の飛び入り参加も可とした。



図1

4、実施状況

令和2年度は10月と2月、2回の開催とした。令和3年度は7月、10月、2月の3回行う予定で、現在までで2回開催済である。精神保健福祉センター内を会場とし、13:30～15:00の90分間実施した。参加者は、名札の着用や自己紹介などはせずに匿名でも参加しやすい工夫をした。

前半はつどい実行メンバーが体験談を話し、休憩後、後半は自助グループの紹介と意見交換を行った。参加者やつどい実行メンバーが安心して参加できるよう参加のルールをもうけた(図2)。最後に参加者はアンケートを記入し終了とした。つどい終了後は、つどい実行メンバーで振り返りをおこなった。

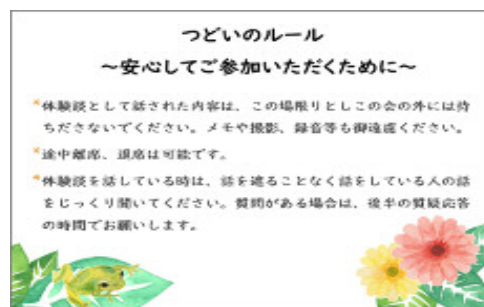


図2

参加者数は、令和2年度は第1回が当事者1名、家族4名、支援者1名(計6名)。第2回が当事者2名、家族2名、支援者7名(計11名)であった。令和3年度は、第1回が当事者4名、支援者3名(計7名)。第2回が当事者2名、家族2名(計4名)だった。(図3) つどい実施後実際に自助グループに繋がったのは1名だった。

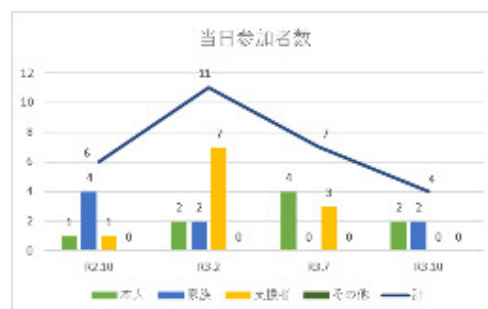


図3

5、令和3年度工夫した点

令和2年度の実施を踏まえ、今年度の事前打ち合わせで工夫改善した点がある。第一点が、つどい実行メンバーより、参加者から自主的に発言してもらうことは難しいのではないかと指摘があった

ため、参加者にこちらから感想を聞く機会をもうけた。侵襲的にならないように、「パス」ができることをお伝えした。そこでは「参加してよかった」「話が聞けて良かった」「自助グループに行ってみようと思う」など感想が得られ、体験発表者にとっても良いフィードバックの機会になった。また、各回のテーマについてつどい実行メンバーから、自助グループに足を運ぶ人たちの多くは、自助グループメンバーがなぜお酒をやめることができたのか、どうして自助グループに参加しようと思ったのか、お酒をやめて本当によかったのかということ質問されることが多く、自助グループに繋がったきっかけや、動機をテーマにはいかがかとの提案があった。さらに、1枚のチラシに年間の開催スケジュールを入れることで初回は参加をためらった人も、次回なら参加しようと思えるきっかけになるのではないかと意見をもらったため改善した（図1）。

(考察)

新型コロナウイルスの影響で、自助グループ活動縮小を余儀なくされ、思うように活動ができない状況となった。その中でも、新しい形としてオンラインで自助グループを開催し、全国の仲間とつながる機会ができ、仲間の輪が広がったという声も聞かれた。直接顔を合わせて人と関わるのが減っている状況でも繋がりを断ち切らないための試みがなされている。当事者や家族が自助グループに繋がることは、回復の一つの選択肢であり、仲間の存在が依存症からの回復に大きな力を持つ。一方で、依存症の特徴として「繋がりづらさ」という問題があり、自ら支援を求めていくことが困難な人も多い。先にも述べた通り、センターでも自助グループに早い段階で繋がることのできるよう、様々な工夫をおこなってきたが実際に自助グループに参加している当事者・家族はごく少数である。相談者に話を伺うと、センターの相談へ来ることもとても勇気がいることだったと話されることが多く、さらに新しい場所に足をのぼすことはとてもハードルの高いことであると感じる。そのため、自助グループメンバーとセンターが共同でつどいを運営することで、できるだけハードルを下げ、安心して自助グループのことを知れる場として、また直接自助グループメンバーと出会え、体験が聞ける場としてこのつどいを活用していきたいと考える。参加者のアンケートでは、「会の紹介があり、知らないことが聞けて参考になった。」「お酒の問題で辛かったけど、一人じゃないと感じられて良かった。」などの声を聞くことができた。

また、依存症早期治療への効果的な対策として、医療機関などで活用されている、「^{モスバーツ}SBIRTS」による支援方法がある。このつどいはSBIRTSの「S（セルフヘルプ）＝自助グループへの紹介」と同じような役割を担っているようだが、大きく違う点として、複数の自助グループにつどい実行メンバーとして加わっていただくことで、自助グループ同士の繋がりの強化ができていところである。今回このつどいの開催にあたり、断酒会とAAがさらに関係を深め、つどい実行メンバーとして共につどいを運営し、それぞれ所属する自助グループは違っても、「仲間と一緒にお酒をやめ続けたい。今もお酒の問題を抱え苦しんでいる方に自分の体験が力になればいい」という共通した思いがつどいの原動力にもなっている。実際に、つどい実行メンバーからも「断酒会とAAと一緒にひとつのことを運営できることは素晴らしい。一緒につどいを運営できることが嬉しい。」という声が聞かれている。自助グループ同士の関係がより強固なものとなることで、支援者だけではできない、当事者だからこそできている支援に、より厚みが生まれこのつどいに生かされているだろう。

このつどいを通して、アルコール問題を抱える当事者や家族の一人でも多くが、新たな回復のステップを進めていくことが望まれる。つどいが自助グループに繋がるための布石となると信じ、自助グループメンバーという強力なパートナーと共に当事者や家族が、繋がり続けるための支援を続けていきたい。