

原著：秋田大学保健学専攻紀要28(2)：1-8, 2020

## アルコール依存症者の断酒継続を支えているもの —生きる力と支えに焦点をあてて—

林 崎 重 之\* 中 村 順 子\*\*

### 要 旨

目的：断酒を継続しているアルコール依存症者の「生きる力と支え」を明らかにする。

方法：断酒継続，断酒自助グループ参加継続3年以上の方に半構造的インタビューを行い，データを質的帰納的に分析した。

結果：10名の面接から1つの中核カテゴリー，7つのカテゴリーが抽出された。アルコール依存症者は飲酒時代の悲惨な自分と向きあっていくことで，日常生活に価値をおき，変化していく物事を前向きにとらえ，人として充実し成長していたことから中核カテゴリーは【悲惨だった体験を前向きに捉え，人として成長していくこと】とした。

結論：アルコール依存症者の断酒継続の「生きる力と支え」とは，日常生活の中から酒害体験に新たな意味を見出し，その生活体験を前向きに捉えて人として充実し成長していくことであった。これにより看護職者も人としてアルコール依存症者と共に学んでいく意識をもち人間的に成長していく支援の重要性が示された。

### I. はじめに

アルコール依存症の主症状は飲酒に対するコントロール障害<sup>1)2)</sup>と言われており一度精神依存，身体依存を形成してしまうと「断酒」が回復の基本となり，酒を飲まない生活を構築しなければならないといわれている<sup>3)</sup>。そのために，アルコール依存者の回復には，生涯「断酒」をして生きていかなければならないと考えられる。

現在アルコール依存症者の治療，断酒継続には自助グループが有効であることが多くの先行研究<sup>4)5)</sup>や疫学調査<sup>6)</sup>からも報告されており，アルコール依存症者の断酒継続には自助グループへの参加が推奨されている。しかし断酒継続は難しく，長期予後に関する研究では退院後の断酒率は6か月で44%，1年で34%，2年で20%と困難を極めており，「断酒」に至らずに最悪の場合は死亡する割合が高いといわれている<sup>7)</sup>。このような状況からアルコール依存症者にとって，断酒

生活は「一杯の酒」が常に「死」と隣り合わせにある危機的な状況におかれていると考えられる。

しかしこうした困難な状況の中，自助グループにつながり断酒を継続して，より良く力強く生きているアルコール依存症者も多数報告されている<sup>4)5)</sup>。この力強く生きている力の源は一体どこから湧き上がってくるものなのか。先行研究からはこの生きる源といったその個人の心の深い部分を明らかにした研究は見あたらない。

そこで本研究では断酒を継続しているアルコール依存症者の思いの中から，「生きる力と支え」を明らかにすることを目的とする。さらに，アルコール依存症者の回復というものが，研究者によって様々な見解がある中<sup>8)</sup>，医療職者はアルコール依存症者を自助グループへつなげるなど，主に回復への環境を整えること<sup>9)</sup>が支援の方向性として挙げられているが，この「生きる力と支え」を明らかにすることで，看護職者はただ単に環境を整えるだけではなく，いかにして当事者

\* 医療法人 久盛会 秋田緑ヶ丘病院

\*\* 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻 看護学講座

Key Words: アルコール依存症  
断酒継続  
生きる力と支え

の人生や生き方という壮大なテーマを支援していくのか、新しい看護支援の方向性が示されるものとする。

## II. 研究方法

### 1. 研究デザイン 質的記述的研究法

本研究は、アルコール依存症者の「生きる力と支え」という個人が内面的にもっている信念や価値観を明らかにすることを目的としている。このような複雑な人間環境、生活の文脈、信念、慣例そして価値観を全体的にとらえることに質的研究は大きな力を発揮する<sup>10)</sup>と考えられているため、質的記述的研究法が妥当であると考えた。

### 2. 用語の定義

本研究では、「生きる力と支え」を以下のように定義する。

「アルコール依存症者が断酒を継続し、生きている上でその人なりの信念や価値観、生きる規範や生きがいといった精神的な支柱、活力であり、物質的なものを含めたすべての事柄、これらはその人の何らかの体験や経験によって意味づけられたもの」

