

自助グループ（断酒会）との共同事業の実施と自立への支援 ～みやぎ心のケアセンター石巻地域センターでの活動を振り返って～

みやぎ心のケアセンター石巻地域センター 岡崎 茂、新井弘美、宮下くみ子、虎岩武志

1. はじめに

みやぎ心のケアセンターは、2011年12月に基幹センターが創設され、2012年4月に石巻市と気仙沼市に地域センターが開設された。

2013年の第4回東北精神保健福祉学会宮城大会で、みやぎ心のケアセンター石巻地域センター（以下、当センター）の新井が、「アルコール依存症の支援を通して連携の在り方を考える」を発表している。この中で新井は、支援者間で、それぞれの機関の役割や特徴を知ることや、事例検討会などにより支援者の共通理解を図り、情報を共有していくことの重要性を指摘した。

心のケアセンターは、発表した内容に基づいて、様々な機会を通して顔の見える関係を関係機関・団体と築きながら、被災者の支援を行ってきた。

2. 目的

2012年4月に当センターは開設され、地域活動やサロン活動などを通して、住民への直接支援を行い、アルコール関連問題については、2014年10月からNPO法人宮城県断酒会（以下、断酒会）、石巻市、東北会病院と連携しながら対応をしてきた。

断酒会活動を石巻圏域に根付かせるため、石巻市と当センターが支援してきた関係機関での協同事業について振り返りを行いながら、支援者が、自助グループに支援する場合に気を付けなければならないこと、「自立」に向けた支援、協力のあり方、それぞれの役割について検討していくことが、地域精神保健福祉活動への示唆につながると考える。

3. 方法

1) 対象者

2017年4月に石巻市健康相談センターで開催するようになってから断酒会ミーティングに参加しているメンバー、断酒会の理事・役員、精神科医、行政機関保健師の現場職員などで、その内、同意を得られた方を対象とした。

2) 調査のための手続き

研究対象者の内、了解をいただいた方にヒアリングを実施する。その後、ヒアリング対象者それぞれの立場、役割、支援と協力、連携について、今後の地域精神保健福祉活動の展開という視点からまとめる。

3) 実施

2020年5月29日～2020年10月10日

4) 調査方法

当事者、断酒会、行政機関保健師、精神科医に共同研究者が分担し、以下のヒアリング項目を基本にお話をお聞きした。

【ヒアリング項目】

① 当事者

- a 参加の動機
- b 参加していることで良かったこと、悪かったこと
- c 参加したことによる生活上の変化
- d 現在の断酒会をどのようにしていきたいか

② 断酒会

- a 石巻での経過
- b 行政機関・心のケアセンターとのこれまでの連携について
- c 連携して良かったこと、悪かったこと
- d 今後の方針、していきたいこと

③ 保健師

- a 断酒会ミーティングができる前とその後の変化
- b 地域精神保健福祉活動（保健師の活動）にとって良かったこと、悪かったこと
- c 今のような体制で支援者として利用しやすいか
- d 参加メンバーの変化について、どう感じているか
- e 今後、断酒会がどのようになればいいか

④ 精神科医

- a 当事者の参加前の状況
- b 当事者の参加後の状況
- c 参加したことによる生活上（治療上）の変化
- d 治療上プラスになったか、内容の評価

【ヒアリング実施時期】

2020年 6月～7月 ヒアリングの実施

新型コロナの影響により、対面でのヒアリングが難しくなったため、対象者を絞った。断酒会は集団でのヒアリングとしたが、それ以外は個別で実施した。

【対象者属性】

当事者（断酒会ミーティング参加者）：2名 断酒会：5名

保健師：1名 精神科医：1名

4. 結果

以下は、ヒアリングの中から今後の活動に参考になるとと思われる発言を抜粋した。

●参加の動機

- ・入院中に断酒会の主催者の方、心のケアセンター職員さんから誘われた。
- ・看護協会の看護婦さんと一緒に心のケアセンター職員が訪問して、断酒会の話がされた。興味があったし、何回も来てくれ、恩を感じて断ったら悪いと思ったから。

●参加していることで良かったこと、悪かったこと

- ・お酒をやめて、仕事を続けることが出来た（社会復帰できた）こと。昔は、お酒を絶対飲んでではだめだと仲間にも言っていたが、今はもう一度やり直せばよいと思えるようになってきた。仲間、絆、信頼関係の構築が大事だ、と思う。
- ・断酒している仲間ができたこと。
- ・良かったこと：酒をやめられたこと。自分のことでも何でも言えること。私のことを思ってくれる人（今でも電話をくれて心配してくれること、励ましてくれること、辛さを分かってくれること）が増えたこと。
- ・悪かったこと：最初の頃、自分の過去をどんな人かわからない人（関係者・支援者）の前で話すこと、参加者の話の途中で退席する人がいるのが嫌だった。

●参加したことによる生活上の変化

- ・断酒を続けることができています。断酒仲間の辛い体験や過去の飲酒の話を生で聞ける。
- ・断酒会の仲間の前で断酒を約束したことを守ることで酒がやめられたこと、生活のリズムができて体の調子がよくなったこと。酒をやめたことで信用され仮設住宅自治会の副会長を任され、仮設住宅を出るまで務めることができた。

