



HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	依存症からの回復におけるスピリチュアリティについて
Author(s)	龍野, 真愛
Citation	臨床心理発達相談室紀要, 2, 7-19
Issue Date	2019-03-28
DOI	https://doi.org/10.14943/RSHSK.2.7
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/74916
Type	departmental bulletin paper
File Information	02_Tatsuno.pdf



依存症からの回復におけるスピリチュアリティについて

龍野真愛*

Spirituality and Recovery from Alcoholism

Mana TATSUNO

要 旨

本稿では、アルコール依存症からの回復過程をスピリチュアリティという視点から考察した。アルコール依存症からの回復において重要な役割を果たし続けてきたAA（Alcoholics Anonymous）という自助グループでは、「自分を越えた大きな力（ハイヤーパワー）」、「自分なりに理解した神」といった概念が度々登場する。だが日本においてAAの霊性（Spirituality）に着目して依存症からの回復を検討した研究はほとんど行われていない。そこでAAにおける神、霊性（Spirituality）とは何を表現しているのか、さらに当事者2名の語りから、ハイヤーパワーが回復にどのように影響を与えているのかを検討した。

キーワード：依存症、回復、AA、スピリチュアリティ

key words：alcoholism, recovery, AA, spirituality

I. 本研究の背景と目的

1 依存症とその回復について

嗜癖（アディクション）とは、初めは快の報酬をもたらす習慣が、やがてその快という効力を失うようになり、かつあらゆる面で社会生活の遂行に障壁となる状態に陥っても、自らその習慣を制御できなくなる状態（コントロール喪失）である（大嶋、2010）。嗜癖は現在、依存症とほぼ同義として捉えられ、進行性であり不可逆的という特徴をもつ。

合川（2016）は、依存症の中核症状は依存物質をコントロールして適度に使用することができなくなる「コントロール障害」であり、このコントロール障害が完治することはないと述べる。アルコール依存症を例にとると、しばらくお酒を飲まなくなったとしても、一度飲み始めれば再びコントロール喪失の状態に戻ってしまうのである。再び酒が飲めるようにはならないが、依存症になって失った心身の健康や社会生活は取り戻すことができる。その意味で、依存症は「完治しないが回復する病」と説明されることがある。この「回復」にはっきりとした定義があるわけではない。ここでは2名の研究者・臨床家の「回復」を概観する。

①藤岡（2016）は、アディクションを「何らかの生きづらさを抱えた個人が、物質や行動への嗜癖がもたらすかりそめの「コントロール感」にはまり、（1）感情や感覚を変化させる手段、（2）アイデンティティをシフトさせる手段、（3）何らかの「関係性」を形成し、優位に立つための手段として便利に使っているうちに、ますます現実のコントロールを失っていく過程あるいは状態」であるとしている。そして回復への最初のステップは「ありのままでいられる場所と安心できる関係性の基盤をつくり、その関係性のなかで、過去の体験から自動的に生じて現実適応を損なう価値や思考、そして感情的反射に気づいて修正すること」であると述べる。

②成瀬（2013）は、依存症を人間関係の病ととらえ、依存症患者の背景にある特徴を6項目にまとめている。

*NPO 法人 性障害専門医療センター

それは、「自己評価が低く自分に自信が持てない」「人を信じられない」「本音を言えない」「見捨てられる不安が強い」「孤独でさみしい」「自分を大切にできない」である。こうした特徴をもつ依存症者は、人間関係で過大なストレスを受け、そこから手っ取り早く逃避するために酒に手を伸ばすのだという。したがって依存症からの回復はこの6つの問題に向き合い、解決していくことにほかならないと述べている。

このように、依存症からの回復には自分自身のあり方を大きく変化させる必要がある。依存症者にとっての回復とは、生き方を根本から変えることを意味するのである。

2 自助グループについて

自助グループとは、何らかの問題を抱えた当事者が集い、互いの経験を分かち合うことで回復を目指すグループである。依存症の回復においては、多くの研究で自助グループの効力が証明されており（安田・松下、2002；松下・田辺・山崎、2003）、現在でも多くの依存症者が自助グループに通いながら回復の道歩んでいる。アルコール依存症からの回復を目指すAA（Alcoholics Anonymous）は、その後続々と誕生する自助グループの原型とも言われる米国生まれの自助グループである。AAのミーティングは「言いつばなし聞きつばなし」で行われ、お互いを「仲間」と呼び合うなど独特のルール・言いまわしが存在する。

3 本研究の目的

AAでは12ステッププログラム（表1参照）という回復のための指針が示され、依存症者たちはこのステップに沿って回復を進めていく。この12ステップのなかには「自分を越えた大きな力（ハイヤーパワー）」、「自分なりに理解した神」、「神」、「霊的目覚め」といった言葉が幾度も登場する。AAは宗教ではないし、あらゆる宗教団体とも関係を持たない。では、何故こんなにも「神」という言葉が表されているのか。またこうした「神」はメンバーたちの回復をどのように支えているのだろうか。AAがアルコール依存症からの回復において目覚ましい業績を上げているのは先ほど述べたが、日本においてAAの霊性（Spirituality）に着目して回復を検討した研究はほとんど行われていない。そこで、本研究ではAAにおける神、霊性（スピリチュアリティ）とは何を表現しているのか、さらに当事者の語りから、ハイヤーパワーが回復にどのように影響を与えているのかを検討する。回復を多角的に捉えることで依存症者支援への新たな視点獲得の一助となれば幸いである。

