

K A T S

Kikuchi Addiction Treatment Service

菊池アディクション外来集中治療プログラム

国立療養所 菊池病院

Based on Patient's Handout of NIDA MCTG and Matrix program

Translated by HARAI Hiroaki M.D. 2003

氏 名： _____

プログラムを始めた日： _____

治療担当者： _____

- 目次 -

はじめに.....	2
導入セッション1 薬物があなたの脳にどう働くか.....	3
導入セッション2 きっかけ・トリガー.....	10
導入セッション3 薬物を使う道具とおさらばする.....	14
導入セッション4 12ステップの紹介.....	18
1 カレンダーと記録.....	24
2 中枢神経刺激剤からの回復段階.....	25
3 壁のチェックリスト.....	28
4 孤立：赤旗.....	29
5 トリガー - 考え - 渴望 - 使用.....	31
6 パラフェルナリアを捨ててしまうこと：安全な場所.....	33
7 アルコール：合法的な薬物.....	35
8 今日1日.....	38
9 問題解決.....	40
10 内在的なトリガー（あなた自身の中にあるトリガー）.....	43
11 信頼.....	46
12 回復過程に見るドラッグドリーム.....	47
13 回復のチェックリスト.....	48
14 賢くなりましょう、しかし強くなる必要はありません.....	49
15 真実を伝えること.....	51
16 仕事や生活をきちんと行う.....	53
17 再発の合理化.....	55
19 嗜癖行動.....	59
20 完全な断酒、断薬.....	60
スケジュール.....	61
<場面に応じ、物質使用からの脱皮の自信度についての短いアンケート（BSCQ）>.....	62
変化の段階と準備性、治療意欲についてのスケール(SOCRATES 8D).....	64

はじめに

アディクションとは

慢性に経過し、再発を繰り返していくうちに、コントロールをする部分が機能を失う病気です。

基本的な治療はありません。数年間の精神科入院や刑務所生活でも、治療にならないことが分っています。しかし、問題を軽くし、普通の生活が送れるようにすることはできます。

K A T Sとは

外来治療を中心に考えられたプログラムです。

薬物の問題をかかえている当事者、および家族に対して、グループで治療や学習を行います。

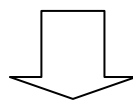
日時は、毎週木曜日の午後6時半から8時まで。

第2木曜日は、D A R Cメッセージ。

最終木曜日は、茶話会（会費制）。

目標は、薬物の再使用に至るまでの期間を長くすること。
再使用した場合に起こる生活の困難の程度を軽くし、生活が困難である期間を短くすること。

参加する事が大切です。



参加することでその時間は薬物を使用しなくてすむからです。

診療費について

受付は午後5時までとなっており、当日の支払いは出来ませんので、翌日以降の平日5時までに受付にて支払う。

KATSに参加した際に、時間外受付にて前回分を支払う。

導入セッション1 薬物があなたの脳にどう働くか

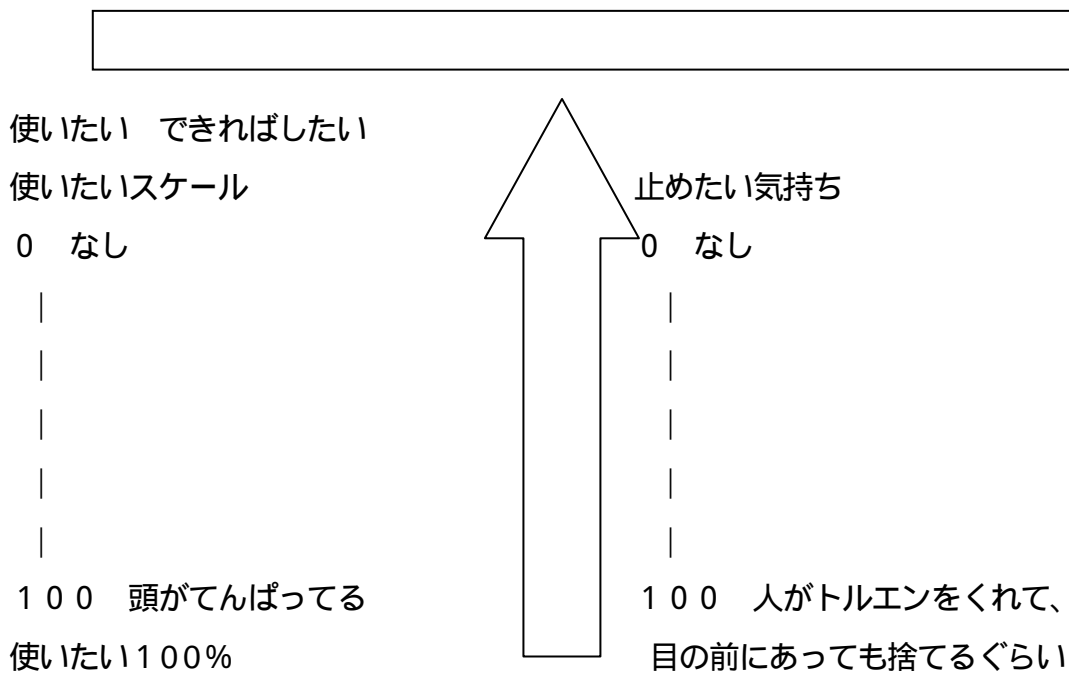
薬物（ ）と脳

決断分析 - 薬物 () を使うことの利点・欠点

良いところ・魅力 (点数)	悪いところ・困るところ (点数)

スケーリング

使いたいー止めたい



自分の意思の強さ、やめる自信



スケジュール

Q 1 . スケジュールとは何ですか？

A . 『スケジュールとは、あなたの日常生活の計画を前もって作ることです。』
『衝動的な投げやりな薬物使用をするような時間を減らすために行います。』

ポイント

細かく作ることもできるし、おおまかに作ってもかまわない。
あなたが実際にすることを反映すること。
仕事や約束と同じように、“遊び”や“ぼんやり休む”ことも大事。その時間も書いて下さい。

依存症にならないための最初のステップは、依存症らしくない行動をすることです。

Q 2 . なぜ、スケジュールを作るのですか？

A . 『スケジュールは、日常生活の中で、目安を作ってくれます。』
『スケジュールは、生活を元に戻すために、必要な道具です。』
入院しているならば、まわりの人がそれをやってくれます。しかし、外来では、自分でスケジュールを作り、それにあわせて実際の生活をしなくてはなりません。

Q 3 . いつスケジュールを作らなくてはならないのですか？

A . 『理性的な脳 = 薬物を使用していないときに、作ります。』
『混乱している時にはスケジュールの使い方を学ぶことはできません。』
スケジュールは、これからあなたが学んでいく道具です。ストレスがかかった時にいつでも使ってください。その使い方を練習することで、将来そのスケジュールを使わなくても済むのか、ということが分ります。

スケジュールを使うには、

毎日同じ時間に準備をする。
スケジュールは固定したものではない。
予定を立てたらその通りにしなくてははいけない、ということではない。予定を変えるならば、トリガーとは無関係のものでなくてはなりません。

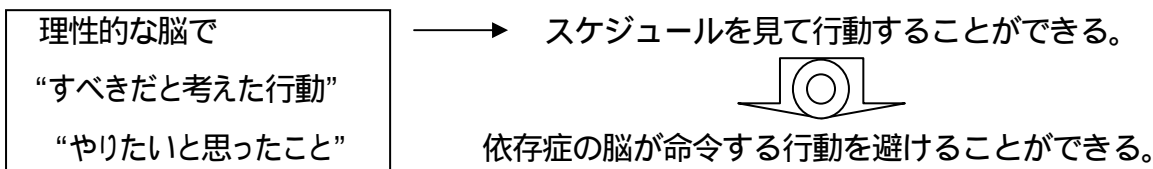
“肝心なのは、安全で健康な生活を過ごす”ということです。

Q 4 . わたしは、スケジュールを書かなくてはならないのですか？

A . 『当然。』

『あなたの理性的な脳が働くうちにスケジュールを書いて、文字に残すことが大切です。』

頭の中で考えているだけのスケジュールは、依存症の脳によって簡単に書き換えられてしまいます。



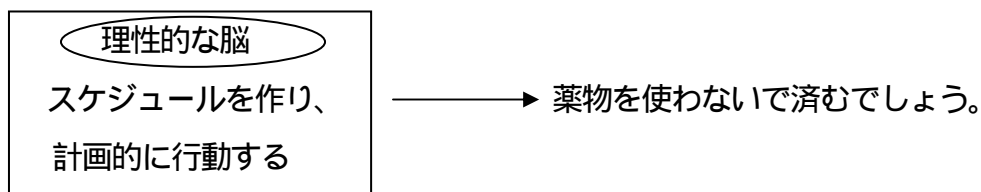
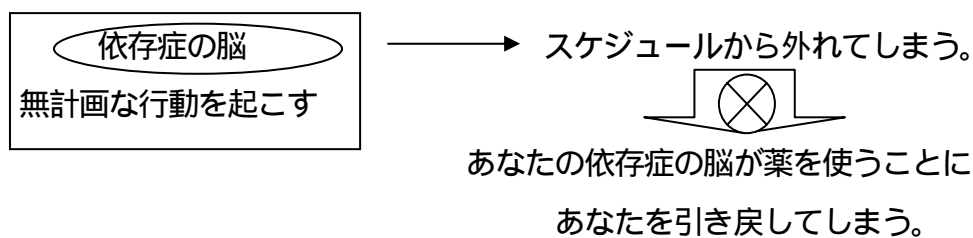
Q 5 . もしわたしが、時間にいい加減な、ルーズな人間であったならばどうしましょうか？

A . 『練習しましょう。』

日記帳を買って、治療者と一緒に使い方を練習しましょう。

大事なことは、あなたの薬物問題を解決することです。

あなたの依存症は、空腹や喉の渇き、セックスの快感をコントロールしている脳の部分と関係しています。



Q 6 . 誰がスケジュールを作るのですか？

A . 『あなたです。』

「あなたが書いたことを、あなたがする」ということが大事なのです。

スケジュールの変更は、できるだけ少ない範囲で行わなければなりません。

治療者や家族が言う「こんなことしたら」という提案も大事ですが、最後の決定をするのはあなたです。

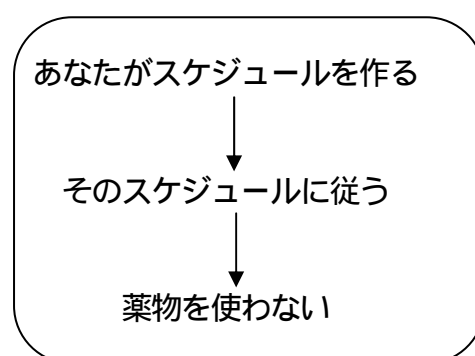
多くの人は24時間のスケジュールを作り、それに従って生活しています。あなたもそれができるのであれば、『自分自身の人生をコントロールするという能力を身に付けた』と言えるのです。

