

薬物クリーンかながわ

No. 40

「若者における薬物乱用の現状と 本人のやる気を引き出す支援」

神奈川県立精神医療センター 依存症診療科 青山 久美氏

令和4年7月1日開催

令和4年度薬物乱用防止講演会要旨

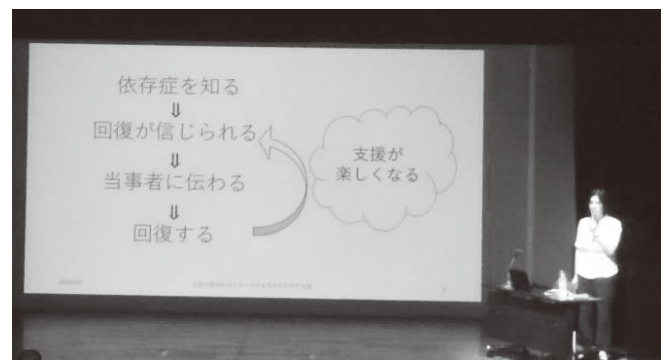
1. はじめに

今日は依存症とは何かをお話しし、依存症は回復できる病気であることをご理解いただきたいと思います。支援者が回復を信じていれば「薬物がやめられない」と思っている当事者に伝わり、当事者も「自分にもできるかもしれない」という希望が芽生えます。その当事者が実際に回復する様子を目の当たりにすると、今度は支援者が「この人たちは本当に変わるんだ」、「頑張っているんだ」と感じ、支援が楽しくなります。誰でも楽しいことは続けられますが、嫌なことは続けられません。このため、支援者が支援を楽しめるようになることは支援を続けるうえでも大切です。

2. なぜ若者は薬物に頼るのか

実際の患者さん数名をもとに創作した中学生の架空事例をお示しします。患者は小学校に入学してから粗暴行為を繰り返し、年齢が上がるにつれ他の児童に対する暴力が増えました。担任が説諭を繰り返しても一向に改善されず、保護者も多忙を理由に学校には来ませんでした。中学1年の冬、真夜中にコンビニの前で中・高校生と一緒にたむろして警察に補導され、中学2年の夏には夜の公園でたばこ大麻を使用していたため警察が介入し、学校に連絡が入りました。

こういう若者に対して「怖いな」、「犯罪者でしょ」、「非行じゃないの」、「問題児だよ」、「関わり方が分からない」と、マイナスなイメージを持つ方も多いかもかもしれません。しかし、なぜ若者が薬物に頼るのかということを私たちが知らないと支援はできません。



以前、私たちが横浜市大で行った10歳から18歳の児童精神科の新規外来患者の調査では、物質乱用がある患者の半数には明らかな虐待歴がありましたが、物質乱用がない患者では、虐待歴は1割強に留まりました。このことから、物質乱用の背景には、困難な環境を生き抜くために、物質に頼らざるを得ない状況があったのではないかと思います。薬物乱用をする人達は、普通に生活していて突然快感を求めて薬物を使うわけではなく、苦しさを紛らわすために薬物を使い始めていることが以前から依存症専門科の間では知られており、私たちの外来を訪れる方々を診ていても何らかの生きづらさを抱えていると感じます。そして、不安や緊張、怒りなどを解決したくて大麻やアルコールを、抑うつや意欲低下をどうにかしたくて覚醒剤やコカインを使う、というように、物質が自己治療的に使われていることも知られています。また、何らかの精神疾患が先にあり、後に物質使用障害を合併しやすいという報告もあります。さらに、リストカットと同様に、自分でコントロールできる苦痛として薬物を乱用する若者もいるのです。