### 3. 研究参加者

本研究の参加者はA県内において、断酒と断酒に関わる自助グループへの参加が継続している方とした。さらにインタビューにおける精神的な侵襲を考慮して、回復のモデルの安定期は断酒継続3年以上<sup>7)</sup>とされていることから、断酒歴、断酒グループ参加継続3年以上の方とした。また研究参加者を募る方法は、グループのリーダーの方から上記の条件を満たしたメンバーの方を紹介してもらい、研究者が直接研究方法を説明して、承諾をいただいた方を研究の参加者とした。以上の条件を満たした参加者は10名であった。

### 4. データ収集方法

データ収集は平成30年1月～平成30年9月の期間に半構造的インタビューを行い実施した。面談の場所は参加者の意向を尊重する形で進め、普段断酒グループが開催されている公共施設の個室を使用した。インタビューの所要時間は60分程度を目安とし、研究者と参加者の1対1の面談形式であった。面談前に個人調査票を記入してもらい、インタビュー中は研究参加者の言葉の意味や意図はその都度確認し、質問はインタビューガイドを元に進めた。ガイドは大きく3つの内容で、なぜお酒をやめられない生活からやめることになったのか、断酒が継続できるようになったあなたの

中で起こったきっかけや出来事、アルコール依存症からの回復とは何かを中心に、できるだけ内容を深く掘り下げるために必要時は質問を追加していった。インタビュー内容は参加者の許可を得てメモとICレコーダーに記録した。インタビューの平均所要時間は74.3分であった。(最長85分、最短68分)

### 5. 分析方法

語られた内容を逐語に起こし、意味のある文節を取り出してラベルをつけた。そして、その意味内容を継続的に比較しカテゴリーの抽象度を上げながらデータの生成と分解を繰り返し、カテゴリーを作成していった。分析のテーマは、断酒を継続し生きていくためのその人なりの信念や価値観は何か。物質的なものを含め、その人の何らかの体験や経験によって意味づけられたものは何か、であった。

### 6. 研究の真実性の確保

本研究ではLincolnとGuba<sup>11)</sup>の真実性の確保のための方法と、グレッグ美鈴<sup>10)</sup>が示している「質的研究の質を確保するための方法」にのっとり真実性の確保を行った。インタビューの洗練性を目的に、インタビューのプレテストを3名に行い、質的研究に精通する研究者からスーパーバイズを受けた。

インタビューの際は参加者のありのままを聞くように努め、データを収集してからできるだけ早い段階で逐語に起こし、その際考えたこと気づいたことをメモにし、カテゴリー抽出のプロセスを記述したりして自分自身の思考のプロセスを振り返った。

### 7. 倫理的配慮

研究参加者に研究の主旨・方法について書面と口頭で説明し、本人から書面による同意を得た。説明内容は研究への参加は自由意志であること、同意しない場合であっても不利益にはならない、一旦同意された場合でも途中で参加を辞退できることとし、インタビューのデータは匿名性を保持できるように記号化し研究の目的以外には使用しないこと、終了後はデータを破棄することと結果の公表についてであった。なお、研究は秋田大学医学部倫理審査委員会での承認を得た。(平成29年7月20日医総第1084号)

## III. 結果

参加者の基本的属性(表1)は、全員が男性で年齢は60代4名、70代4名であった。平均断酒継続年数は15年。平均の断酒グループ参加継続年数は16年で

表 1 参加者の属性

参加者	年代	断酒継続年数	断酒グループ継続年数	職業の有無	地域・自治会等の役割の有無	医療機関通院の有無	家族との同居の有無
A	70代	17年	17年	なし	あり	なし	あり
B	60代	6.5年	6.5年	あり	あり	あり	あり
C	70代	8年	8年	あり	なし	なし	あり
D	60代	21年	23年	あり	なし	なし	あり
E	50代	18年	22年	あり	なし	なし	あり
F	60代	7年	7年	なし	あり	あり	あり
G	60代	4.5年	4.5年	あり	なし	なし	なし
H	80代	17年	17年	なし	あり	なし	あり
I	70代	17年	17年	あり	なし	あり	あり
J	70代	32年	41年	あり	あり	なし	あり
平均		15年	16年				

