



中部総合精神保健福祉センター 若年者向け薬物乱用防止プログラム 「OPEN」

東京都立中部総合精神保健福祉センター
生活訓練科長 菅原 誠

(精神保健指定医、精神保健判定医、産業医、労働衛生コンサルタント)



東京都立中部総合精神保健福祉センター Makoto Sugahara M.D., ph.D.

地域での若年者に対する薬物乱用の予防

- 薬物乱用を開始させないための**一次予防**が中心(教育機関における薬物乱用防止教育、地域での啓発キャンペーン)
- **再乱用防止**を目的とする薬物乱用者に対する介入は十分とは言えない現状(**二次、三次予防**)



1. 地域における受け皿の不足

薬物依存治療を行う精神科医療施設や民間リハビリテーション施設(DARCなど)でも若年者向けのプログラムは存在しない状況

2. 介入の困難性

薬物乱用歴の比較的短い若年者は治療動機が概して低い
逮捕や退学を恐れて、自発的な相談に結びつきにくい

都立中部総合精神保健福祉センター「OPEN」事始め

- 平成17年3月「東京都薬物の乱用防止に関する条例」制定⇒脱法ドラッグ規制
- 平成19年3月「東京都における薬物乱用対策の推進について」諮問
 - 相談、治療、社会復帰支援の3PT立ち上げ
 - 当センターも参画
 - 青少年を中心とした啓発の充実

- 薬物乱用者に対して周囲からの働きかけによるエンパワメント強化を狙う既存の精神保健福祉センターでの支援の限界
 - アルコール・薬物依存特定相談、事例検討
 - 家族講座

- 本人向け治療的心理教育プログラムの開発の必要性
 - NCNPとの共働による既存の認知行動療法プログラム(SMARPP)を元にした若年向け新プログラム(OPEN)の作成



OPENプログラムの施行について

- ワークブックを主軸とする認知行動療法
 - 1クール14回16セッション(1セッション約90分)
 - チェックイン→ワークブック→チェックアウト
- **対象**: 東京都内に在住・在勤・在学している方
 - 医療機関受診、未受診は問わない
- **対象年齢**: 概ね30歳代まで(30歳以上は応相談)
- **対象依存薬物**: 違法薬物、脱法ドラッグ、処方薬、市販薬
- 平成22年3月より中部センターにてOPEN

「OPEN」プログラムの特徴

1. 初期薬物乱用者を意識した内容

- 参加者の治療動機は必ずしも高くないことを想定して、スタッフとの信頼関係を築くことに重点をおく
 - 対象者の価値観や考えを即座に否定することは避ける（『薬物乱用は今すぐやめるべきだ』、など）
 - 「薬物について何でも話せる場」、「自分のことを素直に話せる安全な場」という雰囲気づくり
 - ただし、再乱用を肯定する場や、薬物の情報を交換する場ではない
 - 対象者の価値観や考えを受け止め、共感し、信頼関係を構築していく中で行動変容への動機を高めていく
 - 薬物乱用を確認するための尿検査は実施しない（捜査機関ではない）
- 「薬物依存者」と断定するような表現は避け、「（依存症であってもなくても）薬物を使わない生活を送るために」というスタンスをとる
 - 「自分は依存症ではない」と自己の問題を過小視する傾向をさらに強める恐れもあるため

「OPEN」プログラムの特徴

2. 若者の生活や価値観を尊重する

- 若者の生活や価値観を汲み入れた表現やデザイン
- 例えば、引き金の特定をする時には若者の生活に密接な項目をリストに挙げるなど
- 20代のコアメンバーがデザインやレイアウトを担当
- 図や写真を数多く：難解なイメージを避けるため
- 映像資料(DVDなど)の活用：対象者を飽きさせない努力

3. 先行研究のエビデンスを盛り込む

- 生活リズム・食行動・飲酒・反社会行動と薬物乱用との関連性が報告されている
- 薬物を使っていた頃の生活を見直し(チェックリスト)、薬物乱用との結びつきを理解させる：薬物を使わない新しい生活スケジュールを組み立てる上での動機付けとなることを期待

