

2025 年度

# SGT 活動レポート

## Global Communication

続 世界の精神科医療の実際と日本の違い  
～風邪薬など大量服用によるアディクション～

12月22日(月)、冬期特別授業1日目の放課後、3階物理実験室を会場に静岡福祉大学副学長の長坂和則教授を講師にお招きし、第2回Global Communicationが行われました。中学生11名、高校生3名、保護者3名が参加しました。長坂教授のご講演は、令和6年度に引き続き2回目となります。長坂教授は、社会福祉学部福祉心理学科の教授であり精神福祉分野で依存症について研究されています。現在も依存症問題に関するソーシャルワークをテーマとした研究に取り組みされており、精神科ソーシャルワーカーとして依存症(アディクション)患者の家族教室のファシリテーターとして約20年間、相談援助に取り組んでおられ実践経験も豊富です。精神保健福祉士、社会福祉士、准看護師、僧侶の資格を持ち、大学では学生の精神保健福祉士の国家資格取得のための講義も担当されています。

今回は、前回の講義の続編として中学生・高校生に多い風邪薬などの大量服用によるアディクションについてご講演いただきました。まず依存症のことを英語でアディクションと言いますが、長坂教授によると、依存症は次のような症状に分けられます。アルコール依存、薬物依存、ニコチン依存、ギャンブル依存、カフェイン依存、ゲーム障害、摂食障害、感情のとらわれ、リストカット(自傷行為)、共依存、脅迫的なダイエット、虐待、暴力・暴言、万引き、買い物依存、お金(浪費・投資)、性犯罪、性依存、不倫依存、恋愛依存、仕事依存、音楽依存、ひきこもり、インターネット依存、スマホ・SNS依存です。

一方、アメリカの基準ではさらに細かく分類されており、読書、世話焼き、追跡、チョコレートの大量摂取、宗教、脅迫的な掃除、脅迫的な運動、他人をコントロールすること、いたずら書きなども含むそうです。これらの行動の背景には、自己コントロールを喪失し、心理的に満たされない気持ちがあります。

アディクションは、「簡単な(インスタント)な気分の高揚」から始まり、アルコールや薬物などの物質やゲームやギャンブルなどのプロセスに対して習慣化し、深く進行していきます。放っておけば生活が脳も体も崩壊してしまい死に至ることもあります。また家族や友達との不利な状況や結果が出てやめられず、どんな犠牲を払ってもそれを続けようとなるのが特徴です。

こうした傾向は、今回のテーマである風邪薬の依存にも当てはまります。SNSの情報から風邪薬の入手方法を見つけ出し、それが社会的に法に反することであっても薬による高揚感を手に入れるためには脳がよい情報として受け止めてしまい、購入費を手に入れるため「パパ活」に走るといったような行動をしてしまうという例があるそうです。特に薬物は、人工的に「気分を変える」働きがあり、使用を続けるうちに耐性が生じ、量を増やさないと効果が得られなくなるため、摂取量が増えていきます。次にリストカット・抜毛などの自傷行為ですが、これもアディクションの一つです。摂食障害や恋愛依存と結び付きやすく、強い自己否定感に襲われている時に自分を痛めつける衝動から自傷行為と発展し、それが脳内で「快感」として認識されるそうです。但し、『自傷行為は、決して「死にたいから」するのではなく、生きるためのギリギリの努力である』と長坂教授は言います。

薬物依存に走る中高生は、かつて「パキる」という言葉を使いましたが、これは精神科医が処方する抗うつ剤の「パキシル」の大量服用を意味します。この薬によって高揚感や酩酊感を得ることが一時流行しましたが、パキシルの入手は医師による処方箋と処方する量が厳格化されたため、最近では、市販薬の風邪薬や鎮痛剤の過剰摂取によるオーバードーズ(OD)が主流となっています。彼らの多くが現実逃避や辛さからの解放と解放感と高揚感を求めて市販薬を大量に服用し、その結果、肝臓や脳に大きなダメージを受けることとなります。ひどい場合は意識不明の状態から心停止になることもあります。

