

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 パンフレットを手にとりいただいた みなさまへのご案内



このパンフレットは、どのような人に向けたものですか？

このパンフレットは、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(親)や、そのパートナー(配偶者)、そして、その子どもに向けたものです。

このパンフレットはどんなことに役立ちますか？

- 養育者(親)に依存症があると、子どもにはさまざまな影響が生じるといわれています。このパンフレットを読むと、子どもの気持ちや状況を理解しやすくなります。
- 子どもに、養育者の依存症のことを伝える方法がわかります。また、子どもは、依存症という病気や、自分を大切にすることが方法について知ることができます。
- 依存症を抱える養育者と子どもの間に、良い関係を作るコツを知ることができます。

このパンフレットを使うにあたって、注意することはありますか？

- 依存症の診断がはっきりしていない場合は、パンフレットに書かれていることが、あなたや、お子さんの状況に合わないことがあるかもしれません。
- 自分だけで依存症について子どもに話すことがむずかしいと感じるときは、あなたの主治医やその他の援助者の方に協力していただくのが良いでしょう。
- パンフレットを読んで、いろいろ考えこんで、つらくなってしまふ場合、無理をせずに読むのをやめて、あなたの援助者に相談しましょう。
- その他のことでも、パンフレットの内容や使い方がわからない場合には、援助者に相談しましょう。

全国の精神保健福祉センター



依存症について相談・援助を受けるにはどうすればいいですか？

お住まいの地域にある「精神保健福祉センター」が窓口です。
右のQRコードから全国の精神保健福祉センターの住所と電話番号がわかります。

援助者の方へ

このパンフレットの配布・活用法として、①一般的な啓発資料として用いる場合(例えば、待合室に読み物として設置する等)と②臨床事例に用いる場合があると思います。いずれの場合においても、安全に本パンフレットをご活用いただくために、使用に際して注意が必要ながらについて「ご利用の手引き」を作成しました。

筑波大学社会精神保健学分野 Web

必ず事前に「ご利用の手引き」をお読みになってからご使用ください。

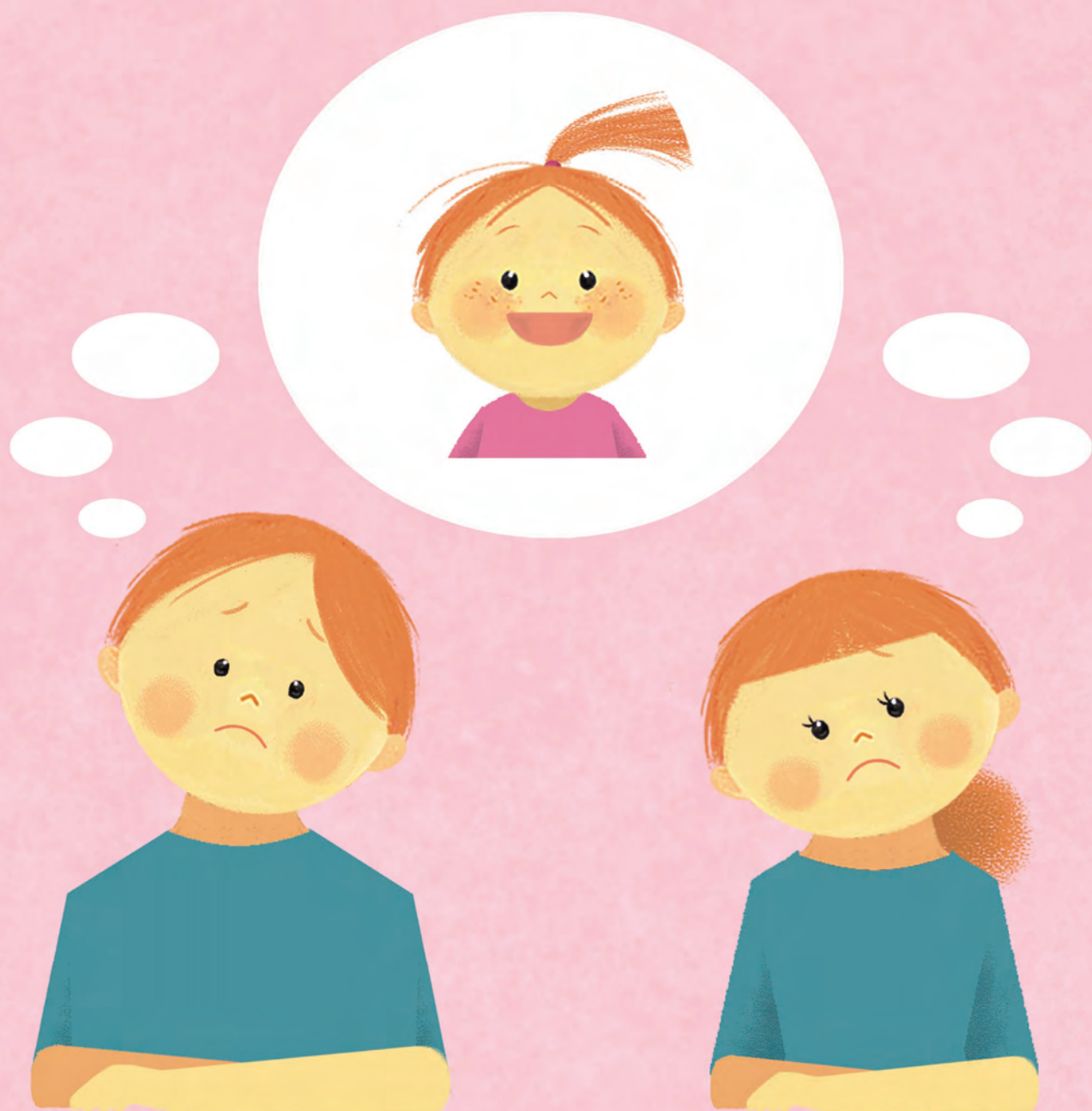
特に、本パンフレットの配布・活用に注意が必要な状況の例として、養育者が自分の依存症を受け入れていない場合や、養育者と子どもの関係が悪い場合、養育者が依存症のことで子どもに辛い気持ちを与えたことに直面し、自責的になる場合などがあります。