「OPEN」プログラムの特徴

4. コミュニケーションスキル

- 仲間からの影響を大きく受ける年齢層
- 薬物を含まないコミュニケーションのトレーニング

OPENは、
若年者向け、通年の薬物再乱用防止を目的とした
集団認知行動療法プログラムとしては、
全国初の試み

6. 自助グループなど支援機関との連携

- 当センターは通過型の利用機関であるため、専門支援機関とつながり今後のサポートを受けることが修了条件

【ワークブックの概要】

- POINT、STUDY、TRYの3要素から構成
 - **POINT**: セッションにおける学習目標
 - **STUDY**: 文章や図による解説
 - **TRY**: 書き込みや発表などのワーク

- 第 1回 言いたいことを言ってみよう
- 第 2回 あなたの引き金と渴望
- 第 3回 依存症ってどんな病気
- 第 4回 回復へのステップ
- 第 5回 あなたのまわりにある引き金への対処
- 第 6回 あなたの中にある引き金への対処
- 第 7回 大切な人を失わないために
- 第 8回 ライフスタイルと薬物乱用
- 第 9回 新しい生活のスケジュールを立ててみよう
- 第10回 自分と大切な人の健康のために
- 第11回 再発のメカニズムと予防
- 第12回 コミュニケーションスキルアップ 1
- 第13回 コミュニケーションスキルアップ 2
- 第14回 明日への扉を今開こう！



第6回 あなたの中にある引き金への対処

POINT

- (1) 「**内的な引き金**」とはどんなものかを理解しよう。
- (2) 自分にとっての**内的な引き金**とは何だろう。
- (3) 自分の**ネガティブな感情**に気づこう。

STUDY

感情と薬物使用との関係について

あなたは、イライラした時や、何か嫌なことがあったときに薬物を無性に使いたくなったことはありませんか？さまざまな気持ち・感情がきっかけとなって、薬物やアルコールを使いたくなることがあります。このような気持ち・感情を「**内的な引き金**」といいます。



35

コラム

危険な状況「**HALT (ハルト)**」
～腹を空かさずな、腹を立てるな、孤立するな、疲れをためるな～

HUNGRY(ハングリー)ー空腹ー
ANGRY(アングリー)ー怒りー
LONELY(ロンリー)ー孤独ー
TIRED(タイヤード)ー疲労ー

HALTとは、空腹のとき、怒っているとき、孤独で寂しいとき、疲れたときに、特に薬物やアルコールに手を出してしまいやすい、ことを示す略語です。このような危険な状況は、**内的な引き金**にもなります。**HALT**は、薬物をやめ続ける上で、とても大切な言葉ですので、覚えておきましょう！

TRY!

これまで自分になりに薬物をやめようと頑張っていたにもかかわらず、自分の感情や気持ちに影響されて薬物を使用してしまったという経験はありましたか？具体的なエピソードがあれば、下に書き込んでください。(例えば、「誰かとケンカをして腹を立てて、薬物が使いたくなり、結局使ってしまった」などのように書いてみましょう。)

このワークを通じて、新しい「**内的な引き金**」が見つかりましたか？もし見つかった場合は、前のページの「**内的な引き金リスト**」に追加しておきましょう！

37



OPENの利用開始まで

● 利用申し込み

- 本人から直接の申し込みは多くなく、医療機関などからの紹介が多い。
- 家族が電話相談や薬物特定相談に来所してそこから本人利用につながるケースもある。
- 本人の意思を確認するために必ず対面でインテーク面接を実施する。

● インテーク面接の視点

- 様子(落ち着いて会話可能か、グループワークに耐えられるか)
- 利用動機(再乱用しない動機も含めて聴取)
- 過去の薬物乱用歴
- 現在の生活状況(同居家族の有無、就労の有無、1日のタイムスケジュールなど)
- 家族関係(キーパーソンは誰か)
- 生活史(生育環境を把握するため)
- 受診歴
- 病的体験の有無