もし、24時間のスケジュールに従った生活を送ることが困難な場合には、最初のスタートとして入院などの方法で環境を変える治療も考えるべきです。

Q 7 . もし、スケジュールを作ることをやめてしまったら、わたしはどうしたらいいのですか？

A . 『元に戻ってスケジュールを立て直すことです。』

特に最初の回復の期間には、このことはとても大事なことです。



“スケジュールを立てる”という行動は、あなたの回復のバロメーターです。

スケジュールの中に空いている時間を作ったり、2、3日スケジュールを作らなかった場合などが再発のシグナルで“トラブルが差し迫っている”と言えるかも知れません。仲間やカウンセラーに助けを求めるべきです。

あなたが、スケジュールを立てて、それを守ることができるようになるまでは、そのスケジュールは必ず誰かに見てもらってください。大事なことは、また、元に戻ってスケジュールを立て直すということです。

Q8 . もし、「スケジュールを作りたくない」と思ったときはどうするべきですか？

A . 『まあ、やっぴごらんない。』

『スケジュールを作りたくない=回復したくない』

スケジュールのことを考えて、できるだけスケジュールを守れるように考えてみましょう。大事なことは、「実際の行動」であって「使いたい気持ち」ではありません。

あなたが自分自身でスケジュールを作り、それを守っている間は、あなたは薬を使わないでしょう。まあ、やっぴごらんない。

導入セッション2 きっかけ・トリガー

トリガー / 思考中断

トリガー - 考え - 渴望 - 使用

ずっと薬物を使っていると、いろんな場所、人、場面、状況で使いたくなります。例えば、「仕事が終わった。」「一人になった。」「誰かが使っている。」「夢をみた。」「いつも使っている時間になった。」などがあります。

何が、トリガーになっているか、一日を振り返ってみましょう。

今朝、起きてからいつ最初に使いましたか？ / 渴望が一番強くなりましたか？

今日、一日、使わない / 渴望がない時間はいつから、いつまででしたか？

渴望があるときと、ないときの違いはなんでしょう？

大事なこと：渴望は、あなたの脳に影響します。

渴望が出てくると、やめようと決心していた理想的な脳がふっ飛んでしまいます。

だから、やめるためには、決心するだけでは不十分です。

やめようとする気持ちは、行動の変化にしなくてはなりません。

日常生活の習慣を変える。

スケジュールに従って生活する。

トリガーを避ける。

必ず失敗する考え方

薬を止めると決めたのだけれど、再び使ってしまう時、
あなたの脳が、薬を使う許可を与えること。

——→『再発の正当化』

薬が欲しくなった時に、一人で考えることは、脳の中で理性的な脳と依存症の脳が議論していることになります。まるで、戦っているようです。理性的な脳が理性で勝つはずだと思っているかもしれませんが、これは、勝っているように見えて、依存症の脳が再発する理由を一生懸命に探しているのです。

考えることは、使うことにつながります。

今まで、そうではなかったですか？

考えると使いたくなります

渴望は、予告なしに突然あなたの予想しないところからやってきます。そのまま通り過ぎて、あまり考えずにすむこともあるでしょう。

『トリガー 考え 渴望』がいつ、どのように生じ、どのようにこれを消せるかについて理解し、考えることをやめるためには、少々の努力が必要です。でも、これをせずに、薬について考えていると、これは再発を選んだのと同じです。

『薬を使おうかどうしようか』 考えれば考えるほど、再発しやすくなるのです。

オートマチックなプロセス

嗜癖になると、トリガー、考え、渴望、使用は同時にやってくるように見えます。しかし、細かく見れば、何秒かの差かも知れませんが、次の順序で起こります。

トリガー 考え 渴望 使用

思考中断法

このオートマチックなプロセスを乗り越えるためのキーポイントは、このプロセスが最初から起こらないようにすることです。

考えが起こったら、すぐに考えを止めるようにしましょう。できるだけ、早くやめることが大事です。

思考中断のテクニック

目に見えるように想像する

頭の中に、レバーかスイッチの絵を思い浮かべてください。あなたがそのスイッチをオンからオフに入れ替えるところを想像してください。

オフにすることは薬についての考えをやめることです。薬についての考えが出るたびに、別の絵を考えてください。このスイッチを思い浮かべるために、今、あなたがやっていることを一旦中断する必要があるでしょう。

輪ゴムパッチン

手首に輪ゴムを巻いてください。薬物の考えが出てくるたびに輪ゴムをはじいて、“やめ”と考えに対して言って、別のことを考えて下さい。

普段から考えるのに役立つようなことのリストを用意しておくといいです。

翌日の予定

外出の予定

買い物の計画

単純に、「今日一日は考えない、また明日になったら考えよう」

リラクゼーション

お腹に重さを感じるようにしてください。ゆっくり腹式呼吸をしてください。吐く時間を吸う時間の3倍くらいにして、最後まで吐ききるようにしてください。それを3回繰り返してください。

誰かと話す、誰かを呼び出す

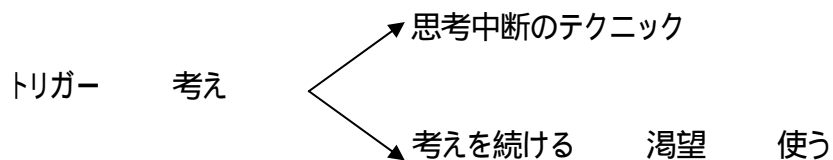
電話やメールをしてもいいです。

相談しやすい人の電話番号を控えておくといいですね。

考えがどんどん発展して、渴望になるまでほっておくことは、薬中のまま変わらずもとのまま、でいることを選んだ、と同じことです。

新しい順序と流れ

回復していくためには、トリガー 使う、という順序を変えなくてはなりません。
思考中断法は、この順序を断ち切る手段です。あなたの選択です。



あなたが選んでいるのです。

薬物依存だからといって、渴望が出て再使用することは自分の力ではどうしようもない、ということはありません。

導入セッション3 薬物を使う道具とおさらばする

薬物について

あなたは、今持っている薬物をすべて捨ててしまうことが大事です。

あなたの「家」「車」「あなたが行くであろう場所」は、できる限り安全であるべきです。

少量の覚醒剤や葉っぱや()を置いておくこと、冷蔵庫の中に2、3本のビールを入れておくことは、たとえ、あなたが「しっかり決心したんだ!」「問題なんかないんだ!」と証明するためであったとしても、いいやり方ではありません。

これらの薬物は、常にトリガーとして働き、あなたの依存症の脳を刺激することになります。

これらのトリガーは、もし条件がぴったり揃うと、強い渴望のプロセスを起こすことになります。この渴望のプロセスをできるだけ早い段階で止めることが、再発予防の一番大きなゴールです。

パラフェルナリア〔嗜癖に必要な道具〕

パラフェルナリアとは、あなたが薬物を使う時に利用したり、関係しているさまざまな道具や物のことです。

パラフェルナリアは、強い渴望を起こすトリガーになります。

パラフェルナリアを使っていた時の記憶は、あなたの頭の中でまだまだ残っていて、強い渴望を起こす刺激になります。

あなたを全てのパラフェルナリアから引き離すことは、
あなたの回復過程の中で大変大事なことです。

最近の、NIDA (National Institute of Drug Abuse : 国立薬物乱用研究所) の研究によれば、大脳イメージングのテクニックを使うことによって、薬物依存から回復しつつある人の脳というものは、『依然として薬物を使っていた時のパラフェルナリアについての記憶を強く持っている』と言うことが分かりました。

長く止めていてもパラフェルナリアの記憶は残っています。

同じ絵を薬物依存でない人が見たとしても、脳の活動は全く起きてきません。

トリガーをできる限り避けることが大変大事です。

あなたのパラフェルナリアは？

次のようなチェックリストを使って、あなたは、どのようなものから身を遠ざけるべきか、そして、他にどんなものを加えるべきかを考えてみましょう。

バイアル:注射の時に使う管

注射器、パイプ

はかり

ストロー

身を隠すため、部屋を暗くするためのスクリーンやカーテンやシーツのようなもの

粉を細かく砕くグラインダー

ペン先

お酒、ソーダ、他の化学物質

その他の物

ライター、火をつけるもの

スプーン

ためておくボックス・箱

電話番号

鏡

ナイフ・はさみ・かみそり

紙・ナプキン(拭い取るためのもの)

注射器、注射器の筒

その他の物

ビニール袋

紙袋

ペットボトル

お金

ろうそく

たばこ

アルバム・写真

あなたのパラフェルナリアは？

- 1．どの部屋が、薬物・アルコール・パラフェルナリアと関係していますか？

- 2．薬物・アルコールをあなたの家の中で見つけたり、置いておいたりする場所はどこですか？

- 3．あなたの車の中は安全ですか？

練習

あなたのカウンセラーやグループ、家族のメンバーと一緒に家の中を探すプランを立ててみましょう。

家の中、部屋、車の中も探してみましょう。できるだけ、特定のはっきりとした具体的な目標を作って、カウンセラーや他のメンバーと自分の家の中を探すようにしましょう。

C型肝炎やH I V

さて、血液感染症、例えばC型肝炎やH I Vについても十分気をつけておく必要があります。注射器を他の人と共用したり、セックスをしたりすることで問題を起こすことがあります。

C型肝炎やH I Vは、血液から血液と移っていきます。しかし、知識だけでは十分ではありません。自分の行動について考えてみましょう。

- セックスのパートナーが複数いること
- ゴムを使わないでセックスすること
- きれいな注射器を使わない、消毒しないで他の人と使うこと
- 最近性病にかかったこと
- お金を得るためにセックスをすること、売春すること
- 他の人と注射器を共有すること
- 体液を他の性的パートナーから受け止めること

もし、上記のいくつかをチェックしてそれが当てはまるのならば、あなたはC型肝炎やH I Vの高いリスクがあります。

あなたが薬物を使うライフスタイルを変えるということ考えているのならば、リスクの高いセックスや薬物を使うことも変えていくように、よく考えてみるようにしましょう。

導入セッション4 12ステップの紹介

・12ステップのプログラムとは

1930年頃、AA：アルコール依存者の無名者の会が2人の男性によって作られました。彼らは、自分たちのアルコール依存症を精神科や薬物治療によっては治すことができなかった人たちです。

彼らは、依存症を乗り越えていく方法について幾つかの原則を見つけて、そして『AA：アルコール依存者の無名者の会』と言うものを作り、それをセルフヘルプの条件として他の依存症者に紹介していきました。このAAの考え方は、覚醒剤のような嗜癖剤や他の薬物嗜癖にも用いられ、ギャンブルや過食、そして強迫的なセックスに対するような行動にも、適用されるようになってきています。

アルコール依存症や薬物依存の人たちが見つけたことは、

（ 同じ問題を持つ仲間の嗜癖者たちは、自分達にとって強いサポートとなる
お互いに助け合うということが必要だ、ということ ）

この理由から、これらのグループは『フェロウシップ = 仲間同士のつながり』と呼ばれます。参加者は、お互いの気持ちや理解を分かち合うことによって、互いを思いやり、支えあいます。