表 2 アルコール依存症者の断酒継続を支えているもの「生きる力と支え」

中核カテゴリー	カテゴリー	サブカテゴリー
悲惨だった体験を前向きに捉え、人として成長していくこと	人としての高みが備わってくる	大きな心で人を愛する気持ちが宿ってきた 人としての自分の有り様を自然に考えるようになった 人を越えた存在に自分を委ねられるようになった
	願いや望みをもてるようになってきた	償いの気持ちが芽生えてくる 仲間の回復を願いながら会への望みをつなぐ 自分の健康や幸せを願っていく
	気持ちが豊かになり心に落ち着きが生まれてきた	普通の生活の中でたくさんの喜びが出てくる 心に余裕ができてくる 気持ちに安らぎが生まれてきた 正直で謙虚な気持ちになってくる 誠実さが備わってくる
	変化していく物事を前向きに捉えていく	自分の内面がよく見えるようになってきた 前向きに自己を肯定していく 人を思いやれるようになってきた 周囲の環境を前向きに捉え気づくようになってきた
	自分なりに定めた決まり事を信じて断酒をやり通す	いつまでも家族に喜ばれる存在でありたい 断酒グループから自分なりの方法をつかんでいく 何よりも平穏無事な生活を大事にしていく 力まずに軽い気持ちで酒をやめていく 断酒で得たい状態を決して壊したくない もうあの悲惨な状態に決して戻りたくない
	他者や言葉の力に生かされていく	心に響く体験や言葉に出会った 家族や周囲の人の支えでここまでこれた 酒をどうすることもできなかった
	飲酒時代の悲惨な自分と向きあっていく	飲酒によって人生の底まで落ちてしまった 家族に相当な迷惑、難儀をかけていた 飲酒によって何度も悲惨な体験を繰り返してきた

あった。分析によりアルコール依存症者の断酒継続を支えているもの「生きる力と支え」について、1つの中核カテゴリー、7つのカテゴリーが抽出された（表2）。

以下、カテゴリーと中核カテゴリーを【 】, サブカテゴリーを《 》, 参加者の語りを「 」で表し説明する。

参加者は【飲酒時代の悲惨な自分と向きあっていく】ことを継続しながら、普段の日常生活の体験から【他者や言葉の力に生かされていく】ことにありがたみを感じ、【自分なりに定めた決まり事を信じて断酒をやり通す】意識で日常生活を送っていくと、次第に【気

持ちが豊かになり心に落ち着きが生まれてきた】。そして、【願いや望みをもてるようになってきた】。さらに、【変化していく物事を前向きに捉えていく】ことで自分の心が豊かになり、【人としての高みが備わってくる】ことを感じとっていた。このように過去の酒害体験としっかり向き合いながら、普段の日常生活に価値をおいて変化していく自分を前向きにとらえ、人として充実し成長していったことから中核カテゴリーは【悲惨だった体験を前向きに捉え、人として成長していくこと】とし、このカテゴリーがすべてのカテゴリーを説明できるものとした。



### 1. 【飲酒時代の悲惨な自分と向きあっていく】

参加者は断酒を継続し生きていくために、まずは飲酒時代のネガティブな体験にしっかりと目を向けることが必要と考えていた。どうしても飲酒をコントロールすることができず《酒をどうすることもできなかった》、飲酒による入院や大けがなど《飲酒によって何度も悲惨な体験を繰り返してきた》。また、周りにいる《家族に相当な迷惑、難儀をかけてきた》こと、さらに車を川に落とすなど《飲酒によって人生の底まで落ちてしまった》ような体験を洞察することで、もう二度と飲酒をして惨めな思いをしたくないという断酒の動機づけの一つとして向き合うことができていた。