● 利用開始にならない事例

- 知的にグループワーク(認知行動療法)についていくのが難しいと考えられる事例(療育手帳所持者など)
- 現在薬物乱用中で断薬の意志が乏しい
- 反社会性が強い、衝動性が強い、操作性が極めて高いなど、グループワークになじまないパーソナリティーあるいは病状があると考えられる場合
- 幻覚妄想が強く、行動化するなど、治療が優先されると考えられる状態の場合

● 利用可否の判断

- 職員の面接を元にアディクションスタッフで合議をして決定
- 通常申し込みから1-2週間で利用開始となる

OPEN各セッションのポイント1

● 第1回 言いたいことを言ってみよう

- 薬物乱用、の言葉の意味を理解してもらう。大麻のハームリダクションについての知識を提供。薬物を使うメリットを自覚することで、そのメリットを薬物以外の方法で手に入れる必要があることを伝える。

● 第2回 あなたの引き金と渴望

- 引き金と渴望の関係を自分のことに当てはめて理解してもらう。渴望に対する対処法(引き金に近づかない以外の思考ストップ法)を他の人の意見も参考にして考えてもらう。

● 第3回 依存症ってどんな病気？

- 依存症という病気の特徴や、治療とともに病気と上手く付き合っていくことが必要であることを理解してもらう。TRYでは、使っていた時期には当てはまるが、今はなくなったもの(自分自身の良い変化)に着目してもらう。

● 第4回 回復へのステップ

- メンバーやリカバリースタッフにステップごとに自身の状況や乗り越え方を話してもらう。自身の現在のステップを自覚し、過ごし方のヒントを見つけてもらう。セッション前後では、自分がどのステップかという自覚が違う場合もある。

● 第5回 あなたのまわりにある引き金

- 薬物使用につながるきっかけとなる状況、場所、人を「外的な引き金」として扱い、自分の外的な引き金を知る。自分のアンカーを見つける。
- アルコールが引き金になりやすいことを説明するも、自分はそうではない(アルコールは飲むが薬は使わない等)という意見が出る人が多い。依存しやすい傾向を持っている人にとっては、アルコールは危険であること、お酒を飲むことについて引き金等突っ込んで聞いてみるもなかなか納得しないこともある。



OPEN各セッションのポイント2

● 第6回 あなたの中にある引き金

- 内的引き金を振り返ることで自身の気持ちに目を向けることに気づいてもらう。グチを言うのが苦手、慣れていない、言っではいけない(悪口になる)、経験がない人も多い。信頼できる人にグチを言うことの大切さを伝えている。

● 第7回 大切な人を失わないために —信頼と正直さ—

- 薬物を使ったことにより、嘘について信頼を失った経験を振り返る。薬をやめるためには自分の気持ちに正直で嘘をつかないことが大切。正直に話せる人や場所を持つことの大切さを伝える。

● 第8回 ライフスタイルと薬物乱用

- 薬を使っていた時期とやめてから、OPENに参加してからのライフスタイルの変化について振り返る。良くなった点、がんばっている点に目を向ける。

● 第9回 新しい生活のスケジュールを立ててみよう

- スケジュール表に記入して薬を使っていた時期と今の生活を比べる。スケジュールを書き込むことで、引き金への対処など薬を遠ざける生活を具体的に組み立ててみる。自分でスケジュール表を用意して書き込む(日記もかねて)メンバーもいる。

● 第10—①回 自分と大切な人の健康のために 薬物が脳やこころに与える影響

- 大麻の動物実験のDVDを見た後で医師から脳の変化、精神症状について説明。メンバーは診察場面では聞けない疑問や不安を気軽に医師に質問している。

● 第10—②回 自分と大切な人の健康のために 薬物が食生活や性の健康に与える影響

- セッションを男女別々に実施。薬物を使っていた時期と今の食生活を比較。性に関しては自分も相手も大切に(避妊、NOと断る等)。セッション終了後にHIV検査に行ったメンバーもいる。

OPEN各セッションのポイント3

● 第11回 再発のメカニズムと予防

- 依存症的行動や依存症的思考を振り返り、これらが再発のサインになることを知る。再発のサインに気づいた時の対処法、再発した時の対処法(正直になれる人や場所)を用意しておく。