苦しかったら先生に相談すべき、暴力を振るわれ

ているのであれば警察に相談すべきと思うかもしれませんが、虐待を受けていた方に聞いてみると、自分が暴力を振るわれるのが異常だとは気づかなかったと話します。本人が気付かないうちに苦しい環境にいて、苦しさを紛らわすために、人には頼れず薬物を頼ったり自分を傷つけたりする人が多いのです。そして、最初は大人から少しもらってお酒やたばこ、購入したシンナー、咳止めやネットゲームなど、アクセスしやすいものから始めるのです。

3. 依存するとどうなるのか

薬物を使い続けると、脳内報酬系が乗っ取られるということが分かっています。報酬系というのは本来、食行動や性行動などの本能的行動で快感をもたらす、行動の継続、種の保存を図るのに重要な回路ですが、薬物を乱用すると、この回路が普通の刺激の何十倍、何百倍、何千倍も活性化されてしまい、脳が薬物を使いなさいという命令を出し始めます。すると、薬物を見ただけで「使いたい」という条件反射が生じます。例えば、芸能人が薬物の問題で逮捕され多くのテレビ局が薬物を表す白い粉の映像を流すと、現在は薬物をやめている依存症の方々が「映像を見て使いたくなって辛い」と話していました。このように生活の中に使いたくなる引き金（条件反射を引き起こす事柄）が数多く存在しているので、薬をやめ続けるのは生易しいことではありません。

最初は自己治療や辛さの緩和のために薬物を乱用しますが、薬物や行動ですぐに気分を変えられるという体験を繰り返すと、「待てない」体質になってしまいます。その他の精神科の患者さんと比べても、依存症の患者さんは「すぐに帰らせてください、すぐに何とかしてください」と言う方が多いように感じます。「待てない」体質になると、人間関係に悩んでいても、薬物を使って早く解決しようとしてしまいます。そうすると、ますます人間関係から離れ、孤独になっていきます。「薬物ばかり使っている自分はどうしようもない人間だ」、「薬だけは自分を裏切らない」、「一発打てば気分を変えることができる」と考え、周囲からは反社会的だと思われていきます。しかし、支援者は、その背景にある苦しみを知り、回復への道を少しずつ歩んでいくことを援助していかなければなりません。

4. 本人のやる気を引き出す支援

支援にあたって大切なこととして、次の点が挙げられます。

- ✓ 大人の価値観を押し付けず、まずは傾聴すること
- ✓ 説論ではなく対話すること
- ✓ 本人が主役であることを忘れず、本人の価値観に沿って動機づけをすること
- ✓ 困難な環境が背景にある場合は、まず、環境改善を提案すること
- ✓ 命にかかわる状態のときは、リスクを評価し受診を優先すること
- ✓ 支援者が一人で抱えないこと

多くの場合、薬物乱用は多面的な問題をはらんでいますので、地域で協力することも大切です。精神科医をはじめとする医療機関、担任やスクールカウンセラー、養護教諭などの教育機関、児童相談所などの福祉機関、鑑別所や警察といった司法機関、ダルクなどの自助グループで応援団を作り連携して支えます。

周囲が支援を始めても、最初のうちは変わってこないことがあります。人間が変わるときには段階があり（行動変容ステージモデル）、その人の段階（前熟考期、熟考期、準備期、実行期、維持期）に合わせた動機づけが必要になります。それぞれの段階について説明します。

まずは前熟考期です。本人が問題に気付いていない時期なので、当事者と関係づくりをし、頼れる大人になることが大切です。人が変化するためには①問題の重要性を認識し、②変わる自信をもち、③変わる準備が整う必要があります（動機の3要素）。「どれが足りないのだろう」、「どう援助すれば自信がもてるだろう」などと検討します。

次に熟考期です。当事者は問題に気付きはじめていますが、「次見つかったら退学になるけど、大切な友達の誘いを断りたくない」など、迷う（両価性）時期です。支援者は、長く頼ってきた薬物や仲間との関係を変えることを迷うのは当然のことと受け入れ、様々な情報提供をしたり薬物のメリットとデメリットを話し合ったり、使わないで過ごせた時期を一緒に振り返ったりして、寄り添います。この時期は、つい助言や指導をしたくなりますが、支援者の価値観を押し付けず、本人が自分の価値観で変化を選ぶことを促します。

