

2025 年 10 月 16 日開催

マッピングを用いた依存症支援:回復資本を共に育む

橋本望(岡山県精神科医療センター)

本発表では、現代の依存症治療が抱える複雑な課題を明確にし、その効果的な解決策として「マッピング」という視覚的ツールを活用した治療アプローチを提案・解説する。

I. 依存症治療の現状と課題

まず、人間は、「認知的儉約家」という特性を持ち、治療者が短期間での成果を期待しがちである。だが、依存症の行動は多岐にわたる要因に影響されるため、単一の解決策に固執することは「木を見て森を見ず」の状態に陥る危険性がある。

現在の依存症治療には、以下の四つの主要な課題が存在すると演者は考える。

1. **治療法の選択と組み合わせの複雑さ:** 数多くの有効な心理社会的治療法が存在する一方で、どの患者にどの治療法が最適か、またどのように組み合わせるべきかに関する明確な指針が不足している。これにより、個々の治療法が発展しても、それらを統合した治療提供の議論が不十分なままである。
2. **心理社会的治療の実践の難しさ:** 臨床現場での複雑な治療の実践は容易ではありません。過剰なケースロード、限られた診療時間、トレーニングやスーパービジョンの不足が、治療の質の低下を招く要因となっている。
3. **治療者の資質の影響:** 研究によれば、治療者の態度やマインドといった資質が、提供される治療法そのものよりも治療効果に影響し、重要な要素であることが指摘されている。
4. **支援者の負担増大:** 治療選択肢の増加は、治療者の負担を増大させ、自身のスキル不足に対する罪悪感から、依存症医療への関わりを避ける傾向を生む可能性がある。

これらの課題に対処するため、心理社会的治療のエッセンスを含みつつも、シンプルで包括的な治療ツールの導入が望まれていた。その一つとなるのが『マッピングを用いた依存症支援マニュアル』であると演者は考える。

II. マッピングの導入とメリット

そこで、演者らは、英国で開発された「ノード・リンク・マッピング (Node-link Mapping)」に基づく治療マニュアル「Routes to Recovery via the Community」の邦訳を星和書店から『マッピングを用いた依存症支援マニュアル』を出版した。この導入により、良好な治療関係の構築を促進し、経験の浅いスタッフでも患者との関わりを始めやすくなるという実績が上がっている。

マッピングのメリットには以下のようなものがある。

- **視覚的理解の促進:** 情報が視覚化されることで、理解と記憶が定着しやすくなる。特に集中困難な患者に有効。
- **治療関係の構築:** 目標設定と動機付けを促し、治療の初期段階での強固な治療同盟を築く。

- **コミュニケーションの円滑化:** マップを共有することで、患者と治療者間の共通理解が促進され、誤解を防ぎ、目標共有を容易にする。
- **問題解決能力の向上:** 問題を視覚化し、原因や影響を分析することで、患者は問題解決に必要なスキルを習得し、最適なアプローチを見つけるためのフレームワークを提供する。
- **再発予防への応用:** 再発のリスク要因を特定し、それに対処するための具体的な戦略を立てるのに役立つ。
- **治療への積極的な参加:** 患者が自身の考えや感情をマップに反映させることで、治療に対する主体性と責任感を高める。
- **多岐にわたる応用:** 個々の患者に合わせた重要なテーマに焦点を当て、柔軟な対応を可能にする。

III. マッピングシートの実践的活用

マッピングシートは、1回のセッションで完結できるよう設計されており、個別のアセスメントと介入に即座に利用可能。患者に事前に記入してもらうことで、効率的な介入が図れる。

具体的な使用手順：

1. **現状把握:** 「今のわたし」や「わたしが直面している問題」といったアセスメントマップを用いて、患者が抱える問題や課題を明確にする。薬物・アルコール問題だけでなく、生活全般の領域についても話し合い、患者のニーズを見逃さないように注意する。
2. **強みの探索:** 「わたしの強み」シートを用いて、患者が自身の持つ能力、技術、人とのつながりといった資源を認識し、前向きな思考を促す。これにより自尊心が育まれ、回復への道のりを歩むきっかけとなる。
3. **治療計画の立案:** 「目標設定シート」を用いて、健康、社会生活、人間関係、仕事、経済状況、運動、法的な問題、薬物・アルコール使用など、幅広い領域の現状を把握する。患者が優先的に取り組みたい問題や、早期に成功しやすい問題を特定し、具体的な目標を設定する。
4. **スキルの習得支援:** 時間管理、コミュニケーション、問題解決など、回復に必要な生活スキルの不足を補うための支援を行う。
5. **再発防止計画:** 再発防止の考え方をシートで説明し、トリガー管理や渴望への対処に関する具体的な計画を立てる。