援助者用「パンフレットご利用の手引き」は、
右の URL または QR コードからアクセスできます。

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

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



編著：村瀬 華子, 新田千枝, 田淵 賀裕

監修：森田 展彰

絵：カトウヨシミ



アディクション(依存症)のこと

「子供に伝えたほうが良いのかな？」
「知らないほうが心配かけないかな？」

これはアディクション(依存症)を抱えながら子育てをしている養育者の誰もが悩むことです。

このリーフレットは、依存症を抱えるお父さん・お母さん(パートナー)に向けて、「アディクション(依存症)が子どもに与える影響」について解説し、「お子さんとアディクション(依存症)について対話するのに役立つヒント」を紹介しています。

「ちょっと言い出しにくい」
「どんな言葉で伝えたらいいのかな」などの疑問を解決して、お子さんとのコミュニケーションのきっかけづくりにご活用いただければ幸いです。

もくじ

- 1 アディクションが子どもに与える影響 … 3P
- 2 お子さんと話してみようかな、と思ったら … 5P
- 3 た・い・せ・つ のメッセージ … 6P
『た』→たよろう、たすけをもとめよう
『い』→いろんな気持ちを話そう
『せ』→あなたのせいじゃない
『つ』→つらい時には自分にごほうびあげよう
- 4 おわりに … 10P