なお、本稿は北海道大学大学院教育学院提出の修士論文の一部に加筆修正を行ったものである。

表1 12 ステップ

1.	私達はアルコールに対して無力であり、生きていくことがどうにもならなくなったことを認めた。
2.	私達は自分より偉大な力が、私達を正気に戻してくれると信じるようになった。
3.	私達の意志と生命の方向を変え、自分で理解している神、ハイヤーパワーの配慮の下に置く決心をした。
4.	探し求め、恐れることなく、生きてきたことの棚卸表を作った。
5.	神に対し、自分自身に対し、いま一人の人間に対し、自分の誤りの正確な本質を認めた。
6.	これらの性格上の欠点をすべて取り除くことを、神にゆだねる心の準備が完全にできた。
7.	自分の短所を変えて下さい、と謙虚に神に求めた。

8.	私達が傷つけたすべての人の表を作り、そのすべての人達に埋め合わせをする気持ちになった。
9.	その人達、または他の人々を傷つけない限り、機会あるたびに直接埋め合わせをした。
10.	自分の生き方の棚卸を実行し続け、誤った時はただちに認めた。
11.	自分で理解している神との意識的触れ合いを深めるために、神の意志を知り、それだけを行っていく力を祈りと黙想によって求めた。
12.	これらのステップを経た結果、霊的に目覚め、この話を他の人達に伝え、また自分のあらゆることに、この原理を実践するように努力した。

II. AAにおけるスピリチュアリティの検討

ここからは、AAにおけるスピリチュアリティとは何かを検討する。自身も自傷行為からの回復者であり、自傷をアディクションの一種として捉え論じた Turner (2009) は、「自傷行為やほかのアディクション（アルコール依存症、薬物依存症、あるいはその他の強迫的な行動アディクション）から最も効果的に回復するためには、その過程において、三つの領域と向き合わなければならない。すなわち、身体面の回復、感情面の回復、そしてスピリチュアルな面の回復である」と述べている。ここでのスピリチュアルな面での回復とは何を表しているのか。AA創立者の一人であるビルと心理学者のユングが交わした往復書簡のなかで、ユングは自分が匙を投げたあるクライアントについて以下のように述べている。「彼のアルコールに対する渴望は、ある霊的な渇きの内奥からの表現でした。それはわれわれの存在の全体性(wholeness)に対する渇きであり、中世風の言い方をするならば、神との一体化(the union with God)ということであったのでしょうか。」(AA, 1984)。この渇きは、誰しもが感じることのある空虚感、世界に自分しか存在していないような孤独感、無能感や無力感、不足感、生きる意味が見つからない、などの言葉で人々が表現しているものだという(Turner, 2009)。こうした自分の存在の意味すら揺るがすような感情に圧倒され、その思いから逃れるために何かに耽溺する。そして、苦痛からの解放の代償として依存症という病を得ると、自身の肉体も他者との関係も何もかもをめちゃくちゃに壊し尽くすさらなる苦痛が待ち受けている。そのような状況で空虚感が満たされるはずもなく、空虚感を埋めるために手を出したお酒のせいで空虚感を深めていくという悪循環に陥る。身体的・心理的に回復したとしても、そのあとには結局、霊的な渇きがより強化されて取り残されているのである。この渴望に真正面から向き合い、生きる意味や世界に受け入れられているという安心感を得ることがAAで言われているスピリチュアルな面の回復なのだろう。

書簡のなかで、Jungはアルコール依存症の回復には「霊的覚醒(Spiritual Awakening)」が必要であると話している(AA, 1984)。霊的覚醒と聞くと、なにか特別なことが起こり、水の上を歩けるようになったり、手から光が出たりするような体験を想像するかもしれない。だが、AAでは霊的覚醒を選ばれた人だけに起こる特別で劇的な体験ではなく、多くの人にとってはゆっくりと展開していくものだと説明する。AAには12 Signs of a Spiritual Awakening(霊的目覚めの12の兆候)と言われているものがある(表2)。

表2 12 Signs of a Spiritual Awakening (霊的目覚めの12の兆候)

- ① 何かを変化させようとするのではなく、変化するまを受け止めるようになる。
- ② 何でも笑い飛ばせる。
- ③ 他の人や自然とつながっているという感覚が持てるようになる。

- ④ 他の人や物事を理解するチャンスが、驚くほど頻繁に訪れる。
- ⑤ 過去の経験による恐れからではなく、自発的に考え、行動できるようになる。
- ⑥ どんな瞬間でも楽しむことができることが、確かな能力となる。
- ⑦ 心配する能力が減る。
- ⑧ 争いごとに関する関心が減る。
- ⑨ 他の方の行動の意味を解釈することへの関心が減る。
- ⑩ 他の方を裁くことへの関心が減る。
- ⑪ 自分自身を裁くことへの関心が減る。
- ⑫ 見返りを求めず、例外なく他の方を愛せるようになる。

これはアルコール依存症者だけの特別なものではなく、誰しもにとっての目標になりうるのではないだろうか。12の兆候がアルコール依存症者に現れるということは、自分の力のみで人生の窮地から逃れようともがき苦しみ続けていたところから、自分の無力さを認め、他者との関係を回復していく過程が進行しているということであろう。つまり霊的覚醒とは、自分の人生に対する態度が根本から変えられていること、またそうした変化は決して自分だけの力でもたらされたものではないことに気づくことなのである(AA, 2002)。葛西(2007)によると、AAにおける霊的覚醒は神秘性に焦点を当てるのではなく、断酒を継続する過程で起こる、弱く不完全な自己の受容とその弱さ・不完全さへの対処が主題となっている点で一般的な宗教的体験談とは異なるという。

