

厚生労働省

「令和5年度依存症民間団体支援事業」

“Women Centered Care”

女性依存症者に特化した全国支援者研修

報告書

令和5年度

令和6年3月

特定非営利活動法人 リカバリー

目 次

■ はじめに	2
■ 研修概要	4
■ 研修日程表	6
■ 研修内容報告	7
講義と体験型ワークショップ： 「重複障害女性への援助の実際を学ぶ」	
①：「食とリカバリー」	8
②：「農業体験」	12
③：「ソマティクス」	16
講義と体験談スピーチ：	22
「就労を通して社会へ戻る & アディクションからの回復」	
講義とトークセッション：	32
「困難さが重複する女性依存症者の支援をどう組み立てるか」 ～若年層の市販薬使用における現状と課題～	
■ 参加者数・アンケート結果	44
■ 参加者の感想文	66
■ 講師略歴	76

～ はじめに ～

本事業である「Women Centered Care を学ぶ：女性依存症者に特化した全国支援者研修」は、令和元年（2019年）度から開催し、令和5（2023）年度はシリーズとして5年目となる。「①：国の依存症対策全国拠点機関設置運営事業の一環として多くの研修が全国的に開催されているが、その内容は標準的な疾患理解と治療の概説が中心で、女性特有の困難さに着目したものではないこと。特に女性依存症者を取り巻く環境が、彼女たちの発症から支援に大きな影響を与えることから、その相互作用に注目する必要があるのだが十分ではないこと」「②：女性依存症者を支援する援助者は多くの課題と直面しながら、それぞれの領域または地域で、個別に奮闘している現状があること。より有機的連携のためお互いの存在を知り、共通する援助課題への気づきや理解の促進が必要と考えたこと」といった背景や認識の中で、今まで4回の研修を企画してきた。

今年度も、厚生労働省における「令和5年度依存症民間団体支援事業費補助金」の交付を受け、前回も好評であった体験型研修を1回、後日配信を前提としたオンライン研修を2回開催した。今年度が「本事業集大成の年」と位置付けていたこともあり、今までの積み重ねや参加者の声を参考に、また「A：女性依存症者が独自に抱える困難性に焦点化し、より実践的かつ体験的な内容で実践の振り返りや自ら体験した支援方法、ノウハウを各自持ち帰り、日々の支援に反映できること」「B：依存症のみならず複合的な生活課題を抱えるため、関わる援助者も疲弊しやすい。全国に点在する機関と個人が連携し、学び合う機会を設けて、支援者間のネットワークを構築すること」といったコンセプトのもと企画し、多様な研修内容となった。

第1回目は、初秋の北海道を体感できる9月に体験型研修を開催し、当法人が支援の一環として実践している「調理」「ソマティクス（ボディワーク）」「農作業」を実際に体験してもらった。そして、五感を使って感じたことを言語化・意識化することを行った。第2回目は、「当事者から学ぶー就労を通して社会に戻る&アクションからの回復」をテー

マとし、就労を通じた女性依存症者のリカバリーに関する講義の後、当法人の卒業生である依存症当事者3名に、職業選択の背景や就労を検討した経緯、また実際に就労をはじめてからの困難さなど、貴重な体験談をお話いただいた。第3回目は、近年増えている若年者の市販薬の使用に関する実態や社会的課題を把握すること、治療関係の構築および支援における留意点を学ぶことを目的とした講義の他、演者によるトークセッション、参加者からの質疑応答を行った。

いずれの回も、他に類を見ない内容となり、参加者の皆さまからご好評いただき満足度の高い研修であったと実感している。

さて、本報告書では、講義などで使用されたスライドや研修時の風景を一部掲載し、その概要について述べていく。一部の講座で、体験型・実践型を意識した研修内容としたため、文章からは伝わりにくいこともあると思うが、参加者のアンケートと合わせてご覧いただくことで、少しでも本研修の雰囲気を感じていただけたら幸いである。加えて、様々な分野で活躍されている6名の参加者（各回2名ずつ）の感想も各回の報告に合わせて是非ご覧いただきたい。

前述したように、「Women Centered Careを学ぶ：女性依存症者に特化した全国支援者研修」は令和元年度から5年に渡り開催してきたが、今年度をもって本シリーズは一区切りさせていただくことになる。異なった形にはなるが、今後も女性依存症者に関することやジェンダーの示唆に富んだ研修を企画し、発信していきたいと考えている。

最後に、今年度も本事業を実施するにあたり、講師やスピーカーの皆さまをはじめに多くの関係者にご協力いただいたおかげで、大変有意義な機会を設けることができた。この場を借りて感謝申し上げたい。

本事業における知見が全国の支援者に拡がり、一人でも多くの女性依存症当事者に支援が行き届くことを願っている。

令和6年3月

特定非営利活動法人リカバリー

令和 5（2023）年度 厚生労働省依存症民間団体支援事業

“Women Centered Care”

女性依存症者に特化した全国支援者研修

主 催：特定非営利活動法人リカバリー（北海道札幌市）

目 的：アルコール・薬物・ギャンブル等依存症の女性を支援する全国の依存症社会復帰支援施設職員や医療従事者、行政機関職員を主な対象とし、多岐にわたる依存症および重複する生活障害の基本的理解と女性特有の困難性（暴力被害や劣位な条件を背景にした貧困、子の養育をめぐる困難等）に配慮した援助のあり方に関して、対面やオンラインで、「実践型・体験型」の研修を実施。

本研修はシリーズ第 5 弾となるが、以下の 2 点を目的およびコンセプトとする。

- ① 過去 4 回の研修では、女性依存症者が独自に抱える困難性について現状を知ることや知識を得ることに主眼に置いてきたが、本シリーズでは、より実践的・体験的な内容とし、実践の振り返りや自ら体験した支援方法やノウハウを各自持ち帰り、日々の支援に反映できることを目的とする。
- ② 依存症のみならず複合的な生活課題を抱えるため、関わる援助者も疲弊しやすい。全国に点在する機関と個人が連携し、学び合う機会を設けて、支援者間のネットワークを構築する。

研修期間：① 2023年9月8日(金)～2023年9月9日(土)

② 2023年11月18日(土)

③ 2024年1月20日(土)

会場：① 『ファーマーズガーデン・びとえ』

北海道石狩郡当別町ビトエ

『KANTINE (カンティーナ)』

北海道札幌市北区北33条西2丁目1-15

②③ オンライン

参加者数：①：体験型研修：9名(うち1名は初日のみ参加)

②：オンライン：57名 ③：オンライン：71名

実施方法：

- 体験型・実践型研修(第1回)
- オンラインによるライブ配信および録画配信(第2回・第3回)
- オンラインで使用したプログラムは、ZOOMミーティング
- 参加申込は、イベント管理システム「Peatix」を使用

研修概要：

- 各講座のテーマは、研修日程表P6を参照。
- 研修全体のマネジメントは、特定非営利活動法人リカバリー代表大嶋栄子が務めた。



ファーマーズガーデン・びとえ



カンティーナ

研 修 日 程 表

日時	研修内容など	講師（敬称略）
2023年 9月8日(土) 13:00～17:00	①【体験型ワークショップ】 「重複障害女性への援助の実際を学ぶ」 ①食とリカバリー 講義＋調理実践	○大嶋 栄子 (NPO 法人リカバリー代表 ／札幌)
2023年 9月9日(日) 9:00～17:00	①【体験型ワークショップ】 「重複障害女性への援助の実際を学ぶ」 ②農業体験 講義＋見学、収穫体験	○青柳 文吉 (ファーマーズガーデン・ びとえ園主/石狩郡当別町)
2023年 9月9日(日) 9:00～17:00	①【体験型ワークショップ】 「重複障害女性への援助の実際を学ぶ」 ③ソマティクス 講義＋ボディワーク	○平澤 昌子 (ハンナ・ソマティクス・エ デュケイター／公認心理師 ／臨床心理士／札幌)
2023年 11月18日(土) 13:30～16:30	②【オンラインライブ配信＋録画配信】 「就労を通して社会へ戻る＆ アクションからの回復」 講義＋体験談スピーチ＋質疑応答	○大嶋 栄子 (NPO 法人リカバリー代表 ／札幌) <ゲストスピーカー> ゆきえさん、めいさん まるこさん
2024年 1月20日(土) 13:30～16:00	③【オンラインライブ配信＋録画配信】 「困難さが重複する女性依存症者の 支援をどう組み立てるか」 ～若年層の市販薬使用における 現状と課題～ 講義＋トークセッション＋質疑応答	○松本 俊彦 (国立研究開発法人 国立 精神神経医療研究センター 精神保健研究所薬物依存研 究部部長/神奈川) ○大嶋 栄子 (NPO 法人リカバリー代表 ／札幌)

研修内容報告



体験型ワークショップ①：

「食とリカバリー」

特定非営利活動法人リカバリー代表

大嶋 栄子

本講座は【「食」が快復にどのような意味を持ち、効果をもたらすか】をテーマに、参加者が体験することを通して、「食」について五感を使いながら考え感じていくことを目的に企画されたワークショップである。前半には、講師の大嶋氏（以下講師）より「食とリカバリー」のコンセプトとして、“身体に意識を向ける” “五感を磨く” “表現し創造する”の3つが提示され、それらに基づいた講義が行われた。後半には、参加者が2つのチームに分かれ、法人が協働している農家（ファーマーズガーデン・びとえ）で収穫された野菜や北海道の旬な食材から、各チームがメニューを考案し、実際に調理体験を行った。

～食とアイデンティティ～

“アクションとは何かに没頭する状況にあり、

身体はしばしば置き去りになってしまう”

講師が運営する特定非営利活動法人リカバリー（以下リカバリー）では開設当初から「食べることを大切にしてきたという。その中で出会う依存症の人たちは、食べるか、食べないか、食べすぎるか、そもそも食べることに関心がない者が多いと語る。

<講師が出会ってきた女性依存症者達の「食」>

「食事は一日一回、食べ物はコンビニで買う習慣」

「人が作ったものや食べたことのないものは食べない」

「味の想像ができないものには手を付けず捨てる」

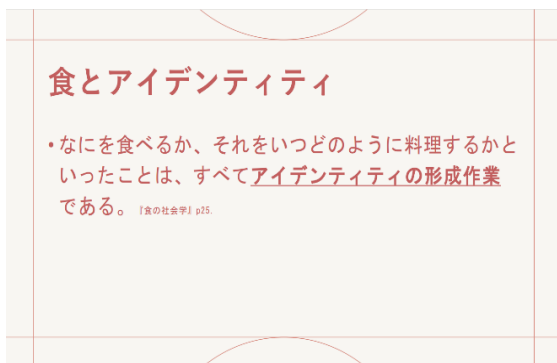
「味がわかっているもの、コンビニ弁当やファストフードは食べる」



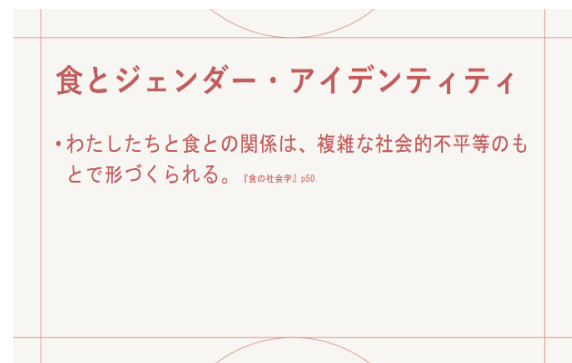
次に、「食の社会学」ーパラドクスから考える
(Guptill, Amy E / Copelton, Denise A / Lucal, Betsy-【著】 / 伊藤茂【訳】・NTT出版)) (スライド
1-1) (スライド 1-2) の資料から「なにを
食べるか、それをいつどのように料理するかと
いったことは、すべてアイデンティティの形成
作業である」という一文を引用し、「彼女たちが
今までどのようなごはんを食べていたか」「誰と
どのような暮らしをして、何を食べていたか」

「誰が作っていたか」など、生活歴や背景を丁寧に汲み取り、支援に生かしていくことが大切であると述べられた。さらに「概ね甘いものが好き(シュガーアディクト)」「炭水化物中心の食事」「食事がパターン化している(バリエーションを考えることが難しい)」といったアディクションや発達障害を抱える人たちの食に関する傾向が示され、消費しきれないエネルギーが脂肪となって蓄積し、膝痛、血糖値上昇、体重増といった身体的な問題につながる可能性についても言及された。

【スライド 1-1】



【スライド 1-2】

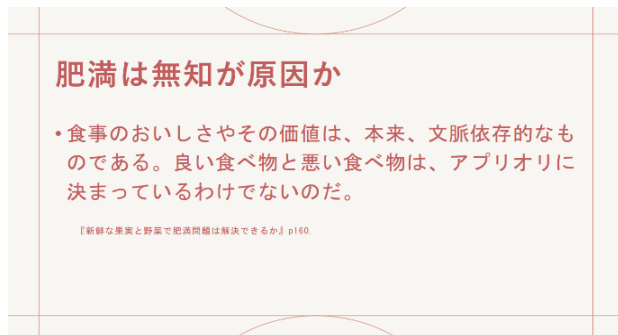


～肥満は無知が原因か？とは言えない、選ばざるを得ない背景がある～

続いて、「無知学/アグノトロジーとは何か」「新鮮な果実と野菜で肥満問題は解決できるか”(現代思想 2023 年 6 号・青土社) (スライド 1-3) にある「食事のおいしさやその価値は、本来、文脈依存的なもので

ある。良い食べ物、悪い食べ物は、アプリアリ（*）に決まっているわけ

【スライド 1 - 3】



ではないのだ。」という一文を引用し、食事の美味しさやその価値は文脈依存的であるため、その人にとっての美味しい食事、美味しい記憶、良い記憶を理解することが肝要であると講師は述べられた。どのようにして「食べること」を取り戻

すことができるか、支援者はつい「正しい方」に舵をきりたくなる。しかし、栄養に偏りがある食事を必要としているその人の背景、ストーリーに着目することが支援する上で重要な視座であると説明がなされた。

* 経験に先立って存在する、または経験から独立して認識される

～EAT Local EAT What's in Season～

リカバリーでは、石狩郡当別町にある“ファーマーズガーデン・びとえ”のもとでメンバーとともに畑作業をしている。収穫された新鮮な野菜はリカバリーが運営するグループホームの夕食や、就労継続支援 B 型事業所で提供されるお弁当等で旬の食材として提供されている。メンバーに「今日のメニューは畑で採れた

【スライド 1 - 4】

野菜だよ」と伝えると感嘆の声があがるという。自ら育てた野菜を食し、旬の食材からエネルギーを受け取り、メニューや調理の工程に興味を寄せ、「食」に関心を取り戻すことで、徐々に快復へと繋がっていくという考



えのもと、支援を展開していると説明があった。また、素材をしっかり

使い切ることや、野菜の皮はたい肥にして来年の肥料にしていることなど“循環を意識する”ことを大切にしていることなども述べられた（スライド1-4）。

講義が終わり後半は、参加者全員が2つのチームに分かれて調理体験が行われた。まず講師より、「今年の暑さで疲れを溜め込んだ身体をいたわる」というテーマと、各チーム2品を90分で調理するという課題が示された。“ファーマーズガーデン・びとえ”



で収穫された豊富な種類の野菜を中心に、北海道産の鮭、肉類など様々な食材を目の前にし、参加者たちは、使う食材や調味料からどのような料理を作るか考えを巡らせ、多くのアイデアが飛び交う中で始まった。最初は緊張していた参加者たちであったが、協働で調理するうちに会話も弾み、オリジナリティあふれる料理が次々と出来上がった。その後、各チームより出来上がった料理についてのプレゼンテーションがあり、和やかな雰囲気と食欲がそそられる香りに包まれながら参加者全員で食事の時間を楽しんだ。



