

ぐんま 依存症
ファミリートレーニング
=GIFT=

<第1回>
トラブルマップで問題を解決する





本人の行動を変えるために

家族の悩みには種類がある

家族は、様々な問題や心配ごとで頭を悩ませていると思います。こういった悩みの中には、家族が行動を変えることで解決しやすいものと、家族が解決するというより本人や自然に任せておくしかないものがあるはずです。

ワーク ①

下表にある家族の悩みのうち、あてはまるものに○をつけてみましょう。

A…家族が行動を変えることで解決できそうなもの。

B…家族が直接解決するのは難しく、本人や自然に任せておくしかないもの。

C…どちらとも言えないもの。

- | | |
|-------------------------|-----------|
| 1. 口げんかをしたあと暴力をふるわれる | (A B C) |
| 2. 本人が飲酒運転をしている | (A B C) |
| 3. 部屋で薬物を使って大声を出したり物を壊す | (A B C) |
| 4. 部屋でこっそり薬物(酒)を使っている | (A B C) |
| 5. 薬を使った翌日に仕事を休んでしまう | (A B C) |
| 6. 将来が心配だ | (A B C) |
| 7. 本人の借金が膨れ上がっている | (A B C) |
| 8. 別居している本人のことが心配だ | (A B C) |

問題行動のパターンを知る

問題行動にはパターンがあることが多いです。本人がひとりで勝手に引き起こす問題行動を変えるのは難しいですが、本人とのやりとりの中で生じるトラブルは解決できるかもしれません。そのために、まず、起きたトラブルの流れを客観的に振り返り、自分たちの対応を見直すという方法があります。

トラブルマップで問題を振り返る

①「引き金」を知る

引き金とはきっかけのことです。依存対象に手を出す時や暴力をふるう時には何かしらの引き金がある場合が多いです。「いつ?」「どこで?」「誰と?」「どんな時に?」起こりやすいのか、パターンがわかると対応しやすくなります。

②トラブルの流れを知る

トラブルが起きる前の状況、トラブルの状況、その結末までの流れを思い出しながら、^{きやっかんてき}客観的に書き起こします。フローチャートでもOKです。

③「強い感情」が起こらない工夫をする

大きな問題行動の前には、問題が大きくなるなりの強いきっかけがあることが多いです。その時、本人や家族に「怒り」「ショック」などの強い感情が生じています。強い感情が起こらない工夫をすることでトラブルを小さくできます。

ワーク

②

特に強い感情が起きているところに感情マークを書き込みましょう。

④結末を^{こうまつ}考察する

結末が本人にとってよい結末だったのか、よくない結末だったのかを知ることも大切です。よい結末だった場合、トラブルは繰り返されやすいです。

ワーク

③

〇〇事件は本人にとってどのような結末だったのか考えましょう。

⑤別の対応と今後の対応方針を考える

やりとりの中で起きるトラブルは、別の対応をすることでトラブルを未然に防ぐことができるかもしれません。

ワーク

④

家族にとってよい結末となるようにやりとりを変えてみましょう。今後どのような対応をすればトラブルが小さくなるのか考えましょう。

トラブルマップへの書き込み例

【事件名】 内山家の大げんか

【登場人物】 父男、母恵、子次郎

【発生日時】 5月の土曜の夜

【発生場所】 リビング

●事件前の経過

仕事休みの父男はリビングで晩酌をし、酔っている状態。母恵はおつまみを作っていた。そこへ子次郎が帰宅。「ただいま」とあいさつをしない子次郎を注意した父男。酒を飲んだ父男が嫌いな子次郎が反発して・・・。

