

援助者（医療・保健・福祉・教育等の関係者）の方へ

アディクション（依存症）のある養育者とその子どもに対するパンフレット ご利用の手引き

2023年11月19日版

<このパンフレットの目的>

アルコールや薬物などのアディクション（依存症）を抱える養育者が子育てをすることは、とても大変なことです。また、養育者が依存症を抱えている場合、子どもは、親の症状や、自分の家庭の様子などについて、とまどいやストレスを感じる場合があります。これまでの調査から、依存症を抱える養育者とその配偶者（パートナー）は、病気や治療について詳しく子どもに伝えていないことが多いことがわかっています。一方で、子ども時代に依存症を抱える養育者のもとで育ち、成人した方の大部分は、「子ども時代に、きちんと知らせてもらいたかった」と感じていたことがわかっています。

このような背景から、私たちは、アディクションのある養育者とその子どもの支援のため、「おとな用」「子ども用」2種類のパンフレットを作成しました。このパンフレットは、依存症を抱えながら子育てをしている養育者、その配偶者（パートナー）や家族、子どもがお互いの状況や感じていることを知った上で、相互の温かなコミュニケーションのきっかけづくりに活用いただくことを目的としています。

<各パンフレットの対象者>

おとな用 『アディクション（依存症）の問題を抱えながら子育てをしている方へ』

- ① アルコールや薬物などのアディクション（依存症）を抱えながら子育てをされている養育者。
- ② ①の配偶者（パートナー）や子どもの養育に関わっている方（以前に養育していて現在は同居していない場合も含まれます）。

★重要★

援助者から当事者に配布する場合は、当事者の心身の状態が十分に落ち着いていて、パンフレットの内容を理解できるタイミングが推奨されます。本パンフレットの使用が可能な病状、および家庭の状況と援助者が判断していることが望ましいです。

子ども用 『お酒やクスリ（薬物）をやめられないお父さん/お母さんをもつみんなへ』

- ① 子どもの養育者が、アディクション（依存症）を抱えている（または、過去にそのような状況があった）。
- ② 子どもの適用年齢は、おおむね6歳以上が推奨されます。個々の発達に応じて、パンフレットの内容を理解できる子どもであれば、6歳以下でも役立つ可能性があります。

★重要★

援助者から、子どもや養育者（依存を抱える当事者やパートナー）に配布する場合は、養育者や子どもの心身の状態が十分に落ち着いていて、安全にパンフレットを使用することが可能なご家庭の状況と援助者が判断できるタイミングが望ましいです。

<パンフレットの使い方>

★一般的な啓発資料として用いる場合

読み手を限定しない一般的な啓発資料として用いることができます。(例えば、待合室に読み物として設置する、当事者やご家族が集まる会などで配布する等)。

さらに、援助者の皆様には、このパンフレットを目にした方からお尋ねがあった場合には、以下の「臨床事例に用いる場合」を参考にしてご活用いただくとよいと思います。

★臨床事例に用いる場合

このパンフレットを臨床事例に用いる場合の**効果**と**注意点**を以下に示します。

効果

効果 1：子育て中の患者さんやそのパートナーに依存症がある場合に、その子どもとの関係を良いものにすることが期待できます。

効果 2：依存症のある養育者に子どものためにも依存症の回復に取り組むことが重要だという認識を持っていただく機会を提供することができます。

効果 3：子どもが依存症のことを養育者や大人から説明されることで、状況を理解して、自分や養育者を過度に責めなくてすむようになります。養育者の問題に巻き込まれることを減らすチャンスを増やせます。

注意点

注意点 1：養育者が自分の依存症を受け入れていない場合に、養育者用のパンフレットを用いると、養育者の依存症が子どもに与える影響や子どもに話すということについて、「自分とは関係ない」と感じたり、「納得できない気持ち」になったりする可能性があります。

注意点 2：養育者が自分の依存症を受け入れていない場合に、子ども用のパンフレットを用いると、養育者がそのことに対して抵抗感をもち、養育者子間の葛藤を生む可能性があります。

注意点 3：養育者が、依存症のことで子どもに辛い気持ちを与えたことに直面し、自責的になる可能性があります。

注意点 4：養育者自身が、子ども時代に依存症の養育者などに育てられた場合に、そのころの記憶をトラウマ的な体験として思い出してしまい、不安定になる可能性があります。

以上の効果と注意点を踏まえた上で、臨床事例への配布・活用をお願いします。

＜パンフレットの配布・活用の留意点＞

援助者の皆様へのお願いとして、臨床事例に配布・活用する際に、特に留意して欲しい5つのポイントを以下に示します。

ポイント1 注意点にあげたリスクを最小限にするために、配布対象とする当事者(依存の問題を抱える養育者)やパートナーと援助者との間に十分な信頼関係ができていることを確認し、当事者の考えや立場を尊重した上で進める必要があります。