最後の参加者からのフィードバックでは、「思いつくメニューの内容、調理方法、食べ方などからその人の食の背景を知ることができると実感した」「和気あいあいの中、ご飯を食べることができ満たされた」「食材を見ただけではひとりではメニューは浮かばないが、みんなと一緒に協働したことで発見があった」「食を通して、瞬く間に人と人の距離が縮まった」などの声が挙がり【食事を通してどのような Care ができるか】【食事をつくることでどのような効果をもたらすか】参加者一人ひとりが思い澄ます時間となった。

体験型ワークショップ②：

「農業体験」

ファーマーズガーデン・びとえ

園主 青柳 文吉

特定非営利活動法人リカバリーでは、北海道石狩郡当別町にある農家「ファーマーズガーデン・びとえ」（以下、「ファーマーズガーデン」）と協働して、利用者（メンバー）の施設外就労として農作業を行っている。

今回のワークショップでは、参加者が直接ファーマーズガーデンに向き、園主で本ワークショップの講師である青柳文吉さん（71歳）より「講話」を受けたあと、ほ場（農作物を栽培するための場所）を見学しジャガイモの収穫体験を行った。

はじめに、青柳さんご夫妻と当法人の当事者スタッフで農作業を担当している職員、メンバーから自己紹介があり、その後、青柳さんより、リカバリーとの関係の成り立ち、ここで働くメンバーの作業の様子、協働する中で感じている思いなどを次のように語られた。

・リカバリーのファーマーズガーデンでの施設外就労は、開始してから6年目となります。毎年4月下旬から始まり、秋収穫が終わる10月下旬頃の期間が就労期間と言うことになります。

・当初は週に一度、午前午後それぞれ2時間ずつ、農作業に従事してもらいました。その後は、その年のプログラムにもよるが週に2、3回のペースで行っています。

・ファーマーズガーデン側は基本的に、利用者（メンバー）の個々人に作業の指示を行いません。従事スタッフにその日の仕事内容（こなしてもらいたい作業）を説明し、スタッフからメンバーに指示を出してもらい、ほとんどその日の作業運営を任せています。

・私たちには、メンバー個々人の障害における特性、抱えている困難性が良く分かりません。例えそれが分かってとしても、専門的なことは分

からないので具体的な対応はできません。そこを分かっているのはリカバリーのスタッフですから、スタッフを頼りにしています。

・ファーマーズガーデンは小規模ながら、露地野菜、ハウス野菜、小果樹と多岐に及んでいます。ですから作業内容も複雑で、その日の作業内容に応じて作業場所も変わります。毎回、同



じ作業をこなすということは基本的にありません。どちらかという作業は、種播きから収穫と言った一年を通じたサイクルということです。

・私たちとしては、作業中にけがや事故がないように気を配り、メンバーには農村地帯の空気を思う存分吸ってもらいたい気持ちです。

・メンバーには畑仕事をとおして、食べることの大切さや命をいただくことへの感謝の気持ち、他人への気遣いなど、そういったことが、自分の生き方を考えるという「気づき」に繋がればと思うのです。

・一方で就労訓練ですから丁寧な作業はもちろんのこと、「ある作業場面では」素早さ、技術力などといったことが求められることも分かって欲しいことです。こういったことは、今ではほとんどのメンバーに理解されてきていると感じています。



・収穫された野菜などは、地域住民や関係機関の職員に販売されたり、リカバリーのお弁当の食材として加工されます。売り上げはメンバーに工賃として支払われ、ファーマーズガーデンの運転資金の一部にもなっていくという「循環」が作られていっています。

続いてファーマーズガーデンに通っているリカバリーのメンバーについて話題が上がった。この「ワークショップ」を手伝ってくれたメンバーは、「通い始めた当初、人と関わるのが苦手な距離を取っていた。

今は大きく変わり、畑のことをよく理解できるようになり、農作業に対する知識も豊富になっている。指示されなくても多くの作業ができ、自分としては変わった」とのことである。メンバー自身からは、「体力もついたし、いい経験ができているなと思っている」との言葉があった。

「それぞれ抱えているものはあるだろうけど、メンバーそれぞれが受け入れているように感じるし、我々もその状況を受け入れている。人間誰もが健康で明るくて幸せな生活、それだけが人生ではないし、人間色々パターンがあってもいい。そのようなことを思いながら、その人に応じてできることをやってもらっている。」と語る青柳さんの言葉に、参加者たちは終始興味深く耳を傾けていた。

～触れて、匂って、味わって～「農場見学&収穫体験」～

研修当日のファーマーズガーデンでは、ズッキーニ、茄子、ミニトマト、ブルーベリー、ワイン用の葡萄、ジャガイモ等が実りを迎えていた。トマト、ブルーベリー、ぶどうなどを味見しながら、ほ場を見学した。トマトは市場やスーパーマーケットに出回っているものとは異なり、ほぼ完熟の状態収穫するため、真っ赤でとても甘く（糖度 15 度）参加者は「すごく甘い！」「本来のトマトの味がする」と感嘆の声をあげていた。



本ワークショップの最後には、参加者全員でジャガイモの収穫体験を行った。スコップで土を優しく掘り起こすと、ゴロゴロとジャガイモが姿を現した。土のついたままのジャガイモや巨大ミミズの出現に歓声をあげながら、参加者たちはその様子を各々携帯で写真を撮る等していた。「土ってこんなにふかふかなんですね」「昨日のワークショップ（*）」

で使ったジャガイモですね」と、土の匂いを嗅ぎ、大地の感触を確かめながらの体験となった。参加者は「メンバーさんは毎日これをやっているのですね」「心地よい汗をかきました」「達成感が味わえますね」等、感想を口にされ、非日常的な空間で忘れていた感覚を思い出している様子であった。

※ 収穫したジャガイモは、青柳さんご夫妻が塩煮にしてくださり、参加者全員で美味しくいただきました。

(*) 本ワークショップの前日に行われた体験型ワークショップ「食とリカバリー」では、ファーマーズガーデンで収穫された野菜を使用しました。



体験型ワークショップ③：

「ソマティクス」

公認ハンナ・ソマティクス・エドューケーター

臨床心理士/公認心理師

平澤 昌子

～身体的セルフケアの実際 ソマティクス理論を学ぶ～

はじめに講師の平澤氏（以下講師）より、ソマティクスの概要の説明があり、続いて通常のエクササイズとの相違点、脳神経学に基づく理論、依存症支援でのソマティクスの活用などの講義が行われた。その後参加者が実際にソマティクスを体験した。

冒頭、講師からソマティクスの「ソマ」とはギリシャ語で「生きている身体」を指す言葉であるとともに、もう一つの定義として「内側から体験する身体」という意味があると説明された。これは、外から見る客観に対して主観を意味し、自分の感覚や気づきを大切にするという意味であることが示された。さらに、その身体とは常に変化するものであること、心と身体はひとつに繋がっていることも意味しており、「ソマティクス」はソマティックという形容詞に複数形のsをつけて名詞とし、心と身体を統合させる療法を指す言葉としたと解説があった。

～通常のエクササイズとの相違点～

続いて、講師からソマティクスエクササイズについての説明がされた。ソマティクスエクササイズにおける「筋肉をリセットすること」(スライド2-1)とはどういうことか。リセットとは硬くなって動きにくくなった筋肉をもとの柔らかい状態に戻すこと、本来の機能を取り戻すこと、つまり「リセットする」ことをソマティクスでは目的とする。通常のエ

エクササイズが多くは筋肉を強化すること（鍛える、大きくする）が目的であることに対して、ソマティクスの目的は筋肉のリセットすることであるため、動かし方がまったく変わる。例えば、通常の筋肉を強化するエクササイズでは、反射的な動きや反復的な動き多くなることに対して、ソマティクスの動きでは、リセットするための動かし方、つまり意識しながら縮めてゆっくり戻すという動きになる。

慢性的に硬くなった筋肉とは、無意識に収縮が続いている状態である
といい、収縮し続ける
と姿勢のゆがみ、痛み、肩こり、腰痛、可動域の減少などの
様々な問題が発生する。筋肉の収縮が継続される要因として
似たようなストレスを継続して受けること、同じ動作の繰り返し

【スライド 2 - 1】

筋肉のリセットとは

- 慢性的に硬くなった筋肉を本来の柔軟な状態に戻すこと
- 身体的問題(姿勢の歪み、痛み、可動域の減少など)が発生するのは、
筋肉の収縮が継続する時
 - ・ 動作の反復
 - ・ 事故などの衝撃
 - ・ 怪我や手術などによる外傷
 - ・ ストレスやトラウマなど
- 硬くなった筋肉を意識的に弛緩させることで、筋肉はリセットされる

普通のエクササイズは筋肉を
リラクセスさせることはない

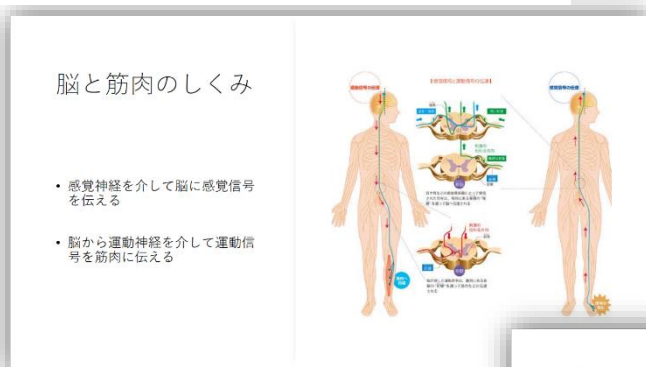
返しや（同じ肩にかばんをかけるなど）事故で衝撃を受ける、怪我などで筋肉が傷ついてしまうことを挙げられた。また、心理的なストレスを繰り返し受けていることや、いつも不安を感じている場合に猫背になるなども筋肉の収縮が継続している状態といえる。そして収縮が続いて硬くなった筋肉は自分自身で意識的にリラックスさせない限りはその収縮は継続してしまうため、意識的に弛緩させることがとても重要であると述べられた。

～脳神経学に基づく理論～

では、筋肉をどこからリセットさせていくか？講師よりスライドを用いて脳の構造についての説明がなされた。筋肉のコントロールは本来脳がコントロールしている。感覚神経を介して脳に感覚信号を伝え、脳か

ら運動神経を介して運動信号を筋肉に伝える、といった感覚と運動の連携が確立されている。感覚神経と運動神経のフィードバックシステム(ループ)からもわかるように、感じるだけではなく一緒に動かすことがとても重要とのことである。脳と運動の機能として、脳の大脳皮質は意識的な運動を制御するが、脳幹は本能的な機能、反射的な動き、不随意運動を支配し、小脳は運動の微調整やバランスを無意識にとっている(スライド2-2、2-3)。

【スライド2-2】



【スライド2-3】



身体が手術や怪我といった身体的ストレスや、心理的な負担に繰り返し晒されると、筋肉が反射的に収縮することが習慣化し、無

意識化してしまう。そのため筋肉のコントロールが大脳皮質ではなく、脳幹へと移行する。結果、自動的(無意識)に筋肉が収縮し続けてしまう。大脳皮質からのコントロールに変えるためには、“意識をする”ことが重要になり、意図的に筋肉を弛めることで本来の状態に戻すことが可能となる。ソマティクス動き：意識して筋肉を収縮させゆっくりと弛めると、大脳皮質の運動野から筋肉を弛めることができる。運動皮質と筋肉の回路を繋げて脳から筋肉がリセットされればそのリラクゼーションは持続し、運動機能と感覚が戻ってくるので、機能回復に繋がると述べられた(スライド2-4、2-5)。

【スライド 2 - 4】

運動が筋肉に伝わる回路

大脳皮質運動野から伸びる神経が脳幹(延髄)で交叉して反対側の脊髓に繋がり、脊髓の神経を介して筋肉を動かす。

- ・ 筋肉の収縮が習慣化すると、感覚と運動のフィードバックループは大脳皮質を経ることなく近道をとる
- ・ 筋肉の支配は脳下層部に移り、不随意に収縮する

<https://www.bri.niigata-u.ac.jp/research/column/001306.html>

【スライド 2 - 5】

ソマティクスの動き： 意識して筋肉を収縮させゆっくりと弛める

- ・ 筋肉の支配を下層部から上層部に戻す
- ・ 運動皮質から筋肉を弛める
- ・ 筋肉のリセットとは脳のリセット
- ・ 運動皮質と筋肉の回路を繋げる
- ・ 筋肉は根本からリセットされる
- ・ 運動機能と感覚が戻り、リラクゼーションが持続する

～依存症支援のソマティクス～

講師は当法人でのボディワークプログラムの他にも、札幌刑務支所（女子刑務所）など様々な現場で、依存症支援の一環としてソマティクスエクササイズを行っている。役割としてリラクゼーションやストレスマネジメント、自己調整スキルを身に付ける手段となることや、感覚を養うことで、心と身体の繋がりを取り戻し、自己との一体感を得ることができることをあげられた。また、シャローン・ラブセス氏（公認ハンナ・ソマティクス・エデュケーター&依存症セラピスト）の言葉を引用し、ソマティクスを取り入れたセッションを通し、回復の過程において「自分には選択肢があるということを知るということがとても大切」なこととし、「自動的ではなく意識的」になることで自己統制ができるようになることを述べられていた。ソマティクスエクササイズの留意点とし

では、トラウマを経験している人は、身体感覚に意識を向けることは脅威にもなりえるとし、低覚醒状態の人や解離がある人には、リラックスしすぎてしまうと体調不良となることもあるので注意が必要であると加えて説明があった。

講義後、参加者全員で実際にソマティクスを体験した。初めに、講師より参加者全員の当日の身体の調子、状態のヒアリングから行われた。体験中は講師からの動きのインストラクションとともに、「ゆっくり戻してください、意識して動かしてください」「筋肉の声を聞



きながらどこまでゆるまるか意識しながらゆっくり弛めてください」「痛みがあるときは無理しないでください」などの声かけが繰り返し行われた。セッションの途中でも、「いま運動野を使いながら筋肉をリセットしている意図でやっています」「身体感覚に気が付いてみてください」「身体感覚のフィードバックを受け取ってみてください」「この動きによって身体のどこに力が入っているのか感じてみてください」などの声掛けがあり、講義の中でも説明がされていた“感覚と運動のフィードバックシステム”を体感しながらのエクササイズとなった。



約 60 分間のソマティクス体験の後、参加者からは「痛かった部分の痛みがなくなった」「身体がマットにぴたっとくっついている感じがする」「両足の長さが同じになったような気がする」「今までは頑張って身体を動かしていた、身体の声聞いて行う、頑

「張らなくていいやさしいエクササイズだと思った」などの感想が語られた。参加者それぞれが自分の身体にゆっくりと向き合い、感覚に気づくこと、意識することの大切さを実際に体感することができた貴重な時間となった。



講義と体験談スピーチ：

「当事者から学ぶ～就労を通して社会に戻る &

アクションからの回復」

特定非営利活動法人リカバリー代表

大嶋 栄子

ゲストスピーカー

ゆきえさん

めいさん

まるこさん

本講座は「就労が女性依存症者の人生や暮らしにどのような変化をもたらすか、当事者が経験してきたことから学ぶ」ことを目的として実施された。前半はファシリテーターの大嶋氏（以下講師）より就労を通じた女性依存症者のリカバリーについての講義が行われ、後半は依存症当事者であり、当法人の卒業生でもある三人をゲストスピーカーに迎え、職業選択の背景や就労を検討した経緯、また実際に就労をはじめてからの困難さなどの体験談をお話いただいた。終盤には講師とゲストスピーカーによる振り返りや質疑応答が行われた。