III. 回復におけるハイヤーパワー-2名の当事者の語りから-

Jungは「スピリットは概念の中にはなく、行為や事実の中に宿っている」と述べている(Jung, 1963)。ここからは、ハイヤーパワーを信じながら依存症からの回復の道を実際に歩む2名の語りから、ハイヤーパワーが彼女たちの回復にどのような影響を与えているかを検討したい。ただし、スピリットは「行為」のなかに自ら一人称的に没入的に関わる時にのみ、その息吹に触れられるものであるということに留意したい(石川, 2008)。また、千原(2010)はスピリチュアリティを語ることについて、「おそらく自らの理解の限界を露呈することにつながる」と述べている。彼女たちが体験している回復への理解を深めるために、自らの限界に真摯に向き合いつつ、彼女たちの言葉を最大限借りることで記述を試みる。また、それぞれの語りに即し、「神様」「ハイヤーパワー」の両方の言葉を使用することとする。

1 方法

断酒状態を数年以上継続し、現在も必要な自助グループに通い、援助者によるカウンセリングも受けている女性依存症者2名に対し、2017年10月に個別に半構造化面接を行った。研究協力者は以前からの筆者の知人であり、表3の通りである。面接調査の内容は研究協力者の同意を得たうえで録音機器で録音しながらメモを取り、その後逐語録を作成した。逐語録から、スピリチュアリティに関連すると思われる部分について抜き出し、彼女たちの回復にどのように影響を与えたかを検討した。

倫理的配慮として、研究協力依頼の際には、本研究の目的、事前に許可を得たうえでインタビュー内容を録音し逐語録を作成すること、インタビュー中に適宜メモをとること、録音した音声データや逐語録及びメモは筆者が厳重に保管すること、研究以外の目的に音声データや逐語録及びメモを使用しないこと、プライバシーの保護や守秘義務に最大限の配慮をすること、研究終了後音声データを消去、メモはシュレッダーで廃棄すること、いつでも研究協力を辞退できることを示した依頼書を研究協力者に文書で提示しながら説明

し、同意を得たうえで調査を行った。

また、本研究の作成・公表については北海道大学教育学研究院研究倫理審査委員会の承認を受けた。

表3 本研究における研究協力者

対象者	年代	病名	援助者との関わり及び 自助グループ歴	所要時間
Aさん	40代	処方薬物依存、アルコール依存、 摂食障害、ギャンブル依存、性依存	14年	1回目:150分 2回目:150分
Bさん	40代	アルコール依存、摂食障害	4年	1回目:130分 2回目:120分

2 考察

● Aさんにとってのハイヤーパワー

①ハイヤーパワーを信じるようになった流れ

施設につながり回復の道を歩みだしたAさんだったが、その道のりは生易しいものではなかった。初期は離脱症状や解離症状に苦しみ、夜驚することもあったという。1年ほどで「自分はもうすごい元気になった」という気持ちになり、施設を出て今度はその施設で支援者を目指し職員として働くことになるが、仕事への強迫的なあり方で再び調子を崩していく。さらに自分をよく見せようと振る舞ってしまい、嗜癖物への欲求があるにもかかわらず、それを自助グループでも言えずに抑えていた。結局は施設での仕事を続けられなくなり、再入院を勧められ他に職を探すことになる。人を助けたい、私にはそれができるという強いエネルギーに基づいた生き方をなかなか変えられず、何度も「壁にぶちあたりながら」少しずつ回復していったのである。プログラムにつながって数年後、Aさんは洗礼を受けることを決意する。以下は洗礼を受けることを決意したきっかけについての語りである。

A: もうもともとね、希望してたんです、ほんとに、自分の力でどうにかする生き方っていうのはもう辟易してたから、そう言いながら今もやってんねんけど。なんかほんとに自分は救われた人だし、助けられた、そういう、もう首、面の皮一枚のところでなんとかもう、繋がって、まあ、で、いろんなところにあれは残ってるけど、後遺症っちゅうんですか、首吊ったりしてるから、肩が痺れ、常にいつも痺れてるとかそんな当たり前のように後遺症が残ってるんだけど、それでもなんか普通に歩けてたりとか、スポーツなんか出たりとか、できるっていうのはやっぱり（中略）純粋にそう思ってたんですね、なんか不思議な力を信じてたっていうか、神様っていうか、そこに行けば落ち着いたし

I: 不思議な力を信じはるようになったのって…

A: そりややめられると思ってへんわね、こんな、うん、もう生き直せるなんて思てへんから。まさか、まあ病院で一生暮らすとかさ、そんなんは想定内にあったんです、私の、父親も用意してたし、一生出られへんやつ予約してたんです、もう施設があかんかったら、出るときに。だからまあ病院暮らしぐらいやったら、まあ私も想定内っていうか、もし生き残るんやったらそれぐらいの、（中略）その病院の、で、生きてるっていうのはもしかしたら可能性として生きられるとしたらそこかなって、生きられるっていうか生きていきたいのに、生かされるとしたらそこかなって思ってた。まさかこんなのびのびと、生き生きと、明るく生きられるとは思ってなかったから、それかな。そんなことって神様にしかできないよね。仲間の助けと、ほん

