

<h1>そだて</h1> <p>第 234号</p>	<p>小千谷市 青少年育成センター</p>	<p>〒947-0031 小千谷市土川1丁目5番53号 Tel 0258-82-6750 Fax 0258-82-6750 相談専用電話 82-6771 e-mail: <a href="mailto:s-center@city.ojya.niigata.jp">s-center@city.ojya.niigata.jp</a> URL <a href="http://www.city.ojya.niigata.jp/s-center/">http://www.city.ojya.niigata.jp/s-center/</a></p>
----------------------------	---------------------------	---

## いつでも相談しましょう 相談できる大人を見つけよう

小千谷市青少年育成センター

所長 佐藤 信

明けましておめでとうございます。平成25年が楽しく気持ちよく充実した年になりますようお祈りいたします。

12月10日に、雪の降る中、小千谷市民会館で新潟県青少年指導委員等研修会を開催しました。新潟県青少年育成センター連絡協議会が年に一度主催する最大の行事で、小千谷市では初めての開催でした。今回の研修会の内容は、薬物乱用防止と自殺予防、その背景にある生きづらさの問題、そして大人・地域にできることでした。新潟県薬物依存症者を抱える家族会の小西美代子様から家族会の取組等についてのご発表、そして国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所の松本俊彦様からは「薬物依存症防止と自殺予防のために大人にできること」と題してご講演をいただきました。「薬物乱用防止」講演は、薬物は身体に良くないから「ダメ。ゼッタイ。」という内容で行われることが多いのですが、今回は薬物依存症者に焦点を当てた研修となりました。薬物依存症者は、多くが思春期にリストカットなどの自傷経験をもっていて、生きづらさなどの「こころの痛み」を「からだの痛み」でふたをした経験をもつそうです。だから、ダメと言われても、逆に自分を傷つけて、こころの痛みから逃れるために薬物を続けてしまいます。薬物依存症にならないようにするには、相談できる大人を見つけ、相談を続けることが大切とのことでした。

たくさんの人に当てはまることでしょうが、生きづらさを解消できるように、自己肯定感を育成していくことがポイントになります。困っている子どもたちが気軽に大人に相談できるような雰囲気をつくることが大切でしょう。地域ぐるみで相談し合える体制が求められるのでしょ。

私は、挨拶する、声を掛け合うことが土台になると思います。小千谷市では、地域行事を活用して大人も子どもも交流したり、ふれあいを通して聴いたり相談したりする体制づくりや雰囲気づくりが行われてきたととらえています。

「こんな、いい地域でいい育ちをしているよ」と大人が期待を込めながら応援し続けることも大切なことです。子どもが他人と比較するのではなく自分の成長を確認できるようにするのは、大人が愛情を前面に出してメッセージを送る小千谷にしていけることができます。

子どもが何か言いたくて、話しかけてきたときには、よく聴いて受け止めたいたいものです。子どもの話を中途半端に聴いて、良い悪いの評価をしてしまうのは止めましょう。受け止めることが、大人にできることです。子どもたちには、大人を頼りにしてどんどん相談してほしいものです。大人が子どもに近づく努力も必要ですね。12月には小学生から、青少年育成センターに数件の電話相談がありました。うれしいことです。安全で安心な頼れる大人への相談に慣れてほしいと願っています。

「愛情と環境が人を育てる」を実践する小千谷市です。マザーテレサの言うように子どもや他人に「無関心」でいるのだけは、避けたいものです。

## 平成 24 年度 新潟県青少年指導委員等研修会

平成 24 年 12 月 10 日 (月) 小千谷市民会館を会場に、県内より関係者・一般市民約 160 人が参加して開催され、子どもたちの薬物乱用防止についての研修会が行われました。事例発表では、薬物依存症者を抱える家族の会の小西美代子さんから、息子と生きるか死ぬかで真剣に戦う姿が紹介され、感動いたしました。また講演では、国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所の松本俊彦先生からは、依存症者の現状、背景、対応等について、最新の研究成果を画像を使ってわかりやすく説明されました。参加者の心に深い感動を与えました。その要旨を紹介します。