はじめに講師より、依存症の回復について話があった。従来の回復は、1つには物質使用が止まっていること、もう1つは就労による経済的自立を果たしているという2つの側面で評価されてきた。しかし、女性の場合は性別役割分業の中で（特に既婚女性の場合には）、家庭内役割への復帰ということが推奨され回復のゴールとして捉えられてきたと説明があった。一方で講師の臨床経験や研究からある定点（ゴール）に向かって治療を進める、支援を組み立てるということではなく、生活していく上で避けられない変化に自らを柔軟に変容させて適用していく“変化の連続性”をリカバリー（依存症の回復）として捉えていくことが重要であると述べられた。

～変化の連続性としての回復「身体」と「親密圏」～

講師は自身の著書「生き延びるためのアディクション」(2019年金剛出版)の中で、回復のキーワードとして「身体」と「親密圏」をあげている(スライド3-1)。(講師より、ここでいう女性というのは、自分が生まれ落ちた時の性別と、性自認とが一致するシスジェンダー女性を指している、と説明が加えられる)

【スライド3-1】

○「身体」

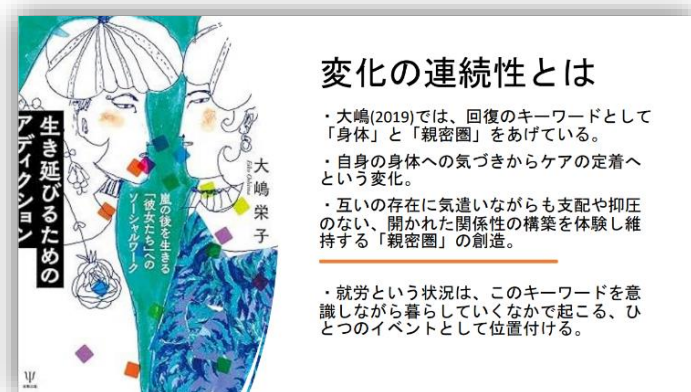
このシスジェンダー女性がもっている身体は象徴的に変化していく身体であり、女性が依存症に陥ってコントロールがとれない時期は、自分の身体を粗末に扱う、傷つけ

る、あえて身体に負担をかけるなど、自身の身体を全くケアできない時期と重なると説明がされる。前述したように「回復とは様々な変化への適応」だとし、自分の身体の変化を十分察知してその身体に必要な手当をしてあげることが、リカバリーにとって非常に重要であると述べられた。それができるようになると、自分の身体を手当しながら働くこと(疲労に応じて十分な休息をとる、食事をきちんと摂るなど)ができると説明があった。

○「親密圏」

回復のもう一つのキーワードである「親密圏」とは・・・

講師は、お互いの存在に気遣いながらも支配や抑圧のない、開かれた関係性を構築し、体験し、維持する「親密圏」の創造も重要と述べられた。親密圏の創造の具体的なイメージとして自身が運営する「入所施設」「通所施設」を例にあげ、それぞれの施設で大事にしていることとして、“お



互いの存在に気遣いながらも人のことに首をつっこまない” “お互いが自分のことをやる” “自分の体調や気分で相手を抑圧したり支配しない” “自分の言いなりにさせない”などをあげられた。そしてその環境で自分が受け入れられ、自分のことを一生懸命取り組むことができるようになったときに、今までの支配と服従の関係性について身をもって体験し、対等で開かれた関係性を維持していくことが非常に重要だと述べられた。

就労は、「身体」と「親密圏」という2つのキーワードを意識しながら暮らしていく中で起こる一つのイベントとして位置付け、就労していれば回復だということではなく、アディクションが止まった後、身体に対する気づきやケアすること、開かれた関係を維持することができて、はじめて就労の場に出ていくことができると示された。加えて、ハラスメントなど様々な職場環境がある中で「支配されない自分である」ことが重要なファクターと述べ、就職した後、その人がどのような生活を送っているかを支援者は注目する必要があると述べられた。

～アディクトを取り囲む社会状況～

講師は、女性のアディクションの背景には、暴力被害や逆境体験などの環境要因が大きく関係しているため、個人の問題だけでは捉えられないことは、援助者にとって必須の観点であると述べられた。続けて、社会的な状況として2020年初頭からの新型コロナウイルスの感染拡大に触れ、未曾有の感染状況が社会問題を大きく浮彫にし、特に女性の就労状況については厳しいも

【スライド3-2】

コロナ下の女性への影響：就労に焦点化して

• 2021,内閣府男女共同参画局における研究会発表から

https://www.gender.go.jp/hajji/hento/covid-19/siro/pdf/post_henhan.pdf

コロナ下の就業状況は、女性に特に厳しいものとなっている。緊急事態宣言が出された令和2(2020)年4月には、就業者数も雇用者数も、男性に比べて女性に大きなマイナスの影響が表れており、休業者数の増加幅も男性に比べて女性の方が大きい。

コロナ下で女性に特に強い影響が表れている背景には、今回大きな打撃を受けている飲食・宿泊業などの雇用者は女性の割合が高いことに加え、それらの産業は非正規雇用労働者の割合が高く、さらにその非正規雇用労働者には女性が多いことが挙げられる。

雇用者数の推移を雇用形態別に見ると、女性については、医療、福祉関連産業を中心に正規雇用労働者が対前年比でプラスが続いている一方で、非正規雇用労働者についてマイナスが続いていることがわかる。また、就業者数の推移を産業別に見ると、女性の非正規雇用労働者の割合が高い飲食・宿泊業などで女性就業者数のマイナスが大きい。

のとなっている実態を、「2021年内閣府男女共同参画局の研究発表」の資料を用いて示された（スライド3-2、3-3、3-4）。

https://www.gender.go.jp/kaigi/kento/covid19/siryo/pdf/post_honbun.pdf

【スライド3-3】

「非正規の職員・従業員に就いた主な理由」の前年同月差の推移を見ると、令和2(2021)年4~6月期は、それまで増加傾向にあった「家事・育児・介護等と両立しやすいから」が減少(対前年同期比55万人減少)する一方、「家計の補助・学費等を得たいから」という**経済的な理由が増加(同28万人増加)する結果**となった。

かつては、女性の収入は家計の補助であり、家計そのものへの影響は少ないという認識があったが、現在は、ひとり親や単身女性が増加している。また、共働き世帯においても、女性の収入の減少が直に家計に大きな影響を与える家庭があることを認識する必要がある。

単身女性(25~54歳)の失業率は、令和2(2020)年7~9月期に急速に上昇した。前項の構成員の労働力調査の個票分析からも明らかになったように、有配偶女性は非労働力化するという形で調整が行われたが、単身女性の場合は子どもの有無にかかわらず、そのような選択肢もないことから、結果として失業率が上昇したという可能性が考えられる。

【スライド3-4】

(若年の単身女性)

非正規雇用労働者の女性の賃金は、これまでは家計の補助として捉えられていた。婚姻制度の枠組みの中にある有配偶女性にとっては、自宅近辺での短時間労働は、合理的であり、税制や社会保障上も大きなメリットがあったことなどから、非正規雇用労働者の賃金、処遇の問題は社会構造上の問題として顕在化していなかったという背景がある。しかしながら、非大卒女性などを中心に非正規雇用労働者である女性は多く、未婚・非婚化も進んでいる中で、こうした単身非大卒女性の収入の状況にも留意が必要である。

一方で、未婚化、非婚化が進む中で、婚姻制度の枠組みの外にいる若年女性や、婚姻を選択しなかった女性、離婚した女性で、非正規雇用労働者として就業していた人などは、これまで就労により生計を維持していたものの、コロナの影響によるシフトの減少等により**一気に生活が厳しくなった可能性がある。**

また、今後もデジタル化の進展、産業構造の変化や定型労働への代替圧力などから、職種によっては貧困化につながるものが懸念されている。

講師は、資料に基づき、これまでは依存症の回復過程の中で、非正規雇用から少しずつ慣れていきながら就労を体験し、正規雇用労働に移行していくことが可能だったが、現在の社会では非正規雇用労働から正規雇用労働への就労移行そのものが難しくなっており、そこに新型コロナウイルス感染拡大が重なったことが昨今の状況だと説明された。加えて既に世の中に存在している固定的なジェンダー意識に基づく構造的な問題もあり、アクションが止まったらあとは仕事が見つければ安定が約束されるわけではなく、就労したとしても女性にとって厳しい状況が続くことが予測されていると述べられた。

<スピーカーからのお話>

* ゆきえさんのお話

関係依存を持っており、抑圧された家庭環境で育ってきた。就労は、人とあまり関わらないピッキングの仕事からはじめたが、もともと保育士志望で、子どもたちの力になれる仕事がしたいと希望し、保育園での勤務をはじめた。しかし子どもと向き合うことよりも周りの保育士たちの目が気になり仕事どころではなかった。ほどなく仕事を辞めて一度それいゆに戻った。大嶋さんや仲間と話聞いてもらいうちに、再び子どもと関わる仕事がしたいという気持ちが芽生え、その後児童養護施設に入職した。そこでは職場の人間関係は良かったが、施設の子どもに対して嫉妬の感情が芽生えてきた。自身が抑圧された家庭環境に育ち、親に甘えたり反抗することができなかつた故、施設の子どもが職員に反発したりする姿を見て羨ましく感じて苦しくなつた。その時も大嶋さんや仲間と話聞いてもらい、悩みを乗り越えてきた。

もともと人間関係を構築することや人に弱みをみせること、相談することが苦手だつた。自分の気持ちを吐き出し助けを求めることができるようになったことは自分の成長だと感じている。現在働いている施設の中で、自分ともっと親密になってほしい、休みの日でも関わってほしいと気をひこうとする子どもがいる。かつての子どもの頃の自分と重ねることもあるが、自分が関係依存で経験したからこそ、そこは一定の距離間を保ちながら仕事をしている。

一方で、葛藤をかかえながらも仕事をしていると心も身体も疲弊する。特に冬場は調子が悪くなり、人から怒りを向けられていると感じたり、周りの目が気になり部屋から出られなくなることもある。しかし、今では悪いなりにもやり過ごすことができるようになった。自分の弱さをみせて人と繋がれるようになったこと、大嶋さんや仲間や同僚など相談できる相手がいること、助けを求めることができるようになったことで、自分の身体をケアできるようになってきた。猫と過ごすことと気の合う

同僚と旅行に行くことが楽しみであり、癒しになっていて上手に気分転換をしながら仕事をしている。

* めいさんのお話

アルコール依存、薬物依存、摂食障害がある。お酒は13年、薬物も20年くらいはやめているが、過食嘔吐は今現在もある。過去は精神科病院に入退院を繰り返して実家に帰ることもできなかった。生活保護を受給しながら夜の仕事をしていた。断酒してから何年か経っていたが、自分に自信がなく、自分が仕事をするのは一生ないだろう、生活保護を受けながらまあまあ楽しく暮らせていればいいかな、と本気で思っていた。

就労のきっかけは、7～8年位前に“それいゆ”に通所していた頃、就労支援プログラムの中での大嶋さんのアドバイスで、求人誌の中の仕事に応募し、面接をしたところ受かってしまったことから始まる。売値が変動するアウトレットの子ども服販売の仕事は、数字が苦手な自分にとってはとても苦労した。加えて店長のパワハラやいじめがひどく、働いたことがなかった私は「こんなものかな」と思って我慢していた。妹に相談すると、辞めた方が良くアドバイスされ、ほどなくして退職した。

その後、正社員での就労を目指してハローワークへ職業訓練に通い、就活を試みるもうまくいかず、経験も資格も免許もなかったため、意気消沈したが仕方がないことと受け止めた。その後は、カフェ勤務、グループホームの当直の仕事などを経て、現在は大嶋さんの紹介でクロス職人（正規雇用）の仕事をしている。

現在の仕事での苦労としては、体力的な大変さに加えて、現場仕事のため特に生理の時は苦労が多い。現場によっては、女性用トイレがない場合もあり、自ら生理であることを伝えることもある。また、年齢的に新しいことを覚える、記憶することが難しく落ち込むことがある。また、現場の仕事は急に予定が変わり、当日出勤するまで仕事内容がわからないこともあって、不安を感じやすい自分としては困難さを感じることも多くある。職場で信頼できる数人には、自らの病気のことは伝えており、

何かあったときは話をして理解してもらっているので安心している。自分のことをわかってくれている人がそばにいるということは大きい。仕事の予定に関しては、病気のことを理解してもらってからは、上司がなるべく詳細な連絡をしてくれるようになった。大嶋さんや妹、“それいゆ”の仲間、理解のある上司に話を聞いてもらえるだけで気持ちの整理ができ、安心してまた仕事に戻っていきける。

病気が一番ひどかったとき、実家で廃人みたいな生活をしていた。そのころは人生終わったなと思い、自分以外の人を羨んだり、妬んだりしていた。今はどんなに仕事が辛くても、その頃のことを思えば仕事をさせてもらっている今は幸せだと、自分を慰めながらなんとかやっている。

* まるこさんのお話

もっぱら飲んでいて結構ひどいアル中だった。“それいゆ”に繋がった当時から仕事をしてきたが、飲むことがやめられず、酒がやめられないのなら仕事をやめるように言われていた。結局、酒がやめられずに仕事をやめて生活保護を受給していた。その後、日中は“それいゆ”に通所しプログラムを受け、夜はA Aに通う生活をしてきたが、やがて通所するのをやめて日中はアルバイトをするようになった。フルタイムの仕事になったことをきっかけに生活保護をやめて、そのころからA Aに行かなくなった。

生活保護をやめたことで、働かないと食べていけない、家賃も払えない、相当苦しい生活を送った。仲間の電話にもでず、A Aにもいかず、生活のために必死に仕事をしてきた。疲労が蓄積していたある日、病院で点滴を受けていると、様子を心配したスポンサーが病院に来てくれた。そして「仕事をやめて一回福祉をうけて自分を立て直すように」とアドバイスを受けた。しかし、その時は頑なにアドバイスを受け入れなかった。その後、ラウンドアップのイベントに誘われた。そこでスポンサーから「ミーティングに行かないのであればもう一人でやりなさい」と言われて仕事をやめることを決心し、その場で職場に電話をかけて仕事を

やめることができた。そしてまたミーティングに行き始めた。

その後も、やはりお金のことが不安になり、再び仕事を始めることになる。その職場はセクハラ・パワハラの温床のような職場で苦労も多かったが、時給もよく仕事内容も自分に合っていたため、7～8年ほど勤めた。しかし妊娠をきっかけに退職を余儀なくされた。パートナーとは出産前に離縁したため、母親のいる実家に戻って出産を迎えた。

出産後にヘルパーの資格を取り、訪問介護事業所に入職した。当時は、同居の母親も就労していたため、子どもを保育園に預けながらほぼワンオペレーションの育児をする毎日だった。パート勤務だったため、生活費を稼ぐために朝から晩まで働いた。「身体はしんどく、帰宅後は子どもの面倒をみて、夜は夜で眠れない」とてもミーティングに通うどころではない孤独な状況だった。

そんなある日、公園に行った帰り道、「帰りたくない」とぐずって泣きわめく子どもを無理やり連れて帰り、玄関に入った瞬間に「うるさい！」と怒鳴ってその場でうずくまり泣いてしまった。その時、隣の部屋にいた祖母のほうへいくのだろうと思っていた子どもがとっさに「ママ！」と喋って自分に抱きついてきた。この時「子どもには笑っていて欲しいと思いながら、自分が笑えていない。このままでは子どもも自分もダメになる」と虐待してしまいそうな自分が怖くなった。

