

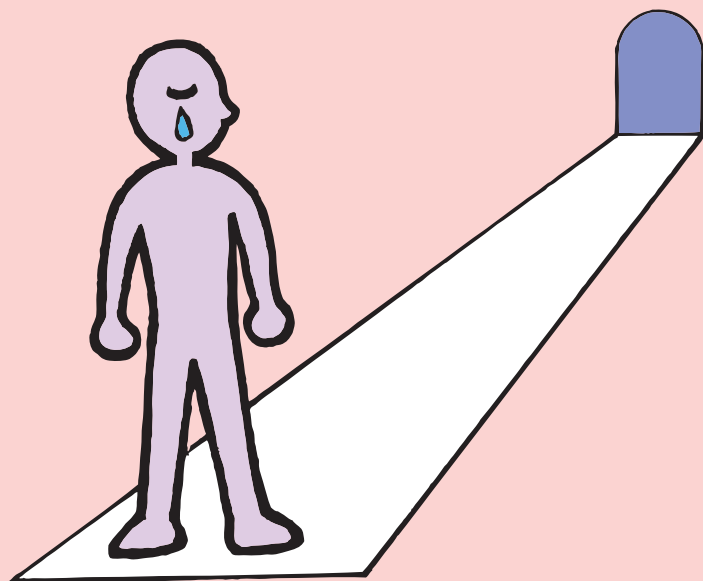
命を守るために

自殺予防とアルコール

アルコール依存症と自殺の関係

断酒会の自殺予防効果について

地域ネットワークの必要性



社団法人 全日本断酒連盟

自殺とアルコール問題（アルコール依存症）

日本の自殺者数は1998年以降、年間3万人を超えており重大な社会問題となっています。

アルコール依存症と自殺の関連は明瞭で、自殺者に占めるアルコール依存症の割合は気分障害に次いで高く、特にうつ病を合併した場合や負のライフイベント（離婚・別離・失業・身体疾患・単身等）、多量飲酒、社会的サポートの欠如は自殺のリスクを高めるとされています。

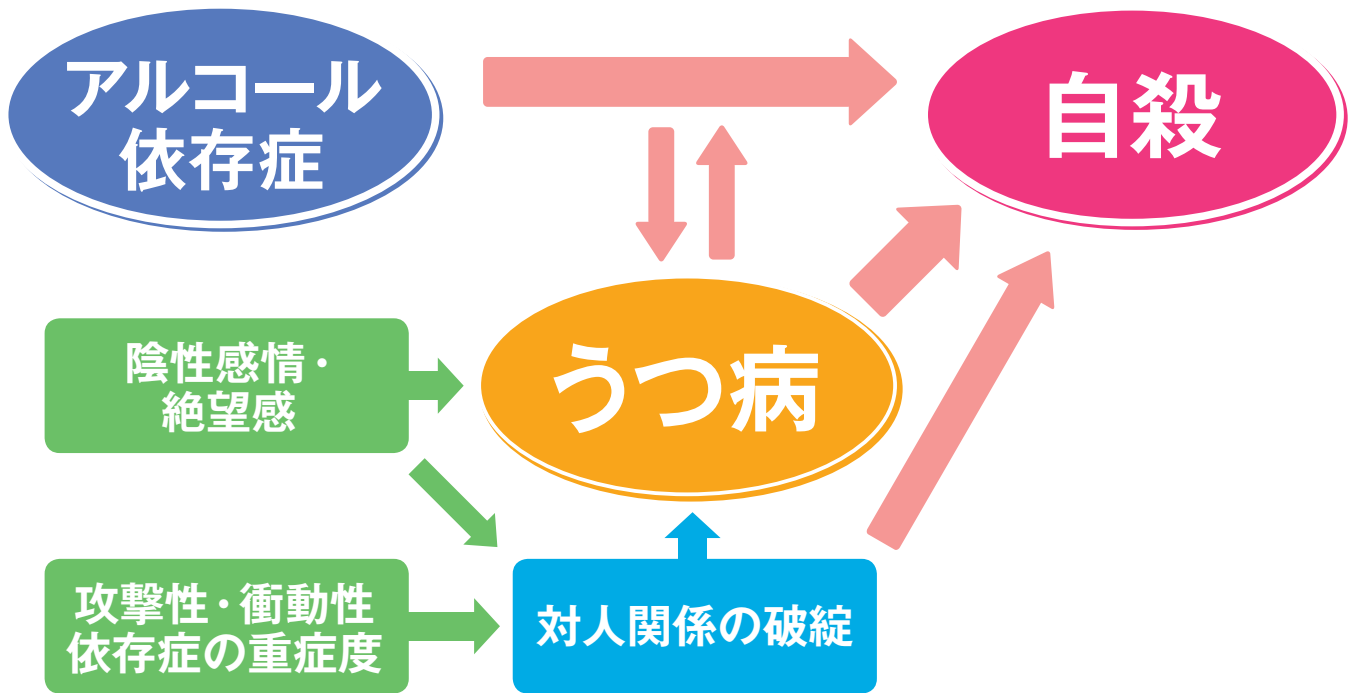
諸外国の調査研究によれば、アルコール依存症者の自殺リスクの高さは、一般人口と比較すると格段の差があります。