そして準備期は、変わる決心をする時期です。この時期には具体的な方法を話し合い、行動に移るまで急かさずに待ちます。周りは忍耐の姿勢で支えることが大事です。

実行期になるとようやく本人が具体的に変化し始めます。しかし、変化を始めてもすぐにうまくいかないことも多いので、支援者は失敗より成功に着目し意欲を引き出します。薬物がやめられないと報告に来た場合でも、相談し続けられていることや正直に話せた勇気を話題にします。

薬物乱用をやめて、新しい習慣を獲得する時期が維持期です。引き金だらけの世の中で薬物をやめ続けるのは大変なことです。支援者は使用しないことで得られるプラスの効果を話題にしたり達成できたことを一緒に振り返ったりしましょう。再使用してしまうことも少なくありませんが、支援につながり続ければやめている時間が長くなっていきますので、支援者は本人に寄り添い支援を続けましょう。

5. 動機づけ面接法

動機づけ面接法はアメリカでアルコール依存症の回復支援のために開発されたもので、当事者の価値観と自発性を引き出し、両価性を膨らませ、当事者が自ら問題を解決していく決断をするのを促していく面接法です。

動機づけ面接法には、協働 (Partnership)、受容 (Acceptance)、思いやり (Compassion)、喚起 (Evocation) という4つのスピリット (心構え) があります。支援者は自分の思いを押し付けることなく、当事者の気持ちや価値観を引き出します。

動機づけ面接法では、Open question (開かれた質問)、Affirm (肯定する、認める)、Reflective Listening (振り返りの傾聴)、Summary (話題を選んで要約)、Information (情報提供) (OARS+I) を使い、「変化を語る言葉」を引き出します。

まずは、質問するときはOpen question (開かれた質問) にします。例えば、「大麻やめる気ある？」ではなく、「大麻のことどう思っているの？」と、「はい、いいえ」で答えられない質問で当事者の言葉を引き出します。

次にAffirm (是認、認める) ですが、私は「褒める」とも言います。例えば、お酒をやめると言っていた人が、2日後にまた飲んでしまったことを

報告してきたとします。本人は自信を失い落ち込みますが、支援者は2日も我慢できたことに着目し、どうやって2日過ごしたかを話題にします。本人の気付いていない変化や、受診して正直に言えた勇気、禁酒のチャレンジをした思いを肯定する、認める、褒めることが本人の自信につながります。

続いてReflective Listening (振り返りの傾聴) は相槌のようなもので、単純な聞き返しや複雑な聞き返しがあります。単純な聞き返しでは、オウム返しのように本人の言葉を返します。本人は自分の発した言葉をもう一回他の人に言われることで、自分が発した言葉の違和感に気付きます。複雑な聞き返しは、例えば、薬物を乱用している親が、子どもの不登校を相談しに来て、「私の体のことはどうでもいいので子どもの不登校を直してください」と言うのに対し、「自分の体よりお子さんの心の健康を大切に考えておられる」と、相手の根っこにある気持ちを推測して返す方法です。

最後にSummary (話題を選んで要約) です。数十分の面接の中で、行動 (乱用など) を維持しようとする言葉ではなく変化を語る言葉だけを選んで要約して返します。

6. 最後に

依存症は回復可能な病気である、という信念を支援者がもてばそれは当事者に伝わり、回復の力になります。当事者が回復すると、支援する側も支援を楽しめるようになり、支援が増えることにもつながるでしょう。薬物にしか頼れなかった人が支援者に頼れるようになることで、薬物に頼らなくて済むような社会ができることを願っています。