この出来事をきっかけに再度ミーティングに行くことを決心した。子どもを母親に預けて、週1でミーティングに通い始めた。出かける姿を追いかけて泣いている子どもを見ては、自分も泣きながら通った。後ろ髪がひかれる思いだったが、これは自分にとって必要なことと確信があったから行くことができた。

「女が一人で働くこと。小さい子どもを抱えて一人で働くこと。大変だという一言で片づけられないくらい厳しいことがたくさんある。子どもがいることでなかなか思うようには働けないが、逆に子どもがいることで頑張れるということもある。あの頃は辛かったけど、今は笑って過ごせることが有難い」

<質疑応答>

質疑応答では、参加者から就労までにどのくらいの時間を要したか、職場での会話で気をつかったことはあるか、(自己開示をどの程度するのか)、どんな相談先があったかなどの質問があった。本報告書には一部抜粋して、掲載した。

Q1 仕事をする前と後では意識にどのような変化があったか。

まるこさん：「仕事をはじめた頃はいつも怒られていて、できない自分や周りに腹がたっていた。紆余曲折を経験して、すべてが直球勝負だったものから、変化球を投げられるようになったように思う。仕事はまっすぐなことばかりではない。まわりに合わせられるようになって、直球以外のボールを投げられるようになった。」

Q2 親密圏における変化について。アディクションを使って生き延びてきた頃の母親への思いと、生き延びてきた後の母親への思いを聞かせてください。

めいさん：アディクションで大変だった時は実家にいた。その時面倒を見てくれた母に対しては恨みの感情しかなく、八つ当たりしたり、暴言を吐いたりしていた。今は申し訳なく思うし、謝りたい気持ち。そして落ち着いて仕事をしている自分の姿もみてもらいたい。

まるこさん：飲んでいた頃は、母親が大好きだったけど恨んでいた。弱い人にみえてバカにしていた。自分が母親になってみて、母は母で必死に生きていたのだろう、母なりに自分を愛してくれていたのかな、と感じるようになった。

ゆきえさん：母に振り向いてほしくて気に入ってもらいたくて仕方がなかった。現在は母の話をきいてもうるさいよ、と思えるようになった。

最後に講師から、実際に仕事に就いていく中で、アディクションの問題を抱えながら自分の回復をゆっくり紡いでいくことは簡単ではないこと、生きていくことだけで大変なことに加えて自分の特性や持ち味とどうつきあっていくか、さまざまな角度から話が聞けたことは大変豊かな時間となったと感想が述べられた。自分のアディクションを忘れずに、どのように自分の身体をケアし、風通しのよい関係性を紡いでいくか。紆余曲折ありつつも変化していくことが回復であると改めて述べられた。

講義とトークセッション：

「困難さが重複する女性依存症者の支援をどう組み立てるか」 ～若年層の市販薬使用における現状と課題～

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター

精神保健研究所薬物依存研究部部長

薬物依存センター センター長

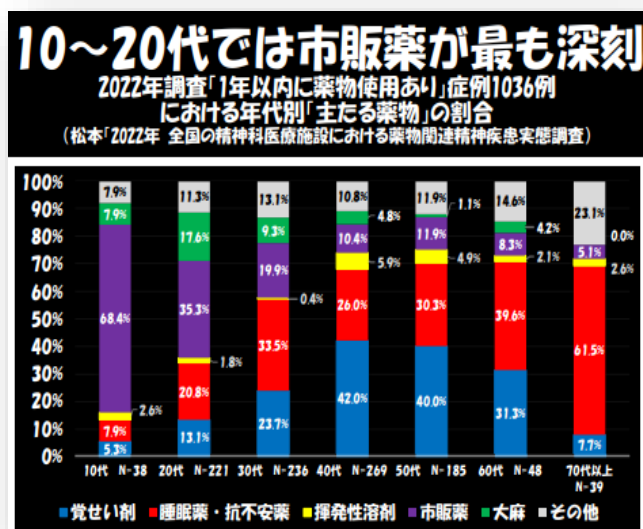
松本 俊彦

本講座は「近年増えている若年者の市販薬の使用に関する実態や社会的課題を把握すること、治療関係の構築および支援における留意点を学ぶこと」を目的に開催した。前半は講師の松本氏（以下講師）から臨床経験や実態調査に基づく講義が行われ、後半には NPO 法人リカバリー代表の大嶋氏とのトークセッション、参加者との感想共有や質疑応答が行われた。

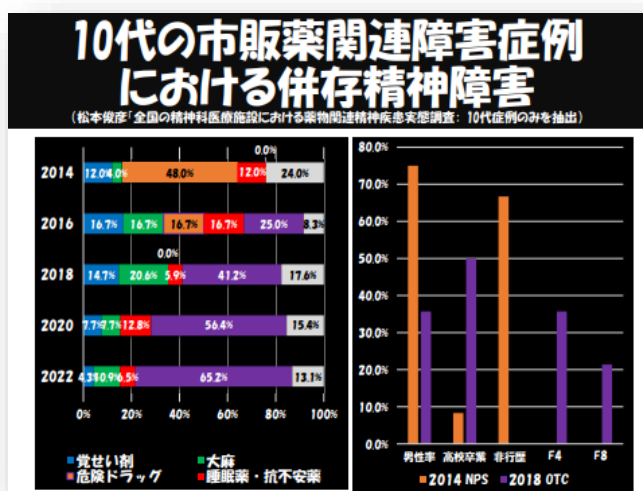
～市販薬使用の実態～

はじめに、講師より「2022年 全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患実態調査」が提示され（スライド4-1、4-2）、10代～20代の薬物使用の状況や実態について報告があった。かつては危険ドラッグが主な乱用薬物とされていたが、現在では市販薬が圧倒的多数を占め、NCNP病院の薬物依存症外来においても約7割の患者さんが市販薬の問題で受診しているとのことである。また、市販薬を使用する患者さんの多くは女性で、かつての危険ドラッグの乱用層（大半が男性、学業を早くからドロップアウトした者、非行歴・犯罪歴ありなど）とは異なり、現役の高校生や高校を卒業した者、非行歴がない者が多いという。一方でストレスやトラウマに関連する心因性精神障害や自閉スペクトラ

【スライド 4 - 1】



【スライド 4 - 2】

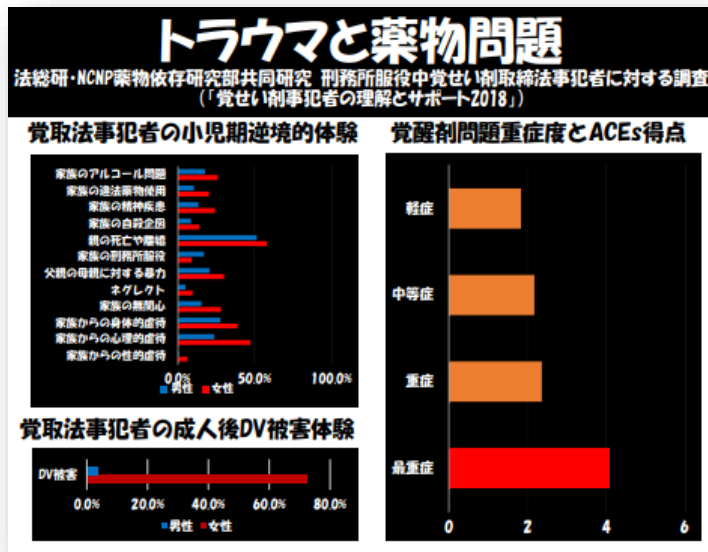


ム症などの発達障害を併存している者が多く、家庭や学校、地域などで表向き良いとされている若年者が、実は様々な生きづらさを抱えており、心理的な苦痛を癒すために市販薬を使用している状況があることも述べられた。加えて、市販薬にアクセスしやすくなった背景として①ドラッグストア市場の拡大、②一般医療品のインターネット販売の規制緩和、③ガスターやロキソニン等の処方薬の市販薬化、④セルフメディケーション税制などをあげられ、国の経済施策などが社会的背景にあることも示された。

～トラウマと薬物問題～

講師の臨床的実感として、市販薬を乱用する 10 代の多くはトラウマを抱えているとのことである。アディクションとトラウマの関係について（スライド 4 - 3）を提示し、覚醒剤事犯者は小児期の逆境的体験が多いこと、さらに小児期の逆境的体験が多ければ多いほど、薬物問題の

【スライド 4 - 3】



重症度（依存度）が高まることを述べられた。さらに、女性の75%は小児期逆境的体験に加えてDV被害の経験があり、様々なメンタルヘルスの不調を薬で対処せざるを得ない状況になっていると説明があった。

「人はなぜ依存症になるのか～自己治療としてのアディクション」エドワード・J・カンツィアン（著）/松本俊彦（訳）2013年（スライド4-4）アメリカ精神科医のエドワード・J・カンツィアンが提唱した「自己治療仮説」において

【スライド 4 - 4】

自己治療仮説
依存症の中心には「痛み」がある
(E. J. Khantzian & M. J. Albanese, 2008)

- つらい感情
- 自信のなさ
- 孤独・孤立
- つらい関係

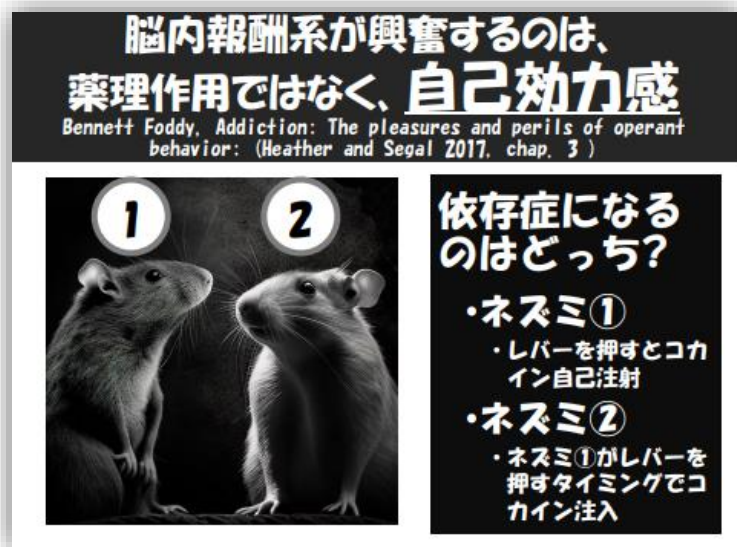
人はなぜ依存症になるのか
——自己治療としてのアディクション——
エドワード・J・カンツィアン 著
松本俊彦 訳

アディクション ASSOCIATION
of Self-Medicating Patients

「自己治療仮説」において“依存症の本質とは快感ではなく苦痛、『やめられない／とまらない』という行動の報酬となるのは快感ではなく苦痛の緩和である”と述べていることに触れ、アディクションの背景には付き合わざるを得ないトラウマがあ

り、「生き延びるためにアディクションが必要である」ことを、広く社会や支援者の中で知られていく必要があると述べられた。

【スライド 4 - 5】




続いて（スライド 4 - 5）の実験を提示された。2匹のネズミの経静脈に点滴の針を刺しておき、①のネズミがレバーを押すと自らコカインを摂取することができ、同時に②のネズミには自動的にコカインが摂取される

状況（自らのタイミングでコカインを摂取できない状況）を数日間作ると、コカインの量や血液濃度が同じであっても依存症になるのは①のネズミだけになる。つまり、トラウマを抱えた人たちは、トラウマに関する苦痛を対処する際、薬物を使用することや自傷することで「自分をコントロールできる」と執着していくなかで依存症に繋がる（薬物の薬理作用ではなく、自己効力感が依存症になる本質である）と述べられた。また、依存症とは“安心して人に依存できない病気であり、周りに助けを求めず、セルフコントロールに執着してしまうことが根源である”と見解を示された。講師は昨今の市販薬乱用の若年者について、「処方薬乱用者（大人に相談できて、保険証を用いて病院から処方してもらっている状況）とは異なり、まわりの大人に相談できず、自分のお小遣いで対応できる市販薬で問題を解決しようとしているところがあり一段病理の背景が深い」と述べられた。

～市販薬の問題点について～

【スライド4-6】

**OTCスイッチング推進は正しいのか？
市販薬って何が問題なの？**



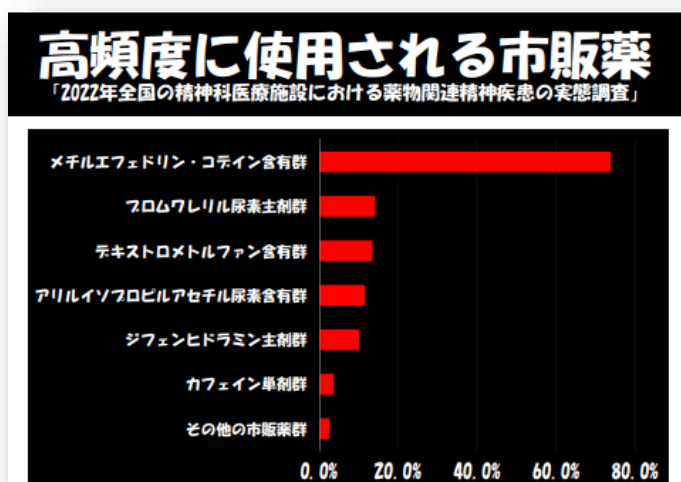
【2錠中に以下の成分含有 1回2錠・1日2回まで】

- ・ロキソプロフェンナトリウム水和物 68.1mg
- ・アリルイソプロピルアセチル尿素 60mg
- ・無水カフェイン 50mg
- ・メタケイ酸アルミン酸マグネシウム 100mg

次に一つの鎮痛剤を例にあげ、市販薬の問題点について説明された（スライド4-6）。例にあげられた鎮痛剤には鎮痛解熱成分の他に、アリルイソプロピルアセチル尿素（戦前使われていた古い薬アメリカでは処方されていない）や、無水カフェインが含有されて

いる。尿素系の鎮静成分は依存性が強く、大量摂取すると呼吸が止まる危険性があること、また無水カフェインは離脱症状により依存を促すことなどをあげられた。そして、市販薬の咳止め薬や風邪薬の多くには、覚醒剤や麻薬と似たような中枢神経を覚醒させる成分や鎮静成分がわずかに含有されていることが 【スライド4-7】

示され（スライド4-7、4-8）これらを大量に服用すると一時的に高揚感や多幸感を得られる一方で、臓器障害や呼吸抑制が起こり、死亡に至る危険性があることなどが指摘された。



【スライド 4 - 8】

市販鎮咳・感冒薬の2大成分
(薬物依存症臨床における実感)

メチルエフェドリン (覚取法の規制対象成分)

- 初期乱用者は、この成分がカフェインとともにもたらす**意欲増進、気分改善**を期待して使用
- すみやかな耐性上昇により**短期間で使用量増加**
- 体質的に脆弱な人は**精神病症状**を呈することも

ジヒドロコチン (麻向法の規制対象成分)

- 乱用者は、**眠気を伴わない抗不安作用**を期待
- 長期乱用者は**身体依存形成**により**断薬困難**
- 離脱により**抑うつ気分、ときに自殺行動誘発**

続いて、次々と進められる規制緩和と市販薬化の中で、現在高頻度で使用されているといわれる、デキストロメトルファンを含有した市販薬について説明がされた(スライド 4 - 9)。このデキストロメトルファンを含有した