わたしは、12ステップのミーティングに参加する必要があるでしょうか？

KATSでのプログラムでの治療が上手くいっているのであれば、あなたの回復にとって、人間関係を作っていくことは大変大事なことです。

12ステップのミーティングに行かないでKATSの治療のセッションに参加することは、一時的には良い効果があるかもしれませんが、しかし、セルフヘルプのプログラムなしにはあなたが本当に回復を全うするかどうかははっきりしてきません。不完全なところがあります。

KATSのプログラムに参加している患者さんは、治療している期間中12ステップのミーティングに週に3回参加する必要があります。

成功している今素面であるたくさんの人たちは、90日間の間に90ミーティング参加しています。たくさん参加すればするほど、あなたの回復のチャンスは高まっていきます。

わたしは CA(コカイン)、AA(アルコール)それとも NA(覚醒剤)、どれに行ったらよいでしょうか？

どれに行っても構いません。それぞれのミーティングは、それぞれ別々の薬物に対して注目を置いています。しかし、基本的な原則は同じです。覚醒剤のような嗜癖剤の問題を持っている人もAAを好んでいる人たちがたくさんいます。

大事なことは、

{	そこにおいて安心すること
	できるだけミーティングの中から多くのものを得てくること

全部のミーティングは同じでしょうか？

いいえ。個々にミーティングには違ったものがあります。

(1)スピーカーミーティング：

回復している人たちが自分や個人の体験、回復の過程を話していくものです。

(2)トピックミーティング：

特定のトピック、例えばフェロシップや正直さ、受容とそして耐えることについて、などをトピックとして持ち上げてそこで話しあうことです。全ての参加者に話すチャンスがあり、強制的に話す必要はありません。

(3)ステップ/伝統ミーティング：

特別なミーティングであって12ステップと12の伝統が議論されます。

(4)ビッグブックミーティング：

ビッグブックの中からいくつか章を選んで読むことが行われ、これはしばしば誰かの個人的な経験や回復に関する事柄についての話し合いになります。

誰が参加する事ができますか？

CA, AA, NAは、参加料がいる、リーダーがいる、メンバーシップの会員名簿がある、という組織ではありません。そこに参加し薬物を止めようという気持ちがある人なら誰でも参加する事ができます。

12 ステップのミーティングは宗教関係でしょうか？

いいえ。

12 ステップのプログラムは宗教等ではありません。しかし、精神的なスピリチュアルな成長を回復の過程と考えています。

スピリチュアルな選択は、個人的また、その人個人の体験によるものです。それぞれの人には、“ハイヤーパワー”についてどのような意味を持つかについて自分なりに考えていきます。全く無宗教である人たちもいますし、宗教心の強い人たちもいます。

どうやってミーティングを見つけたらよいのでしょうか？

AAとかNAについて、電話番号案内で調べることができます。そこで、問い合わせると、どこに行って、どこのミーティングに参加したらいいかということを知ることができます。

． スポンサー

最初の2、3週間から数ヶ月間は大変欲求不満がたまる状態です。いろんなことが起こってきますし、びっくりするようなことも起こってきます。この難しい期間の間に、回復過程にある人たちが、自分の問題や恐れについて、いつでも話せることが大切です。スポンサーという人が新しく参加した人に対してこの過程を越えていくところを援助していきます。

スポンサーはどんなことをするのでしょうか？

- 1 . スポンサーは、ビギナーに対していろいろな質問に答えたり、12 ステップの回復過程について説明していきます。
- 2 . スポンサーはいつでも話し合い、あなた困難や欲求不満について話を聴いたり、スポンサーが考えていることや解決をお互いに分かち合う事をします。
- 3 . スポンサーは、あなたが今持っている問題についてどのようなことをしたらよいか、その方法について推薦することと示唆を与えます。これらの示唆は、スポンサーの長い期間の素面の生活の中から出てきたものです。
- 4 . スポンサーは、嗜癖に関係した秘密であるとか罪悪感を容易に共有できる人たちです。彼らは、秘密について他には漏らさないようにしますし、そして、ビギナーの無名性をきちんと尊重するようにします。
- 5 . スポンサーは、スポンソレー(スポンサーを求めている人)に対して、回復の過程から外れていこうとした時に、警告を発します。スポンサーはしばしばスポンソレーがスリップや再発を経験するときにそれを最初に知る人です。従って、スポンサーはスポンソレーに対してもっともっとミーティングに参加し、そして問題を何とかしたいというふうにおすすめしていきます。
- 6 . スポンサーは、スポンソレーに対してAA , CA、NA の中の 12 ステップの段階をあげていくガイドを与えていきます。

スポンサーの選び方

スポンサーを選ぶことは比較的簡単です。ビギナーは、誰かにスポンサーになって欲しいと頼めばいいのです。多くの人はスポンサーを健康で責任ある生活を送っている人、あなたが欲している何かを持っているような感じのある人を選んでいきます。

スポンサーを選ぶ幾つかのガイドライン：

- 1 . スポンサーは、さまざまな気分を変える薬物を使わず素面である期間が数年間ある必要があります。
- 2 . スポンサーは、健康的なライフスタイルを持っていて、嗜癖の問題や他の生活上の問題と戦っている状態ではいけません。生活上の問題と戦っている状態だとしたら、その問題に対して素面またはバランスを保ったやり方で対応をしている人でなくてはなりません。
- 3 . スポンサーは 12 ステップのミーティングに活動的、積極的、定期的に参加している人でなくてはいけません。12 ステップの段階を実際にその通りに積極的にすすめている人でないといけません。
- 4 . スポンサーは、あなたと関係して話を聞いてくれる人でなくてはいけません。あなたはスポンサーと全てのことに同意することはないかもしれないが、スポンサーを尊敬できる状態にないといけません。
- 5 . 異性愛の人の場合には、同性を選ぶべきです。スポンサーと恋愛感情を持つ関係になるべきではありません。

・12 ステップ以外の方法

12 ステップ以外の方法があり、ハイヤーパワーという概念を用いない方法があります。素面であり、ソプラエティやラショナルリカバリーという方法です。これらの方法は、それぞれ別々の哲学を持っていますが、一般的にセルフヘルプのアプローチを取っていて、本人の責任、本人自身がエンパワメントされること、そして素面であり、社会的なネットワークの中の強さを強調しています。

世俗的なソプラエティのための組織: こうしたスピリチュアルでないタイプの素面である組織(SOS)

12 ステップのスピリチュアリティという概念にどうしても馴染めない人たちのために作られました。90 分間のミーティングが週一回行われて、世俗的な文献からの議題を取り上げて議論しています。

SOSとAAの大きな違いは、SOSではハイヤーパワーを信じるかどうかはいつでも良いと言うことです。したがって、メンバーは自分たち自身の力でソプラエティを達成するのだということになります。実際は多くのSOSのメンバーはAAにも参加し、スピリチュアルな生活やハイヤーパワーも一緒に信じています。SOSは12ステップのプログラムによく似ています。しかし、SOSの方は、スピリチュアリティに対して素面であることとは、別のことだと考えています。

これらの他のプログラムは、他の薬物依存、嗜癖の人にとっては魅力的であり、役に立つと思います。こういうプログラムはそれ程たくさんあるわけではありません。

ディスカッションのための質問

1. 12 ステップミーティングに参加したことはありますか？
もしそうだとしたら、どんな風に感じましたか？
2. これから、12 ステップミーティングに参加するつもりですか？
それはどこでしょうか？
いつでしょうか？
3. 12 ステップミーティングを使って薬物を止めるということができそうでしょうか？
どのようにしてそれをしますか？

1 カレンダーと記録

あなたと家族、そしてあなたの治療者にとって、“回復のどの段階にいるのか”ということを知ることは、とても重要なことです。

カレンダーに印を付けることは、幾つかの点で役に立ちます。

あなたが回復のどの段階にいるのかを示します。あなたの身体がどのように変化しているのかもわかります。

カレンダーを見て、『もう何日も素面しらふでいる』ということが分ると自信が持てます。

回復は短期間に目に見えた変化がないので、とても長い時間で、はるか遠くのことと感じます。あなたが、毎日のちょっとした変化を記録していかなければ、回復は手の届かないものに思えてしまい、つらくなります。

素面でした日に印を付けていくことにしましょう。

K A T S プログラムに参加した日には治療者が渡すシールを貼りましょう。

あなたが治療に参加した期間をしるすページもあります。プログラムが終わってからも、この日記を続けることもできます。

あなたが素面でいる日を定期的にカレンダーに記録することは、簡単な方法で、あなたにも家族にも、そして治療者にも、あなたの回復がはっきりと見えるようになります。

2 中枢神経刺激剤からの回復段階

あなたが“回復のどの段階にいるか”ということを考えながら、自分の回復をすすめていくことはとても大事です。

多くの人々は、覚醒剤や他の中枢神経刺激剤の使用を止めて一年の間に5つの段階を経験すると言います。それぞれの段階は、心に強力に作用する薬物が身体から抜けていくことを学習するところで、あなたの体の変化を反映しています。

それぞれの回復の段階は、素面を維持する上で特定の問題があります。

ステージ1．離脱期（0～15日）

離脱の最初の2週間、多くの人々はとても“嫌な気持ち”がします。

体は、薬物の長期間の使用や、嗜癖の行動の結果生じたダメージを回復するために、とても疲れた感じがします。人によっては、身体的に病気になってしまい、寝込んでしまう人がいますし、ほとんどの人は、『休息が必要』になります。

離脱期にあげられる問題とあなたがこの時期に取るべき行動

問 題

身体的な問題
アルコールからの離脱
うつ
自分で制御できない行動
強烈な渴望
トリガーとの接触
疲弊

望ましい行動

身体的な検査
身体症状のチェック
運動
治療者を定期的に訪問すること
トリガーを特定すること
トリガーを避けること
寝る時間を取ることに

ステージ2 ハネムーン段階（16日目から45日目）

ハネムーン段階では、体の修復をほとんど終えて、しばしば“よい気持ち”になります。しかし、いい気持ちになり、自信を持ちすぎ再発の危険を招くことになります。

ハネムーン段階で見られる問題とあなたが取るべき行動

問題

仕事をしすぎる / まったくしない
 自信過剰
 時々みられる渴望
 不眠 / 不安
 孤独 / 退屈
 アルコール使用

望ましい行動

スケジュールを作る
 嗜癖について教育を受ける
 思考停止法
 運動
 AA / NA 自助グループ
 抗酒剤

ステージ3：壁（46日目から120日目）

壁の特徴は、退屈さです。中枢神経刺激剤の使用とそれに伴う行動は、とても興奮的で刺激的です。あなたは、強い刺激のレベルに慣れていて、強い刺激が欲しいと強い渴望で示します。薬物を使うことを考えてみたり、つまらないなあ、たいくつだなあ、自分がのろまで仕事がなかなか進まないなあと感じてみたり、うつになったりします。これは、過去に強い刺激に慣れていた事を示します。

