

奈良 いのちの電話

2016
秋
第366号

特集

女性のひきこもりと依存症 植松 直道氏

社会福祉法人 奈良いのちの電話協会

事務局/〒631-0816 奈良市西大寺本町8-27



TEL : 0742-35-0500

FAX : 0742-35-0533

e-mail : nid@nara-inochi.jp



写真・石津 雅人

浮見堂の秋

風ふけば落つるもみぢ葉水きよみ
散らぬ影さへ底に見えつつ

古今和歌集

おもしろい
凡河内躬恒

風鐸



「マッチャ」は今や世界用語になっているし、抹茶を練りこんだスイーツや日本茶と和菓子をコラボしたお店など、最近日本茶のブームが起りつつあるようだ。

あのお茶室でいただくお薄やお濃茶は私のような無粋な人間にとって少々窮屈に感じるが、急須で低い温度で入れた高級煎茶のまったりした旨味や、熱いお湯で入れたほうじ茶の素朴で香ばしい味は、格別だ。大きさに言えば日本人としての幸せ感に浸ることができる。

ところが、最近は急須のない家も多くなっているし、コンビニなどで売っているペット

ボトルがお茶だと思っている人が増えている。いろんな会議に出ても机の上にペットボトルが置かれ、それに違和感を持つ人などいない。耳かき3杯ほどの粉茶に抹茶で色をつけ、そこにビタミンCと称する化学物質の酸化防止剤を入れてボトル一本百円以上で売られているものが多い。喉の渇きを癒やすにはいいだろうが、日本茶の本当の味とは程遠い。

また、日本料理がユネスコの世界文化遺産に指定され世界中の人から高い評価をいただいているのに、そこになぜかウーロン茶が出てきて日本茶の姿は見えない。

さらに、最近でこそ日本茶を出してお金をとっているところが出てきたが、永い間日本茶は無料でコーヒー・紅茶は有料だという変な文化が根付いてきた。税務署の職員が調査に入って、出された日本茶は平気で飲むがコーヒーを出されると「これは接待にあたるから

いただけない」という話を聞いたことがある。日本茶に関わっている人たちを冒瀆する話だ。

私は、大和茶を生産している大和高原で育った。茶刈鋏みで茶葉を刈り取り、大きな籠に詰めて担いで帰る汗だくの母の姿を見てきただけに、お茶の生産農家の気持ちが痛いほどよくわかる。宇治茶のブランド力に押しされ買い叩かれながらも「なにくそ」と頑張っている大和茶の生産者に心から声援を送りたい。

また、静岡、宇治、八女、嬉野、知覧など日本にはいろんな美味しいお茶の生産地がある。日本茶は美味しく健康に良いし、「お茶の間」という言葉があるように日本人の生活文化そのもので、外国の人たちにも、日本茶の良さを知ってもらいたい。秋の夜長に読書をしながら和菓子と一緒に美味しい日本茶をいただく、そんな至福のひとつを多くの人たちに味わって欲しいものだ。(宏)

特別寄稿

女性のひきこもりと依存症

植松 直道 氏



植松 直道 氏

植松クリニック院長
医学博士
精神科専門医

今回「奈良いのちの電話」スタッフから「女性のひきこもり」と依存症についての意見を求められました。依頼を受けて、「えっ？女性のひきこもり」と聞き返しました。「ひきこもり」に対する私のイメージは、男性そして不登校からのひきこもりというものでした。

ひきこもりは日本全国で120万人ともいわれ、内閣府の2010年の調査では、そのおよそ7割が男性といわれています。また従来から不登校とひきこもりの関係が強調されてきました。しかしこの調査では、「職場になじめなかった」「就職活動がうまくいかなかった」がいずれも2割をこえ、不登校の1割より多くなっています。そしてこのことも、男性のひきこもりというイメージで考えていました。また、この内閣府の調査では「自宅で家事、育児をすると回答した者を除く」とされていますので、ひきこもり状態にある女性を除いている可能性があります。さまざまな先入観から、私には、ひきこもり＝男性というイメージができていました。

今回「女性のひきこもり」という新しい視点を得ました。このことを事例を通して考えてみたいと思います。事例は一般性を得るため改変をしており、特定の個人を表すものではありません。