た薬はNMDA受容体を阻害し、咳中枢を抑制するが、多量に使用するとケタミンのような解離性幻覚薬と同じ効果を引き起こし、幻覚を誘発したり、興奮・錯乱状態を引き起こしたりする危険性があるという。また、セロトニン症候群を発症した急性中毒症例や死亡例もあるという。また、柑橘系果汁飲料との併用で代謝が阻害されて薬理効果が強まり、最悪の場合は血中濃度の急激な上昇により自発呼吸が抑制され、致命的な結果に至る危険性があることも指摘された。

【スライド 4 - 9】

混ぜるな危険!
~次々に進められる規制緩和とOTC化~

2021年8月発売「非麻薬性鎮咳薬」
◆デキストロメトルファン(非選択的セロトニン受容体作動薬)と柑橘果汁の危険な関係(警察への捜査協力経験から)



～リストカットとOD～

次にリストカットとOD（過量服薬）の動機に関するデータを示され（スライド4-10）、両者は辛い気持ちから解放されたいということでは共通している。

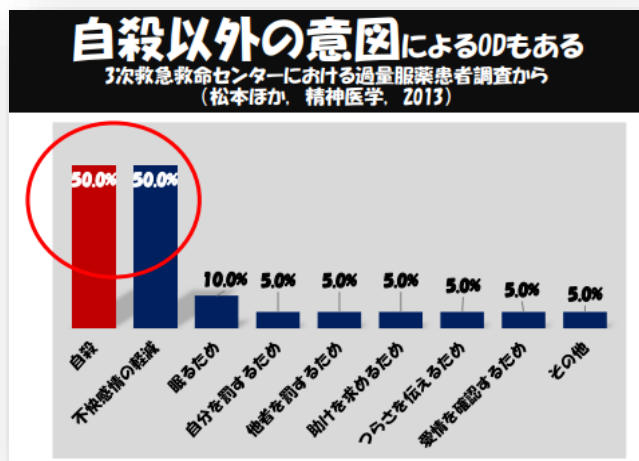
しかしODは“死にたいきもち”がさらに強く、リストカットよりも行為の結果を予測することが難しいこともあって、死亡事故に至る危険があると説明された。

また過去の研究から、自傷患者の重篤な自殺行動の予測要因は市販薬の乱用を合併していることや、自傷の長期化が市販薬乱用を誘発し自殺のリスクを高くすることが示された。そして自殺の意図の有無にかかわらず、ODによる医学的重症度は変わらないというデータを示され（スライド4-11、4-12）いかなる意図でも危険であると述べられた。

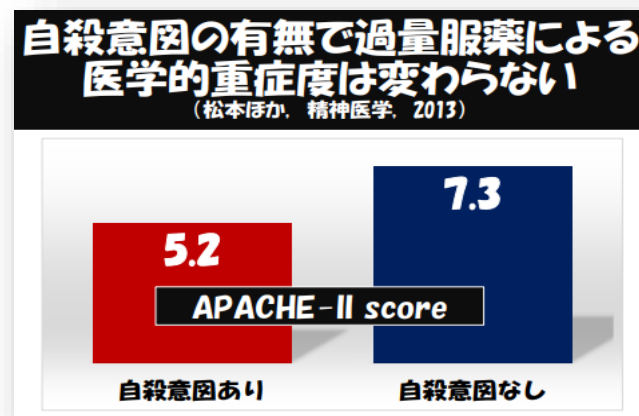
【スライド4-10】

選択された動機	リストカット %	OD %	P
つらい感情から解放されたい	73.3	72.6	0.91
自分自身を罰したい	45.0	38.5	0.36
死にたい	40.2	66.7	<0.001
絶望しているのを示したい	37.6	43.9	0.40
愛されているのか知りたい	27.8	41.2	0.04
周囲の注意を引きたい	21.7	28.8	0.24
驚かせたい	18.6	24.6	0.30
仕返しをしたい	12.5	17.2	0.35

【スライド4-11】



【スライド4-12】



～アディクションと自殺～

若年者による市販薬の乱用が増えている中で、直近数年のコロナ過で市販薬の OD による救急搬送が 2～3 倍に増え、そのうちの 85% が 1

【スライド 4 - 1 3】

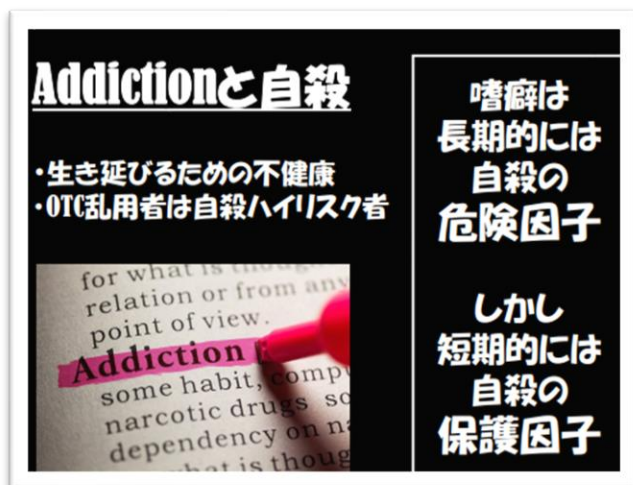


0代～20代の若い女性だという。また他の年代で横ばいまたは減少傾向になる中、児童思春期の自殺が増加し続けており、特に高校生の女性の自殺は増えている(2019年から2年で倍増、いまだに高止まり)(スライド 4 - 1 3)。講師は、「市販薬乱用、依存している人たちの背景

に、自殺に繋がる生きづらさ、しんどさがあることに目を向け、これからはアディクション支援と自殺予防教育を同時に考えて支援していく必要がある」と述べられた。

アディクションと自殺の関係については、「アディクションは生き延びるための不健康だが、長期的には自殺の危険因子、短期的には保護的因子である」と示され(スライド 4 - 1 4)

【スライド 4 - 1 4】



しながらも、見えない問題(トラウマなど)が背景にあることを認識し

ながら関わっていくことが重要であると述べられた。

～これからのアディクション支援における可能性～

講義の後半はこれからのアディクション支援における可能性や展望などを示唆され、また様々な現場における援助者に対しての助言がなされた。講師は、“セーフティ”という新しい治療のアウトカムを掲げたプログラム「SERA (SEeking to Recovery from Addiction) (*1)」を紹介

【スライド4-15】

トラウマを抱える女性依存症の治療
「SeRA」(近藤あゆみ, NCNP/八王子タルク)
R1-3年度AMED「物質使用障害を抱える女性に対する治療プログラムの開発と有効性評価に関する研究」(研究代表者: 松本俊彦)

**「Seeking Safety」に準拠した
Harm Reduction Psychotherapy**

- 対処としての物質使用
- 援助希求の乏しさ
- 容易な治療中断
- 高い自殺リスク

⇒目標は「**セーフティ**」

し(スライド4-15)、プログラムの根底にあるハームリダクション(*2)の考え方を若年者の支援に活かしていくことの可能性を示された(スライド4-16)。最大のHarm(ハーム:弊害)は関係中断であるとし、①いきなり「やっちゃダメ」と伝えない②善悪でジャッジしない(両価性に共感する)③

性急な変化を求めず、小さな変化を支持・称賛するなどを示され、また、

「死にたい」といってくる若年者に対しては、説教をしたり、自分の哲学で諭したり、また安易な励まし等も逆効果であると説明された。

また、特に学校現場では「親には内緒にして」という言葉が聞こえてくるが、その言葉の背景に「親自身がメンタルヘルスの問題を抱えて

【スライド4-16】

**「クスリはやめたくないが、
クスリによる悪影響は避けたい」**

誤解されたアディクション・アプローチ(AA)

- 「まだまだ否認が強いね。あの患者、少し痛い思いをしてらって底つきを体験してもらえないね」
- 回復に関する**原理主義**

ハームリダクション・アプローチ(HR)

- 「物質による悪影響を避けたい」もまた一種の底つきであり、介入の好機
- 「自分を大切にすること」の学びと「底上げ」への期待
- **現実主義(フラグマティズム)**

いたり、親から虐待を受けている可能性がある」と見解を示された。関係機関と情報を共有し、親が地域の支援機関に継続的につながることで孤立感から救われ、親が安心感を得ることで、結果として子どもの行動が安定してくることもある。10代の場合は、依存症臨床というよりは、思春期相談の要素が強いと感じている。これからのアディクション支援の現場でも思春期相談の要素が広がっていくことで、依存症臨床における支援が豊かになってくるのではないかと将来に期待していると述べられた。

- * 1 : 女性特有の困難を取り上げたワークブックを用いて行われる女性依存症者に特化したプログラム。
- * 2 : 「ハーム (Harm : 害、ダメージ)」「リダクション (Reduction : 減少、低減)」から成り立つ言葉で、薬物使用 / 薬物政策 / 薬物に関係する法律が、健康 / 社会 / 司法に及ぼす悪影響を最小限にすることを目指すプログラム / 政策 / 実践であると定義されている。

～アディクションはリカバリーのはじまり～

【スライド4-17】



【スライド4-18】



講義の最後に、講師は「アディクションとリカバリーは対義語のようにとられがちだが、実は連続している同一直線状のスペクトラムと捉えている。アディクションで生き延びながらそれが本当のリカバリーになっていくための触媒として、支援者とのつながり（コネクション）が必要である」と述べられた（スライド4-17、4-18）。

本講座の後半は大嶋氏が加わり、講義を振り返りながら参加者と感想共有や質疑応答が行われた。参加者から多くの質問が挙げられたが、一部抜粋し掲載した。

Q1：市販薬 OD と摂食障害の過食症状は重なることが多いと感じる。問題が落ち着いたあと症状が再燃する事をどう捉えるか。

A1：松本氏の回答

市販薬を乱用する若年者の子はリストカットや摂食障害を合併している方たちが多い。1つの症状が治まっているときは別の何かが起きているかもしれない。モニタリングとフィードバックを繰り返しながら、性急な改善や変化を求めないことが大切と考えている。

Q2：虐待者である親とは同居できず、登校やアルバイトもできない OD や自傷をする若年者の居場所の確保についてどうしたらよいか。

A2：大嶋氏の回答

やむを得ず居場所が変わることをマイナスと捉えず、前向きなことであると示して、次に繋げて援助者同士相談しあえる関わりを保つことが重要である。

最後に、松本氏：「皆さんと同じような考えを共有できた。今後アクション支援の新しい方向性、サポートモデルができていくことを期待している」

大嶋氏：「アクション支援が自殺予防の観点から問題を繋げていろいろな方が関わる機運になることを願っている」と二人から意見が述べられ、本研修は終了した。



参加者数

アンケート結果



～ 第 1 回研修・参加者数・アンケート結果 ～

1. 参加者数

○ 9 名（うち 1 名は初日のみ参加）

「Peatix」によるデータからまとめたものが以下の表である。

表 1 - 1 : 機関別

所属機関	
精神科医療機関	2
精神科以外の医療機関	0
依存症者回復支援施設（ダルク・マック等）	1
自助グループ	0
障害関連施設	3
行政機関（市役所・保健所・精神保健福祉センター・児相等）	2
矯正施設（刑務所・少年院等）	0
教育機関（学校関係・教員・学生相談室等）	0
相談機関（カウンセリングセンター・心理相談室等）	0
その他	1
計	9

※その他：所属なし

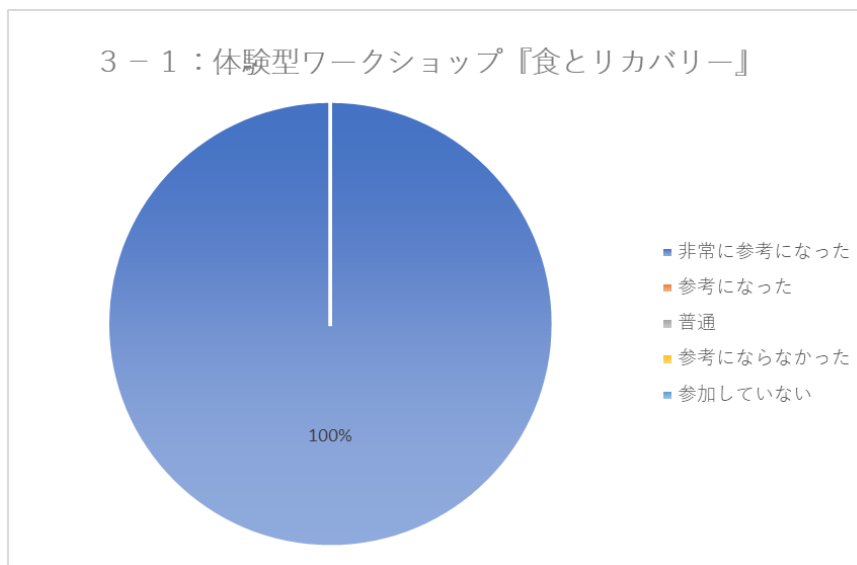
表 1 - 2 : 職種

職種別	
医師	0
看護師	0
心理職	2
ソーシャルワーカー	2
ピアスタッフ	1
作業療法士	1
保健師	0
行政職員（上記専門職以外）	1
矯正職員（刑務所・少年院）	1
福祉関係職員	1
教育関係（講師・先生）	0
その他	0
計	9

2. アンケート結果

以下に、円グラフ（n=9）と参加者の感想（一部抜粋）を掲載する。

体験型ワークショップ①：「食とリカバリー」

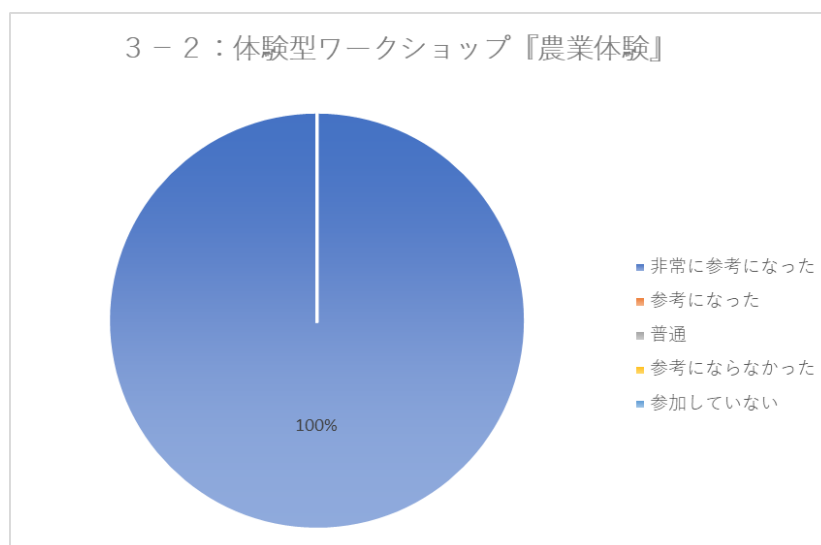


- ・ 何を作ろうか？というわくわくした感じから、協力をするコミュニケーションのとり方など、同時並行で実は色々と考えているとあとから思いました。野菜の切り方一つとっても違いがあると自分の当然が違うことを発見しました。また、女性だな（社会からの刷り込みという点で）と思ったのが、上手にできないと恥ずかしい気持ちが出てきたことです。「女性だから料理ができるでしょ？」という無意識の刷り込みを自分も受けていたと思いました。こういうのが「恥」というのだと理解し、苦しむことがあるのかもしれないと思いました。女性依存症者の気持ちが少し分かった気がしました。
- ・ 食の観点から相手を見立てる。自分自身を形作る食事は痛みやストレスを作ると思った。ただ食事は材料を買えるか買えないかなど、文化的差異、貧困など不平等がある。