この壁を乗り越えていくキーポイントは素面での活動のレベルを上げていくことです。運動する、社会的な活動をする、レクリエーションや他の楽しみを持つことです。

壁の段階で見られる問題とあなたが取るべき行動

問題

のろまでぐずぐずしている / うつ
 再発を正当化する
 薬を使うことについて考える
 目的のないとりとめのない活動をする
 孤独 / 退屈

望ましい行動

運動
 再発を正当化する考えが何かを知る
 思考停止法
 スケジュールを作る
 グループに参加する

家族の問題

家族療法：家族と一緒にカウンセリングを行う

ステージ4：適応段階（121日目から180日目）

適応段階は、素面を始めて4ヶ月目です。人々はしばしば、退屈さがだんだん取れてきて、壁の時期に見られた強い渴望や、薬物使用が取れてきます。

身体は嗜癖剤なしで機能することを学んでいきます。この段階には、中枢神経刺激剤の使用に伴う、問題がいろいろ出現します。

適応段階で見られる問題とあなたが取るべき行動問 題

人間関係の問題
自信過剰
人生の生きがい、目的を見失うこと
仕事やキャリアに満足しないこと
素面であることに退屈すること

望ましい行動

人間関係に関するカウンセリング
集団活動に参加すること
人生の生きがい、目的を見定めること
職業カウンセリング
新しい活動を始めること

ステージ5：解決段階（181日目から360日目）

解決段階中には、あなたの嗜癖の問題は遠いほるか昔のことに感じられてきます。回復段階にある賢明な人は、嗜癖の問題を解決する、維持の方法が必要だと感じます。

例えば運動すること、正しい食事を取ること、休息を取ること、必要な時にカウンセリングを受けること、などです。

12ステップのグループに参加することは、長期間の回復に大切なこととなります。

解決段階で見られる問題とあなたが取るべき行動問 題

うつ、不安、罪悪感
退屈
人間関係の問題
心理的な問題が新しく出てきたり、
再び出現してくる

望ましい行動

運動、カウンセリング、集団療法
AA / NA
家族を含めた治療セッション
心理療法

3 壁のチェックリスト

多くの人々は、中枢神経刺激剤をやめた30日目から60日目に“壁”を経験します。“壁”は、離脱によく似た身体的な状態であり、何だか落ち着かない気持ちやその中間といった感じがします。

この“壁”を認識することが大切ですし、また、その存在に怖気づいてはいけません。そして、素面であり続けるための行動を続ける必要があります。

“壁”は、回復の段階の途中であり、だんだんよくなってきているということの証であるとみなすべきです。

“壁”自体はいろいろな現れ方をします。下に示したリストは、壁を示す幾つかのものであり、あなたがそれを経験しているかを判断するのに役に立ちます。

“壁”のリスト

うつ	治療の約束をキャンセルすること
不安	治療の約束を欠席すること
イライラ	治療を終えてしまうことを合理化すること
エネルギーを失ったように感じる	一般的な物事に関心を失うこと、無関心
気分の変動	素面になって得られるものに関心を
仕事を最後まで終えられない	失うこと
薬物の渴望	社会的な孤独、ひきこもり
薬物使用	運動をやめてしまうこと
アルコールの渴望	スケジュールを作り、時間を効率的に
アルコール使用	使うことに失敗すること
治療を受けたくなくなる	薬物のトリガーに舞い戻る
治療のルールに違反すること	他の薬物使用者と接触するようになる
過去の失敗をくよくよ悩む	望みがないと感じるようになる
人間関係の問題	記憶が悪くなる
	考え方が曖昧になる

もし、あなたが5つ以上のものに当てはまるのならば、“壁”効果を経験しています。

4 孤立:赤旗

覚醒剤依存者は、使用の結果としてきつい思いをするようになった時、自宅にこもって、ベッドに包まり食べて寝る、そして活力を取り戻すことを学習するようになります。

嗜癖の活動的な時期には、他から離れてひきこもることは一般的に見られます。

回復途中で、毎日の生活のスケジュールを作ることを習慣づけることは、とても重要なことです。ミーティングに参加し、仕事に行き、治療セッションに行くことは、外来治療で回復するための構造を作ることになります。

しかし、歯科の治療を受ける、移動手段としての飛行機、電車、バスが止まったりストライキになったりする、風邪をひく、気分の波、うつを経験する、などのようなことがあって、定期的な行動をすることが難しい状況に接すると、様々な問題が起こります。そして、外出するよりも『家にこもっていることの方がいい』と考えるようになります。

『家にこもっていたい』という欲求が出てきて、それに浸ってしまうと、“ひきこもり”になってしまいます。このことは、回復中の嗜癖者にとってとても危険な選択です。

もし、あなたがまわりから離れて『家にこもってしまおう』という気持ちになったとき、ほかの行動を取ってみましょう。そうすることで、あなたがひきこもりたいと思う気持ちに抵抗することができます。

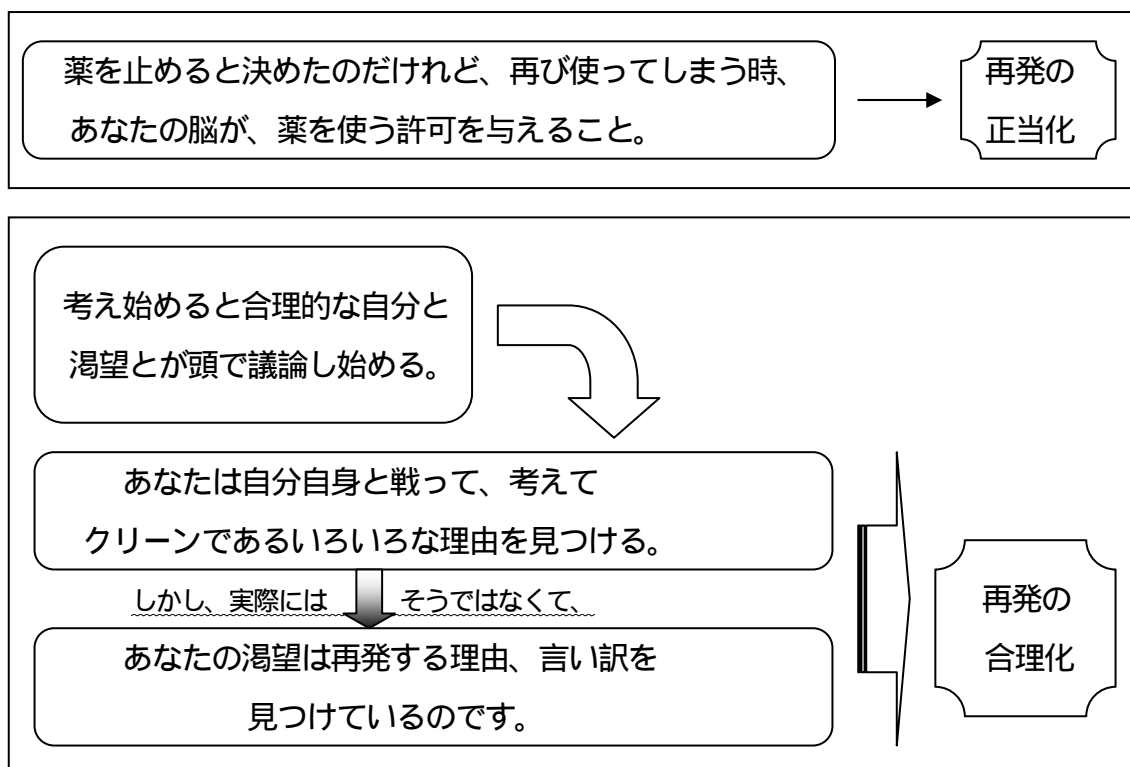
『家にこもってしまおう』という気持ちになったときには・・・

家にこもる	V S	両立しない行動
1) 私はこのままずっと嫌な気分がするだろう		1) 私はきっともっと気分がよくなるだろう
2) 否定的な行動と共にずっと一人である		2) 「仲間」と言う感覚をこれから経験をするだろう
3) 私はまわりに申し訳なく罪であると思っている		3) 私は将来もう少し満足するようになるだろう
4) 私は退屈である		4) 私はいろいろな集まりに加わっていきたいし参加していききたい
5) 私は大脳皮質で考えるのではなく本能のままに生きることにはしたい		5) 私は利口であるはずだ
6) 私は自分だけで、それはまわりにわかってもらえない		6) 私の気持ちを他の人たちと分かち合うことによって、もっと別の見方が出来るだろう
7) 私は他人から慰めもなにも受けていない		7) 私は他人からもう少し便利なこと、役に立つことを学ぶことができるだろう
8) 私は自分の痛みにとらわれている		8) 少し何かすれば今の問題から気持ちをそらして他のことが考えられるだろう
9)		9)
10)		10)

あなたが、自分がこれから進んでいくために必要な過去にしてきたこと、あるいはこれから先、必要な行動にはどのようなものがあるか書いてみてください。

5 トリガー - 考え - 渴望 - 使用

失敗する考え方



あなたの頭の中である様々な議論は、薬物使用につながる一つの過程です。

過去に頭で議論をして言い訳をして、結局使ってしまったことが何度ありますか？

考えると渴望が起こる

渴望は分りやすい形で起こるものではありません。

“使おう”という考えが頭の中をほとんど影響も効果も及ぼさず通り過ぎてしまう時があります。そのような考えを見つけ出して、止めるためには努力が必要です。しかし、その考えをいつまでも続けると、あなたは再発するということを選んだこととなります。

あなたは考えれば考えるほど、そのままにしておけばしておくほど再発しやすくなるのです。

自動的思考のプロセス

嗜癖の過程にあって、『トリガー』、『考え』、『渴望』、『使用』は同時にやってくるように見えます。しかし、通常は次の順序で起こります。



思考停止法

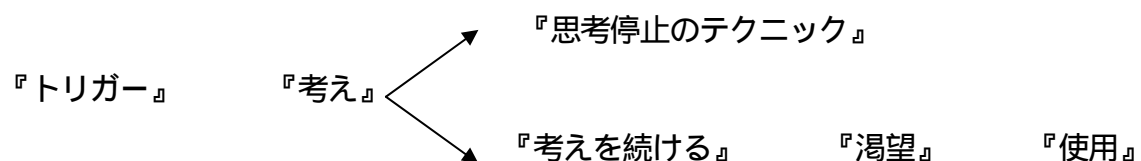
このオートマチックなプロセスを乗り越えるためのキーポイントは、このプロセスが最初から起こらないようにすることです。

いったん起こった考えを止めることによって、強い渴望を止めることができます。あなたが薬物について考え始めたことを気に付けば、出来るだけ早くこの方法をとる必要があります。