でいいカウンセラーに当たったっていうか、当たったって言い方は失礼やけど、ほんとにいい施設に繋がって、私にフィットする施設にその4つの中から繋がれたっていうか。

底つきを迎える直前には自殺未遂を繰り返し閉鎖病棟への入退院を重ねながらも、どうしても依存が止まらない「地獄絵図」のような様相を呈していた。そんな状態から、仕事をして生計を立てつつ健康的な生活ができるまでに回復したことを「奇跡」とAさんは感じている。そしてそれは人間、ましてや自分の力ではなく「神様」による思召しであったという。回復の過程でも「理屈ではわからない」ようなことが何度も起き、Aさんはそれを「神の啓示、神様がメッセージくれてる」こととして受け止めている。そんな体験を重ねてきたことで、神様に「生かさしてもらいたいような感じ」が「感覚的にある」ほどになっていったのだろう。

②ハイパーパワーのイメージ

Aさんにとっての神様、ハイパーパワーのイメージはどのようなものであろうか。以下はAさんの自分自身の背負う十字架についての語りと、ハイパーパワーに対するイメージについての語りである。

A: 私やっぱり十字架、その、中絶による十字架も大きかったし、十字架いっぱい持ってるなと思うんですよ。そこらじゅうリスクもしてるし、傷だらけでしょ、で、もうそんななんともじゃないけど普通の、ちょっと飲みすぎました、ちょっとアルコール依存症、みんな底付きのあれって違うと思うんですけど、もうとことんまでいってるんやから、あの、ちょっと、ほんまに、どうにかしてるっていうか。

I:Aさん、Aさんにとっての神様ってどんな方ですか

A: ええ、難しい、それがわかればあれじゃない、どんな方、まあでも、ほんとに、愛してくださる存在なんやろなと、許してくださる、無限のなんていうか、こうインフィニティのイメージが、もうなんかほんとに永遠に、もうほんとに何度ほんとに人間が愚かなことを繰り返しても、まあその、悔い改める気持ちさえあれば、何度でもあれなんだろうなっていう、すごい広いイメージの方っていうか。こないだもセッションで話してて、キリストの弟子はみんな裏切ったじゃないかって、キリストを裏切ったし疑ったし、信じなかったじゃないかっていう話を、だからもう、ほんとになんていうかな、すごくもう、私のメンターは、というかセラピストはその、同じ信仰を持っているから余計話が通じたんだけど、やっぱりとっても忍耐強くて、こう、それを手本にしていかなあかんっていう話をこないだしてくださったんだけど。

21歳で当時付き合っていた彼との子どもを堕ろす経験をしているAさんは、それが自分の十字架になっていると話す。中絶経験がAさんにもたらした罪悪感や自責感は筆舌に尽くしがたいものであっただろう。さらに20歳頃から自傷行為も断続的に続いていたため、その傷跡も残っている。底つきの直前には依存症が加速度的に進行し、不倫やDV、自殺未遂などありとあらゆることが「めちゃくちゃ」になっていた。Aさんの語りからは、そうした経験を背負っている自分を許し、愛し続けてくれる存在として神が立ち現れている。何度過ちを犯しても悔い改める気持ちがあれば許しを与えてくれる神は、彼女のキリスト教信仰に色濃く影響を受けていると言えよう。

③自助グループにおけるハイパーパワー

以下は、自助グループにおけるハイパーパワーについてのAさんの語りである。

A: そういうの信じてる人たちはっかりだからね、自助グループは。まあ批判する人もいるけど、嫌がりながら、いや俺は絶対信じない信じてない言うてステップやってはるけど、でもやってたら突き当たっちゃうんやからしょうがない。ほなあんたなんでやめられたん言いたいわ。意地でやめてるんやったらもう絶対飲むでって、ほんまに、10年経ってスリップする人はだいたいもう信じてない、自分の力でなんとか、仲間をちょっと信じてとか、なんとか自助グループのおかげで、でも、自助グループやってハイヤーパワーやからね、存在自体が。漠然と、漠然とそこにはいるっていう、そしてそれがあたたかいものっていうかね、なんか、すごく強くてあたたかいものっていうか。何か形容しがたいかたちで、形容しがたい、言葉なんかではもう、何かこう形容しがたいっていうか、言葉に私なんかがあると薄っぺらくなっちゃうっていうか、それぐらいもう、いと高き所にほんとにあるっていうか

A さんにとっての自助グループは、ハイヤーパワーそのものであり、回復に必要不可欠なものであると捉えていることが語りから読み取れる。今まで自分一人の力ではどうにもならなかった依存症者たちが、ただ意地だけでお酒や薬をやめ続けるのは難しいことであり、そこには仲間とハイヤーパワーを信じるが必要であると考えている。

④唾つけてもらう

ハイヤーパワーを信じるようになったことで、A さんにはどのような変化が生まれたのだろうか。以下は、A さんの信仰心についての語りである。

A: うーん、まあそんなにほんとにもう、言葉に、空々しくなっちゃうっていうか、薄っぺらになるのも怖いし、なんかそれこそ言葉にするのも畏れ多いっていうか、それぐらいなんかもう、いと高きところにあってっていうか、いつも見られてるっていう、見られてる意識ってね、やっぱり信仰を持ってる者独特の感覚だと思うんですよ、主人もやっぱりこれはもうほんとに、信仰心っていうのはすごいもので、浮気したくてもできないって言うのね。嘘をつこうと思ったらつけるけどつけないって言うの。貶めようと思ったら貶められるけどできひんっていうのはこれは信仰の賜やと思うって言うわね。そうよねって言って、なんやかんやでうわあって言ってその時はかーとなるんやけど、でも、どん底までめちゃくちやはちやめちやできないっていうのはほんとにもう、神様に唾つけてもらったっていうか、その、そのことよね、その感覚があるとなんてでは。