- ・自由でいいんだ、何とかなるんだ、と幅広くとらえることができました。
- ・とても素晴らしい研修でした。現場に持ち帰り伝えていきたいと思えます。
- ・食べ物が作られるところから、素材を見て、料理を作り、食べる。その循環を感じることで土地との繋がりや自分自身の歴史との繋がりを感じることができた。
- ・皆で協力しあい作っていく体験と美味しい野菜を使った料理をいただく体験がとても心地よかったです。
- ・いっぱい食べていただいてうれしかったです。
- ・初対面のメンバーだったが、作業を通して緊張がゆるんだ。メンバーのこれまでの食事の歴史を考えると、人生の歴史にも思いを馳せることができた。

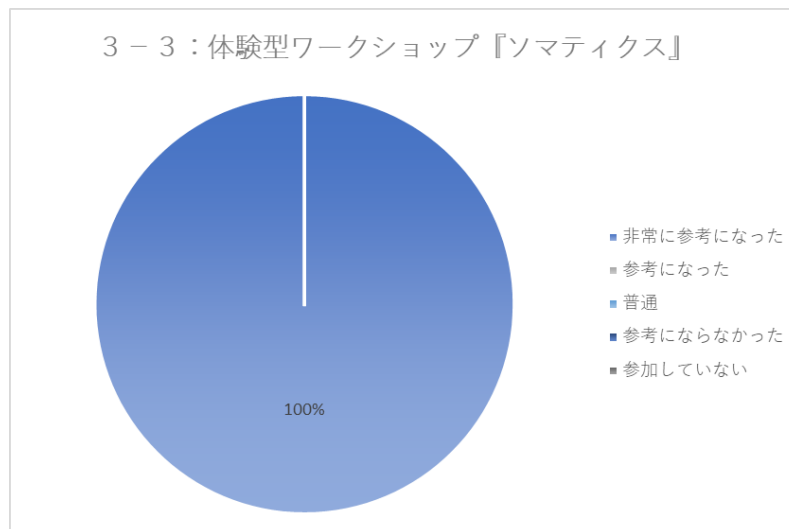


体験型ワークショップ②：「農業体験」



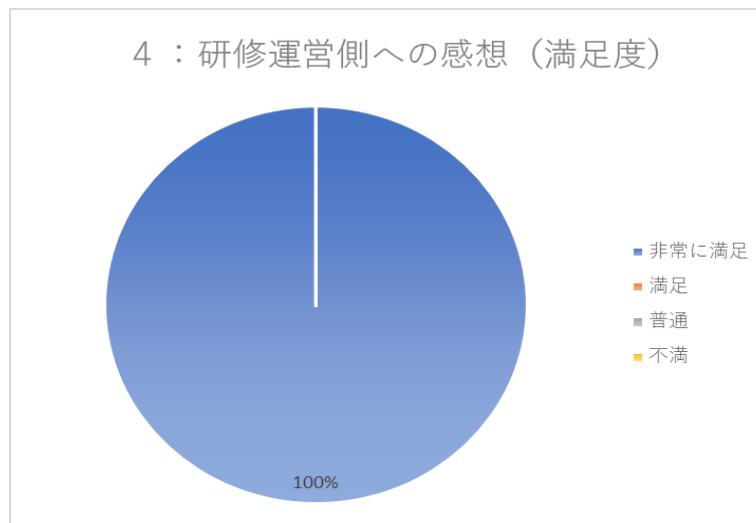
- ・土の香り、果実の皮がはじける感覚を再体験した。イモが土から出てくるのがわくわくした。
- ・リカバリーの当事者スタッフやその日手伝ってくれた利用者の姿を見て、良い経験ができていること、畑のオーナー夫妻の人を大切にする姿も心が温かくなりました。元気がでました。
- ・オーナー夫妻のゆったりした感じと、適度なほっとかれ感の距離の取り方がとても居心地が良かった。収穫の体験をすることで、前日に食べたご飯のルーツが分かり有難さが増しました。
- ・オーナー夫妻の面白さ、豊かさ、良かったです。
- ・プログラムに繋がる事を教えていただきました。土、大地、自然に触れることができ感謝です。
- ・同じように種をまいても、みんな違うように育つという言葉がやさしいと感じた。
- ・自然の中で美味しい作物をいただいたり、オーナーさんのお話から貴重な体験をさせていただきました。

体験型ワークショップ③：「ソマティクス」



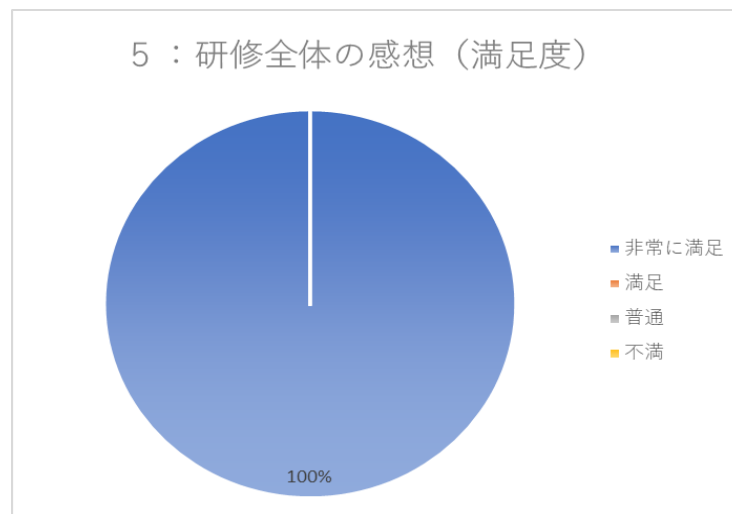
- ・リラックスってこういう感覚なのか！と感じた。自分の身体の中にいることが嫌じゃない感覚を味わえた。グラウンディングの感覚も初めて感じた。
- ・体と自分が一緒になった感覚がありました。大切なことを感じられました。
- ・体がラクになった。
- ・最後に立ち上がった時、地に足がついた感覚を味わえた。身体が軽くなった。
- ・自分自身のゆがみ、筋肉のコリ、もはや麻痺して感じない部分に意識が向けられたとともに、リラックスすることができた。簡単な動作だったので、これからも続けたい。
- ・自分の身体を丁寧に見ることで、身体が変化することを体験できた。
- ・やっている最中、ずっと頭の中で「ゆっくり動かす」と考えていて、それでも体がどうなって何を感じているのか分からない、ということが分かった。無自覚でしたが、自分の体に目が向いていないことに直面することとなりました。感覚が分からない、とパニックになりそうで、でも終わった時に地面にきちんと足がついてグラウンディングってこうなんだ！と分かりました。

研修運営側への感想



- ・「移動が多い研修」ということで、スタッフの方々に大変お世話になりました。ありがとうございました。
- ・すごくサポートして頂いて、あたたかい雰囲気でありがたかった。
- ・2日間とても楽しく刺激的な体験をすることができました。準備等本当にありがとうございました。
- ・予定の案内や、荷物の管理、送迎などきめ細やかな対応でありがたかった。
- ・たくさん移動がある中、時間通りに運営できていて感謝です。
- ・滞りなく運営していただき、運転などもしていただき、ありがとうございました。
- ・移動、着替え等細部まで丁寧に接して下さり、安心感が大きかった。

研修全体の感想



- ・ クライエントを、以前より広い視野でみることができそうに思った。疲れが癒された。できる、できないのジャッジから解放されている感覚があった。
- ・ 今回の構成はとても自分自身が感じるものがたくさんありました。良かったです。
- ・ 安心感のある時間と空間で、ゆっくり研修内容を感じる事ができた。
- ・ 美味しい物を食べて、作って考えて自分で採る事をして、体全体で研修を楽しむことができました。
- ・ 五感を使うことの意味や価値を実感できた。その人の困難も、その人のその人らしさも、そこに現れると思った。
- ・ 2日間とても楽しく実りの多い時間でした。全国のあちこちに同じ体験をした仲間がいると思うと、また頑張れそうです。ありがとうございました。

～ 第 2 回研修・参加者数・アンケート結果 ～

1. 参加者数

○ 57 名 （当日視聴者 30 名）

「Peatix」によるデータからまとめたものが以下の表である

表 1 - 1 : 機関別

所属機関	
精神科医療機関	11
精神科以外の医療機関	2
依存症者回復支援施設（ダルク・マック等）	3
自助グループ	1
障害関連施設	13
行政機関（市役所・保健所・精神保健福祉センター・児相等）	8
矯正施設（刑務所・少年院等）	1
教育機関（学校関係・教員・学生相談室等）	2
相談機関（カウンセリングセンター・心理相談室等）	1
その他	15
計	57

※その他：児童福祉施設、救護施設（婦人ホーム）、児童自立支援施設、子育て支援団体、女性支援団体、フリーランス、学生、所属なし 等

表 1 - 2 : 職種別

職種別	
医師	2
看護師	4
心理職	9
ソーシャルワーカー	14
ピアスタッフ	5
作業療法士	2
保健師	1
行政職員（上記専門職以外）	2
矯正職員（刑務所・少年院）	1
福祉関係職員	8
教育関係（講師・先生）	1
その他	8
計	57

※その他：学生、主婦、薬剤師、家族、個人事業主 等

2. アンケート結果

研修後日「Google Forms」を利用し実施した。回収率：37%。

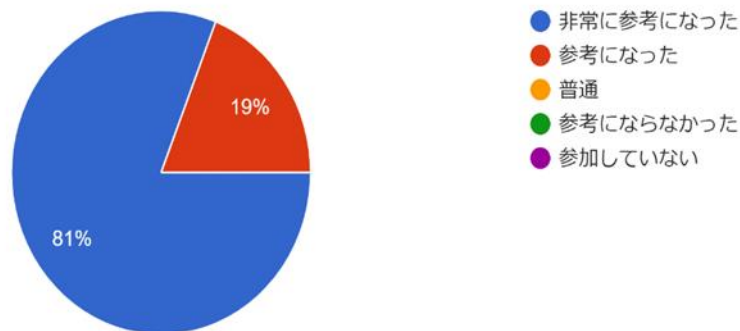
以下に、円グラフと参加者の感想（一部抜粋）を掲載する。

※回答数は、円グラフ左上に表示

本講座についての感想

3.第2回目の本講座について、感想をお聞かせください。

21件の回答

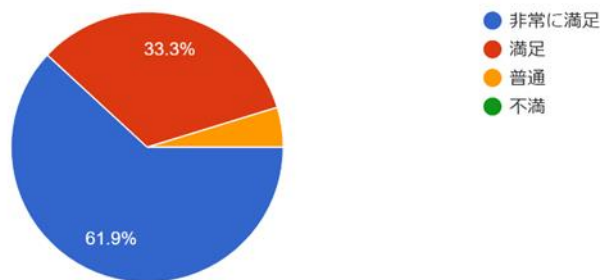


- ・就労がゴールではなく、回復の一つのイベントという捉え方という言い方をされていて、その言葉がまさに日頃感じていることとぴったりでした。
- ・「自分に依存させない」ということを、いつも自分に言い聞かせているけれども、それでも「手を出しすぎているか」「手を出さな過ぎていないか」迷う日々です。わたしたちが日々お付き合いしている若い方々のあれこれも、きっとそれぞれの生き延びるための戦略なんだろうと改めて思い返すことができました。
- ・ゲストスピーカーの皆さんのお話に圧倒されました。長く、苦しい道のりを短い時間でお話しいただきましたが、本当はもっともっと語りきれない大変なことがいっぱいあったことと思います。皆さんの人生に思いをはせながら、今ここに生きて、生活をして、仕事をしている姿に感動します。

- ・ご本人のお話の中に、今だから整理できている気持ちや、今も悩みながらチャレンジされていることの両方が感じられ、その姿に励まされる思いでした。大嶋さんとお三方のエピソードも、関係の歴史を感じ、私はこんな風にご本人達とお付き合いができているだろうかと考えさせられました。
- ・回復が変化の連続性ということが登壇者3人の語りからも実感できました。自助グループや支援機関との関わり、家族や就労の経験の中で行きつつ戻りつつも、人はだんだんと親密圏を作っていく、変化して行くのだなと感じました。そして、もちろんそんな変化の中でも順風満帆ではなく大変なんだけど、なんとかかなると思えるようになるんだなと。その過程は7~8年とかそれ以上かかるのだなと思いました。希望が持てました。
- ・依存症が回復したとしても、ずっと共に歩んでくれる仲間、場所が大切なのだと実感しました。
- ・社会に関わっていくときの大変さ、一見外からだと見えづらいような困難さがリアルに伝わってきました。実は普通がわからないとか、自分の感覚は変だと思っているとか、母への単純ではない複雑な気持ちとか、どれもとても参考になるお話でした。
- ・当事者の実際のお話が聞いて勉強になりました。
- ・女性と就労に焦点を当てたテーマが新鮮で、体験談から現実的な部分クリアに見えた気がしました。大嶋先生と発表者の方々との歴史がなんとなく感じられて、気持ちがあたたかくなりました。

研修運営側への感想

5.研修運営（事務局や当日の対応、音声や映像のことなど）に対する満足度をお聞かせください。
21件の回答

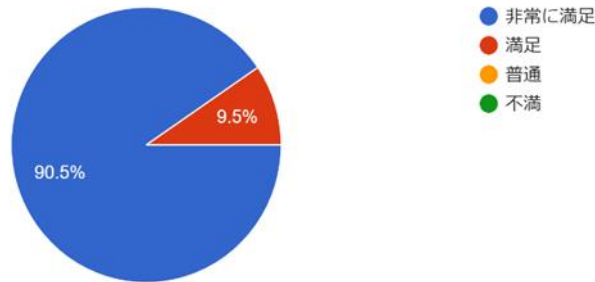


- ・とてもスムーズで音声も聞きやすかったです。顔出ししてよかったのですね！途中で気づきました。
- ・丁寧に説明していただくので、安心して研修を受けることができます。ありがとうございます。
- ・いつもとてもスムーズに運営をされていて、安心して参加しています。ギリギリで申し込んだにも関わらず参加させていただき感謝しております。また、資料を共有していただけるのもありがたいです。
- ・始めはチャットが全員に送れなかったようですが、途中で切り替えられていましたね。可能であれば資料は事前にいただければプリントアウトしてメモしながら視聴できたかなと思います。
- ・回数をふやしてほしい。行政のDV相談や女性センターの職員などにも啓もう活動を進めてほしい。
- ・とても構成が良かったですし、質問コーナーで登壇者が対話する感じが良かったです。
- ・司会の方、代表の方、当事者の方とそれぞれの役割分担がしっかりされていて良かったです。
- ・YouTubeで見させていただきました。資料は、ダウンロードできたらありがたいと思いました。質疑応答のところ、チャットが見られなくてもわかりやすかったです。

研修全体の感想

7.研修全体の満足度をお聞かせください。

21件の回答



- ・大嶋さんのお話は、とても分かりやすく温かいし、体験を話してくださった三人のお話も雰囲気もやわらかくて、よかった。ありがとうございました。
- ・親密圏をどう作っていくのか、どうやったらできるのかなど、後半のゲストスピーカーのお話を聞きながら考えさせられました。
- ・色々な切り口で女性が生きること考えることが新鮮です。
- ・福祉事務所で給付を行うという立場上、いかに努力をしても利用者さんと対等な関係性を築くのは難しいと思っています。その中で直接の支援関係のない場面でお話をお伺いできることは貴重な機会だと思います。次回も参加したいと思います。
- ・専門的知識がないと参加しづらいかと思っていたが、非常に優しい構成でよかったです。
- ・第一回目の研修に引き続き、参加できて良かったです。回復を、五感、身体、変化、親密圏(開かれた関係性)というキーワードで見ることで、支援者の立場にたったときに陥りがちな狭い意味の自立の回復イメージではなくて、広い視野で捉えられる気がするのと、社会にある生産性や効率主義とか成果主義へのカウンターでもあるなと思いました。
- ・このような研修を、今まで他に知らなかったなので、企画していただき感謝しています。