困難な環境をなんとか生き抜いてきた子どもたちが人に頼れず薬に頼っているということを知り、薬物乱用をはじめとした問題が発覚したときは、その子どもの支援のチャンスだととらえましょう。学校・医療・地域が手を取り合い、子どもが薬物に頼らなくてもいい社会を作ることが大人の責務です。ぜひ地域の皆さんも一緒に取り組んでいきましょう。

令和4年中の薬物情勢

神奈川県内の薬物の検挙人員は916人で、そのうち、覚醒剤取締法の検挙人員が365人、大麻取締法の検挙人員が459人であり、令和3年より減少しました。(表1)

表1 県内の検挙者人員数

区分	令和4年	令和3年
	全体(20歳未満)	全体(20歳未満)
覚醒剤取締法	365人(2人)	501人(14人)
大麻取締法	459人(92人)	567人(117人)
麻薬及び向精神薬取締法	56人(5人)	53人(4人)
麻薬特例法	36人(4人)	15人(1人)
計	916人(103人)	1,136人(136人)

※薬物事犯数については集計中

また、覚醒剤取締法の検挙人員は40歳以上で約65%、大麻取締法の検挙人員は30歳未満で約70%を占めています。(表2)

表2 年代別検挙人員

年代	覚醒剤取締法		大麻取締法	
	人員	構成比	人員	構成比
20歳未満	2人	0.5%	92人	20.1%
20～29歳	40人	11.0%	242人	52.7%
30～39歳	83人	22.7%	68人	14.8%
40～49歳	124人	34.0%	40人	8.7%
50歳以上	116人	31.8%	17人	3.7%

(表1、2は県警察本部資料より引用)

令和5年度薬物乱用防止講演会について

薬物乱用防止講演会を、横浜市、川崎市、相模原市、横須賀市、藤沢市、茅ヶ崎市及び県と共催により開催します。

日時：令和5年5月12日(金)

場所：横浜市社会福祉センター

神奈川県横浜市中区桜木町1-1

横浜市健康福祉総合センター内

内容：最近の薬物乱用問題について考える

URL：<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/n3x/yakumu/yakutai/cnt/clean.html>

※諸事情により、開催方法の変更又は中止になることがあります。

薬物クリーンかながわ推進会議 会員募集

薬物クリーンかながわ推進会議は、県内の各種機関・団体が相互に連絡・調整を図りながら、県民一体となった薬物乱用防止啓発運動を行っています。

随時会員を募集していますので、趣旨にご賛同頂ける方がいましたら、事務局までお知らせください。(入会費、年会費等はありません)

加入団体数 182機関・団体 (R5.2月末)

「ダメ。ゼッタイ。」国連支援募金の結果

募金は、国連薬物犯罪事務所を通じ、開発途上国の薬物乱用防止活動を行うNGOのプロジェクトを援助しています。また、国内の啓発事業にも役立っています。令和4年度神奈川県における募金額は次のとおりでした。ご協力ありがとうございました。

募金額 945,512円

(令和4年12月15日締)

県薬務課からのお知らせ

○薬物乱用防止対策について

県薬務課では、学校等で開催される薬物乱用防止教室に、薬物乱用防止指導員等を講師として派遣しています。薬務課ホームページをご参照のうえ、ぜひお申し込みください。

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/n3x/yakumu/yakubo/yakubo.html>

また、薬物乱用防止教室は薬の専門家である各学校担当の学校薬剤師も積極的にご活用ください。

○神奈川県薬物濫用防止条例

精神毒性を有し乱用の恐れのある物質を知事指定薬物として指定し、規制しています。これまでに40回、131物質を指定しました(令和5年3月24日時点)。

薬物クリーンかながわ No. 40

発行日 令和5年3月24日

発行者 会長 小川 護

編集 薬物クリーンかながわ推進会議広報委員会

事務局 神奈川県健康医療局生活衛生部薬務課内

〒231-8588 横浜市中区日本大通1

電話 045-210-4972(直通)

ファクシミリ 045-201-9025