A さんにはキリスト教という信仰を持つことで神様がいつも自分を見守ってくれているという感覚が生まれた。この感覚があることが、以前なら飲酒や自傷につながっていたような状況にあっても、最後の一步を踏みとどまらせてくれる防波堤のような役割を果たしているのではないだろうか。さらに、自分が回復させてもらっていることについて以下のような語りが見られた。

A: まあ回復はね、その、やっぱりその、させてもらって今もこうやって仕事ねえ、社会復帰もできているんだから、ある程度。ありがたいと思うし、なんかこの頃ほんとに感謝、時々ふっと自分が生きてることが奇跡なんやなって思っでこう、涙出てきたりっていうことが多くなって、歳のせいもあるんですけど。

⑤許し受け入れてくれる存在としてのハイヤーパワー

以上から A さんにとってのハイヤーパワーがどのようなものであり、それが A さんの回復にどのように関わっているのかを考察する。「死の門」の一手手前まで行き、もし生き延びるならば病院で一生暮らすしかないと思うほどの状態であったが、12 ステッププログラムと出会い仲間との関わりを通して回復を目指すようになる。そして回復の過程で何度も神の思し召しかと思えるような出来事に出会い、神様に助けられているということを実感するようになっていった。A さんはその後洗礼を受け、神様との結びつきをさらに強固なものにしていく。A さんにとっての神様は天のいと高きところから見守り、無限の愛を与えてくれる存在である。これは A さんのキリスト教信仰をベースにした捉え方であろう。ボロボロの状態から社会復帰を果たして、いきいきと生きられているという自身の回復を振り返り、それは自分が‘してきた’ものではなく、‘させてもらった’ことであると感じている。A さんにとってハイヤーパワーは自らの過ちを許し、無条件に受け入れてくれる存在として受け止められていると考えられる。そしてこのハイヤーパワーに唾をつけてもらおう、すなわちいつでも神に見守られているという意識を持つことで、なんらかの危機に陥りスリップしてしまいそうな時でも、以前のように自暴自棄にならず踏みとどまることができているのである。自らの回復について振り返り語る A さんからは、生きることの喜びと深い感謝が感じられた。

● B さんにとってのハイヤーパワー

①ハイヤーパワーを信じるようになった流れ

アルコール依存症と摂食障害で「どん底」の状態にいた B さんは、OA (Overeaters Anonymous) の仲間の紹介で 12 ステッププログラムをベースにした回復施設につながる。そこで「それぞれ自分の道は一本で、みんなそれぞれ全然道は違うんだけど、同じ方向を向かって行って、それを一緒に登っている仲間」に出会う。そして、仲間と「時間をかけてゆっくり関わる」ことを通して、原家族のなかでは「二の次」にされていた「人のあたたかさ」を感じるようになる。家族のなかでは触れてもらえなかった「寂しいところ」を、仲間に触れてもらうことで少しずつ癒されていったという。そんな「本当の信頼関係」で結ばれた仲間との関係を通してハイヤーパワーを信じる気持ちが形成されていったことが語りから読み取れた。以下は仲間との関わりを通してハイヤーパワーをより強く信じるようになったことについての語りである。

B: ハイヤーパワーに従って、施設の方とかさうだけどその、まあ本にも書いてますけどね、それで変わっていく姿を見たりとか、うん、そういう実際に、それで生きてる人っていうかね、あの変わっていく、良くなっていくっていうかね、力強く変わっていく人を見ると、なんか信じますよね

B: 仲間も言ってくれてるけど、ハイヤーパワーはいつもそばにいて、それぞれにいろんだって言ってくれたことがね。こう、いつでもこう、いつでもいろんだって、自分のそばにっていうか中っていうかいろんだって。

②ハイヤーパワーのイメージ

B さんにとってのハイヤーパワーのイメージはどのようなものであろうか。以下は、B さんのハイヤーパワーのイメージがどのように変化したかについての語りである。

B: うん、私、多分最初の、ようは私良心って思ってた。だから AA でも言ったことがあるんですけど、だからよくさ、NHK のプロフェッショナルとか、ああいうドキュメンタリーとか感動するテレビとか、あれってみんなが、なんていうのかな、世の中良くしようとか、なんかそういう良心の流れの話でしょ、ストーリー

っていうか。だからそういう、はじめからなんか、そういうものがハイヤーパワーだと思ってたので。なんか、そのドキュメンタリーとかでいいことをやってる、それは良心かなって(中略)今もそういう意味では、でも私が、NHKのプロフェッショナルみたいな良心の流れでことが進んでいくっていうか、そういうことは、今は、そういうところがきっかけで良心なんだなって思って、のがきっかけですけど、今は、まあそれってほんの一部なんだなって、なんかもっと大きいついていうか、もっと大きく理解してますけどね。

Bさんにとってハイヤーパワーとはもともと「良心」のようなイメージであった。「みんな」が「世の中良くしよう」とする目に見えない流れのようなものがあり、プログラムにつながる前からそれを良心だと感じていた。その後、仲間との関わりを通してハイヤーパワーはもっと広がりのある大きいものであると捉え直すようになる。