アルコール依存症に合併する精神疾患としては、うつ病が圧倒的に多く、アルコール依存症者の41%が

うつ病を合併しており、その26%はアルコールがうつ病を誘発したものであるという報告もあります。自殺、うつ病、アルコール依存症が「死のトライアングル」と言われる所以です。

アルコール依存症である当事者による自助グループである断酒会は、このような高いリスクを背負って生きている人の集まりとも言えるわけで、過去に自殺念慮に囚われた人や、あるいは今でもそれから脱却できていない人も、会員の中にいることと思われます。そして、自助グループであるからには、これらの自殺のリスクを抱えた人達を迎え入れ、当事者であるからこそできる助け合いが求められています。

アルコール依存症と自殺の関係 (死のトライアングル)



- 攻撃性や衝動性の高いことや、重度の依存症は対人関係も問題を持つことが多いとされます。
- 陰性感情や絶望感を抱きやすい人は、情緒のコントロールが効かず対人関係の破綻と自殺の関係を深めてしまいます。
- うつ病は飲酒によって誘発され、自殺行動の前兆となる場合がありますが、一方では、アルコール依存症とは関係なく、現実的なストレスによって引き起こされる陰性感情（気分の落ち込みや嫌な気持ちになること）や絶望感の表れとして、自殺を仲介します。
- 対人関係を破綻した者はうつ病に多く、うつ病は対人関係の破綻と自殺の仲介を果たしています。

※注：上の図は、松下幸生先生と樋口進先生の論文（アルコール関連障害と自殺、精神神経学雑誌、111 巻 10 号、1191・1202・2009）にある図を参考に作成しました。快くご了承いただきました松下先生、樋口先生に深く御礼申し上げます。

依存症だけが問題なのではありません

自殺の問題はアルコール依存症レベルだけの問題ではありません。依存にはいたっていないものの、飲酒のために仕事上の支障をきたしたり、対人関係が悪化したり、といったアルコールの乱用、また深酒によるストレスの発散、眠るための飲酒なども危険です。自分は大丈夫だ、お酒に飲まれることなどないと、問題を否認し過小評価し、医療や自助グループにもつながらずしていると問題が深刻化します。一見、お酒さえ飲んでいなければ普通の生活ができているようであっても、自殺につながるような重大なアルコールの問題を抱えていることを、理解しておかなければなりません。お酒は精神に作用する物質であることを十分に認識しておいてください。

アルコールの薬理作用が、抑うつ気分や孤独感などを悪化させ、また自殺以外の解決方法がないかのような思

考の停滞を招き、自殺行動のリスクを高めることが指摘されています。悩みを抱えているときにお酒を飲むのはとても危険なことです。また、眠れないからといって、お酒を飲んで眠るのは、かえって睡眠の質を低下させ、結果的には不眠症を悪化させ、長期的には、うつ病に罹患する危険性を高めます。アルコール依存症に限らず、アルコールに関連したあらゆる問題が自殺の問題と密接に関連しているということを、広く社会が認識する必要があります。