### 薬物乱用防止と依存症者を抱える家族の会について

新潟県薬物依存症者を抱える家族の会 小西 美代子さん

私の息子は、今、『薬物依存症』『総合失調症』で生活保護、障害者年金を受け東京で一人生活しています。14 年間の間にはダルク(薬物依存症回復施設)、病院の入院、自殺未遂と、共に修羅場を歩いてきました。

●平成 14 年、新潟で家族会を立ち上げ、『薬物乱用防止』『薬物依存症の病気の理解』への講演活動を行っています。その活動の一端を紹介します。

平成 23 年 2 月、新潟大学教育学部附属新潟小学校の研究会で、6 年生の保健の公開授業にゲストティーチャーとして参加しました。



#### ☆子ども達の感想

- ・もし自分に不安定な心が生まれるなら、信頼できる人を見つけて全て話したいと思います。依存症になる薬物はとても恐ろしいと思いました。また、家族会のお話を聞いて、どんなに普通の育ち方をしても薬物に手を出す可能性が十分あることがわかりました。
- ・親に怒られて、いらいらしながら不安定な心になっても、薬にすぐに逃げるのではなく、信頼できる友人や家族に話すことが大切だと分かりました。

自分にも起きるかもしれないこととして、自分の家族への思いも重ね合わせて、受け止めてくれていたことには本当に感動し、この時期に伝えることはとても大切であると感じました。

●「薬物依存症に陥る」きっかけについて、国立精神・神経医療研究センター病院精神科小林桜児先生は、『泳げない人がボートに乗っていて海に落ちた』ときの例をあげています。『海に落ちた時、浮袋が投げ入れられ、それにしがみついて助かりました。命の瀬戸際に至った時、人は浮袋・薬物があれば、誰でもしがみつきます。』

育ちの中で、困った時に誰かに相談することを体験してこなかったこと、また相談できる力を持ち合わせていなかったこと等から、薬物を、自己治療方法として使い始めて、繰り返して使うようになったことが原因だと思います

●新潟ダルクでは、平成 21 年から活動開始しました。新潟刑務所へ薬物再犯防止プログラムに参加したり、薬物依存症者が、中学校、高等学校、大学を訪問して、直接薬物乱用防止について体験を語ってきました。『誰でも、病気になるたくて病気になる人はいません。』薬物依存症についてご理解をいただけますようお願いしております。

\*\*\*      \*\*\*      \*\*\*      \*\*\*      \*\*\*

#### 相談先は

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| ○ 新潟県精神保健福祉センター     | 025-280-0113  |
| ○ ダルク磐梯リカバリーハウス     | 0241-33-2111  |
| ○ 新潟県薬物依存症者を抱える家族の会 | 090-8723-3715 |

## 子どもたちの薬物乱用防止と自殺予防のために 大人ができること

講師 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 松本俊彦先生

はじめに、新潟県の行政関係者並びに議員の皆様へ、お願いがあります。

「新潟県には、薬物依存症者の専門病院や、家族が相談できる場所がありません。地域で病院に通いながら治療するのが基本です。薬物依存症者を視野に入れた取り組みをしてほしいと思います。」



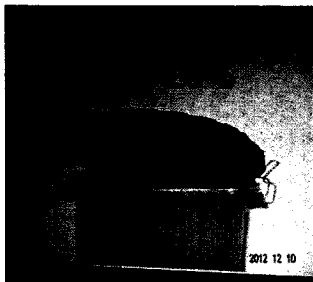
### ●現状について

一万人以上の中学生に対するアンケート調査結果によると、思春期の1割が自傷の経験を持ち、その6割が十回以上繰り返しています。十代で自傷経験がある人は、大人になって薬物に依存する割合が高く自殺率も高いです。薬害を知っていても誘われたら断れない子どももいます。