「365日まず朝酒飲んでいくべ、んだから24時間酒きれなかったのよ。」「酒飲んでトイレから出れない、ズボンも小便で汚れて、惨めだった。」

### 2. 【自分なりに定めた決まり事を信じて断酒をやり通す】

参加者たちはグループでの体験談などを通して、衝撃や感動を感じていた。その新鮮な体験を元に、それぞれが《断酒グループから自分なりの方法をつかんでいく》ことができていた。それは、断酒を継続することで家族の対応が次第に変化し、家族の温かさや共に過ごすひと時に幸せを感じることで《いつまでも家族に喜ばれる存在でありたい》という思い、また、平和で何もないこと、家族と平穏無事な生活がとにかく一番という意識は、《断酒で得たい状態を決して壊したくない》という思いにつながっていた。

「やっぱり全国大会でよ、偉い人たちの前で断酒の体験談発表してきたもんだからよ、簡単に酒またのむわけにいかないからよ。」「3か月酒やめて、その時女房がペットボトルにお湯を入れて、布団の中に入れてくれたんだよ、うれしかったね。」

### 3. 【他者や言葉の力に生かされていく】

参加者は断酒をしてここまでこれたのは《家族や周囲の人の支えでここまでこれた》と感じていた。それは、周囲の人々に感謝の気持ちを持つことで人間関係のつながりが広がってきたこと、また、《心に響く体験や言葉に出会った》ことで仲間の言葉や、家族の発する何気ない一言に感謝し、それぞれの言葉がその人にとって価値があり、意味のあるものとして心の中に存在していた。

「いつも会の終わりの時にね、「また、待ってるよ」って、あれはありがたかったんです。」「体験談が薬だった。やっぱり体験談、医者も注射もいらぬ。」

### 4. 【変化していく物事を前向きに捉えていく】

断酒を継続してくると、なぜ飲酒に走ってしまったのか自分のどこに問題があったのかなど、《自分の内面がよく見えるようになってきた》。また、自分に対して今までの断酒継続を労い褒めることや、人に頼られることに喜びを感じることで、《前向きに自己を肯定できるようになってきた》。そして、次第に人の心がかめめるようになり、他者を思いやり、自分のことよりも《人を思いやれるようになってきた》。さらに、外に咲いている草花などを綺麗に感じるなど《周囲の環境を前向きに捉え気づくようになってきた》ことなど、日常生活で起こる出来事を自分の内面で前向きに捉えていくことができてきた。

「16年間俺は一滴も酒をやってはいない、これはやっぱりよくやってきた、すごいことだと思うよ。」「この人はやめていけそう、危ないとか、とにかくね、人の心がよく見えてきました。」

### 5. 【気持ちが豊かになり心に落ち着きが生まれてきた】

日常生活に価値をおき、断酒を継続してくると次第に感情面の豊かさが生まれていた。それは断酒仲間と切差琢磨できる喜び自分の趣味を楽しめることなど、《日々の生活の中でたくさんの喜びが出てくる》ことを感じていた。そして少しずつ気持ちが穏やかになってきたことで、《心に余裕ができてくる》ことを感じ、断酒グループや自分にあった職場を自分の居場所ととらえ、《気持ちに安らぎが生まれてきた》。また、断酒グループでの体験を重ねていくうちに、《正直で謙虚な気持ちになってくる》ことを実感し、人に迷惑をかけず反省していく気持ちなどといった《誠実な気持ちが備わってくる》ことを経験していた。

「切差琢磨している仲間と会うとうれしいですよ。」「散歩して歴史散策をすること、これがね、できることが本当に楽しい嬉しいですよ。」

### 6. 【願いや望みをもてるようになってきた】

参加者は心に落ち着きが出てきたことで、今まで苦労をかけてきた家族に対して《償いの気持ちが芽生えてくる》ことを感じていた。そして、いつまでも健康でいたい、人生を楽しくやっていきたいなど、《自分の健康や幸せを願っていく》ことができてきた。また、今まで自分の断酒を支えてくれた《仲間の回復を願いながら会への望みをつなぐ》ことで自分のように回復して人生を楽しくやってほしい思いと、これからのグループの充実を後輩の仲間に託していた。