断酒会の自殺予防効果について

平成 21 年に自殺予防総合対策センターが実施した断酒会員を対象としたアンケート調査報告書には、会員が経験した自殺念慮、自殺の計画、自殺企図は、断酒会に入会する以前との回答が圧倒的に多く（約 70%）、「自助グループとしての断酒会の活動は、アルコールの問題を抱えた人達の自殺予防の役割を果たしている可能性がある」と記されています。その他の調査からも、中高年男性のアルコールの問題についての啓発活動、保健所などでの酒害相談・家族教室の充実など、自助グループと連携した自殺予防活動の重要性が示されています。

自助グループとは「安心して失敗できる場であり、家族にも言えない失敗を正直に語れる場」です。依存症からの回復には、世界中にたった一つでもよいから、自分

に正直になれる、安全な場所が必要です。断酒の基本である断酒例会では、自らの体験談を自分自身に語りかけ、それによって自分の過去を掘り起こし、一つ一つ問題を整理し、解決の糸口を見つけ出していきます。思うままを語り、それを聴くことで相互の信頼と尊敬が生まれ、心の休まるコミュニティー（共生社会）を形成しています。

断酒会には、「語るは最高の治療なり」という言葉があります。「語るは最高の自殺予防なり」もまた真実ではないでしょうか。

そして、断酒継続は何よりの自殺予防になります。

断酒継続の方向を見失ったとき、再び死の影が忍び寄ります。断酒会で使われる「何があっても会を離れるな」という言葉は、このことを端的に物語っています。

断酒会には何があるのか

- アルコール依存症は健康問題、経済・生活問題、家庭問題など、多くの自殺の要因と密接に絡みあっており、しかも、アルコールそのものが抑うつ気分や孤独感などを増大させ、また攻撃性を高めて衝動的な自殺を招く危険性を持っています。
- アルコールの問題を抱えた、アルコール依存症の当事者である断酒会（会員）は
 1. 希死念慮のある、あるいは、それを経験した者の多い集団です。
 2. 逆境を経験してきている者の集団です。
 3. 自己の経験を体験談として、人生談話化して、アルコール問題を抱えた仲間の共感を得ることができます。
 4. 他人の話を傾聴する訓練をしています。
 5. 自己の習慣・思考方法・生き方の転換を目的としています。
- このような断酒会員であるからこそ、
 1. いろいろなりリスクや逆境に遭遇し、それを乗り越えた経験と、仲間を助けた経験
 2. アルコールによるその場しのぎの自己治療の持つ危険性についての経験
 3. アルコール問題に関連して、社会に対して能動的に動いて問題解決にあたる行動力を持っています。



断酒会は何ができるでしょう

自殺予防対策の方向は、短期的には「地域における自殺対策力の強化」、中長期的には、「誰もが生きやすい社会の実現」とされています。

- 断酒会（会員）の特性を生かした、対面型支援（酒害相談）・能動的な出向相談（職域・病院・教育機関等）・自殺対策強化モデル事業への参画は前者に該当します。
- 断酒例会の一般開放・市民公開セミナー・酒害相談人員養成講座・酒害の啓発普及（出版物・キャンペーン活動）は後者に該当します。
- 断酒会（会員）の力が最も発揮されるのは、自助グループ本来の心休まる共生社会の提供であり、断酒継続を通じて、アルコールの問題を抱えた人が持つ自殺念慮の危険因子を少しずつ取り除いていくところにあると思います。

命を守るために

断酒会は依存症当事者の集まりで、種々雑多な職業と年齢にある人達が、断酒継続により新しい生き方を模索しあうグループです。その結成以来、自殺問題も当事者同士の精神的支援の中で解決の方向を模索してきました。

しかし、アルコール・薬物依存症者の自殺問題は、様々な負のライフイベントや、それに伴う経済的苦境を背負っています。また、アルコールの問題を抱えた人の中には、自分の親がアルコールの問題を持っているために、心の傷を負っていたり、自分を表現することが苦手だったりする方もいます。

