



# 薬物依存からの回復について

依存症が完全に治るということはないと言われていますが、きちんと治療を受けて薬物を止め続ければ、多くの人は通常の社会生活を営み、薬物依存症によって失ったものを少しずつ取り戻すことができます。

これを回復と言います。



## 回復の4段階

回復には、大まかにいって次の4つの段階があります。

### 1 「身体の回復」

薬物によって疲弊し、衰弱した身体が正常化すること

### 2 「脳の回復」

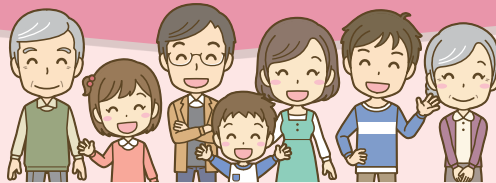
薬物による幻覚・妄想がなくなり、思考力や記憶力が正常化すること

### 3 「心の回復」

薬物依存症によって歪んでしまった物の考え方、感じ方、生活習慣が正常化すること

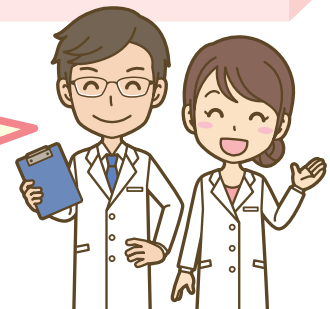
### 4 「人間関係の回復」

薬物依存症によって壊れてしまった人間関係が修復され、周囲からの信頼を取り戻すこと



時間はかかりますが、薬物を止め続ければ、いつの日か失った自分らしさを回復することができます。

ご家族や周囲の方は、気長に見守っていく気持ちが大切です。



**厚生労働省HP「ご家族の薬物問題でお困りの方へ」**

(参照)「第1章 薬物依存症を理解しましょう (PDF)」  
3 薬物依存症の進行と回復の過程

詳しい説明  
はこちら





# 薬物依存に対してご家族ができること



薬物依存症からの回復のためには本人だけでなく、ご家族の協力も重要になってきます。

そして、回復のためにご家族ができることは3つあると言われています。

## ご家族ができる3つのこと

1

### 依存症を正しく理解する

薬物依存症は、身体的、心理的にどのような症状があるかなど、医学的・心理的な側面から理解を深めることが必要です。

2

### 依存症への適切な対応方法を身につける

ご家族がお説教をしたり、物を買って与えるなど交換条件で薬物を止めさせようとする行為は一時的には薬物乱用をやめることに役立つかもしれませんが、薬物依存症の治療を受けない限り長続きはしません。

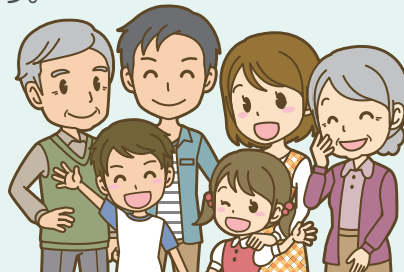
長期的に見てどうすることが薬物依存症からの回復につながるのかという正しい対応方法を身につけることが大切です。

3

### ご家族が元気を取り戻す

ご家族が薬物依存症となり、様々な問題が発生することで心身が疲労すると問題の解決方法を見つけたり、そのための行動を起こしづらくなります。

精神保健福祉センター等で開いている家族教室や家族相談を利用したり、家族同士の自助活動で同じような問題を抱えているご家族とお話することで、心が少し軽くなるかもしれません。まずは、ご家族の元気を取り戻しましょう。



厚生労働省HP「ご家族の薬物問題でお困りの方へ」

(参照)「第2章 回復のために家族は何をしたらよいのでしょうか (PDF)」  
3 大切な人のために家族ができること

詳しい説明  
はこちら

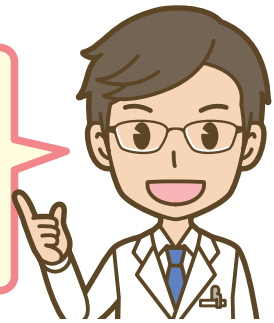




## 回復を支える機関について

薬物依存症の人を支える機関はいくつかありますが、それぞれ次のような特徴があります。

回復には、そのときの状況や段階に合わせて、これらの機関を上手に利用していくことが大切です。



### ● 薬物依存症相談拠点 (P.11)

都道府県および政令指定都市に設置されている、薬物依存症に関する相談の拠点です。

### ● 家族会 (P.12)

薬物依存症の当事者家族が管理運営している団体です。

その多くは「ダルク」などの回復支援施設と連携しながら、専門家を招いて勉強会を開催したり、家族がそれぞれの経験を語るミーティングを行ったり、家族相談を行ったりしています。

### ● 薬物依存症回復支援施設 (P.13)

「ダルク」など、依存症から回復した経験を持つ職員によって運営されている施設です。

依存症という共通項のある者同士が支え合い、グループミーティングを中心とした取組を行うなどして、依存症からの回復を目指しています。

### ● 薬物依存症専門医療機関 (P.14)

依存症患者が地域で適切な医療を受けられるようにするために、薬物依存症に関する治療を行っている専門医療機関です。

### ● 自助グループ

自助グループは、依存症から回復したいと願う当事者による活動団体で、特定の施設を持たず、各地の公民館や教会などのスペースを借りて回復プログラムに基づくミーティングなどを行っています。

#### ☆ 薬物依存症者をもつ家族のための自助グループ

代表連絡先

ナラノン NSO (ナショナルサービスオフィス)