新しい順序と流れ

回復していくためには、『トリガー 使う』という順序を変えなくてはなりません。思考停止法は、このプロセスを断ち切る手段です。

あなたの選択は、



あなたの選択です。

これは、自動的にいつも起こるわけではありません。

6 パラフェルナリアを捨ててしまうこと:安全な場所

薬物

あなたが今、手元に持っている薬物を全て捨ててしまうことはとても大切なことです。時間が経つにつれてあなたはあちらこちらに薬物を隠していることでしょう。いくつかは隠したことを忘れてそのままになっているかもしれません。

あなたの家、車、そしてあなたが行かなくてはならないところは、出来る限り安全にしておかなくてはなりません。

覚醒剤をどこかに隠し持っていたり、置き忘れていたり、他の薬物を置いておいたり、ビールを冷蔵庫に少し残しておいたりすることは、「もう、問題ではない、止めれるのだ」ということを証明するためのものであっても、利口な方法ではありません。

これらの薬物はトリガーになり、最終的にはあなたが再発してしまうこととなります。こうしたトリガーは丁度いい条件の時には、渴望を起こしてくるのです。渴望のプロセスを中断させるためには、出来る限り早い段階で中断させることが再発予防の基本的な目的となります。

1. あなたが薬物やアルコール、パラフェルナリアを隠し持っていた、貯めていた場所はどこですか？

2. アルコールや薬物をあなたの家の中で見つけたり、使ったりする場所はどこですか？

3. あなたの車の中は安全ですか？

パラフェルナリア [嗜癖に必要な道具]

パラフェルナリアは、薬物を使う時に使用している道具や関係するものです。

パラフェルナリアは、強い渴望を引き起こします。これらのものに関連した記憶が、大変強く渴望を起こしてくるのです。あなたは全てのパラフェルナリアからできる限り早い回復の段階で離れることが大事です。

次のチェックリストを使って、あなたがどのようなものから身を遠ざけるべきか、そして、ここにあげていないものでどんなものがあるか考えてみてください。

米国の国立薬物乱用研究所における最近の研究

洗練された最新の脳イメージング法によると、薬物から回復しつつある嗜癖者は、依然として電気化学的な脳活動をコカインのパラフェルナリアを見た時に起こすことが分っています。

これは、長い間薬物を止めていてもそうなのです。

同じようなパラフェルナリアを薬物嗜癖でない人が見たとしても、脳はまったく興奮したり変化したりしません。

注射器	ライター、火をつけるもの
パイプ	スプーン
はかり	ためておくボックス・箱
ストロー	電話番号
身を隠すためのスクリーンやカーテンやシーツのようなもの	鏡
粉を細かく砕くグラインダー	ナイフ・はさみ・かみそり
ペン先	注射器、注射器の筒
お酒、ソーダ、他の化学物質	パケの袋
紙・ナプキン(拭い取るための物)	アルバムや写真
ペットボトル	タバコ
ビニール袋	紙袋
金	ろうそく
その他のもの	

7 アルコール:合法的な薬物

しばしば患者さんにとってアルコールを止めることは難しいことです。その理由はいくつかあります。

1. アルコール使用のトリガーはどこにでもあるのです。それは、お酒を飲んでいる人たちに会わないで社会的な行動をすることは大変難しいからです。

Q：あなたは、お酒をまったく飲まない友達をもっていますか？

2. アルコールを飲む人々は、自分の気持ちのトリガーに合わせてお酒を飲みます。不安やうつがお酒を飲むとどこかに消えていくからです。こうした人たちにとって、アルコールを長期使用するとそれがかえってうつを起すことを認識することはとても難しいのです。

Q：不安やうつなど特定の気持ちになるとあなたはお酒を飲みたくなりますか？

3. 非合法性薬物に嗜癖のある人が、“アルコールは時々しか使わない”といった場合、『アルコールは問題ではない』と考えることがよくあります。こういう場合、お酒を止めようとするまで問題であるかどうかわからない時があります。

Q：あなたは、治療に入ってからお酒を止めることができましたか？

- 4 . アルコールは合理的な思考（脳の考えの一部）に影響をあたえます。物事を正しくクリアに考えることができなくなり、頭がボーとなる薬物（＝アルコール）について合理的に考える、判断することは難しいことです。

Q：あなたは、パーティや集まりでお酒を飲まないで素面でいて、他の人が酔っ払ってバカなことをしているのを見たことがありますか？

- 5 . アルコールが合理的な脳をぼんやりさせることは、脳の下等な部分のコントロールを失わせることになります。その結果、アルコールは人によっては、性的な行動に走らせたり、良心を失わせたり、より社会的にさせたり、はめを外させたりします。あたなが、セックスをより気持ちよくさせるために、あるいは社会的になるためにお酒を使っているのだとしたら、お酒なしに済ませることはとても辛いことに感じるでしょう。

Q：あなたは性的な行動や社会的な理由でお酒を飲むことがありますか？

- 6 . 私たちの多くは祭りなどの特別な状況でアルコールを飲むという習慣を経験しながら育ってきています。こうしたお盆や正月などの特別な場合にお酒なしに過ごすことはとても難しいことです。

Q：あなたの家庭でお酒を飲みながら祝うような特別な状況にどんなものがありますか？

Q：今、あなたはそういった特別の日には、どのような祝い方をしますか？

7. 多くの家族や社会的なグループでは、お酒を飲むことが『力の強さ』『グループの一員であること』『洗練されること』『大人の象徴』であったりします。

言い換えれば、私たちの文化は、“酒飲み”であることを奨励しているのです。

Q：もし、あなたがお酒を飲まなかったら、グループや社交的な場面で仲間はずれにされているような感じがしますか？

8. 特定の活動の場合には、お酒を飲むという習慣が一部になっていることがあります。例えば、結婚式で三々九度の杯をかわすような場合です。最初のうちは、ビールやお酒を飲むということなしにこうした物事をするのがとても難しく感じるでしょう。例えば、特定の食事をとる、特定のスポーツに行く、リラックスをするなどです。

Q：あなたにとって、お酒なしには済まされないような活動にどんなものがありますか？

どんな人でもお酒を止めようとする人たちは、あなたに限らず、こうした問題を持っていることを覚えておいてください。

こうした難しい状況を乗り越えていき、そして素面でのいる時間が長ければ長くなるほど、こうした問題は乗り越えるのがもっと容易になっていきます。

8 今日1日

回復途上の嗜癖者は、“特定の日”や“単独の状況”を乗り越えることが難しくて再発するという訳ではありません。特定の日や単独の状況はなんとかなるものです。

回復途上の人が過去の恐怖や未来の心配といったものを、現在の出来事と混ぜこぜにしてしまうと物事はどうしようもないことになってしまいます。

過去の失敗をもとにして、自身を責めつけると現在のことがどうしようもなくなってしまいます。これは、あなたの過去があなたの回復をもっと難しくしていて、そしてあなたの嗜癖の脳が次のように言っていることになります。

『私は、どんなこともきちんとやれはしない。

私は、良い機会が与えられても結局それを無駄にしてきたのだ。』

『私は、何か難しいことをやろうとするといつも失敗してしまう。

いつもこうなのだ。』

『私は、いつも周りの人をがっかりさせてきた。

私は、みんなを失望させるだけなのだ。』

今まであなたは、過去の失敗や過去の記憶のために現在をもっと難しくしてしまうような状況がありましたか？

これから“何か起こるかもしれない”と、あなたが圧倒されてしまうことは、未来に向かって失敗を結びつけることになります。

“どのようなことが起こるか分からないこと”を扱うことはできないのです。

あなたは、『今』『現在』『今日』『ここ』で起こっていることだけを扱うことができ、乗り越えることができます。

次のように自身で語っているとしたら、あなたは自分を恐怖や恐れで満たしていることになります。

『きっと明日は嫌なことが起こって全てだめになってしまうに違いない。』

『あの人はこのために私をきれいになるのだろうなあ。』

『これから私がやっていけるとはとても思えない。』

あなたは、未来のことを心配して自分に対して(0)ダメだなあと思うようなことがありますか？

どのようなことを考えると過去や未来のことから、現在、今、ここでのことを考えるようにできますか？

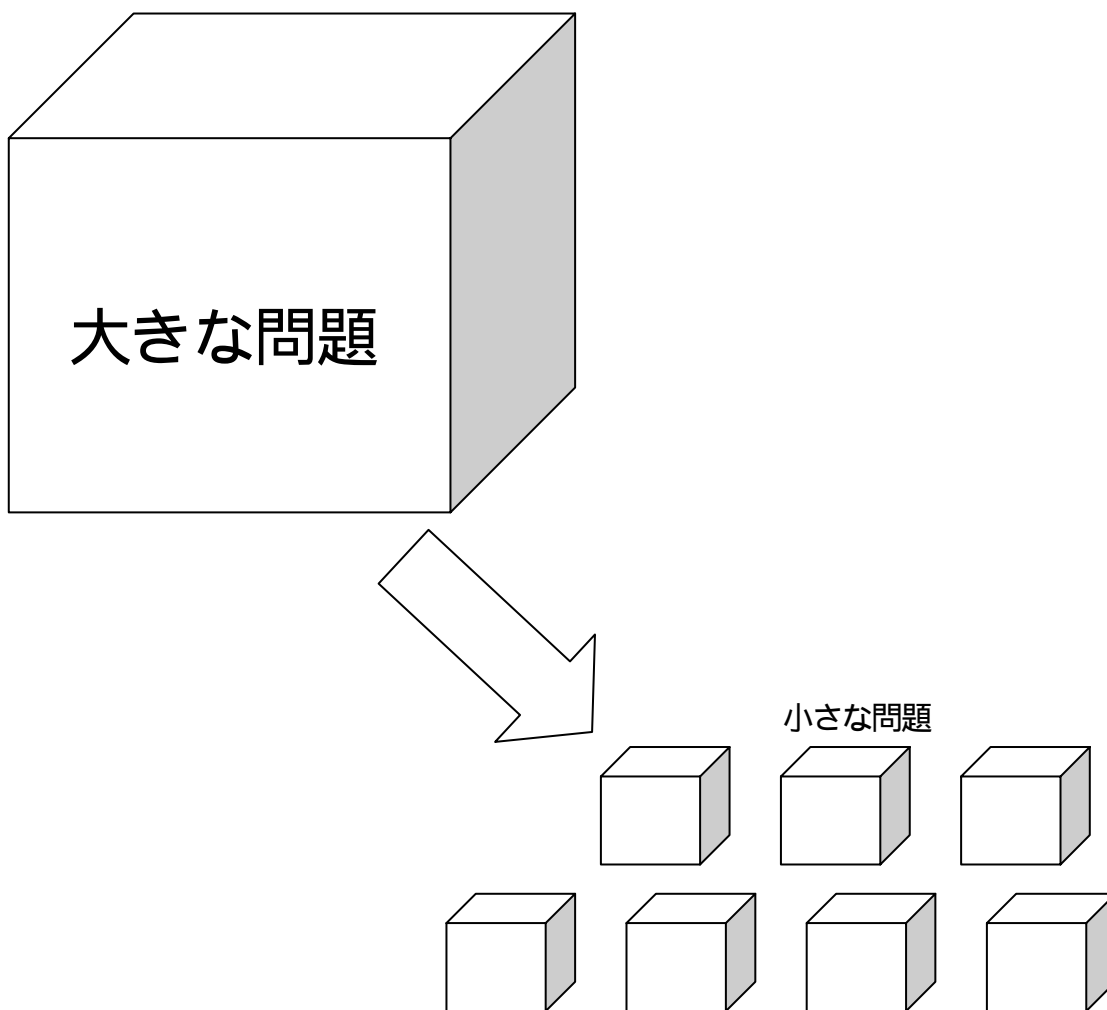
9 問題解決

嗜癖からの回復過程において多くの人々は、自分の問題の大きさや数の多さによって解決不可能だと考えることがあります。

不安やうつが強くなると、経済的な問題や健康上の問題、人間関係の困難さの問題をくどくどと考え始め、そのことを解決できなくなります。

人によっては、これらの気持ちが薬物使用の再発に結びついたり、コントロールできない性的な行動を起こすことがあります。

心理学者は圧倒してしまうような人生上の問題に、アプローチする方法をいくつか示しています。これらの方法は、自分を越えてしまうような大きな問題に対して、それを細かい部分に分けていくことによって乗り越えていけることを教えています。小さな問題を順序よく解決していくことによって、大きな問題を最終的には解決していくこととなります。その方法は次のようなやり方です。



