

子どもの心の健康講座 ⑳

子どもの薬物乱用と依存(3)

前回まで、どのような状況で薬物乱用に至るのかを解説しました。まとめると、本人が感じる何らかの「生きづらさ」、精神疾患、人間関係の問題、家庭や地域での苦しさや困難さ、薬物と親和性の高い体質などが要因となりえます。今回は、子どもの薬物依存の予防と回復についてお伝えします。

薬物依存の予防について

多くの場合、中学2年生から高校1年生頃に最初の薬物体験をし、それをきっかけに友達関係が大きく変化して、引き返すことが難しくなると言われています。薬物乱用に限らず、生きづらさによる苦しみを予防するには、小さい頃からの生育環境において、一人の尊厳ある人格として大切に扱うことが重要です。安心できる人間関係の中で肯定的で豊かな交流を経験し、自分の気持ちやさまざまな形で表現し、他者に受け入れられることを繰り返すことで、人を信頼することができ、健全な自尊心をもち、辛い体験も誰かにサポートを受けながら乗り越えられたという自信を持つようになる。薬物の誘いがあっても断ることができ、だけの自己肯定感が生まれま

す。

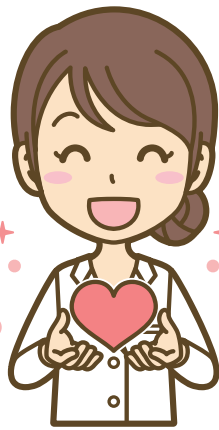
薬物乱用経験のある中学生は、食事の時間を含めて一日のうちで家族と共有する時間が少なく、「居場所がない」と感じている場合が多いといえます。子どもが「自分がそこにいることを求められている、必要とされている」と感じられることが重要です。そのためには、家族の皆が対等で良好な関係を持ち、子育てに肯定的に関わり、地域や学校、友人関係など周囲とのつながりを保つことが重要です。各種薬物の情報や、心身に与える影響についての早期教育も必要です。特に、飲酒と喫煙は薬物使用への導入になります。まずは周囲の大人が意識を変え、子どもたちの目の前で飲酒・喫煙をしないことを心がけてください。

自分を大事に思えなくなっている子がいて、薬物の乱用をしやすい状況にある場合は、すでに薬物を使用している可能性もあるということ。彼らは人を信頼できなかったり、どのようにに相談したり助けを求めればいいのかわからないのかもしれないかもしれません。「薬物依存はとにかくダメ」とだけ伝えては、自分たちが排除されたように感じられるでしょう。彼らに伝えるべきメッセージは、「我慢しすぎず、辛い時には信頼できる大人に相談していいよ」ということです。もし相談された場合には、まず告白してくれた

ことを肯定的に受け止めてあげてください。

治療と回復について

いったん薬物依存になると、脳の神経系(報酬系)に異常が起こり、薬物を強く求める状態を作り出します。特効薬は今のところありません。まず薬物の使用を断ち、その後は薬物を強く求める心身の状態に打ち勝ちながら、再使用しないように自己コントロールし続けることが治療となります。そのためには、薬物使用に関係していた状況



(人間関係、場所、お金、感情、ストレスなど)を整理・清算し、薬物を使わない生活が続けることが必要です。要ですが、これは一人では続けられません。

精神保健福祉センター(都道府県、政令指定都市にあります)の相談窓口にご相談したり、医療機関での治療を続ける、自助グループであるダルク(※1)やNA(※2)といった依存症から回復した当事者が運営する回復施設や集

会に参加することが有効です。再使用については、本人が家族や友人に薬物を使ってしまったことを伝えてくれたら、そのことを受け止めつつ、相談や受診を勧めてみましょう。薬物依存からの回復には、本人の治りたいという気持ち、失った家族関係、友人、健康、居場所を取り戻したい(もしくはそれが欲しい)という気持ちが必要です。心配にならずに思いますが、本人を大切に思っていること、薬物をやめてほしいこと、治療を受けることを勧めてください。共に薬物依存について学び、家族同士が協力して本人と向き合うと良いでしょう。子どもから金銭的な要求がある場合は定額の小遣い制にするなど明確なルールを設け、暴力には対抗せず逃げるようにし、興奮が激しい時には警察へ通報するなど、本人の責任を明らかにします。

薬物乱用と依存からは回復が可能です。排除するのではなく、本人とのつながりを保ち、居場所を保障することが大切です。

北 畑 歩

児童精神科医

(※1) Drug Addiction Rehabilitation Center
(※2) Narcotics Anonymous