ポイント2 依存の問題を抱える養育者(当事者)の依存症の診断状況と、当事者自身が、自分の依存症の受け入れているかどうかについて、慎重に評価した上で配布・活用してください。

具体的には、配布対象とする当事者が、以下のA～Cのいずれの状況に該当するかを評価・確認した上で配布・活用します。

A) 依存の問題を抱える養育者(当事者)の依存症の診断があり、当事者自身も診断を受け入れている場合

→パンフレットを用いる上では最も良い条件になります。

B) 依存の問題を抱える養育者(当事者)の依存症の診断があり、当事者自身の受け入れはまだ十分でないが、パートナーは依存症の受け入れ、理解が進んでいる場合

→当事者の気持ちには配慮しながらも、まずはパートナー(あるいは当事者とパートナーが一緒の場合)にパンフレットを用いることから始めていくのがよいと思われます。

C) 依存の問題を抱える養育者(当事者)の診断や受け入れが十分確立できていない場合

→まずは診断や治療の導入を優先することが必要です。しかし、児童相談所が関与する事例のように、当事者が医療機関を受診することが、すぐには難しい等の事情がある場合に、このパンフレットを用いて、子どもの問題を取り扱うことで依存症にしっかり取り組んでもらうきっかけになることがあります。このような場合は、当事者やパートナーに対して、例えば、「必ずしもあなたのケースにあてはまるかどうかわかりませんが、一般的に依存症やそれに近い状態になっていると、子育てや子どもにこんな影響があることがわかっています。あなたの場合はどうですか?」という形で問いかけることで、当事者が自身の状況を振り返り、治療を受けることへの動機づけを高める可能性があります。

ポイント3 養育者と子どもと一緒に、「依存症のことを話し合う」ことに取り組む場合は、養育者と子どもの関係がそうした話し合いが安全にできる状況にあるかどうかを判断した上で、配布・活用してください。

養育者と子どもが、同席した空間で、一緒に依存症のことを話し合う場合には、そうした話し合いが安全に行える環境や、養育者・子どもの両者の心の準備を整えてからにしましょう。両者の関係に難しさが残っている場合でも、養育者への「依存症と養育の関係の基本的な知識」の提供や、子どもへの「依存症の基本的な知識」の提供に限定して使うことはできると思われます。しかし、その場合もその後の支援に

ついて援助者と養育者の間、あるいは援助者と子どもの間で話し合っておく方が良いと思われます。

ポイント4 このパンフレットを読むことで、自分を強く責める気持ちが生じたり、心身の不調が生じたりすることがあります。

依存の問題を抱える養育者（当事者）が自責的になる場合には、依存症という病気が養育を難しくしていたので、「まずは、ご自身の治療や再発防止にしっかり取り組むことが大切である」ことを伝えましょう。真面目な養育者ほど自分を責めてしまうことがあります。

このような養育者へは、次のような言葉かけをすることが役立つでしょう。「自分を責めると元気をなくして、子どもによい関りができなくなりやすいので、自分を責めないでこれから自分ができること（あるいはうまく周りに支援を求めること）に気持ちを向けましょう」。

また、パンフレット読むことで、養育者が、自分自身の子ども時代のトラウマ的な記憶を思い出すことがあります。このような場合に援助者は、まずは呼吸法など気持ちを落ち着ける手伝いをして、必要に応じて過去の体験の整理をするなどのケアを行う必要がある可能性があります。トラウマの治療を本格的に導入するのではなくても、つらくなった時に、当事者自身が信頼できる人（相談できる身近な家族や医療福祉の専門家、援助者など）に援助を求めるように伝えましょう。

ポイント5 「おとな用」と「子ども用」を配布・活用する順番を意識して用いてください。

まず「おとな用」のパンフレットを用いて、養育者の理解を得てから、「子ども用」を用いることが基本になります。ただし、子どもが児童福祉施設等で長期に保護されている、あるいは、養育者の改善がないままに子どもの年齢が比較的高くなり子どもの理解を先に進める方が現実的である場合には、子どもへの説明を先に行うことも考えられます。

<追加情報・感想・お問い合わせ先>

このパンフレットの配布・活用方法に関して、さらに詳しい情報をお知りになりたい方、ご意見・ご感想をお寄せいただける方は、下記の WEB サイト（筑波大学社会精神保健学分野）にアクセスしていただき、依存症の親子支援のバナーをクリックしてください。

https://www.md.tsukuba.ac.jp/community-med/mental_health/



（筑波大学社会精神保健学分野ウェブサイト）

「アディクション（依存症）のある養育者とその子どもに対するパンフレット」制作者
森田展彰・田淵賀裕・新田千枝・村瀬華子