<このリーフレットの使い方>

アディクション（依存症）の当事者または そのパートナーの方へ

お一人でお子さんとお話するのは少し大変かもしれません。

このリーフレットは、医療従事者や相談員など支援者の方と一緒に使うこともできます。

ぜひ、身近な支援者にサポートをお願いしてみましょう。

支援者の方へ

このリーフレットは、依存症や児童の専門家の皆様に、アディクションのある親とその子どもの支援にご活用頂くことをねらいとして作成されました。



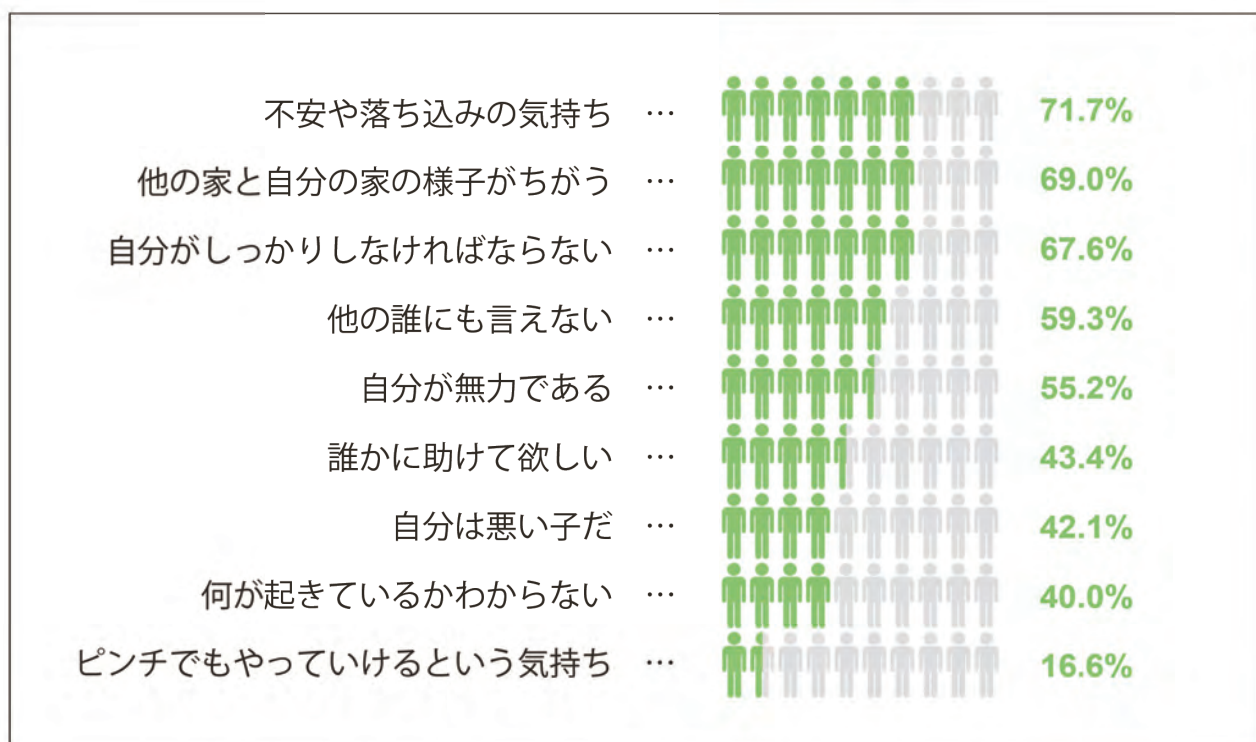
1 アディクションが子どもに与える影響

あなた自身、もしくはあなたの配偶者（パートナー）が、アディクション（依存症）と診断されたとき、あなたはどんな気持ちになったでしょうか。とまどい、先のことやご家族への影響を不安に思ったのではないのでしょうか。そして、お子さんへの対応を考えた時、「アディクション（依存症）のことは、子どもに話さない方が良いのではないか？」「内緒にしておけば、子どもへの影響は最小限にできるのでは…」と考えることがあるかもしれません。

では、アディクション（依存症）の親を持つ子どもは、実際にはどのようなことを感じているのか見てみましょう。

以下は、アディクション(依存症)を持つ親と暮らした経験のある子どもが、成人してから「子どもの頃に、自分の家庭について思っていたこと」のリストです。

依存症の養育者と暮らした経験のある人へのアンケート
「子どもの頃に自分の家庭について思っていたこと」(対象145人)



出典:「こども時代に精神障害やアディクションのある親と暮らした経験に関するアンケート」未発表データ, 森田展彰, 新田千枝, 田淵賀裕, 村瀬華子(2019年)

このリストから、子どもは大人が思っている以上に、親の病気や変化に敏感に気づいていることがわかります。また、子ども自身は、親の病気や症状の説明や、「親や自分がこれからどうなるのか？」などの疑問を、素直に話せる関係を求めていることがわかります。親の病気について説明を受ける機会がなく、正しい理解ができないと、子どもは以下のような反応を示す場合があります。