【事例1】 20代女性 一人暮らし 営業職

営業の仕事をしているが、仕事のストレスで眠れなくなり、心療内科を受診し、軽い睡眠薬を処方してもらった。アルコールを飲む習慣があったが、はじめは睡眠薬を飲む時はアルコールを控えてきた。しかし、だんだん睡眠薬が効かなくなって、量が増えてきた。病院の処方だけでは足りなくなり、そのためアルコールと睡眠薬を併用するようになった。朝にボーッとしたり、仕事に行けなくなる日もでてきた。アルコールをやめなくてはと思うが、眠れないと思うとやめられない。アルコールと睡眠薬を飲んだあとのことを覚えていない日もある。またイライラして、人に当たることもある。仕事を休む日も増えてきて、仕事をやめるかもしれない、この先ひきこもり生活になるかもしれない。

<コメント>

不眠があるため、眠るためにアルコールを使用しているうちに次第にアルコール量が増えてアルコール依存症になる人は多い。

実はアルコールは、睡眠を浅くし、悪夢を増やし、睡眠を妨げる結果になる。そのため、さらに睡眠薬を用い、アルコールとの併用となると、さまざまな害が出現する。

- 1) アルコール依存症になることを早める。
- 2) 記憶障害がおこる。
- 3) 失禁や転倒、外傷を生じる。

また女性は男性に比べて、アルコール依存症になるのが、倍の速度で早いといわれている。これは女性ホルモンが肝臓でのアルコール代謝を阻害し、男性と同じ量のアルコールを飲んでも、解毒に倍の時間がかかるからであると考えられている。不眠から始めた飲酒が、睡眠薬の併用となり、日常生活、社会生活の障害となり、社会生活からのひきこもりをつくってしまうことがある。依存症治療が必要である。

【事例2】 30代女性

10代から覚醒剤を使用し、20代に毎日使用するようになった。数年間はほぼ毎日使用し、現在は断薬して5年になる。仕事はしていない。しかし常にイライラし、夜になると幻聴が聞こえたり、そばに人が立っているような感じがすることがある。外に出ることが怖く、終日自宅にこもっている。家事は実母や姉妹が交代でやってくれるが、いつも厳しくしかられてばかりで、喧嘩が絶えない。

<コメント>

覚醒剤使用による後遺症は、幻覚や妄想が使用中止後も長期間生じるもの、めまい、ふらつき等自律神経症状がおこるものなど、多彩である。いずれも精神科治療を必要とするものが多い。しかし、その基盤はアルコール依存症と同じく、断薬をすることである。

この方は、不安定な基盤で断薬を継続しているが、再発の危険性も高い。断薬継続のためのサポートを得ながら、さらには日常生活への援助も必要である。

【事例3】 40代女性

30代前半にうつ病を発症した。うつ気分を紛らすためにアルコールを飲むようになり、次第に昼や朝も飲酒するようになった。うつ病の悪化で3回の精神科病院への入院歴がある。この間に夫とは離婚となった。実母が二人の子供の面倒をみてくれている。うつがひどい時は何もできず、横になっ

ているだけ。しかしアルコールは飲んでしまう。

<コメント>

うつ病とアルコール依存症の合併が多い。アルコール依存症の女性の2分の1は、うつ病または躁うつ病との合併があるといわれている。うつ病を発症すると仕事、家事、育児等、何事もできなくなり、寝ているだけになり、食事も入浴もできない。そのことへの自責の念が高じ、それを紛らわしたり、忘れるために飲酒するということも多い。さらにその飲酒がうつを悪化させるという悪循環となる。

うつとアルコール依存症が合併した場合は、まず断酒を継続することが基本である。断酒の継続により、多くのうつ病は軽減してくる。断酒継続により、うつ病が良くなり、社会参加をしている方も多い。