～ 第3回研修・参加者数・アンケート結果 ～

1. 参加者数

○ 71名（当日視聴者39名）

「Peatix」によるデータからまとめたものが以下の表である

表1-1：機関別

所属機関	
精神科医療機関	18
精神科以外の医療機関	1
依存症者回復支援施設（ダルク・マック等）	3
自助グループ	1
障害関連施設	2
行政機関（市役所・保健所・精神保健福祉センター・児相等）	17
矯正施設（刑務所・少年院等）	3
教育機関（学校関係・教員・学生相談室等）	3
相談機関（カウンセリングセンター・心理相談室等）	3
その他	20
計	71

※その他：児童福祉施設、救護施設（婦人ホーム）、家族会、行政書士事務所、母子生活支援施設、所属なし 等

表1-2：職種別

職種別	
医師	4
看護師	2
心理職	12
ソーシャルワーカー	25
ピアスタッフ	4
作業療法士	2
保健師	2
行政職員（上記専門職以外）	1
矯正職員（刑務所・少年院）	3
福祉関係職員	6
教育関係（講師・先生）	2
その他	8
計	71

※その他：家族会メンバー、主婦、一般職 等

2. アンケート結果

研修後日「Google Forms」を利用し実施した。回収率：44%。

以下に、円グラフと参加者の感想（一部抜粋）を掲載する。

※回答数は、円グラフ左上に表示

本講座についての感想

3.第3回目の本講座について、感想をお聞かせください。

31件の回答



- ・依存症支援をしています。市販薬依存の状態、OD等の問題行動にて受診される若年層の方も多く、対応に苦慮しています。特に受診を本人が必要と感じていないことも多く、困り感がないこと、しかし、周囲の大人はその行動に強い不安を感じているために無理に受診をさせる、結果として病院受診は続かず治療関係が作れない事も多いのが現状です。繋がり続けられるよう、何かできないことがないのか…今日の講座をヒントにしながら、一人で抱え込みすぎないよう支援者自身もネットワークを作りながら探っていきたいと思いました。ありがとうございました
- ・それぞれの市販薬の特徴や危険性について知ることができて勉強になりました。大嶋さんの現場からのご意見もとても参考になりました。関わる時の姿勢や具体的なセリフも参考になりました。

- ・市販薬依存の実態を知ることが出来、非常に参考になりました。勤務先の薬剤師とも意見交換してみたいです。そして、やはりチームでの関わりが大切であると再確認しました。
- ・市販薬の使用者は本当に増えていますが、従来のアディクションモデルではうまくいかないことが多く、時間をかけてかかわっていると所属機関内で浮いてしまいがちです。それでもやっぱりかかわっていかうと思えました。
- ・貴重なお話をありがとうございました。市販薬の危険性について、恐ろしいなと思いつながら聞いておりました。これまで支援した方の中でOD・リストカット・摂食障害に該当する方がいましたがもっと早くこの講義を受けていればと思いました。
- ・改めて、市販薬特有の危なさを知ることができ、また根気強くお付き合いしていく必要があると感じました。
- ・断酒・断薬ができているか・できていないかでなく、本人なりの工夫を気づいて称賛していかうと改めて思いました。ODの背景には、メンタルヘルスの問題があることについても、アンテナを高くして接するとともに、間違った対応だけはしないよう意識していきます。
- ・精神保健福祉センターに勤務しています。市販薬の若年層の市販・処方薬依存の相談が多くなっています。市販薬の種類と影響、ODする人への対応や声掛けなどとても勉強になりました。自殺予防教育と処方薬依存症対応を一緒にやっていくというお話が心に残り、今後の事業に活かしていきたいと思います。
- ・薬を飲みながらでもいいから生きてほしい、今ある困りごとを一緒になんとかしていかうと、辛抱強く関わっていききたいと感じました。
- ・アディクションの問題は自殺の問題や摂食障害などとも関連しており、職場でチームが分かれています。職場内でも連携していかなければならないと感じました。
- ・市販薬の特徴について分かり易くお話しいただき、違法薬物とは別の、誰でも手に入るからこそその問題について学ぶことができました。アディクションが一時的な支えになっている、アディクションをリカバリ

一に変えるのは繋がりというお話、本当にその通りだと思いました。依存症に限らず若年の方の支援で、親御さんが孤立から救われることが大切ということも、改めて考えることができました。

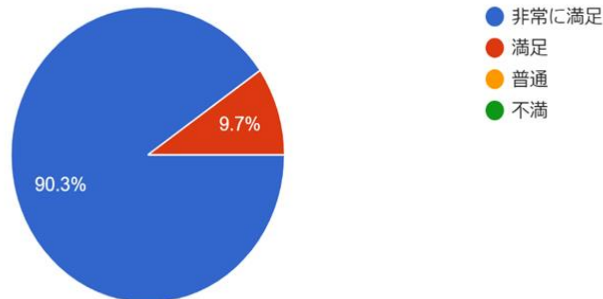
- ・背景にある問題をアセスメントしながら、現実にはよりセーフティを考えていくということが参考になりました。
- ・私は市販薬依存症の娘を持つ母親です。娘を回復に繋げるまでは本当に必死で、今やっと当時の彼女が抱えていた苦しさや生き辛さについて、彼女が求めた薬の役割について振り返っています。まだまだ、色々な気持ちが私の中には混在していて、松本先生のご講演を聴くといつも涙が溢れます。
- ・支援者も含めて一般的に流布している女性のアディクト、市販薬を必要とする環境にいる若い人たちのイメージと、ご当人たちの内面とにあまりにも大きな隔たりがあると感じます。誰かの気に入るような存在になることを暗に強要されて傷つき、精一杯もがいている姿がとてもよく見えてきました。
- ・現在若年女性の間で起こっている市販薬依存の状況がよくわかったと同時に、身につまされる思いがしました。
- ・10代女性の市販薬依存について新たな情報や知見を得ることができ、また地域の支援者の日頃の悩みへのご助言もお聞きできる、本当に有意義でした。後から動画で視聴でき本当にありがたかったです。



研修運営側への感想

5.研修運営（事務局や当日の対応、音声や映像のことなど）に対する満足度をお聞かせください。

31件の回答

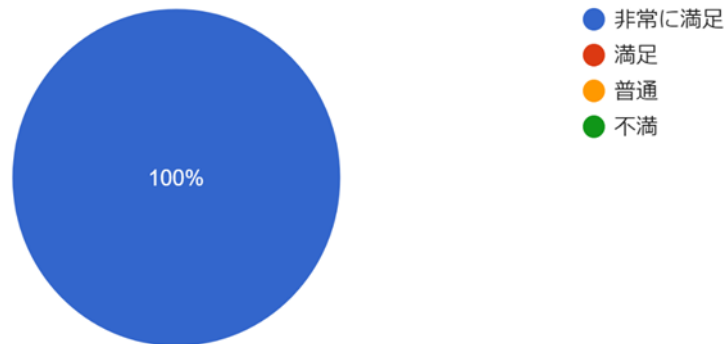


- ・ 企画内容が良かったです。
- ・ 資料はもっと早く送ってくださると助かります。
- ・ チャット形式で質問し、それに対して回答をもらえるというのは、参加しやすくて良かったと思う。また、大嶋先生と松本先生のやり取り（対話）を聞くことが出来たのも良かった。
- ・ リマインドもしていただき、安心して参加することが出来ました。
- ・ 事前の案内や当日の時間配分など、いつも安心して研修に参加できています。
- ・ 研修に集中することができました。
- ・ アーカイブ配信で研修を見ることが出来るのはありがたいです。
- ・ いつも丁寧なアナウンスと運営でありありがとうございます。安心して参加できます。
- ・ いろいろと丁寧に説明していただき安心して研修を受けられました。
- ・ 全く何のストレスも感じませんでした。
- ・ いつも大変スムーズに参加させていただいています。細やかに配慮されていることと感じています。ありがとうございます。
- ・ 当日仕事だったため、後から視聴でき大変感謝しております。様々なご準備大変お疲れ様でした。
- ・ 配信当日は仕事があったので、後日配信がありがたかったです。

研修全体の感想

7.研修全体の満足度をお聞かせください。

31件の回答



- ・ 松本先生の講演だけでなく、大嶋先生のお話も交えながらトークセッションのような形で質疑が展開されたことで、より具体的に理解が深まったように感じました。依存症治療をしている医療機関の中でも、孤立感を感じやすい依存症担当者にとって、「同じ思いを持った人がこんなにもおられるんだ」と感じる事が出来、モチベーションにも心の支えにもなりました。
- ・ 松本先生と大嶋先生が臨床に関わる中で抱く思いを聞いて、とても良かった。当事者の苦しさを包み込むような視点でお話されているのが印象的だった。自分も支援者としてもっと研鑽を積み、当事者の気持ちや苦しさを想像しながらより良い支援を模索したいと思った。
- ・ 松本先生のご講演もその後の大嶋さんのフィードバックもとても学びになり元気をいただきました。一方で子どもたちがこんなにも「痛み」の中で生きていることに胸が痛み、社会問題としての市販薬市場を苦々しく感じます。
- ・ 松本先生、大嶋さんをはじめ、参加者の方の質問も現場での経験をうかがうことができ、共感することが多かったです。簡単に解決できないことに関わり続けるからこそ、私たちがつながり続ける必要があると感じました。

- ・ダメゼッタイのキャンペーンをやめない、危険なドラッグの販売をやめない、製薬会社の利益優先の厚労省や行政（自分も含め）に苦々しい思いです。このような研修に参加させていただいて力をもらいながら、現実的に役立つ情報を少しずつでも発信していけたらたらと思っています。ありがとうございました。
- ・精神保健福祉センターの職員です。最近では覚醒剤の相談よりも若年層の大麻の問題、10代後半から20代女性の市販薬依存や自殺企図の問題について相談につながる方がいます。優秀で「良い子」だった子が、中学から不適應になり市販薬のOD、自傷、拒食過食でなんとか生き延びている状況があります。親御さんはそうした状況に戸惑ったり叱りつけたり、対応に苦慮されています。主に家族の相談を受けていますが、対応に悩んでいます。参加者の方の質問や先生方の回答を伺って、同じように対応に悩んでいること、それでも日々の臨床で工夫されていることについて学びました。この研修の経験を他の職員とも共有しつつまた業務に取り組みたいと思います。
- ・女性のリカバリーのこと、トラウマのことなど、見えなくされてしまうことを正しく見えるようにしていただく内容ばかりだと感じています。普段はモヤっとするところがあっても、なかなか振り返ったり考える時間もなく目の前の仕事に追われて流れてしまいがちですが、リカバリーの研修で、こころにモヤっとひっかかっているだけになっていた部分がとても明瞭になります。また実際の支援現場でのご本人を見る私の視点を養ってもらっている感じがしています。
- ・昨年度途中から参加させていただきましたが、もっと早く気が付けば良かったです。昨年度の研修で、大嶋さんから『ついに男性が参加してくれるようになったか〜』と言われたのは忘れません。自分の周りにしか及びませんが、男女関係なく少しでも関心を持つ人を増やせるよう努めたいと思います。

3. 今後、開催を希望される研修のテーマや内容（自由記述）

（全3回分の回答内容を記載）

- ・ 解離へのアプローチ
- ・ 身体が変わる女性がどう生きていくか
- ・ 宿泊研修
- ・ 五感を使ったワークショップ
- ・ 生活術ミーティングやそれいゆミーティング（リカバリーで実施中のプログラム）
- ・ 若年女性の処方薬を使う方への支援
- ・ 体験型、少人数での研修
- ・ リカバリーでの生活の体験談など
- ・ アディクションを抱えながらの子育てとそのサポート、その中で自分の親との関係をどうするかについての経験談
- ・ 研修の形では難しいと思いますが、それいゆの利用を進めたい人、利用を迷っている人向けの映像資料など
- ・ 女性の生きづらさに関する研修会
- ・ 素敵なチームづくり
- ・ 若年者の OD やリストカット、摂食障害など、行為依存について
- ・ ジェンダーに関するもの、生きていく上での女性の困難さ
- ・ 女性ならではの不調（女性ホルモン、月経等）に関連したもの
- ・ 母の抑圧（からの解放）や親密圏（の回復）のことなどの体験談
- ・ 当事者の自分研究の発表。（先はまた見方が変わるだろうけど）「今はこう思う」Ver. なぜ、個々人は依存症になるのか？そしてどうやってその人それぞれの回復の連続性を歩むのか。また、歩まないのか。
- ・ ジェンダーやフェミニズムと女性の依存問題を絡めた話
- ・ リカバリーの実践について、事例など交えての勉強会
- ・ トラウマ・インフォームド・ケアの実際や、身体性を取り戻すための支援
- ・ ゲームネット依存
- ・ 触法者支援

- ・ 海外の最新事情
- ・ 女性たちの「浪費（買い物を含む）」「窃盗」について
- ・ 特にトラウマを抱えた当事者が、家族を持ち子育てしていく時にどのように支援できるか
- ・ 女性の依存症回復施設での取り組みについて、リカバリーの方や、女性ダルクの方の話
- ・ 依存症と育児、性被害のこと
- ・ トラウマ、ACEs、発達障害について、性別や年齢で特徴があるか、支援方法の違いなど
- ・ 女性の生きづらさはどう変わったか
- ・ 当事者が支援者に求めること
- ・ 依存症に対する家族対応
- ・ 現場の最新情報や施設運営について
- ・ 知的障害を抱える女性の性被害について
- ・ 女性支援の資源のない（少ない）地方での取り組み事例

皆さまの声を参考に今後の研修を企画して参りたいと思います。

ご協力下さり，ありがとうございました。

参加者の感想文



第1回 研修の感想

広島県グループホーム J's

生活支援員

林内 久枝

9月8日・9日の研修に参加させていただきました。初日の「食とリカバリー」の講習では、どのようなものを食べてきたかによって、生育歴がわかるという話があり、非常に納得できました。あるメンバーの家庭では、テーブルの上に1,000円札が置いてあって、それで晩御飯を食べるようにというメッセージで、そのメンバーはハンバーガーなどのファストフードやスナック菓子を食べても、野菜のおひたしなどのお惣菜が食べられない状態だったということでした。お母さんは水商売にお勤めということ。悲しくなるほど現代のあるあるだと思いながら聞きました。少しずつ人が食べているのを見て、食べられるようになっていくと聞き、厨房を任される私たちの役割は大きいと肝に銘じました。野菜類は、味が濃くてとても美味しかったです。

講義後、新鮮な野菜と旬の秋サケと豚や牛のお肉などが並んだキッチンで、9人が2グループに分かれてテーマに沿ったメニューを考えて約1時間料理をしました。食卓テーブルには、鮭のちゃんちゃん焼き、ラタトゥイユ、カボチャのグラタンなどがずらっと並び「バイキングみたい」との声も上がりました。お料理を美味しくいただきながら談笑して、9人の仲間の関係がグッと縮みました。大嶋先生も一緒におられて、プロデュースしてくださいました。人と人を近づける食の大事さを体験させていただきました。