●自分自身を責める

お父さんやお母さんが、十分に遊び相手をしてやれなかったり、機嫌が悪いのは、「自分が悪い子だから」、「自分のせいだ」と思う。

(本当は、アディクション(依存症)のせいであることも多いですよ…)

そして、親を怒らせないようにビクビクして、自分の気持ちを正直に言えなくなる。

●情緒不安定になる

親がアディクション(依存症)の回復のために入院、施設への入所などをする時に、親と会えなくなる本当の理由を教えてもらえないので、さびしくなったり、混乱したりする。

●親子の役割が逆転してしまう

「お父さん・お母さんが病気だから自分がしっかりしなくてはいけない」と考え、子どもらしく甘えられず、親の世話をするような行動をとるようになる。

これらは子どもの反応の一例で、どのような反応を示すかは子どもによって異なります。思春期以降では、子ども自身がアルコールやクスリ(薬物)を試してみたり、家にいる時間が減ったり、反対にひきこもったり、という変化も見られるかもしれません。

最近、お子さんにどのような変化が見られるようになりましたか？

お子さんが親の病気について正しく理解し、自分の気持ちを正直に話せるようになることは、親子の絆を深めるだけでなく、子どもの心の成長にも良い影響を与えます。



2 お子さんと話してみようかな、と思ったら

では、お子さんとアディクション（依存症）について対話するとき、どのように話せば良いのでしょうか？

「どんなことを伝えたらいいのかな？」

「どう話したらよいか？」

これらはアディクション(依存症)の問題を抱えながら子育てをされている方の多くが抱える疑問です。

まずは、アディクション（依存症）という病気について、お子さんが理解しやすい言葉で話してみましよう。

アディクション（依存症）とは…

- アルコールやクスリをやめたくてもやめられなくなる病気
- 病気だから、よくなるためにお医者さんにみてもらう必要がある
- よくなるために、入院したり、同じ病気の仲間とお話したりすることが大切

症状のこと、回復のために、あなたが前向きに取り組んでいることなどを素直な言葉で、お子さんに伝えてみましょう。



お子さんが抱くギモンと伝え方のヒント



ギモン1 「なんでやめたいのにやめられないの？」

伝え方1 「アルコールやクスリ（薬物）は、脳の働き方を変えてしまうんだ。それで、自分の力だけでは、やめたくてもやめられなくなってしまうんだ」

ギモン2 「どうしてお酒を飲みすぎたり、クスリ（薬物）を使うの？」

伝え方2 「風邪をひいたときに、おクスリを飲むと、体が楽になるみたいに、アルコールやクスリ（薬物）も、少しの間、気分をよくしてくれたりと、つらい気持ちを忘れさせてくれたりするんだ」

ギモン3 「せっかくやめたと思ったのに、どうしてまた飲む（使う）の？」

伝え方3 「しばらくやめていても、また時々飲んだり使ったりしてしまうのもこの病気の症状なんだ」

3 た・い・せ・つ のメッセージ

つぎに、お子さんに伝えたいメッセージを見てみましょう。
このパンフレットでは、お子さんに伝えたいメッセージを、
「た・い・せ・つ」
というキーワードにまとめました。

