朝日新聞 DIGITAL

シリーズ：その他

脱アルコール依存、前向きに変わろう

茂木克信 2017年11月24日18時00分

岩原千絵さん

自分がアルコール依存症だと認めない人に、治療を受けると決断させる対話法を学ぶセミナーが２２日、秋田市であった。講師の国立病院機構久里浜医療センター（神奈川県横須賀市）の精神科医・岩原千絵さんは「変わろう」という言葉をより多く引き出す「動機づけ面接法」を紹介した。

セミナーは市保健所が開き、市内の民生委員や包括支援センターの職員ら約１００人が参加した。

２０１３年の厚生労働省研究班の推計では、アルコール依存症の人は５８万人に上る。一方、アルコール依存症で治療中と答えたのは約８万人にとどまった。

岩原さんは断酒へのとまどいや不安から、「自分はアル中じゃない」「周りが騒ぎ過ぎ」「飲んで死ねれば本望だ」と、当事者がなかなか治療を受け入れない現状を指摘。「自分を大事に思う気持ちや、自分はできると思う気持ちを育て、患者自身が人生を選べるよう援助するのが『動機づけ面接法』だ」と述べた。

岩原さんや資料などによると、この手法は１９８０年代に米英の臨床心理士が概念を確立させた。一般的なカウンセリングが聞き役に徹するのに対し、「家族のためにも酒をやめたい」といった前向きな変化を望む言葉を引き出すように、会話を誘導していく。

岩原さんは「いつでも、だれにでも効く方法ではない」としつつ、「安易に突き放すのではなく、抵抗をやんわりと受け止め、ともに前へ進んでいくことが必要だ」と語りかけた。

適量を守って週2日休肝日を

アルコール健康医学協会によると、壮年男性の１日の飲酒量の目安は、ビールなら中瓶１本▽日本酒なら１合▽焼酎なら０・６合▽ワインならグラス１・５杯（約１８０ミリリット

ル）。飲み過ぎると、依存症だけでなく、肝機能や消化器系の障害、生活習慣病につながる恐れがある。適量を守り、最低でも週２日は「休肝日」が必要だという。

依存症については、各地の保健所が相談に乗っている。自助グループとしては、県断酒連合会（０１８・８０７・３４９４）や、ＮＰＯ法人秋田マック（０１８・８７４・７０２１）などがある。

＜アピタル：ニュース・フォーカス・その他＞
http://www.asahi.com/apital/medicalnews/focus/（茂木克信）

朝日新聞デジタルに掲載の記事・写真の無断転載を禁じます。すべての内容は日本の著作権法並びに国際条約により保護されています。
Copyright © The Asahi Shimbun Company. All rights reserved. No reproduction or republication without written permission.