### ●依存症者及びその家族への支援の必要性

麻薬乱用防止の標語「ダメ。ゼッタイ。」など、行動の表面だけを規制すると、依存患者やその家族への偏見を助長することになります。

学校や地域で自立をしない子どもに目配りが必要です。依存症の子どもがいる家族は、地域から孤立していることが多く、家族相談や継続的な支援が必要です。



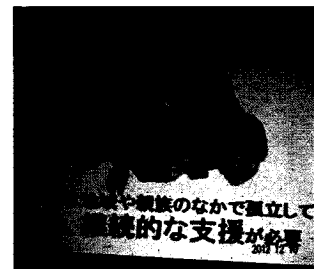
### ●生きづらさから自傷行為に走る

薬物乱用をする子どもには、根っこに、いじめ、学校生活での達成感の不足、いじめ、飲酒・喫煙、薬物乱用する友人の存在など、生きづらさや寂しさがあって、自傷行為に走るという特徴があります。

自傷リスクの高い子どもにとって一番重要なことは、「つらい問題を抱えているときに、誰にも相談しない」ことです。これが、一番の自傷行為で薬物依存につながる行為です。

### ●どうしたらよいか

大人は相談を持ちかけられたとき、その問題の背後に関心をもってほしい。そして、子ども達に「困ったことがあったら、必ず人に相談してほしい。」ということをお願いしてほしいのです。困っている子どもが、気軽に相談して、「相談するって、気持ちがいいな～」と、思われるような大人でいてほしいと思います。



## ★ 会場で実施したアンケートから

## &lt; 小西さんの事例発表を聞いて &gt;

- ・違法、脱法薬物ばかりでなく、市販薬、処方薬など様々な依存患者がいることを知りました。
- ・家族会の現状や本人、家族を支える施設や団体についても初めて知りました。もっと勉強(実態を知ることから)しなくてはいけないと思いました。
- ・遠慮がちであったが、今抱えている課題に対処している様子が、口調や内容からびんびん伝わってきました。組織的な支えの設立が急務と思いました。
- ・ダルクという言葉の意味、重く感じました。薬物に頼らずに人に頼る。小学生でも薬物の怖さや、人生を大きく変容させることの重大さは、子どもの頃からの教示が必要です。

## &lt; 松本医師の講演を聞いて &gt;

- ・今までの認識を変える講演でした。悩んでいる子どもが心を開くよう、自分を改めたいと思いました。信頼される大人になりたいと思います。
- ・薬物乱用の恐ろしさが、よくわかりました。若い子ども達に、そこまで走らせないために、地域・学校・家庭と目配りの必要性が重要だと思いました。
- ・大麻、脱法ハーブ以外の医療用薬剤でも、依存症になり得ることを知りました。日頃から子どもたちへの具体的な支援を明確にして、大人の体験、経験談を交えて言葉にすることが大切だと実感しました。

## こころの傷

子どもの「こころの傷」は  
心のいちばん深い場所にしまわれていて  
いつも静かにしている



でも、なにかがこの古い傷にふれると  
大きな反応を起こす  
ちょうど、地雷をふんだように  
軽くふんだだけでも、その爆発力はすさまじい  
ちょっと傷つけられても、怒りが爆発し  
少し悲しいできごとでも、悲嘆のどん底に落とされる

いつか、この「こころの傷」の手当てをしてあげよう  
傷ついたままの、小さなころの自分の面倒を見てあげよう  
不安や怒り、悲しみに震えている「小さな子」を  
心をこめて、やさしくだっこして  
手当てをしてあげよう

つらい作業でも、たくさん味方がいる  
同じような作業をしてきた仲間がいる  
傷の手当ての専門家もいる  
だいじょうぶ、なにも心配しないで  
ちょっと勇気を出して、やってみよう