現在依存症女性は増加しているといわれています。20代女性の飲酒している人の割合が増え、また20代、30代の女性のアルコール依存症が増加しています。

ひきこもりと依存症は、その構造が類似しているという専門家もいます。つまり、一旦ひきこもり状態に入ってしまうと、そのことが心の傷となって、自己嫌悪を深め、さらに深いひきこもり状態につながっていきます。同じように一旦アルコール依存症になると、そのことで自分を責め、さらにひどい飲酒状態になります。またひきこもりもアルコール依存症も家族との関係を悪化させ、社会との関係から、本人も家族も孤立させていくところが類似しています。

ところで冒頭で男性のひきこもりが多いことを述べましたが、そのわけは、斎藤環先生によると、次のようにいわれています。「ひきこもり救出マニュアル 理論編」ちくま文庫

「男性のひきこもりが多いのは、一般に男性のほうに、学歴や就労への期待といった形で、社会参加のプレッシャーがかかりやすいといえます。男性は就職や進学のプレッシャーが高いからこそ、それに失敗することへの恐怖や挫折感が高まるのです。」これは2002年の文章ですが、それ以前から女性に対しても、同様のプレッシャーが高まってきているのではないのでしょうか。それが依存症女性の増加と軌を一にしているのかもしれませんが、今後ひきこもり女性が増加していくかどうかは分かりませんが、アルコールや薬物への依存が、ひきこもりへの引き金になることはいえると思います。

依存症の治療では、すでに集団的精神療法というお互いの共感を重視した治療が行われています。また回復には、断酒会やAA（アルコホリクス・アノニマス）という自助グループへの参加が大変重要です。その中で、孤立から逃れて仲間と出会う過程がつくられます。そうしたことが、社会参加への道筋をつくっていくこととなります。当院でも、女性ミーティングをつくり、女性の共感の場を大切なものと考えています。断酒会では、アメジストという女性グループがつくられ、AAでは、女性のみでのグループが運営されています。

今回、ひきこもり女性の依存という時宜を得た指摘を、「いのちの電話」スタッフからいただいたことに感謝しています。これは日常のスタッフの相談活動において常に何かより良い援助をと求めておられる視点から生まれたものと考えます。「奈良いのちの電話」の活動の発展を祈ります。

情報化社会のなかで考える

出会い ⑥

—— 人と逢うことから全てが始まる ——

奈良テレビ放送株式会社

営業局長 松永和昌

テレビという仕事に関わり27年目。地上テレビ放送の完全デジタル化、メディアの多様化、ライフスタイルの変化による視聴習慣などテレビ業界を取り巻く環境も激変してきた。さらに、次世代放送サービス（4k・8k・スマートテレビ等）、インターネットメディアやソーシャルネットワークシステム（SNS）の普及により、これまで以上に放送と通信の融合時代にふさわしい高度で利便性が高いサービスが求められる。

これまで営業・編成・報道制作といろいろな部署を経験させてもらった。

思い返してみれば、毎年、年初にあたり必ず50人以上の新たな出逢いを誓う。おかげでこれまで数えきれないくらい様々な「出逢い」に恵まれてきた。時には救われ、時には勇気をもらい励まされ、闘志を奮い立たせられたことなど多々あった。まさに「出逢い」は宝である。

禅語に「我逢人^{がほうじん}〜我、人と逢うなり〜」とある。人と人との出逢いの尊さを三文字で表した言葉である。鎌倉時代の禅僧 道元禅師が、修行で中国（宋）に渡り、師と対面を果たしたときに喜びを表現したものであり、私自身共感を覚えるとともに、座右の銘として使わせていただいている。

人生は出逢いの連続であり、人との出逢い、交わりは大変貴重なものである。考え方・生き方を学び、人は徐々に大きくなる。たとえそれが些細な偶然でも、人との出逢いは何かを生み出し、お互いを成長させてくれるものである。

インターネットメディアやソーシャルネットワークシステム（SNS）の普及によりコミュニケーションの取り方が非常に多様化している。取り扱いを間違えばリスクも大きい。

本来、コミュニケーション能力とは、表情や声のトーンなどをフルに活用し自分の言葉で相手に伝え、また相手の気持ちを読み取る能力である。

情報化社会においてこそ、人間の本質的な人としてのコミュニケーション能力がより求められるのではないかとと思う。

人と逢うことを大切に。人に会える場を大切に。

今日も新たな「出逢い」を求め続ける。

（当協会広報委員）