③車線変更

Bさんは、回復を「車線変更」だと語った。今までの人生ではハイヤーパワーのいない道を走っていたが、それを車線変更して「ハイヤーパワーの道」に移り「ハイヤーパワーと共にある人生を歩む」ようになる。これは今までの自分の力だけでなんとかしようとする生き方から、有能感を捨てた全く違う生き方を選択することであり、そこには当然大きな困難を伴う。そのハイヤーパワーと共にいる新しい生き方を、彼女はある意味で「自分の人生じゃなくなっちゃう」と表現していた。依存症者が我を捨てて生きるのは困難な取り組みではあるが、それでも「そういうことを言い合える仲間がいるから、そのあたたかい場所にいられるんだろう」と思っているという。以下はBさんがもがきながらも「車線変更」して得られたものについての語りである。

I: 乗り換えて、何か変わったりしました？

B: 安心もしますよね。結局、今までは両親とか自分の知ってる世界に守られてたけど、結局そこでどうにもなくなってるから。そこで安心が得られなかったけど、うん、多分、やっぱりさっきも言ったけど、もともと自分が持ってるものが、素直に、それは誰かじゃなくて、あのそういうものに触れたとき、例えば仲間に癒してもらったとか、そういう大きなイベントに行ってみんなが一体感を感じたとかとにかくそういう、何かわからないけど、ほんとにこう、魂が喜ぶというか、心底喜んでみたい。だからそういうところで喜びとか安心をもらっているから、誰かっていうものじゃなくて、あの、もっとスケールの大きいもの、自然を見てもとか、1個何かに限定して安心を得るとかっていうのじゃなくて、もっと大きく、あの、いたるところにあるし、例えば人が、全然知らない人でもその人がすごく親切だったとか、さっきも言ったけど、その、最初はプロフェッショナルで見た良心だっていったけど、だんだんそれがもっと幅広くなくて、今言葉、わかんないけど、もっといたるところにあって、大きいもので深くてこうもっとスケールの大きいものなんだなって理解している。

さらに、自身の変化について以下のような語りが見られた。

B: 例えばグループに通って、ただ通ってれば、3年5年って経ったらなんらかの形がきつとまあ出るんだろうっていう、ハイヤーパワーにお任せしてればきつとそうなんだろう、自分の知らないところですよ、範疇にないところできつとそういうことがあるんだろう。どの質問の答えになってんだかわかんないんだけど、ハイヤーパワーっていうかその、お任せ的な発想っていうのは、っていうよりも全部自分が、自分の人

生、自分のなんだからということかを、なんとかなるさ的な、ハイヤーパワーが導いてくれるようにしかならないっていう、他力本願っていう要素が少しちゃんと入ったのも、楽になってきたのかな。

ハイヤーパワーに「お任せ」すればいいという発想ができるようになったことで、Bさんがずっと抱えていた焦りが軽減され、待つことができるようになった。これができるようになったことは、常に焦りの中で苦しみ続けてきたBさんにとっては大きな変化であると言えるだろう。

④受け入れる

待つことができるようになったBさんはその後、人生の大きな困難に直面する。以下は、その困難にBさんがどのように向き合ったかについての語りである。

B: 必要な時に必要なものが必要な人に与えられる。だからそうだね、受け入れる、ありますよね、私もその2人目（の子ども）が欲しかったんですよね、早めに断乳、卒乳をして、妊活をしたんですよね、2ヶ月ぐらいしたのかな、ちっちゃいうちですよまだ、もうタイムリミットがあるからほんとになって、自分では思ってた、で、結局、家で流産したんですよね。で、それももう見てるし、けっこうっていうか、ほんとにショックで、しばらくショックだったんですけど、それがこう、悔しいっていうか、欲しいのにももらえないっていうのもあったり、でも仲間が、一番私にとっていい方法っていうかね、一番優しく教えてくれたんじゃないみたいに、私に負担がかからないようにっていうか、そういう、うーん、すごい欲しい、欲しいっていうかも、欲しいだけだったのにももらえなかった時のその残念感っていうか、自分には与えられないものとしてプログラムされてるんだなっていうか。ほんと時期もありますよね、妊活随分してたけどできなかったしね、そりゃそうだよ、あんな時に子ども授かったら自分も子どもも死んじゃってたのかなって。

流産という喪失体験は女性にとって想像を絶するような精神的苦痛を伴うものであり（宮本、太田、堀内、2005；渋谷、2015）、Bさんの受けたダメージも相当のものであったことが推察される。そうした傷つきを抱えた状態は、辛い気持ちをお酒や薬で誤魔化してきた依存症者にとってはスリップ（再飲酒）の可能性が高まる危険な状態である。だがBさんはそうした危機的状況を、自分には二人目の子どもは与えられないというハイヤーパワーからのメッセージであると受け取り、仲間の力を借りつつ乗り越えたのである。