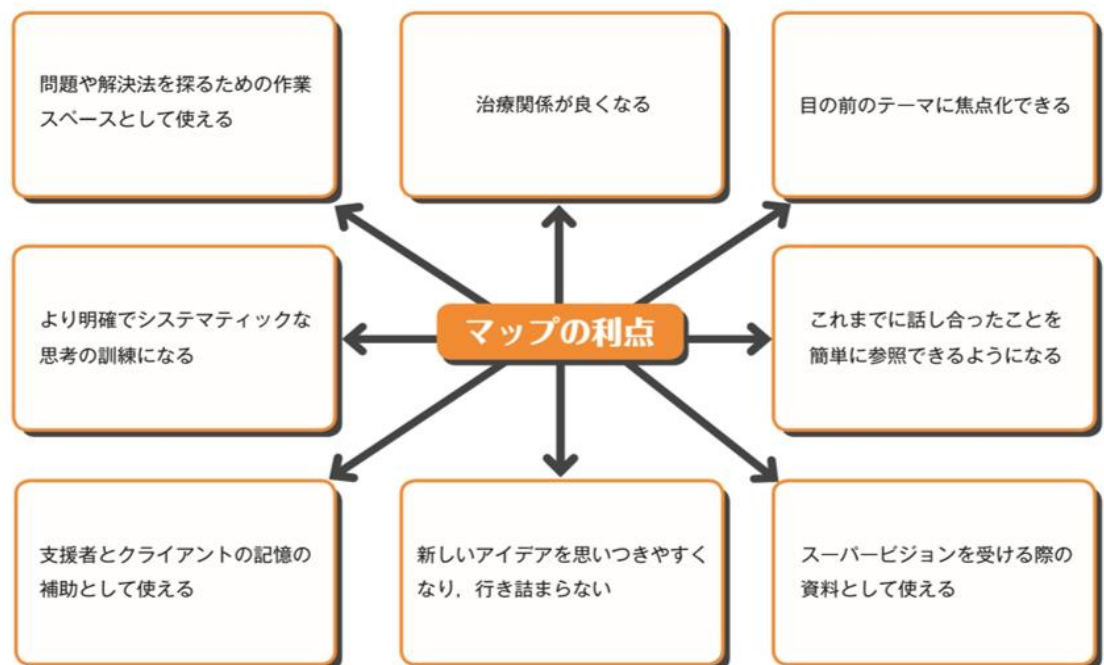
IV. 導入の有用性と課題

岡山県精神科医療センターでの導入経験からは、マッピングシートが患者の全体像の把握、理解の深化、課題の整理・共有、目標設定に有効であることが示されています。看護師へのアンケートでは、「共に問題整理ができ、気づきが得られると伴走している実感が湧いた」という肯定的な感想が寄せられており、治療者の姿勢変化にも寄与する可能性が示唆されている。一方、時間の確保、患者の状態に応じた関わり方、情報共有方法の改善、シートの活用スキルに関する不安など、いくつかの課題も浮上している。ツールやシートの使用自体を目的化せず、患者の理解と回復支援に重点を置く姿勢が重要である。

結論

マッピングを用いた依存症治療は、患者一人ひとりの状況に合わせた柔軟な治療介入を可能にする強力なツールである。特に、入退院を繰り返す症例など、治療モチベーションが低下しやすいケースに

において、個別に見立て、重点的な介入ポイントを発見するのに役立つ。この手法は、既存の診療スタイルを補完する形で部分的に活用できるため、治療者は「木を見て森を見ず」の状態になっていないかを確認するツールとして、また関わる上での実践的な道具として、積極的に試すことが推奨される。



Czuchry M et al., *Addict Behav*, 2003
Dianna N et al., *J Psychoact Drugs*, 2005
Dansereau DF et al. *Psychol Addict Behav*, 1995