2日目は、ソマティクスと農業体験でした。ソマティクスでは、「身体の声聞きましよう」と、仰向けに寝て背中に手を差し込んで背中の歪みを感じる体操でした。私は、自力整体をしていて、その講師の人からソマティクスの「理論が凄い」と聞いていたので、今回のご縁をいただきとても楽しみにしていました。脳からの刺激で、身体が反応しているとのことでした。本をまたじっくりと読もうと思います。講師は刑務所

にも教えに行かれていますようで納得しました。

農業体験は、札幌市の隣町になる石狩郡当別町まで車で移動しました。車窓から広大な大地を見ました。「ファーマーズガーデン・びとえ」の夫妻の穏やかな雰囲気を感じながら、農場ができた経過などのお話を聞きました。周りには蝶々やトンボなど虫がいっぱいいました。私が知る農家とは違いました。私たちの住んでいる所は除草剤や消毒で、虫も住めないのでしょうか。農場を案内してもらいながらプチトマトを「食べてみな」と渡されて食べてみたら、その甘いことにびっくりした。ブルーベリー、ラズベリー、つまんで頂きました。とても美味しかったです。その後、ジャガイモ掘りをしました。土が柔らかく楽しく掘りました。触って、匂って、食べて、身体の声聞いて、五感をフルに使って体験させていただきました。大嶋先生ありがとうございました。スタッフの方には、大変お世話になりました。とても楽しかったです。

第1回 研修の感想

名古屋市中央児童相談所 児童福祉司

精神保健福祉士・社会福祉士

大野 由香里

研修で得たことは言語以外で「感じて」「表現する」ことの重要性であった。野菜や畑、空の色、食事を囲む暖かい雰囲気や明り、風の心地よさなど、五感フル活動だった。面白いのは、普段も同じように感じているはずなのに気にも留めていないことだ。自分自身の感覚に無関心で、言葉で表現することもなく「無いもの」にしているようだ。それは身体についても同様で、「動くから」と気が付かなかったが、ソマトイクスを通して軽くなった身体に驚き、痛みやダルさなど身体の声を無視してきたことに気が付いた。日頃、「自分を大切にね」的なことをよく言う仕事をしているのになんという矛盾！

初日の体験ワークショップでは、畑で採れた野菜を含む食材を見て献立を考え、実際に調理をした。献立決めは想像力が広がり楽しかったのだが、ふと怖くなる時があった。暴力ではないけれど、女性が台所を取り巻くことの怖さを思い出したからだ。その正体は、手際の良し悪しでいかに自分がよい女なのかという同性での競争だ。不器用な自分を見つけると、そう思う必要はないのに女としてダメだと感じてしまう。このような競争時の女子はにっこり微笑んで、いかに自分が上かというガツガツ感を出さないから余計に怖いのだが、当然ながら会場にはそんな人がいないのにそう感じるのである。

自分の中で湧き上がるこの感じは何だろうと考えていた。感じているのに言葉にしてない／できないから、オバケみたいなもので、いるのに無視されている。「オバケ」も五感への鈍感さも似ていて、感じないことでやり過ごしたり、逆に感じすぎて辛いこともあると思うから依存症の始まりの根っこはこれなのかもしれないと思った。

ちょうど、2日目に見学した畑で、1日も休みなく毎日の手当てが重要だと教えてもらった。人間も一緒だと思う。畑には色々な果樹があって、

おいしくて沢山食べさせてもらったのだけど、手当をしているから土がよく、根っこに栄養を与えて実するというのも、回復と似ている気がして心がほっこりした。加えて、畑は植えるものが増えているそう。自然相手だからうまくいくことばかりではないが、広がってまた戻って広がって、の繰り返しだろうと思うと、そこに「働く」のが統合された回復・生きることだと思えた。

日頃私は、性非行とアルコールと市販薬 OD の問題を抱えた未成年女子によく会うのだが、大人になる前に命を落とす子もいる。今回の研修で感じたことをいかに子どもでも大人でも生きているうちに一緒に体験するかを大事にしたいと思った。

第2回 研修の感想

特定非営利活動法人 CAN

相談員

市原 聖奈

リカバリーさんの支援では、就労を支援のゴールと位置づけるのではなく、回復の過程のひとつのイベントとしてとらえており、それは支援を受けられている方々の話からも伺うことができました。自分の病気と向き合いながら、就労できるかと思えるタイミングは人それぞれであり、そのタイミングが来た時にお手伝いできることがあればお手伝いする、というのが伴走支援の本来のあり方なのではないかと感じました。

そして依存症を抱えながら生きるということは、病気の渦中はもとより症状が回復してきて社会との繋がりを持つようとする過程にも特有の困りごとがあるということがわかりました。職場内での何気ない日常会話の中でも「自分の返答の仕方によって病気だったことがばれてしまうのではないか」「一番しんどかった時期のトレンドの話は全くわからない」などと不安になることがあるという話が印象的で、そのような気持ちを抱えながらの生活や就労には想像以上の気力や体力を消費するのだろうとあらためて気付かされました。このように具体的な困りごとや不安な気持ちを教えていただいたことで、その人の生活をイメージしたより広い視点から病気を理解する大切さを再認識しました。

お話の中で、つまずいたときに「身近に自分をわかってくれる存在がいる」ことが支えになっているという言葉があり、自分も相談員として相談してくださる方が安心して自分のこと話してくれるような存在になるためには何が必要か今後も考えていきたいと思います。

第2回 研修の感想

医療法人 成精会 刈谷病院

看護師

木村 千香子

精神科病棟の一看護師で女性対象の支援活動をしていないのに申し込んでいいのかと迷いながらも「女性依存症者に特化した」という表題に惹かれ研修に参加した。なぜなら、女性依存症者の集団療法を現職場の中で立ち上げたいと思っているからだった。

過去に外来通院施設の女性依存症者の自助グループの担当をしていたことがある。そこでは、女性としての生きづらさやしんどさ、依存物に繋がる生き方、考え方や価値観は全ての人に共通する部分があると思ったし、共感が生まれた時のグループダイナミクスの素晴らしさを体感し、女性の豊かさや力強さを学ばせてもらった。

今、入院治療のアルコール依存症プログラムは男女混合であり、男女の比率も常に9対1程度で男性優位な雰囲気である。女性ならではのライフサイクルの変化やジェンダーの問題など、男性とは共有しない部分が多く、彼女らの本当の心や環境の問題は何も解決しない状態で退院して行く気がしてならない。実際、プログラム途中での退院や自助グループはじめ集団に苦手意識を持ったまま、心を開かないままの方も多し。

女性は依存物での身体的・社会的ダメージや子どもの成長過程に大きく影響する。男尊女卑的な社会風土から治療を続ける事も障害が多い。しかし、一度安心した場所を見つけ人を信頼できると、女性は大きく変化し回復の速度も速い。

今回、体験談を話して下さった方々と大嶋さんを見てみると、互いに強く信頼し合っていることが伝わった。苦しい時に信頼できる場所や人に出会うことが予後を変ええると思った。病院という組織の一看護師になにができるか分からないが、女性グループは必要だという声は上げ続けたい。そして、どの方に対しても心から応援する姿勢で話を聞いていこうと思う。

第3回 研修の感想

母子生活支援施設トキワの森・精神保健福祉士
北海道教育庁スクールソーシャルワーカー・社会福祉士
近藤 純子

女性依存者に特化した全国支援者研修に参加させていただき、大変貴重なご講演を伺えたこと、心から感謝申し上げます。

私は現在スクールソーシャルワーカーとして小中高生の支援に、また社会的不利に置かれていることが多い母子の支援に携わっております。そこで出会う方たちの中に、自傷、OD、アルコールや買い物、関係性の依存を持っておられる方がいらっしゃって、対応に苦慮することが少なくありません。特に学校において思春期の女子生徒に関する自傷の症状、市販薬によるOD等の相談が増加していると実感しております。その一方、それに関する正しい知識や支援の在り方について学ぶ機会が少ないと感じていましたので、今回の研修は学びの多い大変ありがたい機会でした。

その中で特に印象に残った3点について、述べさせていただきます。

1点目は、基本的知識としてどの市販薬の何がどう危険なのか、彼女たちがなぜこの薬の使用が必要なのか、ということ具体的に理解することが出来たことです。これまで具体的知識がないことで関わりの弱さを感じていましたので、今日いただいたこの知識は、当事者の話をより理解し、どうかかわっていくかを検討する助けになると感じました。

2点目は、特に市販薬乱用やアディクションの背景としての被害体験や逆境体験から来る「苦痛」が根底にあるということ、他者を頼ってはダメと思って自己コントロールに固執することによって依存が生じるというお話、大変興味深かったです。特に当事者が思春期に過ごす中学校、高等学校は男性教員が多く、また「教え育てる」場であることから、「トラウマ」の構造の正しい理解が不十分だと感じるものが少なくありません。だからこそ「自分で乗り越えるもの」と捉えられがちで、隔たりを

感じることも少なくありません。その中では一層「女性」性からの生きづらさを深めてしまう難しさを痛感しています。今日のご講演を教員と福祉職とが共有出来たらと強く感じました。

3点目は、松本先生・大嶋先生がお示しくくださった自死予防の観点です。「自殺予防教育」と「薬物教育」を、「アディクション臨床」と「思春期臨床」をリンクさせる支援の基本的考え方と、学校と医療と支援者とがつながること、さらにご本人や保護者とも「繋がる」ことが「回復の始まり」とお示しいただきました。これはどこから手をつけて良いか困った時の道標のように感じました。北海道は広域なので、医療へのアクセスのしやすさにも偏りが大きく、地域によっては専門家に繋ぐ難しさもありますが、今日のお話を参考にさせていただき、今できることを探るべく気持ちを新たにしました。

貴重な研修の機会をいただき心から感謝いたします。ありがとうございました。

第3回 研修の感想

札幌保護観察所 保護観察官

島山 茂祥

保護観察官として、犯罪をした人や非行のある少年の立ち直りを支援する業務に就いています。

薬物の問題を抱えている方にも頻繁にお会いします。刑事司法の世界では乱用物質が違法なのか合法なのかは区別され、違法なものは「ダメ、ゼツタイ。」、合法であればお咎めなしという矛盾を抱えています（だからといって、これまで法で規制されていなかった大麻使用を犯罪化することには断じて同意できるものではありませんが）。

また、更生とは「人と人との間で支えられて生きる状態への復帰」であるという話を聞いたことがあるのですが、社会に居場所のない状態こそが人を犯罪に追い込み、薬物に依存させてしまうのかもしれないと感じています。ただ、犯罪をした人の圧倒的多数は男性であり、その立ち直りのプロセスについても男性を想定して組み立てられてきた面は否めないのではないのでしょうか。こんなことを考えていたので、市販薬乱用・依存の問題について学びたくて今回の研修に申し込みました。業務の都合もあり、全3回のうち、3回目のみに参加となりました。

研修を受講し、統計的な現状や市販薬の危険性といった情報に触れることができたこともそうですが、「性急な変化を求めない」「見える傷の背後にある見えない傷を想像する」「断酒・断薬は手段であって目的ではない」など、刑事司法関係者が不得意な、しかし非常に重要な視点を得ることができました。

私は保護観察官なので、関わる人とはそもそも非対称的な関係にあります。かつ、中年のシス男性として、マジョリティの視点で保護観察を受けている人たちと関わっています。常々、自らが持つ暴力性については忘れてはいけないとは思っているのですが、こうして研修の機会に得られた見方は、業務だけではなく、私自身の普段の生活にも拡がりと幅を与えて抱けるように思います。本当にありがとうございました。

講師略歷



(五十音順に掲載)

○青柳 文吉 (あおやぎ・ぶんきち)

ファーマーズガーデン・びとえ 園主

1952年、北海道網走管内出身。北海道教育委員会を定年の2年前に退職し、札幌の隣町・石狩郡当別町で70アールの畑を借りて、夫婦二人で小果樹とハウス野菜栽培を、ほとんど自己流ではじめ現在に至る。

○大嶋栄子 (おおしま・えいこ)

特定非営利活動法人リカバリー代表 博士(社会福祉学)

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所客員研究員

北星学園大学大学院社会福祉学研究科博士後期課程満期単位取得退学

精神科ソーシャルワーカーを経て、2002年にさまざまな被害体験を背景にもつ女性の支援を行なう「それいゆ」を立ち上げる。2004年、特定非営利活動法人リカバリーとして認証され、現在4カ所の施設を運営。フェミニスト・ソーシャルワークについて実践と研究を行っている。

著書に『生き延びるためのアディクション』(金剛出版)、『ジェンダーからソーシャルワーカーを問う』(須藤八千代・横山登志子との共編著)、『その後の不自由-「嵐」のあとを生きる人たち』(上岡陽江との共著〔医学書院〕)、『嵐の後を生きる人たち』(かりん舎)など。

○平澤昌子 (ひらさわ・まさこ)

公認ハンナ・ソマティック・エデュケイター

心理学博士 臨床心理士 公認心理師

心理学を学ぶために米国に留学。ヨガやハコミセラピーに出会い、心だけでなく、身体に焦点を当てる手法を学ぶ。2008年にハンナ・ソマティクス・トレーニングを修了し、公認ハンナ・ソマティック・エデュケイターとなる。2011年には、トーマス・ハンナが設立者のひとりである米国のセイブルック大学院にて、心理学博士号を取得。専門はソマティクスとメンタルヘルス。

これまでソマティクスの個人セッションやワークショップを行うほ

か、医療や教育の分野で心理士として活動するかたわら、札幌市内のリカバリー施設などで精神疾患を抱える人のソマティクスのグループセッションを行ってきた。2012年からは、米国で行われているハンナ・ソマティクスのトレーニングにアシスタントとして参加している。

著書に『自己調整力を高めるボディワーク 身体感覚を取り戻す ハンナ・ソマティクス』（BAB ジャパン）、訳書に『トーマス・ハンナ（著）ソマティクスー痛みや不調を取り除き、しなやかな動きを取り戻す方法』（晶文社）がある。

○松本 俊彦（まつもと・としひこ）

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター

精神保健研究所 薬物依存研究部 部長

同センター病院 薬物依存症センター センター長

1993年佐賀医科大学卒業。横浜市立大学医学部附属病院にて初期臨床研修終了後、国立横浜病院精神科、神奈川県立精神医療センター、横浜市立大学医学部附属病院精神科、国立精神・神経センター精神保健研究所の司法精神医学研究部室長、同 自殺予防総合対策センター副センターなどを経て、2015年より現職。2017年より国立精神・神経医療研究センター病院薬物依存症センター センター長を兼務。

日本社会精神医学会理事、日本アルコール・アディクション医学会理事、日本精神科救急学会理事。

主著に、「自傷行為の理解と援助」（日本評論社、2009）、「アディクションとしての自傷」（星和書店、2011）、「自傷・自殺する子どもたち」（合同出版、2014）、「アルコールとうつ、自殺～『死のトライアングル』を防ぐために」（岩波書店、2014）、「自分を傷つけずにはいられない」（講談社、2015）、「もしも「死にたい」と言われたらー自殺リスクの評価と対応」（中外医学社、2015）、「薬物依存症」（筑摩書房、2018）、「誰がために医師はあるークスリとヒトの現代論（みすず書房、2021）、「世界一やさしい依存症入門」（河出書房新社、2021）がある。

厚生労働省「令和5年度依存症民間団体支援事業」
“Women Centered Care”
女性依存症者に特化した全国支援者研修
報告書

発行日：2024（令和6）年3月31日

発行者：大嶋 栄子

特定非営利活動法人リカバリー

〒065-0033

北海道札幌市東区北33条東15丁目1-1 エクセレンビル4階

TEL：011-374-6014 E-mail：recovery@phoenix-c.or.jp