⑤安心と喜びを与えてくれる存在としてのハイヤーパワー

以上からBさんにとってのハイヤーパワーがどのようなものであり、それがBさんの回復にどのように関わっているのかを考察する。

アルコール依存症と摂食障害で「先が見えない、真つ暗」な生活を送っていたBさんは、施設につながり仲間との関わりで、今まで感じることでできなかった「あたたかさ」を得た。そんなあたたかさを与えてくれ、「本物の信頼関係」で結ばれた仲間がハイヤーパワーを信じ、回復していく姿を見て少しずつハイヤーパワーを信じるようになっていく。そして、なにもかもを自分でコントロールする人生から、ハイヤーパワーにお任せする人生へ車線変更しようと努力するようになる。仲間の助けを借りつつ「待つ」ことを実践していくうちに、「魂が喜ぶ」ような体験や安心感を得られるようになっていったのである。Bさんにとってハイヤーパワーは、安心と喜びを与えてくれる存在であると言える。流産という自らの存在を揺るがしかねないような喪失を体験するが、仲間の言葉とハイヤーパワーを信じるという姿勢を貫こうとすることで、その体験を乗り越えていったのである。「必要な時に必要なものが必要な人に与えられる」この言葉は痛みや葛藤を

抱えつつも、それを乗り越えより良い自分で生きようと回復の道を歩み続ける B さんの真摯な祈りの言葉にも聞こえる。

3 まとめ-依存症からの回復におけるハイヤーパワーについて-

A さん、B さんのハイヤーパワーのイメージはそれぞれ異なるものであった。これには彼女たちの信仰の違いも影響していると考えられる。だが、2 人のハイヤーパワーとの関わりには共通している部分も見られた。ここでは、その共通点を 4 点述べる。

①当事者がハイヤーパワーに求めているもの

まず 1 点目は、依存症でどん底にいる時から安心感や静けさを求めているということである。希薄な家族関係のなかで育ち、不安を抱えたまま自分の力でどうにかしようと必死にもがき続けてきた彼女たちは、その生き方に疲れ果てつつもどうにもならなくなっていた。女性依存症者が、回復過程で自殺未遂やオーバードースのような大問題を起こしてしまうのは「世界から受け入れられていない」ことを感じる時だという（上岡、2010）。彼女たちが抱えていた不安は、この「世界は私を受け入れているのだろうか」という根源的な問いだったのではないだろうか。だからこそ彼女たちは、私は「世界に受け入れられている」という安心感を渴望していたように感じられる。

②ハイヤーパワーの性質

2 点目は、ハイヤーパワーをあたたかいものだと感じているということである。彼女たちはともにハイヤーパワーを「あたたかい」存在としてイメージしていた。この感覚は、単なる想像上のものではなく、身体に引き寄せて感じられているものであると考えられる。これは彼女たちが現実の仲間との関わりをのなかで感じたあたたかさに裏打ちされたものではないだろうか。B さんは仲間との一体感を感じた時に、魂が喜んでいると感じたという。仲間との関わりとハイヤーパワーとの関わりが別のもので捉えられているわけではなく、双方が絡み合い一体化したものとして感じられていると推察される。葛西（2007）は、自分の一部として体験されるほどそばにいる重要な他者である仲間からのサポートは、その心理的距離の近さゆえに出所がぼけ、自分を見守っている（かのような）「自分が理解した神」の視線が指定されると主張する。さらに、この共同性と深く結びついた宗教性こそが「AA の霊性（スピリチュアリティ）」であると述べている。彼女たちにとってのハイヤーパワーも、仲間との共同性と深く結びついているものであり、ハイヤーパワーそれだけで存在しているものではないのだろう。

③ハイヤーパワーがもたらすもの

3 点目はハイヤーパワーとなんらかの‘つながり感’を持っていることである。それぞれハイヤーパワーに抱くイメージは異なっていたが、生活のなかの些細なことから重大な出来事まで様々なレベルの事柄に対して、ハイヤーパワーからのメッセージだと受け取ることがあるという部分は共通していた。また、A さんは「神様に唾をつけてもらう」ことで、B さんはハイヤーパワーの道に「車線変更」することで、それぞれハイヤーパワーとの関わりを深めていた。この独特の表現は、誰かからの受け売りではなく彼女たちの身から出た言葉であるように感じられる。これはハイヤーパワーとのつながりが、彼女たちにとってただの妄想や誰かに教えてもらった訓示ではなく、自分自身の体験として受け止められていることを示しているのではないだろうか。

④ハイヤーパワーの機能

4 点目は、ハイヤーパワーとの‘つながり感’を仲間と共有していることである。彼女たちは自分自身の体験と、ハイヤーパワーとの関わりを通して回復していった先ゆく仲間の姿や言葉を受け取ることで、ハイヤーパワーへの信仰心を深めていった。そして今度は自分自身のハイヤーパワーとの関わりを仲間に分ち合

うようになる。つまり、彼女たちにとってハイヤーパワーとの関わりは自分一人だけに閉じられた体験ではなく、仲間に対して常に開かれている体験だと言える。中島（2014）は病いを生きる修道女との面接を通して生まれた関係性について、「信仰的理解では抱えきれない苦悩や葛藤について、関係性という支えによってありのままの自分と向き合いながら、超越的な次元における働きに開かれていく在り方へと変化していった感がある」と洞察している。そして心理臨床におけるスピリチュアリティの定義を、「心理臨床家とクライエントが、心の深みにおいて繋がり、存在に関わる問いを共有する関係性を双方の支えとして、人智を超えた次元へと開かれていくこと」としている。AAの仲間はアルコール依存症というある意味で不治の病いを共に抱え、時に家族よりも強い絆で結ばれている。彼女たちはその関係性を支えに、ハイヤーパワーとの‘つながり感’を深めていると考えられる。