さらに精神医学的には、気分障害と境界性パーソナリティ障害の併存、特にうつ病を合併する場合があります。これらの要因が複雑に重なり合って、問題の解決が非常に困難になっている場合、断酒例会だけでは、心の安定を取り戻すのは難しいことがあります。実際、断酒会に入会してもなお自殺念慮の消えない人が30%残っています。

また、切羽詰まって断酒会に相談を求めてくる人達が無事、断酒会に定着していくためには、そのための取り組みが必要でしょう。

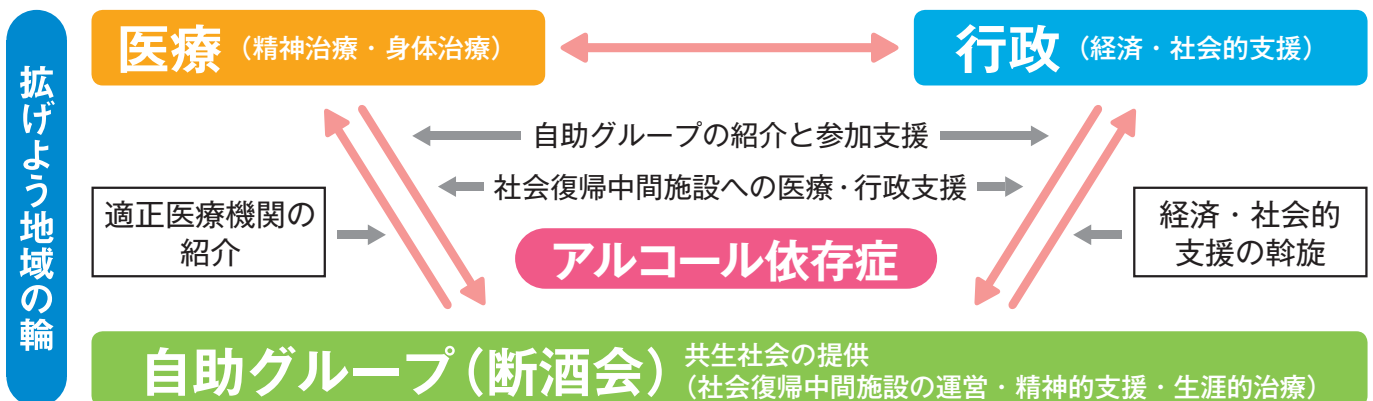
地域ネットワークの必要性

平成20年10月に改正された自殺総合対策大綱には、依存症に対する継続的な治療・援助体制の整備の必要性とともに、自助活動に対する支援が明記されています。精神医学が発達し、依存症についての行政施策も展開されつつありますが、アルコール依存症等のアルコールの問題を抱えた人が持っている全ての問題に、断酒会が単独で対応できるわけではありません。アルコールの問題を持つ仲間の生き方そのものを支援していくためには、自助グループを含めた関係機関の連携が必要です。

自助グループの中で仲間と支えあいながら社会復帰を目指し、その一方で、経済的・社会生活的に追い詰められている人には行政に、身体的・精神的な障害を合併している人には適切な医療に繋げるよう、地域の

中で、行政・医療、他の民間団体と連携しつつ、断酒会が一員となった地域ネットワークを構築していくことが求められています。

アルコール依存症などのアルコールの問題は、進行性であることが特徴です。緊急の危機を脱しても、再発すれば、直ちに自殺の危険が高まります。再発防止のためには、自助グループは、地域におけるアルコール依存症などのアルコールの問題を抱えた人の安全な場所として、その役割を務めることが求められていると言えます。断酒会員には、酒害相談にあたり、このネットワークへの参画とともに、適切にネットワークを運用していくスキルを身につけることが求められます。



※本冊子の編纂にあたっては、独立行政法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 自殺予防総合対策センターのご協力をいただきました。

社団法人 **全日本断酒連盟**

〒101-0032 東京都千代田区岩本町 3-2-2
(TEL) 03-3863-1600・(FAX) 03-3863-1691

<http://www.dansyu-renmei.or.jp>

2010年初版発行
頒価 10円