

自分を大切にする

友人や愛する人の回復をサポートする際には、自分自身のケアを怠らないことが大切です。



誰かの回復をサポートすることの価値

時々立ち寄って様子を見るにせよ、毎日傍で支えるにせよ、回復を目指す人に手を差し伸べることは大きな変化につながります。

治療や回復に取り組んでいる人に強力なサポート体制があれば、断酒・断薬を達成できる可能性ははるかに高くなります。そのサポートが精神的なものであれ、実用的なことであれ、自分のことを気にかけてくれる人がいると知っているだけで、モチベーションは高まるものです。責任感を持ちながら、前向きな気持ちになり、勇気づけられます。料理や掃除など、ちょっとした家事を引き受けることで、相手のストレスが軽減し、回復に集中できるようになります。

それと同時に、その近くにいる者として、自分自身をケアすることも大切です。どのようなサポートの形を取るか、どのくらいの頻度で、どの程度までサポートするかは、あなた自身のニーズに合わせてバランスを取る必要があります。そこで、ここではセルフケアについて考えてみましょう。



自分を大切にする

大切な人の回復を傍でサポートしたいのであれば、まずは自分自身の健康を守らなければなりません。栄養のある食事をする、質の高い睡眠を十分にとる、リラックスする時間をとる、アクティブな生活を送るといった基本を押さえることが重要です。自分が楽しいと感じることをしたり、必要なときは休憩をとることもそのひとつです。

自分の健康とウェルビーイングを優先しなければ、慢性的にストレスを感じたり、燃え尽き症候群になり、不安やうつなどの深刻な精神疾患を引き起こすリスクとなります。また、体に不調を来したり、体調を悪化させたりする可能性もあります。

人によって、時々様子を見に行く、一緒に暮らすなど、サポートの形はさまざまです。どれだけの時間を割けるか、どれだけの余裕があるか、精神的・身体的な能力の限界など、サポートをする上で「できること」と「できないこと」を相手に伝えましょう。そして、その境界を守ることが大切です。

回復の道のりに備える

回復には時間がかかり、一人ひとりのニーズや希望によって歩む道は異なります。行動を変えることは、その人がどのような状況に置かれていようと、決して簡単なことではありません。ある人に効果があったことが、別の人にも効果があるとは限りません。トークセラピーや断薬が効果的な人もいれば、依存症やオピオイド使用障害向けの治療薬を回復計画に組み込むことで大きなメリットを得る人もいます。

研究によると、助けを求め、それを得ることができた人の半数以上が、3か月後には生活の質が向上しています。しかし、長期的な成功を達成するまでに、多くの人が何度もやり直しをするということを覚えておいてください。再発は心の弱さではありませんし、失敗でもありません。一部の人が経験する、回復の難所のひとつに過ぎません。

あなたにできることは、焦らず、現状に合わせて期待値を調整し、希望を持続けることです。再発してしまったときは、再挑戦するように励ましましょう。

重要：回復への過程で、小さな勝利を祝うことを忘れないでください。

自分の感情を受け入れる

依存症からの回復をサポートするときに、さまざまな感情を抱くのは自然なことです。失望や怒り、苛立ちを感じることもあれば、それとは正反対の感情を抱くこともあるでしょう。あなたの大切な人が回復への道のりを歩いている間、あなたも一緒に旅をしています。自分に優しく、思いやりを持ちましょう。

ネガティブな感情が湧いてきたときは、深呼吸をする、10まで数える、しばらく目を閉じるといったセルフケアを試してみてください。それでも気持ちが収まらないときは、慢性的なストレスや燃え尽き症候群など、もっと深刻な問題が起きている可能性があります。休むことは悪いことではありません。自分が休めるように、友人や家族に手伝ってもらいましょう。その場合、サポートをしている相手には、自分の体調を整える時間が必要であること、いつからサポートを再開できるかを伝えましょう。

サポートを探す

回復の道のりを一緒に歩むにあたっては、自分のための支援システムを見つけることも重要です。同じような境遇にあり、経験を共感できる人とつながりましょう。回復を目指す人の家族や友人の支援グループに参加することもひとつの方法です。セラピストやカウンセラーに相談すれば、自分自身を見つける手助けをしてくれます。

何から始めたらいいかわからない場合は、お住まいの地域のサポート機関やオンラインリソースをネットで検索してみてください。ホットライン、チャットルーム、グループミーティング、教材など、さまざまな団体やサービス、リソースが世界中のコミュニティに存在しています。

出典

National Addictions Management Service、[How to help your loved one](#)。

Alcohol and Drug Foundation、[Supporting someone through recovery](#)、2024年5月10日。

American Addiction Centers、[10 tips to protect caregivers of someone living with addiction](#)、2024年1月30日。

Cleveland Clinic、[Caregiver burnout:What it is, symptoms & prevention](#)、2023年8月16日。

HealthDirect、[Drugs and alcohol misuse – how to help someone](#)、2024年2月。

Mind、[Helping someone with drug and alcohol problems](#)、2022年6月。



必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、optumwellbeing.com/criticalsupportcenterをご覧ください。



このプログラムは、緊急時や救急受診を要するような状況には使用しないでください。緊急時には、911に電話するか、最寄りの緊急治療室に行ってください。また、本プログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。特定の医療ニーズや治療、薬剤については、かかりつけの医師にご相談ください。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業体（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。本プログラムとその内容は、すべての州またはすべての規模のグループで利用できるわけではありません。また、内容は変更される可能性があります。補償の除外および制限が適用される場合があります。

© 2025 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF17331758 341580-042025 OHC