

ぐんま 依存症
ファミリートレーニング
=GIFT=

<第4回>
関わり方の整理



関わり方の整理のすすめ方

人間の行動について

私たち人間には、何か行動を起こした結果、メリットがあると、その行動を繰り返す傾向があります。自分が依存症に関連した問題を起こしても、家族がそれを解決してくれると、本人にはメリットとなり、依存症的な行動を続けてしまいがちです。

また、見方を変えると、依存症が家族を操作して、依存症がよくなるように仕向けているかのようです。

このように、周囲の人が依存症に操作され、本人の依存を続けるための尻ぬぐいやお手伝いをしてしまうことを「イネイブリング」と言います。

本人にしてあげていることを整理する

ご家族は「イネイブリングはやめましょう」という助言を何度も受けてきたかもしれませんが、しかし、実際に行動を変えとなると、暴力をふるわれるのではないか、本人がどうにかなってしまうのではないか、などの心配もあり、なかなか決断できないこともあります。


行動を変えるか、変えないかはさておいて、まずは、本人にしてあげていることの整理からはじめてみましょう。

関わり方の整理の手順




- 1) 本人にしてあげていることを整理する
- 2) ある程度本人と話ができる関係をつくる
- 3) 協力関係ができてきたら、本人が依存症に向き合うために、本人の好ましい行動を強化する

**※ 実際は上記のように単純にはいきません。
また、距離をとることが必要な場合も多いです。**



ワーク
①

「本人にしてあげていることチェックリスト」をつけてみましょう。
最近もしてあげていることは■のようにぬりつぶし、
以前してあげていたことは□のようにチェックしてみてください。
また、チェックリスト以外にも、してあげていたことがあれば
メモに書き込んでみてください。



ワーク
②

チェックした項目について、
1. 続けてよいのか、やめた方がよいのか。
2. 続ける／やめる メリットやデメリット、やめられない理由
をそれぞれ話し合ってみましょう。

してあげていることチェックリスト


<日常生活>

- 朝 起こす
- 食事を用意する
- 洗濯をする
- 身の回りの掃除をする
- 本人の要求の通りにお金を渡す
- 欲しいものを用意する
- 生活の場所を提供する
- 生活費用を負担する

<依存症問題 関連>

- 依存対象を購入する
- 依存対象を取り上げる
- 本人が約束を破っても許す
- 本人の代わりに職場や学校に連絡する
- 本人の代わりに謝罪する
- 金銭や借金の管理をする
- 借金の肩代わりをする
- 依存症について説教する

メモ・その他



大切なことは、本人と接する時に、
「してあげていること」、その「メリットとデメリット」
を意識しておくことです。

ポジティブな関わりの基本

本人が依存症と向き合うには

難しいことに取り組むにはとても強いエネルギーが必要です。さて、みなさんは昔、自分から進んで勉強や運動に取り組みましたか？がんばれた方には何かしらがんばれる理由があったのだと思います。

また、みなさんはどんな人の言うことならば素直に聞き入れることができますか？そこには何かしらのポジティブな関係があるのではないのでしょうか。

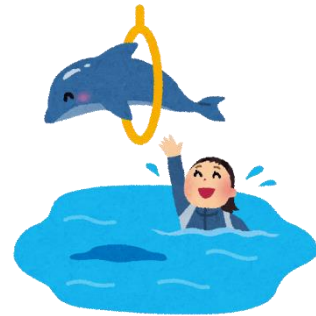
実は、本人に依存症と向き合ってもらうためにも同じことが言えるのです。

話しやすい関係をつくる

お互いの話がある程度聞ける関係をつくる必要があります。そのため、本人と前向きに関われる距離感、スタンスを身につけることが大切です。しかし、本人に対して無理にポジティブに関わる必要はありません。適度な距離を取ることが必要な場合もあります。

ほめ方のコツ

- ① 好ましい行動が出たら、すぐにほめる
- ② 具体的な行動をほめる
- ③ 明るく、温かくほめる
- ④ 短く、シンプルにほめる
- ⑤ ほめる、認める、感謝する



回復に役立つ2つの関わり

回復に役立つ関わりは2つに分けることができます。一つは、「前向きな関係をつくるための関わり」。もう一つは、「依存症からの回復を促す^{うなが}関わり」です。これから、その2つについて勉強していきます。

回復に役立つ2つの関わり①

①前向きな関係をつくるための関わり

これは本人の治療状況に関係なく使える関わりです。

●あいさつをすること

例えば、「おはよう」「いってらっしゃい」「ただいま」「おやすみ」など、あいさつは前向きな気持ちを相手に投げかけるコミュニケーションの基本です。

●本人がしたことをほめる

例えば、「お皿を洗ってくれてありがとう」などのように、本人が何気なくしてくれたこと、もしくは、頼んだらしてくれたことをほめる方法です。

●本人の健全な行動を認めて伸ばす

例えば、「お仕事お疲れ様。いつもありがとう」「毎日散歩が続いてすごいね」など、本人の健康的な部分をほめる方法です。

ワーク ③

1. 本人が何気なくしてくれていることや、頼んだらしてくれること、本人の健全な活動にはどのようなものがありますか？
2. それをどんなことばでほめたらよいでしょうか。

1. 本人がしていること	2. 本人へのほめ言葉 

回復に役立つ2つの関わり②

② 依存症からの回復を促す関わりうなが

ご家族が、直接本人に依存症からの回復を促す関わりをするためには、2つの条件があります。

まずは、本人が依存対象をやめようと思っていること。それから、本人と家族とで依存対象をやめるために協力しようという前向きな姿勢が共有できていることです。

本人向けの依存症治療プログラムでは、依存したくなるきっかけ『引き金』を理解してそれを避けたり、問題行動を別の行動に置き換えたり、安全な生活習慣を身につけることが重要と教えています。

これを本人とご家族で共有し、協力できたら効果が高まると思いませんか？

ワーク④ 本人がしらふでいる時にしていること、依存するかわりにしていること、健全な生活習慣やストレス発散法にはどのようなものがありますか？

*本人が専門医療機関や自助グループを利用する気がない場合には無理強いしても仕方がないので、本人の意思を尊重しつつ、それでもうまくいかなかったら利用してみようというスタンスがよいと思います。

*うまくいかない方法を繰り返すのは損なので、今度失敗したら次は方法を変えるなど、限界の設定は必要です。