ステップ1. 解決できる問題を見出す。

『問題を細かく分けて、解決が見出せるような小さな部分を見つけていきましょう。』

例えば、“明日支払うべき請求書”といったものです。

“全体的な経済的な問題”“過去の人間関係の失敗”など、大きな問題をそのまま扱おうとしてもそれは解決できません。

ステップ2. いくつかの選択肢を作ってみる。

『あなたが見出した問題について解決の方法をいくつか考えてみましょう。』

請求書が来た時にその支払いをするという場合には、

“現在の収入を計算してみる。”“新しく収入を得られる道を探す。”“債権者に自分が支払うつもりがあるということを伝える。”

いくつもの支払いがある場合には、“支払う順序を決める。”といったことです。

ステップ3. 行動の道筋をつける。

『あなたにとって一番よい選択肢はどれかを考えてみましょう。』

そして、他の信頼できる人からの情報はとても役に立ちます。

ステップ4. 結果を評価する。

『自分のプランが上手く行っているかどうかを考えてみましょう。』

もし、あなたのプランが上手く行かないのであれば、ステップの2に戻ってもっと他の選択肢をあなたが得た情報から考えてみましょう。

ステップ5. 自分自身にフィードバックする。

『もし、あなたが望んでいたようにプランが進まなかったとしても、あなた自身に誉め言葉をかけるようにしましょう。』

例えば、「よくやったね。」と言うように。

つまり、“問題を細かく分けて、何かの行動を起こした。”ということです。

あなたが実際にやってみた行動は、たとえ上手く行かなかったとしても元々あった問題の大きさを、少し小さくするのに役立ったはずです。

問題解決 練習:

問題解決の段階を学習することは、実際の問題に当てはめてやってみると最も上手く行きます。あなたが、『今、解決すべき問題』を何か1つ見出して、そして今挙げたような方法を使って解決してみましょう。もし、解決の選択肢を見出すことが難しいのならば、あなたのカウンセラーや仲間に尋ねてみることにしましょう。選択肢をいくつか見出して、解決を実際に行ってみることにしましょう。

問題のサンプル

- ・安全なセックスをいつも行うようにする。
- ・再発を防ぐプランを立ててみる。
- ・生活や仕事をする適切な場所を探す。
- ・健康の問題を解決する方法についてプランを立てる。

ステップ1. 解決できる問題。

ステップ2. 選択肢を作る。

ステップ3. 行動の道筋をつける。

ステップ4. 結果を評価する。

ステップ5. 自分自身にフィードバックする。

10 内在的なトリガー(あなた自身の中にあるトリガー)

回復の過程で、感情や情動がトリガーになって薬物使用について考え始めさせることがあります。次に挙げた情動のリストを読んでみて下さい。そのうちのどれがあなたの薬物使用のトリガーを起こすか、今まで起こしていたか考えてみましょう。

恐れ	怒り	自信	退屈	熱情
批判されること	うつ	悲しい	神経質	嫉妬
興奮すること	疲労	罪悪感	孤独	
欲求不満	幸福	不安定感	イライラ	
リラックス	恥ずかしく思うこと			
自分が不適切に思うこと、いたたまれないこと				
人から見捨てられたと感じること				
プレッシャーをかけられること				

- A . 私は次のように感じた時に薬を使います。
- B . 最近、薬物使用のトリガーとなった上記のリストに当てはまるものにつけて下さい。
- C . 最近の数週間、数ヶ月の間に薬物を使いましたか？
- 1 . 情動的な状況にだいたい結びついて使っていた。
 - 2 . 情動的なトリガーとは関係なく、毎日、あるいは無意識に自動的に使っていた。
- D . 最近、あなたが薬物を使うまい、と試みていながら、自分の気持ちの変化によって薬物使用につながったことはありましたか？（例えば、やめようと思っていたのに誰かとけんかをして、腹を立てて薬物を使用してしまうこと。）
- はい その状況について詳しく書いて下さい。
- いいえ
-
- E . 最初のトリガーの表に戻って、これらのトリガーについて付け加えてみることにしましょう。

外的なトリガーの質問紙

1. 下に示した状況や活動の中で、あなたにとって薬物使用に結びつきそうなものについて印をつけて下さい。

そして、決して薬物使用をしなかったものには、“0”を書いて下さい。

一人にいる	家に友達といる	友達の家
パーティ	スポーツイベント	映画
バー/クラブ	海岸	コンサート
公園	体重が増えたとき	デートの前
デートの最中	性的活動の前	性的活動の最中
性的活動の後	仕事の前	お金を持っているとき
給料日の後	酒店	夕食に出かける前
朝食の前	昼休み	夕食の最中
仕事の後	学校	車の運転中
昔知っていた売人の家の前を通った後		近所
道路や高速道路の出口など特定の通りを通った後		
薬物使用をしている友達と一緒にいるとき		

2. あなたが薬物を使っていた他の状況や活動を書いて下さい。

3. あなたが、薬物を使わなかった状況や活動を書いて下さい。

4. あなたが、薬物を使ったり、使わないような人々を書いて下さい。

トリガーの一覧表

名前

日付

教示：人、場所、物、状況、を薬物やアルコールとの使用の関連について下の一覧表に書いて下さい。

0%

100%

使う可能性

使う可能性

決して使わない

ほとんど使わない

たいてい使う

いつも使う

これらは安全な
状況である

これらは低いリスクの
状況であるが、注意が
必要である

これらの状況は高い
リスクがある。こう
いう状況に長くいる
ことは、大変危険で
ある。

こういう状況にい
ることは、依存症
でありつづけるこ
とを決心したこと
と同じである。
こういう状況は必ず
避けなさい。

11 信頼

薬物使用は、あなたにとって大事な人たちとの信頼について影響を与えましたか？具体的に説明してください。

あなたを信用していない人と一緒にいることで、あなたが薬物を使いたいと思ったことはありましたか？（例えば、この人はまるで私が薬物を使っているかのようにみている。こんな状況であればまだ、使った方がましだ。）具体的に説明してください。

薬物依存者が薬物使用をしているとき、どんな人ともオープンで正直な人間関係を作ることが難しくなります。あなたのしたこと、言うことが人間関係の信頼を壊し、ダメにしてしまいます。薬物依存症者にとって、人間関係より薬物の方がずっと大事なことからです。

薬物使用を止めても信頼はすぐに戻るわけではありません。あなた自身、あるいはあなたにとって大事な人、その両方とも前のように信頼が元に戻って欲しいと願うかもしれませんが、信頼と言うのは感情であり、感情はそのようになりたいと思ってもすぐに起こるものではありません。感情が戻ってくるためには時間がかかります。信頼できるということがどういうことかという、誰かが頼りになるとか、必ずそこに何かがあり、そのことが確かなものであるとあなたが感じることです。信頼したい、と願うことだけで信頼すると言う感情が生まれるわけではありません。時間だけがそういう感情の違いをおこすことができます。

回復は時間のかかるプロセスです。信頼することを再び学びなおすことは、その過程の1つです。そして、信頼は最後の最後になってようやく起こる事柄なのです。

Q：薬物使用について疑われた時、またそのことについてあなたはどのように対応しますか？

Q：もしあなたが信頼されていないと分ったら、あなたはどのように感じますか？

Q：信頼を回復していく過程においてあなたはどのようなことができますか？

12 回復過程に見るドラッグドリーム

初期の回復

薬物やアルコール使用は、正常の睡眠を妨げます。薬物使用が止まった時多くの人々は、ドラッグドリーム（強い薬物の夢）を見ることがあります。これらの夢は、本当のように見えたり、とても恐ろしかったりします。

これは、回復の正常な過程の一つの現れであり、夢の中で起こったり、夢の中で使っていると感じるかもしれませんが、あなたはそのことについて少しも責任ははありませぬ。昼間運動して身体を疲れさせておくと、こうした悪夢の活動を和らげることができます。

回復の中間期

多くの人々は、回復の6ヶ月ごろには夢が減ってきます。夢を見たときには、次の日にとっても嫌な気持ち、非常に強い感情を引き起こすことがあります。強い薬物の夢を見た次の日に、薬物使用が再発しないように注意深くすることが必要です。

この時期のドラッグドリームは薬物を使うか-使わないか、どちらを選ぶか決断に関するもの多く、あなたが薬物使用をするかどうかの選択をどう感じているか示しています。

回復の後期

この時期のドラッグドリームはとても大事であり、薬物・アルコール使用者が回復する途中での警報や警告ともなります。薬物やアルコール使用の夢が突然現れることは、そこに何か問題があることであり、夢を見ている人は普段よりも再発の可能性が高くなっていることを意味します。こうしたときに、あなたが現在置かれている状況をよく考え、もし問題がならばそれに対応することが大事です。この時期にあなたが起こすべき活動を下に示します。

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1. 運動 | 4. 薬物を使っていない素面の仲間と話す |
| 2. AA / NAに参加 | 5. 休みや休憩をとる |
| 3. カウンセラーに電話し相談 | 6. 薬物やアルコールから離れる |

**薬物使用の警報のサインはほんのわずかしかなかったりありません。
もし、あなたがそれに遭遇した時、それを見過ごしてはいけません。**

13 回復のチェックリスト

(個人個人のセッションで二回目に用いる)

外来治療プログラムは、たくさんの集中的な作業が必要であり、あなた自身集中して真剣に行う必要があります。

治療から最大の効果を得るためには、

『今までの古い習慣を、新しい行動に置き換えることが必要。』

治療に入ってから、あなたがどのようなことを行ってきたか(行っているか)、下のリストにチェックして下さい。

毎日スケジュールを立てその通り行動する	薬物使用者を避ける
身体の定期健康診断の為に医師を受診する	バーやクラブを避ける
パラフェルナリアを全て捨ててしまう	アルコール使用を止める
全ての薬物使用を止める	経済的な支払い、借金を速やかに払う
嗜癖的な行動が何かわかる	トリガーを出来る限り避ける
渴望があるときに思考停止法も用いる	アルコール使用者を避ける
初期の回復や再発予防グループに参加する	AA / NAのミーティングに参加する
スポンサーを見つける	毎日運動をする
あなたの考え、感情、行動をカウンセラーと正直に話し合う	

Q : 上記のうち、あなたにとって一番簡単な行動ですか? (を)

Q : 上記のうち、あなたにとって一番努力が必要ですか? (を)

Q : 上記のうち、あなたがやっていないものはどれですか?
なぜ行っていないのですか?