【事件の流れ（ドラマの脚本のように記載）】

－ 酔って赤ら顔の父男はテレビを見ていた
そこへ子次郎が帰宅した －

父「おい、いつ帰ったんだ。ただいまが聞こえなかったぞ。」

子「うるせえ、飲んだくれが。」

父「なんだその口のききかたは！
そんなふうには育てた覚えはないぞ！」

母「もう、二人とも落ち着いてよ！」

・・・ 口論がエスカレート（中略） ・・・

子「毎日飲んだくれて恥ずかしいと思わないのか!？」

父「なんだ！この！バカ野郎！」 **怒**

－ 父男はちゃぶ台をひっくりかえした －

－ おつまみや酒が床に散乱した －

－ 父男はそのまま家を出て 子次郎は自室にこもった －

－ 母恵は泣きながら床の掃除をした － **泣**

＜書き方＞

- ・ 名前「セリフ」
- ・ (気持ち、考え)
- ・ 一行動、状況変化など
- ・ 感情マーク [怒] [泣] [悲] [嬉] [攻] など

【別の対応】

子次郎に、酔った父に反論しないようお願いする。
子次郎をリビングから出し、距離をとらせる。

母恵が掃除しない父男にやらせる

【振り返り】

本人（父男）にとって・・・

- ・ 親子関係を悪化させた
- ・ 片付けをしてもらえてラッキー

【今後の対応】

- ・ 酔った父と子を近づけさせない
- ・ 親子げんかが始まったら、早めに子を部屋から出す
- ・ すぐに片付けなくてよいものは、本人の酔いがさめてから、本人に片付けてもらう

【事件名】 特上寿司投げ飛ばし事件 【登場人物】 父彦、母香、子雪

【発生日時】 とある金曜の23時頃 【発生場所】 リビング

● 事件前の経過

父彦は会社員で会社の重役を務めている。以前から、仕事終わりに会社の部下や、近所の友人達と飲みに出かけることが生きがい。家族関係は良いとは言えず、母香や子雪は、酒びたりの父彦にからまれて、うんざりしていた。

そんなとある金曜の晩の出来事……。

【事件の流れ（ドラマの脚本のように記載）】

— 母香と子雪がそれぞれの自室で寝ていると
飲み終わりの父彦が帰宅した —

父「おい！真っ暗じゃねえか！もう寝ているのかー！」
「帰ったぞー！」

— 父彦の大声に母香が起きる —

母「もう夜遅いのよ。大声出さないでくれる？」
「子雪も寝ているんだから。」

父「うるさいな、俺だって仕事に疲れているんだぞ。」
「隣んちの奥さんはそんなこと言わないぞ。」

母「そんなこと言わないでよ。」

— 母香はいつものように玄関に脱ぎ散らかした
父彦の上着を片付ける —

父「そういや、今日寿司もらったんだよ。特上だぞ。」
「お前と子雪の分ももらってきてやったから。」
「今すぐ食え。」

母「こんな時間だし、あたしも子雪もお腹すいてないよ。」

父「はあ！寿司は早く食わないとおいしくなくなるんだよ！」
「せっかく高い寿司をもらってやったんだぞ！」

＜書き方＞

- ・名前「セリフ」
- ・（気持ち、考え）
- ・一行動、状況変化など
- ・感情マーク [怒] [泣]
[悲] [嬉] [攻] など

【別の対応】

— 父彦の大声に子雪が起こされ
2階からドタドタと大きな足音をたてて降りてくる —

子「うるさいんだけど。静かにしてもらえない？ マジ最悪。」

父「なんだその態度は！」
「じゃあ寿司はいらないんだな！」
「せっかくもらってきてやったのに！」
「なんつー家族なんだ、まったく！」

子「あんたが酒飲んでからむのがいけないんだよ。」
「気づいてるでしょ。」

父「俺が悪いってのかー！！」

— 父彦は寿司を床に投げつけ中身が散乱した —

母「なにしているの！あなたが片付けなさいよ！！」

父「俺は悪くないぞ！」
「もとはと言えばお前のその態度が悪いんだ！」

— 興奮した父彦は家から出て行った。 —

— 子雪も機嫌が悪そうに2階に上がっていった —

— 残された母香が床にちらばった寿司を片付けた —

【振り返り】

本人（父男）にとって…

【今後の対応】

【事件名】

【登場人物】

【発生日時】

【発生場所】

● 事件前の経過

【事件の流れ（ドラマの脚本のように記載）】

＜書き方＞

- ・ 名前「セリフ」
- ・ （気持ち、考え）
- ・ 一行動、状況変化などー
- ・ 感情マーク [怒] [泣]
[悲] [嬉] [攻] など

【別の対応】

【振り返り】

本人（ ）にとって…

【今後の対応】