「一人でも多くの人に、いい思いをして社会に復帰

してもらいたい。」「自分のため母さんのために、健康に働いて楽しく生きていきたいよ。」

#### 7. 【人としての高みが備わってくる】

参加者は日々の日常生活を大切に、そこでの体験を前向きにとらえていくことを積み重ねていくうちに、いつしか《大きな心で人を愛する気持ちが宿ってきた》。また、自分の回復した姿を見せていくことで、自分を語り継いでいってもらいたい思いをもっていた。そして、断酒をした新しい人生に対して、《人としての自分の有り様を自然に考えるようになった》また、《人を超えた存在に自分を委ねられるようになった》ことで、目に見えない力を信じてその力を断酒継続の支えとしていた。

「飲まなければ人としてよく生きていたおじいちゃんだったよって語り継がりたい。」「断酒は一人ではできない、みんなの力にゆだねてみるって気持ち。」

#### 8. 【悲惨だった体験を前向きに捉え、人として成長していくこと】

分析結果から参加者は過去の酒害体験に向き合い、日々の日常生活の体験から得られたものを断酒継続のための決まり事にしていく。また、断酒を継続できたのは家族や断酒仲間のおかげであったと感じていた。

そして、日常生活の出来事を前向きに捉えていくことで、気持ちの充実さや願いや望みといった希望、そして自分の生き方や人生を考え、自分を超えた存在や力を身近に感じてくるなど、人として充実し成長していく姿がみられていたことから中核カテゴリーは【悲惨だった体験を前向きに捉え、人として成長していくこと】とした。

### IV. 考 察

アルコール依存症者の断酒継続を支えている生きる力と支えとは、過去の悲惨だった酒害体験を前向きに捉えて人として成長していくことであった。参加者は何故、思い出したくもない過去の辛い経験と向き合い、その経験を前向きに捉えることができたのであろうか。そして、さらに人として成長していくこととは参加者にとってどのような意味をもつのだろうか。この二つの内容を深く考察することで、中核カテゴリーの本質に迫れるのではないかと推察し、大きく2つに大別して考察を展開した。

#### 1. 悲惨だった体験を前向きに捉えていく

##### 1) 苦悩と対峙し、生きていくためのそれぞれの意

#### 味づけ

第一に参加者は何故、思い出したくもない辛い体験を浄化させて新しい体験に意味づけしていくことができたのであろうか。ここでいう意味づけとは過去の辛い酒害体験を何らかの有益な体験により、あの辛い体験にも意味があったのだと意識の中に植えつけることを意味する。

参加者の語りには、「今の自分があるのは、あの辛い体験があったから」「過去の惨めな体験があるからこそ、今の生活が素晴らしく思える」など、それぞれが何らかの形で苦悩ともいえる過去の酒害体験を浄化して、酒を断って新しくより良く生きている今の日常生活に幸せや喜びを感じていた。これは参加者自らが変化して起きる出来事に何か有益なものを感じて、過去の酒害体験に照らし合せ意味づけていくことで、さらに喜びの閾値を上げていく浄化と癒しの作業にほかならないと考える。フランクフルは<sup>12)</sup>「苦悩には意味がある、苦悩を浄化することで人間の精神は真に高められていく」と述べており、参加者は苦悩ともいえる過去の体験を何らかの有益な体験に新しく意味づけていくことでさらなる喜びと癒しを感じとっていったのであろう。

参加者は日常生活で起きる体験にこの上ない喜びを感じていたが、何故これほどまでの喜びを感じていたのであろうか。これは過去の辛い酒害体験により、ごく普通の日常生活を送れなかったことで、今のごく普通の生活が、より一層喜ばしく輝かしいものに見えたのではないかと考える。今道は<sup>2)</sup>これを「生の喜びの源泉」として、「ごく日常的な事柄が無上の喜びをもたらす源泉は、常に死を身近に体験してきたからこそ一日を充実したものにしたいという気持ちになる。」と論じている。悲惨だった過去の体験はそう簡単に癒えるものではない、しかしながら、今、酒を断って生きていられるという生の喜びの源泉のようなものが、ごく普通の日常生活に対する無上の喜びにつながったのであろう。