14 賢くなりましょう、しかし強くなる必要はありません

“私は、薬物やアルコールを避けることが出来る。私は、自信がある。私は決して使わないし、一度決心したら私は強いのだ。”

“私はずっと上手くやってきたし、そろそろ自分をテストしてみて、そして薬物を使っている友達と一緒にいても平気だ、ということを示す必要がある。”

“これは、意志の問題だけで他は関係ないのだ。私は、お酒を一杯飲んだり、マリファナを吸ったりしても覚醒剤を使わないですむ自信がある。アルコールを使っても今まで問題があったことはないのだから”

薬物やアルコールを使わないでいることは、あなたの意志や心の強さによるものではありません。素面を続けられる人は、それを上手にやっているだけであり、意志力ではやっていません。

薬物やアルコールを使用しない為の“キーとなる方法”を知っている。つまり『再発をおきやすくする状況から出来る限り遠ざかること』だと知っているのです。

再発をおきやすくする状況に近付けば近づくほど再発の可能性は高まります。もし、薬物が予測もしないで目の前にあらわれたり、あなたがアルコールを飲んでいたり薬物を使用している友人のそばにいた場合、あなたが再び使う可能性は他の状況とは比べものにならないくらいとても高いのです。

『賢い人々は、トリガーを避けつづけることによって、素面である状態を続けています。』

強くなる必要はない。賢くなれ。

Q：あなたはどの程度賢いですか？

再発を防ぐためにあなたがうまくやれるか下の表に書いてください。

	不良 1	やや悪い 2	やや良い 3	大変良い 4
1．思考停止方を実際に行う				
2．スケジュール				
3．診察の約束を守る				
4．トリガーを避ける				
5．アルコールを使わない				
6．薬物を使わない				
7．薬物やアルコール使用者を避ける				
8．薬物やアルコールのある場所を避ける				
9．運動する				
10．人を信頼する				
11．12ステップミーティングに参加する				
トータルリカバリーI．Q．				

15 真実を伝えること

嗜癮の間に

嘘や偽りを心の中に持っていることは、嗜癮の一部であることがほとんどです。例えば、人間関係、家族、仕事、において日常生活に必要なことを満たしながら、かつ薬物を定期的に使って両立させることは大変難しいことです。嗜癮がだんだん強くなってくると、薬物を見つけたり、使ったり、買って来たり、手に入れたり、使った後の影響から回復する時間を稼いだりするための活動に大変時間がかかるようになってきます。そして、毎日必要な日常的なことをスムーズに行うことが大変難しくなり、薬物嗜癮者はこうした問題を避けるためには、どのような嘘でも言うようになってきます。

嘘、偽りなく正直であることは、こういう場合無視され、それよりも“現在の問題をどうやって逃れるか”を頭で考えるようになります。

Q：あなたの嗜癮の間に、どのような形で自分の正直さを犠牲にしてきたでしょうか？

回復の間

自分自身に素直であり、他の人にも正直である、ということは回復の中で大変重要なことです。しかし、素直で正直であるということは、恥ずかしい時があります。

それは、

- ・あなたがそうする事によって、“いい人”に見えないときがある。
- ・あなたの治療者やグループのメンバーがあなたの行動に対して嫌な感情を持つことがある。
- ・あなたは人前で恥ずかしいと思うかもしれない。
- ・他の人の気持ちが傷つけられるかもしれない。

素直で正直であることを犠牲にしたまま治療に参加し続けようとするのは、あなたは気が違うと思うかもしれません。そのように自分の中に隠したものを、人に正直に言えないものを持ちながら参加しつづけることは、時間の無駄に感じるでしょう。

Q：あなたの回復の過程で、正直で素直であることが難しい時がありましたか？

一部だけ正直であるということは、誠実であるということとは違います。

あなたは今までに、

- ・部分的な真実を他人に信じさせようとしたことがありますか？
- ・その人が信じたい、こうありたいという思うこと相手にそのように話したことがありますか？
- ・本当は違うのにこうであって欲しいと望んでいることを本当であるかのよ
うに他の人に話したことはありますか？
- ・全体の真実ではなく、ごく一部のだけを選んで人に伝えたことがあります
か？

Q：どのような状況が、あなたが完全に正直に全てをさらけ出したとして、その結果あなたが傷つくというような状況はどのようなものがありますか？

あなたが素直で正直でなかったら、グループに参加しミーティングに参加し、病院や治療を受けに行くことは、時間やお金の無駄になります。
嗜癖からの回復は誠実さがなければ不可能です。

16 仕事や生活をきちんと行う

嗜癖、薬物依存を長く続けるということは、時間とエネルギーを大変使うことです。嗜癖を続けている間、他の責任を果たしたり、生活をするために時間を割り当てられないことがあります。嗜癖者のライフスタイルは、無責任な行動を引き起こすこととなります。

回復が始まりだすと、今まで無視してきた責任が一度に洪水のようにやってきます。これから果たさなければならないこと、やらなければならないこと、さまざまな責任のことを考えると、圧倒されて途方にくれることになるかもしれません。

果たさなければならない責任のことを考え、これから追いついていこうとすると、それは大変時間がかかり、とても欲求不満が残っていらいら腹立たしい気持ちになるでしょう。

こうした日常生活や仕事のことをきちんと行うということについて、あなたがどこから始めればよいかについては、次に質問について考えてください。

- 1 . 交通の違反切符で期間が過ぎているものがありますか？
- 2 . 税金やその他の支払いは期限までに支払っていますか？
- 3 . 携帯電話の支払いなどで支払いが済んでおらず今から準備しておかなければならないものがありますか？
- 4 . あなたの家やアパートについて修理しなければならないところがありますか？
- 5 . あなたの車は、車検切れや故障しているところはありませんか？
- 6 . あなたは、健康保険、自動車保険、障害保険、生命保険に入っていますか？支払いが滞っていませんか？
- 7 . あなたは自分の銀行口座をもっていますか？銀行口座の残額はどのくらいありますか？
- 8 . 日常生活の中で、買い物、洗濯、掃除、食器洗い、トイレの掃除、近所の人への挨拶、そうした毎日のことを行っていますか？

もしあなたがここに挙げた全部のことを一日でやっしまおうと考えたら、あなたはもうどうしようもないと考え、希望も望みもないと感じるでしょう。

週ごとに一つか二つだけ取り上げて、一日に一つのことだけやってみるようにしましょう。これらのことを扱ううちにあなたは自分の生活を『自分でなんとか出来るのだ』という感覚を取り戻してくるようになります。

私をはじめにしないでならない生活の事柄：

次に生活についてしないでならない事柄：

私はこれからはじめよう：

17 再発の合理化

薬物嗜癖者は、“もう薬は使うまい”と決心しても、どうして再び使ってしまうことがあるのでしょうか。

それは、自分自身では予測もつかない事故のようにして起こるのでしょうか？ 何か再発を防ぐようなサインがあるのでしょうか？

再発の正当化は、人の心の中で起こる過程です。人々がもうやめようと決心しても、嗜癖の脳は依然として強い力を持っているとき、その勝負はとても微妙なことになります。あなたの嗜癖を起こしている部分の脳が、さまざまな言い訳や理由を考え出します。そしてその言い訳に従って嗜癖者は再発がしやすい状況に近付いて行き、何度か繰り返しているうちに、そこでたまたま偶然な出来事が起こります。そうした偶然の出来事は必ず起こるのです。

思い出してみてください。あなたが“今日は薬なしで素面でいよう”と決めていたのに、ある状況に近づいていきたまたま何かが起こって『また使ってしまった。』ということがありませんか？

次の質問を読んで、あなたにとってあなたの嗜癖の脳がどのような合理化を用いてくるのか、そしてそれを妨げる途中で中断させるためにはどのようにしたらよいか考えてみましょう。

アクシデントや他の人間

あなたの嗜癖の脳は、あなたに対して突然の出来事が起こった場合には「もうどうしようもない」「他には選択肢がない」と思わせたことはありませんか？ あなたは自分自身に対して心の中で次のようなことを言ったことはありませんか？

1. 誰かが私にこの薬をくれたのだ。向こうからやってきたのに私は一体何をすればいいの、他することはある？
2. 昔からのなじみの友達が久しぶりに電話をしてきた。今日は一緒に行こうと言われた。
3. 部屋をきれいに掃除しようとしているときにたまたまどこかにいってしまっていたというネタを見つけた。
4. 友達が久しぶりにやってきて食事に行った。食事の席で彼がお酒を持ってきてくれてお酒を勧めてくれた。
5. 私はバーにいて知らない人がお酒を勧めてくれた。
6. その他

破滅的な出来事

どのような事でもいいですから、絶対起こらないような、でも大変な出来事、そしてその出来事によってあなたが薬物をまた使う理由になりそうな出来事がありますか？ それはどのような出来事でしょうか？ 薬物を使うとその状況から逃れたり対応したりするのに役に立つでしょうか？

1. 私の配偶者が私から離れていった。別れを告げられた。すごい気持ちだ。素面でいることなんて出来やしない。
2. 大怪我をした。これからの予定も費用も全部めちゃくちゃだ。薬を使ってこの傷みを忘れた方がまだましだ。
3. 仕事を失った。首だといわれた。他に何が出来る？
4. その他

特定の目的

あなたの嗜癖の脳があなたに対して、ある薬物やアルコールが何かを達成するために絶対必要だ、とすることがありましたか？

1. 「体重が増えてきて太ってきた。体重を減らしてスリムに戻るためには、また薬をやるしかない。」
2. 「もう元気もエネルギーも何も無い。立ち上がれない。もう少し仕事とか出来るようになりたい。」
3. 「いつも人と会う時に緊張する。楽に人に会うためには、何か薬が必要だ。」
4. 「薬なしのセックスなんて耐えられない。」
5. その他