た：たよろう、たすけを求めよう

い：いろんな気持ちを話そう

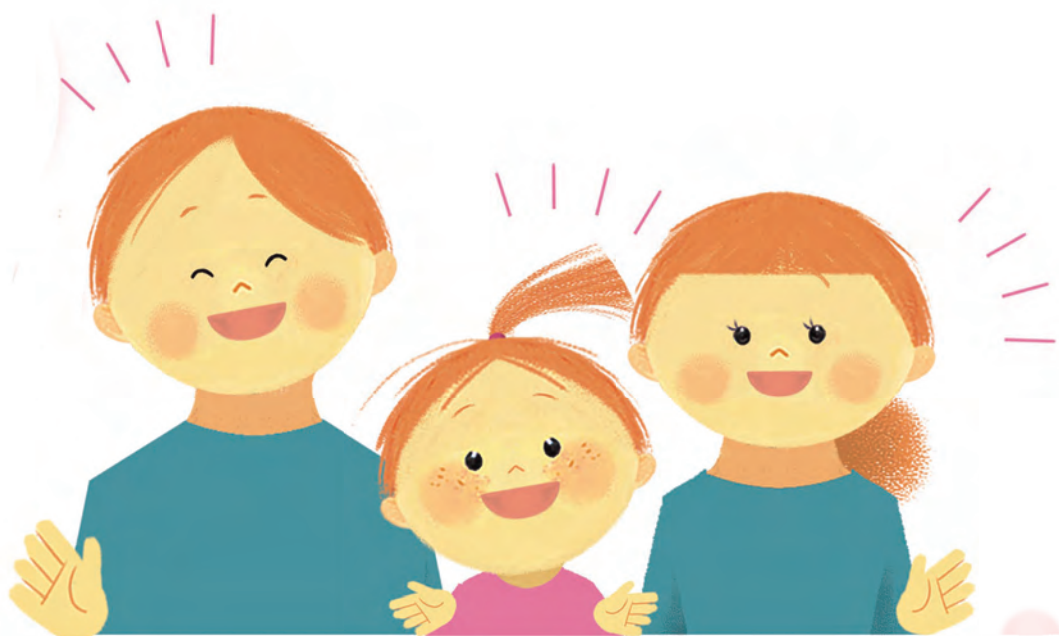
せ：あなたのせいじゃない

つ：つらい時には自分にごほうびあげよう

このキーワードには、あなたにとって、お子さんはかけがえのない
「たいせつ」な存在であるということ。

さらに、お子さんに自分自身を「たいせつ」にして欲しい、という
メッセージが込められています。

それでは、次のページから1つずつ解説していきます。



た よろう、たすけを求めよう

親の変化に気づいた子どもは、「親に迷惑や負担をかけないように…」と、本心は見せずに、悩みや不安を抱えたまま、ひとりで頑張ってしまう。また、自分の家庭が「他の家の様子とちょっと違う」とわかると、「恥ずかしい」「誰にも話せない」と思ったりもします。まずは、そんな気持ちを素直に話せて頼れる「安心・安全な大人」に、お子さん自身が助けを求められるようにしてあげることが大切です。

安心・安全な大人の特徴とは

- 依存症は大人の問題で、大人が解決すべき問題と言ってくれる
- 子どもは「子どもらしくしていい」と言ってくれる
- お子さんの話を、良い悪いで判断せずに、そのまま聴いてくれる
- お子さんの悩みが良い方向に行くことを願ってくれる
- 親の依存症の回復に希望をもち、お子さんの質問にまじめに答えてくれる

上のような特徴を持ち、依存症への理解があって、お子さんのことを大切に思ってくれている人は、誰でも「安心・安全な大人」になります。

お父さんやお母さんとは、別の人かもしれません。

「安心・安全な大人」として、ご自分の名前があがらなくても、怒ったり、がっかりしたりしないでください。私たち大人にも、家族には話しにくい悩みがあるのと同じで、子どもにとっても家族以外の方が相談しやすいことはあります。

お子さんにとって身近な「安心・安全な大人」は誰でしょうか。

具体的に話し合ってみましょう。

大切ポイント！



身近な「安心・安全な大人」の例

一緒に暮らしている大人（養育者を含む）、学校の先生、習い事の先生、親戚のおばさん・おじさん、スクールカウンセラー、市役所の相談員さん、お父さん・お母さんが通院する病院のスタッフ など

いろいろな気持ちを話そう

アディクション(依存症)の親を持つ子どもは、「できるだけ親や家族に迷惑をかけないようにしなきゃ」「自分の本当の気持ちを話したら嫌われるのではないか」などと考え、ひとりで我慢してしまったり、気持ちを抑え込んだりする傾向があるとされています。

また「自分の気持ちがわからない」という子どももいます。

このような状態だと、学校で子ども自身の本来の力を発揮できなかったり、気持ちが落ち込んだり、友人関係が上手く築けなかったり…などが生じる可能性があります。

子ども自身、自分のいろいろな気持ちに気づいて、感情を適切な形で表現できることは、自分という存在を大切にすることにつながります。

右の「いろいろな気持ちのリスト」を参考に、お子さんが日頃どんな気持ちでいるのかを一緒に話し合ってみましょう。



大切ポイント!