断酒グループの指針<sup>13)</sup>の中には「断酒継続のために積極的に酒害体験を掘り起こしていく。」というものがあり、自助グループでの体験談の語りによって過去の酒害体験を新しく意味づけていく、いわゆるカタルシス効果も示唆されている<sup>4)</sup>。これより過去の酒害体験に向き合う力と浄化の作業は、断酒グループの体験談が礎にあると考えられる。しかしながら、参加者の多くが「ご飯はこんなにも美味しかったのか」「散歩をして自然に

親しむことが、この上ない幸せ」など、グループ内での体験のみならず、それぞれの日常生活の領域で、そこで起こる生活体験に無上の喜びを感じていた。過去の体験には人それぞれに違うものがあり、最後に何らかの形で納得し過去の酒害体験に意味を持たせるのは自分自身である。参加者は自助グループでのカタルシスによって癒され、さらに自身の生活領域である普段の日常生活の中で自らの生命力を湧き上がらせ、コツコツと謙虚に灯りをともしていくように何らかの有益なものを拾いにとっていったと考えられる。

## 2) 日常生活に価値をおくことで生まれたもの

参加者は、今道が述べる「生の喜びの源泉」を基に、日常生活の中で変化していく出来事を前向きに捉え、一つ一つ着実に過去の酒害体験を新しく意味づけていく。そして、その中から断酒継続への決まり事を見つけ、安定した日常生活から少しずつ変化していく自分に気づいていった。

断酒をして「なんだか気落ちが安定して穏やかになってきた」「毎日が楽しく喜びに溢れている」などの気持ちの豊かさや充実さは、飲酒時代に前向きな感情を表出することができなかった経験が、断酒をしてありのままの感情を表出できる喜び、いわゆる「生の喜びの源泉」に結びついているものと推察される。これには木原も<sup>3)</sup>、「悔いのある過去の体験を肯定することで、喜び、充足、感謝の気持ちが湧いていた。」と論じている。

そして参加者は他者との関係性やつながりに感謝の気持ちをもつようになっていった。これらもまた、飲酒時代の人生の底をつくような体験から、自分の無力に気づくことで他者を理解し調和したいという気持ちに至ったのではないかと、斎藤は<sup>14)</sup>、「最後に私はもうダメだというどん底体験により、嗜癖者は初めて生を希求し、他者を求める自己に気づく」と論じている。参加者は人生の底ともいえる体験により、そこで初めて自分の力の無力に気づき、自分は他者や周りの環境に生かされているという意識につながったと考えられる。

また、参加者は気持ちが充実し毎日の日常生活が安定してくると、これからの自分の有り様や人生への願望、そしてこれまでの自分を顧みて、飲酒により迷惑をかけてきた人たちへの償いの気持ちをもつようになっていった。こうした思いは自分の気持ちと生活が安定し、気持ちに余裕が出てこない湧いてこないものであろう。参加者の「穏

やかになってもっと生きたい欲が出てきた」「余裕があるからこそ趣味を楽しめる」などは、今ある自分や生活に余裕がでてきたからこそその変化であることを語っている。さらにこれは、過去の飲酒時代の頃は自分を顧みる余裕がなく、将来への希望すらもつことができず、飲酒による自己中心的な行動により家族や周囲の人たちに目を向けることができなかつた現実があったからこそ、希望や償いをできることに対してさらなる喜びと充実感を感じていたものと考えられる。

さらに参加者は寛大な心、自分を越えた存在との関係性を生きていくための力にしていた。このような目に見えない力はスピリチュアリティであることが考えられ、この力もまた、過去の悲惨な体験を新しく意味づけることで得た意識であると考えられる。藤井は<sup>15)</sup>、「人が生きる意味や目的を希求する際に、自己や他者、人間を超えるものとの関係性に意味を見出す領域。」と述べ、また窪寺は<sup>16)</sup>、「人は何らかの人生上の危機に遭遇し、その存在が揺らぐ状態に陥ると自己を超える大きな存在を求めようになる。」と述べている。参加者は「車で川に落ちてしまった」「酒で仕事を失った」など人生の底ともいえる経験をし、自分の存在を揺るがすような危機を感じていた。そこでこの危機に直面することで窪寺が述べる自己を超える存在を求めようになり、さらに参加者はこれからの人生に新しい希望や願望を抱いていたことから、藤井が述べる人を越えたものとの関係性に意味を見出すスピリチュアリティという目に見えない力につながっていったのではないかと推察される。