うつ、怒り、寂しさ、恐れ

憂うつ、怒り、寂しさ、恐れを感じた時に、薬物を使うということが答えになりますか？ それは本当でしょうか？ 薬物を使うことで解決するのでしょうか？

もし、あなたの嗜癖の脳が次のように言ってきたらあなたはどうしますか？

1. 憂うつな気持ちだ。落ち込んでいる。薬を使ってもこれ以上落ち込むこともないだろうし、たいした違いはもともとないんじゃないかな。
2. 気が狂いそうな気持ちになったとき、私は自分のすることをコントロールすることが出来るはずがない。
3. とても怖い、恐ろしい。この気持ちから逃れる方法が一つだけある。
4. もし、周りの人家族や友達が私が薬を使っているはずだ、と思っているならば使ってもたいした違いはない。
5. その他

私の嗜癖はもう治った

嗜癖、そして回復は終わりがなく、いつまでも続く過程だという事実に納得するということは大変難しいです。多くの人はこの考えを受け入れられず、治ったのだと考えようとします。あなたの嗜癖の脳があなたに対して「一度だけ使ってみよう」「ちょっとだけ使ってみよう」「それだけしたって嗜癖は戻って気やしない」と言ったことはありませんか？

1. 私はまた昔のように使いたいときに使うコントロールが出来るようになった。もし、たとえ使っても止めたい時に止められるさ。
2. いろんな経験もしてきた大変なこともあった。しかし成長したのだ。少しだけ使う、一回使うだけだから大丈夫だ。
3. この薬(やアルコール)は、私の問題ではない。他の問題が本当の問題なのだ。だから私はこの薬を使っても構わないし、再発するはずがない。

自分自身をテストする

あなたの脳が“薬やアルコールに負けないんだ”“それよりも強いんだ”と証明することがありませんでしたか？

『素面であるためには賢くある、ということが大事なのだ』ということは、よく忘れてしまいます。強くある必要はないのです。しかし、強さよりも賢さというのは難しいことです。すぐ忘れてしまいます。

あなたは次のように考えたことがありますか？

1. 私はその問題を避けて通るくらい十分力がある。
2. 飲んだり使ったりすることに“no”と言えるかどうかあるか試してみたい。
3. 昔の使っていた友達が周りにいても私が大丈夫かどうか試してみたい。
4. 薬をやめてしばらく経つが、また使った時にどんな風になるか試してみたい。

お祝い

嗜癖の脳と周囲の人が次のようなことをすすめるかもしれません。

1. 今日はとてもいい気持ちだ。一度くらい使ってもいいだろう。一度くらい使ってもたいしたことない。
2. 今までずっと上手くやってきた。人生も上手く行っているし私に何か褒美をやりたい。
3. 今日は特別な日だ。めったにない日だ。これを祝う方法は一つしかない。

19 嗜癖行動

薬物使用が増えてくると、徐々に生活のコントロールが徐々に難しくなり、できなくなってきました。最終的に薬物使用者は正常に見えるためにどのようなことでも試みるようになります。こうした絶望的な行動が『嗜癖行動』と呼ばれるのです。

これらは、薬物使用に強く結びつく事柄です。こうした行動は、いつ起こりはじめているのかを認識すれば、あなたは再発から遠ざかるためのもう一つのステップを踏めることとなります。

次に挙げた行動があなたのアルコール使用 / 薬物使用と結びついていますか？

嘘 盗み 無責任(家族や仕事の要求に応じないこと)

頼りにならないこと(約束の時間に遅れる、約束を言い訳を作って破る)

健康や身の回りの整理に無関心になる(いつまでも同じ服を着ていて着替えなし、運動することをやめる、不規則な食事をとる、化粧をしない、髪の毛を伸ばしっぱなし)

家の整理や掃除がいかげんである 衝動的な行動をする

考えないで思いつきの行動をとる 治療に遅刻したり欠席する

強迫的な行動をする(食べ過ぎる、仕事をしすぎる、セックスをしすぎる)

仕事の習慣を変える(むやみに仕事をする、仕事をしない、まったく仕事をしない、仕事を次々変える、仕事の時間を昼・夜次々変える)

物事に関心を失う(以前やっていた遊びや娯楽をしなくなる、家族の生活・親しい人への関心を持たなくなる)

他の人から遠ざかりひきこもりになる(一日のほとんどを自分一人で過ごす)

他のアルコールや薬物を使う 処方された薬を飲むのをやめる

20 完全な断酒、断薬

あなたは今まで自分に対して次のようなことを言いませんでしたか？

“私の問題は私の薬物使用である。”

“アルコールやマリファナは自分の問題ではない”

“ワインやビールを飲むことはアルコールを飲むというほどのことではない”

“私は、そうしたいと思ったときだけお酒を飲むのだ”

“お酒の問題は自分でコントロールできる”

“私はもともとアルコールは好きではない。人が勧めたり特定の場面でしかお酒は飲まない”

もしあなたが薬をやめるために治療に参加しているのなら、他の薬物やアルコールも止めなくてはならないのか同意を求められた理由はなぜだろうと考えたかもしれません。あらゆる精神的な作用のある薬物やアルコールから身を遠ざけること、完全な断酒・断薬が必要な理由がいくつかあります。

1. 今まで行われた追跡研究で中枢神経刺激剤の使用者がアルコールを使っていた場合は、使わなかった場合を比べて再発の率が8倍以上になることが分っています。もし、マリファナを使っている場合には、再発の可能性が3倍以上になります。あなたはこうした他の薬物からも断酒・断薬することによって、再発する可能性を1/8あるいは1/3に下げることができるのです。
2. アルコールと関連した人々や場所は、薬物使用のトリガーとなる人々や場所になります。
3. あなたの問題を自分の力で解決しようと学びつつある時に、他の薬物やアルコールを使ってしまうことは、学習の過程（多少辛いものですが）を妨げることになります。
 - a. 物事の辛い局面から逃げないで直面して解決していくことのチャンスを失ってしまう。
 - b. アルコールや他の薬物に依存する二次的な依存になるリスクがある。
4. ある患者が言ったように“一人の友達（アルコール）を呼ぼうとした他の友達もみんな寄って来た”

覚えておいて下さい。あたたは、薬物やアルコールから完全に素面であろうと治療中、決めたのです。これはあなたが考える以上に難しいかもしれません。あなたが思っていたよりも他の薬物にも依存しているということなのです。

スケジュール

< 場面に応じ、物質使用からの脱皮の自信度についての短いアンケート (BSCQ) >

氏 名 _____ 日 時 _____

以下に記述することは、人々がアルコールや薬物問題を経験するであろう 8 つの状況である。あなたが、今、その状況に置かれていると想像すること。そして、各状況において、アルコールを多量に飲んだり、主に使っていた薬物を使いたいという衝動にどの程度の自信を持って抵抗できるかを線の上に x を記して示して欲しい。以下の例に示す様に、0% は全く自信がないことを、100% は、完全に自信があることを示す。

例) 私は...

0% 全く自信なし	x	100% 完全に自信あり

私は今、以下の様な事が含まれる状況において、アルコールや私が主に使っている薬物への衝動に抵抗することができると思う。

1. 不快な感情（例；一般的な事に抑制されていると感じるとしたら；全てが自分に悪い方向に向かっていたら）

私は...

0% 全く自信なし		100% 完全に自信あり

2. 肉体的な不調（例；睡眠障害に悩んでいたら；神経過敏で過緊張の状態であるとしたら）

私は...

0% 全く自信なし		100% 完全に自信あり

3. 心地良い感情（例；何か良い事が起こり祝福したい気分になった場合；全てがうまく行っているとしたら）

私は...

0% 全く自信なし		100% 完全に自信あり

4. アルコールや薬物使用をコントロールする精神力を試す（例；アルコールや薬物はもはや問題とならないのではと思い始めているとしたら；アルコールや薬物をコントロールできる自信があるとしたら）

私は...

0% 全く自信なし

100% 完全に自信あり

5. 衝動と誘惑（例；もし急にアルコールや薬物を使いたいという衝動に駆られたら；もし私が頻繁に薬物を使ったり，大量にアルコールを飲んでいるとしたら

私は...

0% 全く自信なし

100% 完全に自信あり

6. 他人との衝突（例；友人と口論になった場合；職場で他人とうまくやって行けなくなった場合）

私は...

0% 全く自信なし

100% 完全に自信あり

7. アルコールや薬物を社会的に強制されること（例；誰かに潔く負けを認めてアルコールや薬物を使用する様に強制されたら；誰かの家に招かれてアルコールや薬物を勧められたら）

私は...

0% 全く自信なし

100% 完全に自信あり

8. 他人との愉快的ひととき（例；友人と祝福したい時；パーティーで楽しく過ごしている時に，より良い気分になりたいと思った場合）

私は...

0% 全く自信なし

100% 完全に自信あり

変化の段階と準備性, 治療意欲についてのスケール(SOCRATES 8D)

以下の文を注意深く読んで下さい。各文はあなたが自分の薬物使用についてどの様に感じている(又はいない)かを表現したものである。各欄の1から5の数字のうちあなたがどの程度同意又は反対するかを付けて下さい。各欄一箇所のみを付けること。

	いいえ! 強く反対	いいえ 反対	? 分からない	はい 同意	はい! 強く同意
1.本当に自分の薬物使用を改めたいと思う	1	2	3	4	5
2.時々自分は薬物依存症ではないかと思う	1	2	3	4	5
3.すぐに薬物使用を改めないの問題は一層悪化すると思う	1	2	3	4	5
4.既に自分の薬物使用をいくらか改め始めている	1	2	3	4	5
5.かつて過度の薬物を使用していたが何とか改めた	1	2	3	4	5
6.時々自分の薬物使用が他人を傷つけているのではないかと思う	1	2	3	4	5
7.私の薬物使用には問題がある	1	2	3	4	5
8.現在薬物使用を改めようとは思っていない。既に対策を講じている	1	2	3	4	5
9.既に薬物使用は改めているが再び以前に逆戻りしない方法を模索中である	1	2	3	4	5
10.私の薬物使用には重大な問題がある	1	2	3	4	5

	いいえ! 強く反対	いいえ 反対	? 分からない	はい 同意	はい! 強く同意
11.時々自分で薬物使用をコントロールできるのだろうかと疑問に思う	1	2	3	4	5
12.私の薬物使用は大いに有害である	1	2	3	4	5
13.積極的に薬物を中止又は減量しようと努めている	1	2	3	4	5
14.以前の様な問題のある飲酒状態に逆戻りしない為の手助けが欲しい	1	2	3	4	5
15.私の薬物使用に問題があることは分かっている	1	2	3	4	5
16.過量に薬物を使用しているのではないかと疑う時がある	1	2	3	4	5
17.私は薬物依存症である	1	2	3	4	5
18.一生懸命薬物使用を改めようと頑張っている	1	2	3	4	5
19.ある程度薬物使用は改めたが、以前に逆戻りしないための手助けが欲しい	1	2	3	4	5