厚生労働省の統計によると、2014年にはなかった10代の薬物使用が、2016年になると市販薬使用が25.0%になり、2018年には41.2%に増加し、2019年のコロナ禍を経て2020年には56.4%と急激な増加をしています。薬物依存へのきっかけとして「イヤなことがあると、それがスイッチに」なったり、リストカットから市販薬の依存になってしまったことがあげられています。また風邪薬や咳止め薬を使ったアディクションは、女性に多いとのことですが、その理由としてコスメや鎮痛剤(片頭痛・生理痛)の購入によるドラッグストアが利用しやすいことや鎮痛剤によって痛みを緩和させるために飲むような感覚があるためではないかと言われています。

ではこうしたアディクションが見られる中高生を持つ家族はどのように子どもと対応したらよいのでしょうか。長坂教授はお説教や薬を捨てたり隠したりする懲らしめは逆効果であると言います。アディクションがある中高生は、自己肯定感が低くなっています。彼らは「ふつう」であることを強制されることに重圧を感じ、さらに自己肯定感が低下します。まず現状を受け止めることが大切で、強制的にアディクションを立ち切ろうとすることはかえって逆効果だと言います。家族ができることとして「自己肯定感を薬で満たさない」ように良好なコミュニケーションを取ることが大切であると教授は言います。

依存症患者の家族のカウンセリンググループのファシリテーターとして現在も支援にあたられている長坂教授の講義は、大変説得力があり、保護者の皆様も熱心に聞き入っていました。

最後に生徒・保護者からの質疑応答にお答えいただきました。合わせて保護者の方から事前にBlendでお寄せいただきましたご質問にもお答えいただきました。誰もがアディクションになってもおかしくないストレスの多い現代社会にあって家庭内におけるコミュニケーションの大切さを学んだ素晴らしい講義でした。



アディクションの分類です。



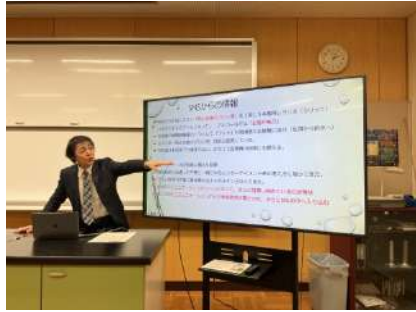
米国のアディクションの捉え方の分類です。



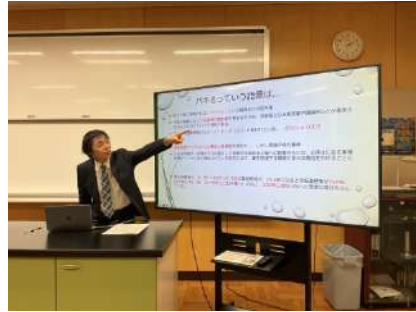
依存症とは何かについて説明しています。



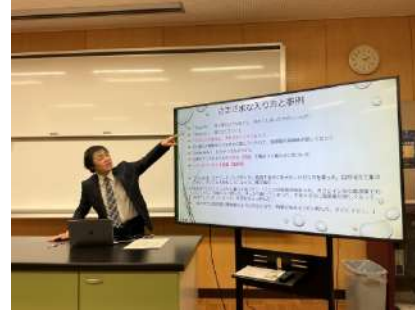
依存に導くさまざまな要因の説明です。



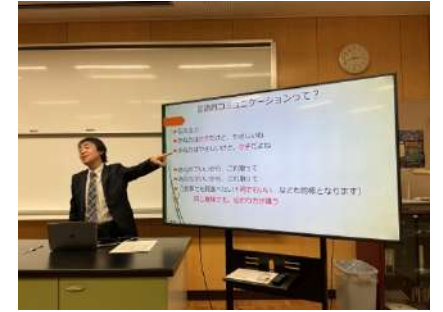
SNSの影響について説明しています。



「パキる」という言葉についての説明です。



さまざまな事例についての説明です。



家族におけるコミュニケーションの説明です。