

# アルコール依存症の親を持つ こどもの立場から願う支援

---

アルコール健康対策推進会議

令和7年1月27日

長嶺 乃里子

沖縄県那覇断酒会家族会員  
ASK依存症予防教育アドバイザー(12期)  
アルコール依存症家族ネットワーク正会員  
沖縄オンライン家族会運営

- アルコール依存症当事者を父に持つ。4人姉弟の長子。
- 父親が依存症発症前は私自身が中学校は不登校を経験。
- 自身の不登校解消と入れ替わりで16歳のころ父親がアルコール依存症の診断がでる。
- 実父がアルコール依存症の診断を受けた数年後、以前より酒癖の悪かった母方の祖父もアルコール依存症と診断。母は子供のころから祖父の酒癖でトラウマがあった。 →祖父は現在アルコール性認知症が進み施設へ。
- 進学で実家を出てそのまま東京で社会人生活を送るが、2015年父親の何回目かわからない救急搬送で余命数日となり一命取り留めるが、これがきっかけで沖縄に戻る。友人も少なく仕事も一から始めながら、断酒しない父と、父の実母である高齢の祖母の同居と見守り介護スタート。断酒会と家族会、家族教室にも参加。
- 父親約16年間飲み続け、急性心不全、低酸素脳症で2019年救急搬送、7か月間植物状態ののち、2020年2月逝去。 享年66歳。
- 父の死後、世界中がパンデミックの中、気持ちの整理が必要になりオンライン自助を探し参加(ASK依存症オンラインルームRoomDF)、沖縄でアルコール依存が増えると確信し、オンライン家族会をスタート、現在も継続中。
- 父の死後、コロナの感染対策が、母親の過干渉にフィットし、ターゲットが子供に、特に介護もやっていた自身に集中し、うつ病となる。
- 父親の酒害よりも、母親からの子供のころからの価値観の教育、過干渉などが苦しみの原因に近いと自覚し現在は距離を取り始める。
- 母娘関係で悩んだ近い経験を持つ民間カウンセリング機関のカウンセラーと出会うことができ、2021年ごろからカウンセリング継続中。

本日はヤングケアラーとしての話ですが、アルコール依存症の父との生活が、メンタルに及ぼす影響の関連もあるので、エピソードをかいつまんでお話しさせてください。

依存症の父の飲みかけのビールが残った缶が積み重なり、それが崩れた時、そこからゴキブリが家を走り回る。ハエが常にどこからか入ってきて飛んでいてビールの腐敗臭が家の中でする環境にいました。酒が焼酎や泡盛に変わったとしてもダイニングからは常に酒臭い。ひどいときは1か月以上入浴をしない、皮膚からも発酵臭まるで浮浪者と生活している気分。

家に帰宅してリラックスしたくてもできない、目を背けても悪臭が部屋の一部から漂う。時には排泄物がフローリングの上に落ちて踏んでしまう。一度経験すると、「今日は大丈夫か？」という警戒心で家の中に入る、そんなストレスとそんな家に暮らさないといけない状況は日々追い詰められる気持ちになることをイメージしていただけたら幸いです。

病気とわかっているにもかかわらず、お酒をやめる気配も、止めるきっかけも私たち家族はつかみきれず私たちの時間も気力も消耗されると、だんだん諦めから無関心になります。そこから父はより孤独感を増し酒量や外部に依存度を増し悪循環でした。

外で異性トラブルを持ってこられたときは、父親の心に響きそうな表現を模索し、娘が訴えかければなんとかなるのか？と説得も説教もしました。それでも変化がみられず、体調も悪化してただ時間が過ぎていくと殺意も沸いてきました。死をも願いました。水割りにハイター混ぜようかとも何回も思った。自分とわからずに毒を盛ることはできないかと考えることもありました。それで自分が逮捕されても別にいいとすら考えることもありました。

そんな自分の残虐性が怖くなり、先に自助グループに繋がっていた母に頼み、断酒会に行ってみました。

あの時父の死を願ったことに後悔は今もありません。それくらい家族は追い詰められます。親の死を願う親不孝の自分に何度も自己嫌悪に陥りました。私が犯罪者にならずに今いるのは、私が父を殺めることで他の家族にこれ以上負のレッテルを背負わせることが嫌だったから。こどもも長期間依存症者が回復しないと追い込まれていきます。

# ヤングケアラーとしてのいち面①

【アルコール依存症当事者の父に対して】

## ・吐しゃ物、排泄物の片づけ

この2つのエピソードは猛烈に私の記憶に残っています。  
要介護者や自力でトイレに行けないわけでもない大人の排泄物を、しかも床や畳についたものを片付けるというのは、とてもみじめな気持ちになり、泣くつもりなくても泣きながら片付けました。