東京都豊島区西池袋 2-1-2 島幸目白ピソ 2-C

電話・FAX 03-5951-3571

#### ☆ 薬物依存症者本人のための自助グループ

代表連絡先

ナルコティクス アノニマス (NA) ジャパン セントラル オフィス

東京都北区赤羽 1-51-3-301

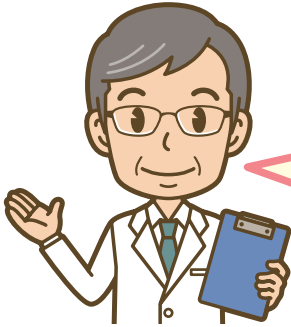
電話・FAX 03-3902-8869

出典：厚生労働省「ご家族の薬物問題でお困りの方へ」(一部引用)





## 相談機関などを活用した事例のご紹介



ここでは、相談機関などを活用したことで、薬物依存症からの回復を続けていたり、ご家族が元気を取り戻した一般的な事例などを紹介します。

### ケース1

薬物事件で何回も逮捕された後、警察への相談をきっかけに、元薬物乱用者などが集まるセミナーに参加し、回復を続けている。



### ケース2

刑務所を出た後、母親のアドバイスでダルクに通い、元薬物乱用者の仲間と話をするうちに回復を続け、ダルクスタッフとして仲間のサポートに当たっている。



### ケース3

家族の薬物依存に悩む方が、精神保健福祉センターの家族教室に参加したり、相談したことで、前向きな気持ちになれた。



### ご家族の声



私の息子は、過去に大麻で警察に逮捕されたことがあります。現在は、保護司の方などに支えられています。

身近に相談できる人がいるのは本当にありがたいことです。これからは、周りの方々の力も借りながら、自分の進む道をしっかりと歩んでいってほしいと思っています。

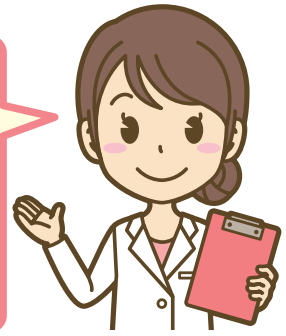


## 元薬物乱用者の声

薬物乱用や薬物依存で悩まれ、依存症からの回復のために一步を踏み出した方の手記を紹介します。

薬物について、同じような悩みを持つ方もいると思います。

このパンフレットで紹介する機関には、そのような悩みを持つ方の相談を受け付ける機関もありますので、ぜひ相談してみてください。



### 20歳代 (当時)・男性

私が薬物に手を出してしまった動機は、友達から教えてもらったラップ音楽を聴くようになったことが始まりでした。

音楽の中で「大麻」や「覚醒剤」といった薬物の名前が出てくる場面が多く、なんとなく興味が湧いてしまいました。

友達ともその話をするようになり、興味はさらに深まっていき、最終的に自分で大麻を購入し、使用してしまいました。

そこから、他の薬物にも興味を持つようになり、MDMAという合成麻薬にまで手を出してしまいました。

乱用時の心身の状態は、友達と笑いあってとても楽しいと感じていました。

大麻について、ネットでは、「体に良い」、「リラックス効果」、「幸福感」などと書かれており、半分が当たっているように感じましたが、実際には、タバコの量が増え、暴飲暴食が増え、怠惰な生活が続くようになりました。

その結果、日常生活にも悪影響が出ていたと思います。

薬物の依存性について、大麻は依存性が無いとされることもあります。私の体験では、全くそうではありませんでした。

楽しく、よく眠れ、ご飯が美味しく、音楽が心地よく感じられるなどのメリットが多く、通常時にその感覚がないことに寂しさを覚えてまた、手を出してしまうことがありました。

MDMAについては、数回しか使っていませんが、1回の使用でも楽しさが強く、長時間続く独特の感覚があり、またやりたいという気持ちは確かにありました。

薬物乱用によって生活は大きく変わりました。

乱用時と比べて通常時がつまらなく感じるようになり、学校へ行くこと、友達と話すこと、勉強することが疎かになりました。

休んでもよい講義を休むようになり、課題提出も遅れて期限が切れることもありました。

人間関係では、薬物をする友達とよく遊ぶようになり、薬物をしない友達とは距離ができてしまいました。

勉強も集中が続かず、机に向かってもすぐに携帯を触ってしまい、気付けば数時間経っていることが多くありました。

薬物依存から回復するために、まず自分が依存していることを認めることから始めました。

逮捕され、留置所で一人で考える時間ができたことで、初めて本気で向き合い、止めようと思えました。そこから薬物更生プログラムを週に1回受けています。

日々、「もう止めよう」と自分に言い聞かせながらも、「もう一度、味わいたい」という気持ちが交錯し、葛藤しながら過ごしてきました。ケジメとしてタバコも止めました。

そして、何故、薬物に手を出したのかを自分に問い続けた結果、「暇であったこと」が原因の1つだと気付きました。

そこで、宅建資格の取得を目指すようになり、毎日、勉強を続けることで薬物への気持ちが薄れていくことを実感しました。

現在でも薬物に手を出してしまった後悔は残っています。

逮捕され、報道され、家族や友人、彼女に心配をかけてしまいました。

自己嫌悪の日々を過ごし、その度に逃げたい気持ちをこらえて目標に向かって取り組んできました。

全ては一度薬物に手を出したことが始まりでした。

二度と同じ過ちを繰り返さず、家族や周りの人に迷惑をかけないよう、これからも成長を続け、毎日を大切に生きていきたいと思っています。