## 3) 人として成長していくこととは

参加者にとって、断酒をして人として成長していくこととは何を意味するのであろうか。原口は<sup>1)</sup>アルコール依存症の回復を「アルコールを必要としない生き方を歩み、人として調和と安定がある状態」であるとしている。すなわちこれは人としてバランスのとれた統合された状態であり、参加者はただ単に断酒をするだけではなく、断酒継続の過程において人として必要な資質を取り戻し、人間的にもすばらしい人格の形成と心の平和と安寧を得ていたことが考えられる。アルコール依存症は飲酒による関連した様々な問題により、生活の質の低下や健全な心の働きを失う「人間性の病」<sup>17)</sup>ともいわれており、すなわち回復には人が生きていくための必要な資質を取り戻す、ま



たは作りなおしていくといった人間としての全体性の回復が必要になってくる。

ではどのようにして参加者は人間としての全体性を取り戻していったのであろうか。今回、本研究で明らかにされたものは自助グループでのカタルシスの体験から自身の日常生活の中でも有益な体験を拾いとり、それを過去の経験に照らし合わせて、さらなる喜びとして感じ取っていくことであった。参加者は自分たちの力で築いた自助グループから、日常生活の領域で起こる体験を心の中で洞察し解釈して有益なものを拾いとり、それを生きていくための力にしていた。これはまさに断酒をして生きていきたいという思いから、自らが切り開いてきた力であると考え。そして、この自らの力というのはナイチンゲールが唱えている、人間が共通して本来もっている生命力からくる自然治癒力<sup>18)</sup>を示すものではないだろうか。参加者は、毎日コツコツとたとえ小さな出来事でも、自分にとってはかけがいのない有益なものと認識し、一つ一つより良く生きていくための心の糧にしていた。この自然に人間にとってより良いものを求めていく意識と実践こそがナイチンゲールがいう生命力であり、この生命力が自然治癒力を生み出していたのではないかと考える。

では参加者の回復への生命力と自然治癒力を看護の実践においてどのように結びつけていけばよいのか。トラベルビーは<sup>19)</sup>、「看護は対人関係のプロセスであり看護師—患者間の相互作用によって成り立つ」とし、ペプロウは<sup>20)</sup>、「看護師は患者の自然治癒力を促し、精神的、身体的、社会的な人間としての成長へ援助を行わなければならない」としている。

これは人間としての関わりの中から患者の生命力と自然治癒力を引き出して、成長を促していくというものである。このような力を引き出すためには、看護師も人として患者と対等に向き合い、その人の全体性を捉えて日頃の日常生活から人生の質といった部分に目を向け、学ばせてもらうという謙虚な意識が大切であると考え。このような意識をもつことで、参加者が大切にしていた一日一日の生活の中から有益な何かを拾いとり、感謝や謙虚な気持ちをもつといったアルコール依存症者の心の深い部分を理解することができ、そこで初めてアルコール依存症者の生命力と自然治癒力を呼び覚ますことができるのではないかと。また看護師も自身の生活や人生の質を振り返りかえてみることで人間的に互いに成長していく

ことができるのではないかと考える。

## V. 結 論

アルコール依存症者の断酒継続を支えているもの「生きる力と支え」とは過去の悲惨だった酒害体験を日常生活に価値をおき、その生活体験を前向きにとらえながら意味を見出し、人として充実し成長していくことであった。そしてこれらを構成する7つのカテゴリーも生きていくための力であり、支えでもあったと考えられる。

## VI. 研究の限界と今後の課題

本研究は対象とする地域が限定され、時間的な制約もあり理論的な飽和には至らなかった。また、今回の参加者の年齢が60～70歳台と高齢の方が多く、年齢偏りがあったことから、抽出された結果は研究の限界であると考えられる。信頼性や妥当性を考慮すると今後は若中年層や女性の参加者を選定していく必要があると考える。