## ・異性トラブル裁判の証拠集め、資料作成

当時は、何とか家を平穏にしたい気持ちと、相手方と父親を懲らしめたい、母親の頼りになりたい一心で証拠集めを探偵の真似事のようにしました。  
一番苦しかったのは、父が植物状態になったことで、やっと弁護士を立てて相手方と縁を切る手続きをするために裁判所に提出する証拠として、父と相手方のやり取りのLINEの内容を時系列ごとに並べて資料作成することでした。  
この件は今でもトラウマとして私内面に大きく影響を与えています

## ヤングケアラーとしてのいち面②

### 情緒的サポート

【母親に対して】

・大人になってから現在までも母親のカウンセラー、メンター役割。気持ちの掃きだめ役。

私は子供の時から子育てなどで忙しい母親の機嫌に敏感であった。自分の感情より、母親が怒らないかが優先順位の上位にありました。ひどいときは実家を離れていても休日に3時間電話で母親の話の聞き役になり、専業主婦歴20数年の母が外に働きに出ることになった際はの社会人マナーや「報連相」などの常識のすり合わせを電話で教えるなど、メンタルサポートをしたり。家族に対しての愚痴を聞くのは自然と私の役割になっていた。

・家庭内の重要な決定事項を決める際母親が決断できず、子供に何とかしてほしい決定忌避型思考になり、さまざまな決め事のプレッシャーを背負わざるを得なくなった。

父が植物状態になって以降、裁判関係含むプレッシャーのかかる決断の際、私が母の背中を押すというより「決断することが怖い失敗したとき責任よ追うことから回避したい」ことを望むような言い回しでの相談が多くなった。何とかしないと困る案件は仕方なく私が背負わざるをえません。

# アルコール依存症の親を持つ子供としての心境

- 気持ちの拠り所を外に求める
- アルコール依存症の偏見を知っているから自己卑下
- 多くの人が体験できる楽しみ、夢を持つことは贅沢品であるように感じる。
- 人を信じられない、自分も信じられない。
- 誰かを頼りたい
- 自分しか頼りにできない。
- 不幸な自分が通常運転、幸せが寄ってくると怖くなり、逃げたくなる。
- チャンスが巡ってきても、「チャレンジする」<「自信がない」が勝って幸せになるチャンスを逃す。
- 結婚、子供を持つという理想郷が欲しくてあこがれたが、自分が相手をコントロールしたくなる、理想像を押し付ける感情に気づき望めないと考える。
- 世間で接する健康そうな「ごく普通の人」みたいに自分もその位置にいたいと願って

→人に執着してしまいがち、恋愛にも依存傾向になる。  
(例:若年妊娠、結婚、DVモラハラ依存症パートナーと結びつきがち)

人に助けを求められない  
限界まで来ても限界が言えない  
全て原因を自分のせいにして  
追う必要ない責任も背負いがち

# 長年依存症者と生活をしていく家族はどうなるか

- 痛みに鈍感になる。(自分の体、心のケアができない、やり方がわからなく麻痺する)
- 楽しい、幸せという感覚を忘れる。
- 自分がどう感じるかより、世間に迷惑かけてないか、世間からはみ出てないかが基準となる。
- 脳も疲弊していくので自己決定力が失われていく。
- 他人は褒められても、家族を褒められなくなる
- 他家族が依存症にならないように過敏になり、過干渉になる。
- 常に他者と比較思考、家族にもその考え方が日常会話で浸透していく。
- TVで泥酔シーンでフラッシュバック
- アルコール缶のプルタブの音をきき分けられるようになる。

麻痺に麻痺を重ねてる状況で自分の異変に気が付けない。  
誰かに言われても否認になる。  
(家族の心の痛みにも鈍感になる)

→自分の気持ちを押し殺すことに長けてしまう。

家庭内の日常会話に起きる思考のため、他家族(特に子ども)に思考が伝染していく。家庭内の当たり前なので当たり前を否定して這い上がり方は自力では難しい。世代連鎖は習慣的連鎖だと思っています。

関連

## まとめ～知ってほしいこと～

正直、これまでの私の考え、思考、エピソードは特に母親からの影響の大きさは否めません、責任を強く攻めるような話し方になってしまいましたが、「母が悪い」や母に「私が悪かった」「私のせい」「育て方が悪かった」という結論ではなく。それだけ、当事者ではない家族の回復しないことが及ぼす周りへの影響の強さを知って頂きたいのです。