以上の4点から、ハイヤーパワーとの関わりが彼女たちの回復にどのような影響を与えていたかを考察する。ハイヤーパワーとの関わりのプロセスはそれぞれの身の内で起きていることであり、ハイヤーパワーへのイメージも関わりも人によって千差万別である。Turner（2009）はスピリチュアルな道を進むのにたった一つの「正解」などなく、スピリチュアルな体験に至るにはさまざまに異なる道があること、アディクションを抱える人々のなかには、自分のスピリチュアリティと向き合うことを通して回復していく者も少なくないことを述べている。どのようなプロセスを経ようとも、彼女たちにとって重要な共通点は仲間との関わりを通してハイヤーパワーとの‘つながり感’を得たということである。仲間とのつながり感もハイヤーパワーとのつながり感も、彼女たちにとっては等しく現実であり、実際に体験されているものである。彼女たちにとっての回復の最大の要因は仲間である。だが同時にAさんはハイヤーパワーを信じていないとどこかで必ずスリップしてしまうことも語った。彼女たちにとっては、‘仲間とのつながり感’と‘ハイヤーパワーとのつながり感’の両方が身についていることが重要なのではないだろうか。それぞれの‘つながり感’がお互いに影響を与えあいながら深まっていくことも回復の一側面と言えるだろう。彼女たちは仲間に助けを求めることと、ハイヤーパワーに身を委ねることが自らの命を救うと確信していた。仲間との紐帯と、ハイヤーパワーとの紐帯、これらが絡み合って織りなす網が、彼女たちを危険から守るセーフティネットになっているのではないだろうか。

IV 今後の課題

本研究では、女性依存症者2名へのインタビューから考察を行った。Aさんはクリスチャンであり、Bさんは特定の信仰をもっていなかったが、彼女たちの信仰がハイヤーパワーとの関わりにどのように影響していたかまでは十分に検討できなかった。また、本研究から示された仲間とのつながり感とハイヤーパワーとのつながり感についてより多くの依存症者に聞き取り調査を行う必要があると言える。

彼女たちはともに回復においてハイヤーパワーとのつながりを重要なものと考えていた。依存症者への支援体制を充実させていくためにも、スピリチュアリティという概念が依存症からの回復にどのように影響を与えているのかさらなる研究を行っていく必要がある。

引用文献

- AA(1984). ‘Pass it on’:the Story of Bill Wilson and how the A.A. Message reached the World, Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
- AA(2002). アルコホーリクス・アノニマス-無名のアルコホーリクたち AA 日本出版局
- 合川勇三(2016). 依存症とはどんな病気か？-完治しないが回復できる病- 松本俊彦編 やさしいみんなの

アディクション 臨床心理学増刊第8号 金剛出版

千原雅代(2010). 心理療法に見られる宗教性 堀尾治代・豊田園子・菅野信夫・仲淳・森岡正芳・千原雅代・高月玲子・高森淳一・小林哲郎・館直彦(著) 心理療法と宗教性 創元社 pp.98-119.

藤岡淳子編著(2016). アディクションと加害者臨床 金剛出版

石川勇一(2008). 日本の心理療法とスピリチュアリティ トランスパーソナル心理学/精神医学 8(1) 24-31, 日本トランスパーソナル心理学/精神医学会

Jung,C.G., Jaffe(1963). A edited : Memories, Dreams, Reflections. Pantheon Books, New York

(ユング C.G, 河合隼雄・藤縄昭・出井淑子(訳)(1972). ユング自伝 1 : 思い出・夢・思想 みすず書房)

上岡陽江・大嶋栄子(2010). その後の不自由 : 「嵐」のあとを生きる人たち 医学書院

葛西賢太(2007). 断酒が作り出す共同性 世界思想社.

松下年子・田辺ますみ・山崎茂樹(2003). アルコール依存症者の回復者イメージ-アルコールクリニックにおける患者面接より アディクションと家族 19(4), 545-553, ヘルスワーク協会

宮本なごさ・太田尚子・堀内成子(2005). 死産を経験した母親を支えるケア : セルフヘルプミーティングがもたらす人間的成長 聖路加看護学会誌 9(1), 45-54, 聖路加看護大学

中島祐子(2014). 心理臨床におけるスピリチュアリティの検討: 病いを生きる修道女の語りにみられるキリスト教信仰を通して 心理臨床学研究 32(4), 491-501, 日本心理臨床学会

成瀬暢也(2013). アルコール・薬物依存症の問題への対応と考え方 依存と嗜癖 医学書院 17-48.

大嶋栄子(2010). ジェンダーの視点からみる女性嗜癖者の回復過程 : "親密圏" と "身体" に焦点をあてて 北星学園大学大学院論集 1, 5-23,

渋谷えみ(2015). 流産を体験した母親の思い 生命倫理 25(1), 87-95, 日本生命倫理学会

Turner,V.J,(2002). Secret Scars: Uncovering and Understanding the Addiction of Self-Injury.Hazelden Foundation, Minnesota

(ターナーV.J. 小国綾子(訳)松本俊彦(監修)(2009) 自傷からの回復 : 隠された傷と向き合うとき みすず書房)

安田美弥子・松下年子(2002). 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), 61-74, 日本保健科学学会

Abstract

This paper provides consideration on recovery from Alcoholism from point of view of spirituality. Within AA, a self help group whom its contribution is of great importance in the field of recovery from alcoholism, concepts such as "higher power" and "God inputted by oneself" are featured frequently. However, there have been limited research on alcoholism focusing on spirituality in Japan. This research analysis the narrative of two people in concern, in which how the God and spirituality are expressed and how higher power affects the recovery from alcoholism.