1. まずは、聴いて受け止めよう

お子さんがどのような気持ちを話したとしても否定せずに受け止めます。
否定の言葉かけ : 「そんな風には感じないでね」「さびしくないでしょう」
受け止める言葉かけ: 「そう感じていたんだね」「さびしいよね」
どんな気持ちも、お子さんにとっての真実です。

2. 複雑な気持ちを理解しよう

お子さんは同時に複数の気持ちを感じているかもしれません。
複雑な気持ちの例 : 「嬉しいけど心配」「好きだけど困っている」
一つの気持ちを話し終わったら、他の気持ちも聴いてみましょう。

3. 話せるタイミングを待とう

お子さんがすぐに気持ちを話すことが難しい場合は、無理に聴かず、話せるようになるタイミングを待ちましょう。
また、「安心・安全な大人」に自分の気持ちを話しても良いことを伝えましょう。

あなたのせいじゃない

アディクションになる理由や、その症状を知らない子どもは、親が病気になったり、機嫌が悪くなったり、入院したりするのは「自分が悪いからだ」と思い込みがちです。

でも、アディクション(依存症)は病気です。

時間はかかりますが、治療をすれば回復することができます。

だから、お父さんやお母さん、そして家族に問題や上手くいかない事が起きても、「あなたのせいじゃないよ」と伝えましょう。

つらい時には自分にごほうびあげよう

親の病気を心配するお子さんは、つつい頑張りすぎてしまいます。

親の心配をし過ぎずに、子どもが子どもらしくいられるためには、お子さんにとって楽しいことができる時間を持てるよう、環境を整えてあげることが大切です。

お子さんにとっての楽しいことは、一人で趣味に没頭することや、お友達と遊ぶことかもしれません。あるいは、お父さん・お母さんと一緒にできる活動かもしれません。お子さんが気軽に気分転換ができるように工夫して、お子さんにとってのご褒美の時間を尊重してあげましょう。

あなた自身も自分にごほうびをあげよう！

あなた自身が、ご自分のことを大切にして日々頑張っている自分にご褒美をあげてみましょう。

治療に励んでいることや、回復に向けて日々取り組んでいること、または、そのようなパートナーを支えている頑張りや自分を認めて、お子さんや周囲の人に伝えてみるのもよいでしょう。

また、あなた自身が心地良いと思うことに積極的に時間を使ってみましょう。お父さん、お母さんが心地よく過ごしている姿を見ることは、お子さんにとってもリラックスした楽しい時間になるはずですよ。

大切ポイント！



4 おわりに

最後まで読んでくださりありがとうございました。

このリーフレットでは、アディクション(依存症)が子どもに与える影響や、病気の伝え方、さらに「た・い・せ・つ」のメッセージに込められた、自分の存在を大切にするための方法などについて紹介しました。このリーフレットを通じて、アディクション(依存症)を抱えるお父さんやお母さん、パートナーの皆さんが、実際にお子さんとお話しする機会を作ることができたら、とてもすばらしいと思います。

お子さんが、お父さんやお母さんの抱えている病気について知り、「た・い・せ・つ」のメッセージを理解することは、お子さん自身の「自分を責める気持ち」や「不安な気持ち」を軽減し、親子関係を心地の良いものにしてくれることでしょう。

また、このリーフレットに加えて、お子さんが親のアディクション(依存症)について、自分で理解することを助ける「こども版」も製作されています。文字や、お話しが理解できる年齢のお子さん(5歳以降)には、「こども版リーフレット」をご活用していただくこともおすすめです。



参考：こども版リーフレットの表紙

～おわりに～

お子さんが、自分を「た・い・せ・つ」にして、すこやかに成長されること。

そして、あなたご自身も自分を「た・い・せ・つ」にして、アディクション(依存症)から回復されることを、心から願っています。



この冊子は、JSPS科研費 17K04193 「精神障害やアディクションのある養育者とその子どもの支援に関する研究」 および JSPS科研費20K02205 「アディクションのある親とその子どもに対する支援プログラムの開発」の成果をもとに作成されました。

著者の許諾なく本刷子の文章およびイラストを無断転載・引用することを禁じます