●現在の断酒会をどのようにしていきたいか

- ・まだ参加して日が浅いので、今のところは思いつきません。今後も参加していきたい。
- ・会員を増やしたい、その活動ができればと思う。当面は断酒会ミーティングの中で自分の役割「指針と規範」をしっかり読めるようにしたい。開催回数については、参加し始めの頃、自分は話をするのが苦痛だったので、まず無理をしないで、月1回から始めて、徐々に2回になればいいと思う。今は月1回でいいと思う。

・断酒会会員として会費を支払っているが、断酒会ミーティングを休まないで参加していたから、会費を払う前から会員と思っていた。昨年の断酒会、宮城県大会に参加したのは会長に参加してほしいと言われ、いつも石巻に来てもらっているから、そのお返しに仙台に行って会長の力になればと思って参加した。

●行政機関・心のケアセンターとのこれまでの連携について

・連携し、例会が開催されている。石巻では会場確保が市役所と心のケアセンターの協力で行われており、今後も会場を継続して借りることができるのか心配。今回のコロナ禍でもそうだが、断酒会会場を開けておくことが大切。仙台ではコロナ緊急事態宣言が解除され、再開しても参加者の数は以前のように集まらない。会場を開いておくこと、そのために会場を確保しておくことということでは、石巻では三者の連携ができてきているように思う。

●今後の方針、していきたいこと

・毎週か、月2回開催できるようになればいい。地元の方々に開催してもらえれば、自立してもらいたい。地元の人たちの頑張りが必要。そのためには、会員の増加も必要。

・断酒会例会に参加した方、家族で参加すればお酒をすぐにやめると思っている方が多い。精神科病院もそうだが、1回の入院で断酒に結び付くのは難しい。支援者の中にもそのように考えている方が多い。アルコール関連の相談の際には、本人・家族に断酒会の紹介と参加を勧めていただきたい。そのきっかけを斡旋して欲しいし、家族へアドバイスをしていただきたい。

・アルコール専門病院、圏域の精神科病院、保健師などの支援者との連携。

●当事者の参加前と後の状況など

・初回入院の頃から断酒のことは意識していたようだ。断酒の必要性の認識、意識が高かった。診察の中でも、断酒会に行くこと自体が生活の中の大きな位置を占めている印象を受けた。断酒のモチベーションをあげる要素になっている。

・治療にとって、断酒会への参加はプラスになっている。診察の際は、必ず断酒会の話が出てくる。

・断酒への思いがあっても、その必要性を認識していない人、分かっていない人が多い。その必要性を認識するまでに到達するのは難しい。断酒の必要性を認識 ⇒ 実践 ⇒ 到達したのは素晴らしい。

・案内チラシがあれば、患者さんに紹介するのは可能だし、コロナ禍が落ち着けば、入院中の方を紹介するし、してきた。

●保健師から

・紹介する場所があることが、安心感になっている。また、心のケアセンターがサポートに入っていることが、安心感につながっている。新型コロナの問題はあるが、決まった時間に決まった場所で開かれているのは心強い。活用し易く、利用し易いのはいい。

・会場確保については、できるだけ協力していく。

5. 考察

断酒会の会場を開いておくこと、そのために会場を確保しておくということが活動の基本で、そのことを三者間でしてきたことが連携になっている、というお話には、コロナ禍での活動を重ねてきたときに、納得できるものがあつた。

心のケアセンター、石巻市の保健師などからの紹介で参加する方が多いが、「何回も来てくれたので、恩を感じて断ったら悪いと思った」という発言は、とにかく参加を促すことが必要であること、強制的な誘いではないことが大事であることを示している。

断酒会に参加し、そこでの体験を活かし、失敗をしたとしても温かく迎えてくれる仲間、参加の継続を促す支援者、家族を含めた理解の輪が広がることが重要と思われた。

支援者にとっては、紹介できる場所があるということが、自信をもって支援することにつながる。その場を継続させるための支援、それぞれの機関、団体がその役割を果たす中で、小さなことの積み重ねが共同作業の基本であると思われた。

- ・断酒会への参加の呼びかけは、あらゆる機会を通して行うことが必要で、しつこいくらいに促すことも必要であること。
- ・管内の精神科病院をはじめとする精神科医療機関の協力と理解を得ていくこと。
- ・自助グループへの参加継続は、アルコール依存症からの回復には不可欠であり、当事者や家族に支援者が断酒会参加の意義と継続参加を促すように背中を押していくという地道な積み重ねが必要であること。
- ・参加のきっかけづくりができる保健師をはじめとする支援者が断酒会に参加し、雰囲気を実感し、継続して参加するように背中を押したり、参加を促したりするきっかけやアドバイスの参考になること。
- ・断酒会での仲間、絆、信頼関係が断酒への大きな動機付けになっていることがヒアリングの中で実感できた。

最後に、「仲間、絆、信頼関係の構築」は、今回の活動を振り返る中で、断酒会・石巻市・心のケアセンターなどの支援者間の中でも醸成されなければならないことである。2021年度以降、心のケアセンターは新たな一歩を踏み出すことになるが、「仲間、絆、信頼関係の構築」を目指した活動を続けていきたい。

なお、本稿は2020年10月11日第11回東北精神保健福祉学会で誌上発表したものに一部追加したものである。