謝辞：本研究に参加いただきましたA県内にある断酒グループの皆様には厚く御礼申し上げます。なお、本研究は平成31年度秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻修士論文を一部加筆修正したものであり、結果の一部を第39回日本看護科学学会学術集会において発表した。

## 文 献

- 1) 原口芳博：アルコール依存症の回復過程に関する臨床心理学的考察。福岡女学院大学大学院紀要。臨床心理学創刊号：43-50, 2014
- 2) 今道裕之：こころをはぐくむ。東峰書房、東京、2005, pp46-50
- 3) 木原深雪：アルコール依存症者の飲酒欲求につながる感情体験の分析。金大医保つるま保健学会誌 38(2)：1-10., 2014
- 4) 平野かよ子：セルフヘルプ・グループによる回復。川島書店、東京、1995, pp13-19
- 5) 篠原百合子：SHGにおけるアルコール依存症者の心理回復過程の研究。アディクション看護 12(1)：1-7, 2015
- 6) 森 宏明：アルコール依存症者の断酒因子に関する疫学的研究。アルコール依存と薬物依存 28(6)：453-466, 1993

(8)

アルコール依存症者の断酒継続を支えているもの

- 7) 猪野亜郎：アルコール依存症の短期予後と長期予後. 精神神経誌21(2)：334-358, 1991
- 8) 松下年子, 日下修一：アディクション看護学. メジカルフレンド社, 東京, 2011, pp30-38
- 9) 葛西賢太：断酒が作り出す共同性. 世界思想社, 東京, 2007, pp110-112
- 10) グレック美鈴：質的研究の進め方・まとめ方. 医歯薬出版, 東京, 2015, pp36-55
- 11) Lincoln YS Guba EG: Naturalistic Inquiry. 1985, pp281-331
- 12) 諸富祥彦：NHK フランクル夜と霧. NHK 出版, 東京, 2013, pp106-108
- 13) 全日本断酒連盟：指針と規範. 全日本断酒連盟, 東京, 1993, pp5-10
- 14) 斎藤 学：過食症・アルコール依存症からの回復. 有斐閣, 東京, 1995, pp174-178
- 15) 藤井美和：死生学と QOL. 関西学院大学出版会, 大阪, 2015, pp70-80
- 16) 窪寺俊之：スピリチュアルケア学説. 三輪書店, 東京, 2008, pp38-45
- 17) 安田美弥子 他：依存症の回復におけるセルフヘルプ・グループの機能の研究(4) アルコール依存症からの回復の諸相およびセルフヘルプ・グループの意義. 東京保健科学学会誌5(2)：10-15, 2002
- 18) 薄井坦子：科学的看護論. 第3版. 日本看護協会出版会, 東京, 2016, pp28-32
- 19) トラベルビー / 長谷川浩, 藤枝知子訳：人間対人間の看護. 医学書院, 東京, 1966, pp15-20
- 20) ペプロウ / 小林富美栄訳：人間関係の看護論. 医学書院, 東京, 1973, pp73-80

## Supporting the abstinence from drinking of Alcoholics Focus on the power and the support in their lives

Shigeyuki HAYASHIZAKI\* Yoriko NAKAMURA\*\*

\* Akita Midorigaoka Hospital

\*\* Graduate School of Health Sciences Akita University

Objective: To clarify the "power and support" of alcoholics who are continuing to stop to drinking alcohol.

Method: Semi-structured group interviews for people who has continued abstinence and/or joining of abstinence self-help group participation over 3 years. Those data was analyzed qualitatively inductively.

Result: One core category and 7 categories were extracted from 10 interviews. The core category is that alcohol addicts have valued their daily life by facing up with their misery in the drinking era, positively grasping things that are changing, and fulfilling and growing up as a human being. Grasp the miserable experience positively and grow as a person.

Conclusion:

"The power and support" for alcohol addicts to continue their abstinence meant that their experience of alcohol damage had added value to their daily lives, and it had made them grow as a human being. As a result, it was shown the importance of nurses' support that had not only sense of learning but also growth of human being with the alcohol addicts.