勿論、母が苦勞したことも見てきました、大変で必死だったのも知っています。

いろんな試行錯誤をして父に断酒して家庭が平穩になってほしいと行動してきました。

子供を巻き込まないようにと言われつつも、頼りやすさは家族になりがちです。頑張り方の方向性がずれてもその当時はこれができる全てでした。

あの時もっと、ケアされる支援、サービスがあれば今の状況がもう少し違っていたのではと考えてしまいます。

家族教室で「子供はACですよ」「世代連鎖をする可能性があります」「世代連鎖させないために家族会に通いましょう」だけで終わらせず

もっと具体的にイメージつく言葉で伝えてほしかったです。「自助グループに行って回復してください。」はとても雑だと思いました。

「依存症の家族は少なからず心にダメージやトラウマや癖を抱えたりしているのでカウンセリングやりましょう。」

または、「お子さんのメンタルも気になりますので面談しましょう」など当事者に病院に繋げる。ではなく、先に家族から元気になる具体的ヒントを教えてほしかったと、そういった支援が欲しかったと過去を振り返り思っております。

このようなチャンスを頂けたこと感謝いたします  
ご清聴ありがとうございました

時間の兼ね合いで、お話には盛り込めませんでした。が、  
現在の全国の家族の方と交流する中で、私を含む家族の立場から湧き出てきたり  
実際に体験しているエピソードです。  
知っていただきたいお話なので。簡単ですが記載しております。

お読みいただければ幸いです。

- ・ 当事者が暴れたり口論になって110番通報するも警官より「このくらいで呼ばないで」といった迷惑そうに受け取られる対応をされた、命の危険を感じてるからの通報なのに。
- ・ 当事者の飲酒運転の初期対応の際に「止められないあなたが(家族)が悪い」と言われて傷ついた。止められないから依存症、止めても制御できないんです。

・飲酒運転で検挙などされた際、警官より「アルコールの専門の治療など受けているか?」「自助グループに行っているか?」詳しく知らなくてもそういった声かけはできないものか。病院のリストを紙で渡すなどでいいからやってほしい。詳しい説明などできなくても、飲酒運転＝罰、だけよりも、警官(権力ある人)から

病院や自助の言葉が出ることは、当事者が自身の治療の必要性に気付くきっかけを増やすことにならないだろうか?

- ・ この数年、オンラインが広がり、全国の家族の方々と交流する中で、雑談の中で、アルコール依存症の家庭に引きこもり、不登校、離婚、メンタルの不調の同居家族が意外という。教育関係会合でも不登校非行の子供の家庭にアルコール問題やDVネグレクトの問題があると出ている。互いに知識情報共有は必要であること、ここでも家族が回復、ケアされることで家庭内により化学反応を期待できるのでは?

- ・ 家族会に行けば回復している家族さんがいますよ、と支援者に案内されますが、当事者対応は既会員は慣れていても、子供への対応などに関してやメンタルケアに詳しい会員が常にその地域にいるわけでも、考え方の癖などの変化を語ってくれる人が常にいるわけではない。家族会は現状はあくまで、苦しい気持ちを話して共感しあうセルフケアの場であるが、カウンセリングなど対話から生まれるケアはやはり専門家の助けの需要は多いと考えます。

ピアカウンセラーもいたりするが、あくまで聞き専が多い、対話から引き出すはテクニックが必要。カウンセラーにも依存症の知識はかなり必要である、テキストでいどでは、家族は見抜くし、信用をなくす。

・家族は困っているけど「患者の家族」でしかない、「診るべき対象」にしてもらえない。

・家族の回復にも医師、医療者にもっと関心を持ってほしい、依存症当事者の回復ばかりに目を向けないでほしい。  
家族の回復という講話も半分以上当事者に対しての理解を求めることがほとんど、病気の理解が大切なのもわかったうえで、家族にもそこに向き合えないトラウマ(生きづらさ)などがあるかもという想定(仮説)して、講座など企画してもらえないだろうか？

・当事者が連続飲酒などの際に、逃げ込めるシェルターにたどり着くまでのハードルを下げられないものか？  
「今」というときに逃げ込めないからあきらめるしかない状況が多い。

・当事者への対応や「アイメッセージ」などの講習の際に、一言添えてほしいこと。

「すぐに当事者さんへは恥ずかしさなど感情が入り交り難しいと思います。まずは、職場や友人に始めてみて、慣れてきたら他の親族に、そして当事者さんにと練習の段階を入れていきましょう。最初からできなくても落ち込まないでください。できないから練習するんです。練習しないでできる人はいませんよ」

などこういった補助的言葉かけがあるだけで、当事者への対応に失敗しても家族は「失敗もあるんだ」と自分を許すことができます。

0<100の極端な思考になっているので、こういった補助的な言葉かけは欲しかったです。

ありがとうございました。