● 第12回 コミュニケーションスキルアップ(1) コミュニケーション上手になろう

- 自分のコミュニケーションのタイプを知り、アサーティブな言い方で自分の気持ちを伝える練習してみる。自分の気持ちがわかるためには正直な気持ちを伝える、受け止めてもらうことが必要。自分にとって安心して話せる人、場面を持っておく。

● 第13回 コミュニケーションスキルアップ(2) 「NO」と言ってみよう

- 自分や大切な人の安全を守るために「NO」を言うことが必要な時もあることを理解してもらう。「NO」を言えなくて困った経験も出してもらう。「NO」を伝えるテクニックをあげてもらい、「NO」を言う練習してみる。

● 第14回 明日への扉を今開こう！

- これまでのセッションのまとめ(復習)として、「引き金とアンカーのリスト」の作成、再発した時に正直に話すロールプレイを練習。今後の地域の相談機関を紹介。

● OB会 (メンテナンスプログラム)

- 平成24年度は年4回実施。現役メンバーとゲームなどを通して交流してもらいつつ現在の状況、悩みなどについて相談できる場を提供している。

OPENを実施してみても

- 友人に誘われて「ちょっとだけ」「自分は大丈夫」「一度だけでやめられる」など、気楽に乱用に入っている。
- 「大麻や脱法ドラッグはナチュラルだから体に良い」、「処方薬や市販薬は認可された薬だから多めに飲んでも安全」と信じて疑わないケースが未だ少なくなく、学校での的を絞った教育や普及啓発、OPENのようなプログラムの普及が必要
- 自分が薬物をやり、止めたいのだけれど誰にも相談が出来ず、幻覚などの症状がでて親が気づき受診。そこでDrに勧められて参加し始める、というケースが多く医療機関への周知と連携が重要。
- 依存症が深まっていないためか認知の困難さがほとんどなく、学んだことが素直に入っているとわれ、当初のプログラムへの取り組みは良好だが、中盤になると「自分で何とかできる」という判断のもとで中断しやすい。
- OPENでの発言やスタッフとの個別面接の中で、生活全般に関する話題が出ており、社会的な経験の不足、知らない、身につけていないことが多い印象を受ける。
- パーソナリティ障害を合併している事例も少なくないため、スタッフ、あるいはメンバー間の対人関係を理由とした中断が起きやすい。
- スタッフとの個別の関わりの様子からはこれまで大人に話を聞いてもらったり受容してもらったりする経験が少なかったことがうかがわれるメンバーも少なくない。
- 学生の場合には復学、社会人の場合には就労など、はっきりとした目標が必要で、そのために別の支援が必要な人も少なくない。
- パートナーや子どもがいる場合には、本人のみではなく家族に対しての支援が必要なケースもあるため他の機関との連携が必要となってくる。
- 女性では、DVや性的暴力の被害体験を持っている、不安、やせたい、寂しさ、気持ちの落込み(うつ)等の感情を抱えているメンバーが少なからずいる。



OPEN利用者のご紹介をお待ちしております

<主な利用対象者>

- 30歳代くらいまでの都民で、薬物再乱用を防止したい意志を持っている方
- 脱法ハーブや処方薬、市販薬の乱用者などの方
- 違法薬物に関しては、犯歴無し、児童自立支援施設や少年院退院者、保釈中、執行猶予中あるいは終了後、短期受刑保護観察中あるいは終了後の方などを主な対象者として考えています(申し込み前に個別にご相談ください)
- 医療観察法通院処遇中の方の利用も可能です
- 知的水準が低い方、反社会性が強い方の参加はグループの性格上難しいと考えています(申し込み前に個別にご相談ください)
- 当センターでは尿検査は行っていません

<家族からの相談も受けております>

- 家族向けの講座もあります

<OPENに関するお問い合わせ・お申し込み>

03-3302-7430(相談係直通)

<交通>

京王線八幡山駅下車徒歩1分

(新宿より快速で12分・各停で17分)

