



家族のための
心理教育プログラム

目 次

オリエンテーション オリ 1-2

【基礎教材】

◎薬物依存症とは 1-15

◎上手なコミュニケーションで本人を治療につなげる 16-25

◎長期的な回復を支え、再発・再使用に備える 26-33

◎家族のセルフケア 34-41

◎コミュニケーション・スキルの練習 42-62

振り返りと今後の目標 フリ 1-2



オリエンテーション



ようこそいらっしゃいました。

これまで薬物問題を解決しようと一生懸命にやってきて、もう疲れた、これ以上やっても無駄だと感じておられるかもしれません。しかし、家族が本人の回復に大きな影響を与えることは世界中に広く知られているのです。そのためには、依存症という病気と依存症者への対応方法についてしっかり学び、回復に役立つ関わりをどんどん増やしていくことが大切です。あきらめないで、一步一步回復に向かって進んでいきましょう。薬物問題を解決したいと願う家族にとって、支援の輪の中にいることがなによりも重要です。援助者や家族仲間との出会いを大切にしてください。



○ プログラムの3つの目標

- 薬物依存症という病気や回復について正しく理解できる
- 薬物依存症者に対する適切な対応法を学び実践できる
- 家族自身の心身の健康を取り戻せる

○ 薬物依存症者をもつ家族が支援を受けることの意義

あなたにとって最も重要な項目をひとつ選んで（ ）のなかに○をつけてください。

- () 依存症者本人との関係を改善することができる。
- () 本人の回復に役立つ関わり方ができる。
- () 本人に上手く治療を勧めることができる。
- () 家族が希望を取り戻し元気になることができる。
- () その他 ()

○ ルール

- メンバーが話した内容を外に持ち出さない（秘密厳守）。
- 自分の意見や経験を他のメンバーに押しつけない。

この場所が安全で安心であるために、
メンバー一人ひとりの協力が必要です。







薬物依存症とは

目 標

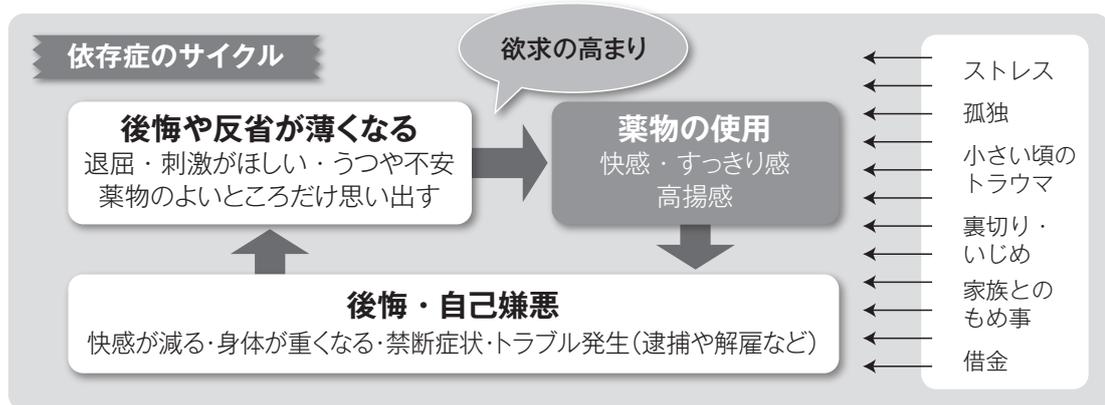
- 薬物依存症とはどのような病気か理解できる。
- 薬物が依存症者本人にもたらす正と負の効果について知ることができる。
- 薬物依存症の仕組みを理解できる。
- 依存症からの回復とはどのようなものか理解できる。

薬物依存症とは

1. 脳の故障にもとづき薬物使用のコントロールができなくなる病気

頭の故障により、薬物が「やめられない、とまらない」状態になっています。車に例えれば、ブレーキが壊れた状態です。

自分ではうまくコントロールできているつもりでも、いつのまにか薬物に振り回され、多くのトラブルに巻き込まれていきます。薬物のせいでひどい目にあって「もうやめよう」と思ったり、「また使ってもいいや」と思い直したり、このくりかえしを「依存症のサイクル」といいます。このサイクルから抜け出すことが大事です。



2. どんな人でもなる病気

特別な人格をもつ人がなるものではありません。誰でも様々なストレスを受けたり孤立したりしている時に、好奇心や知り合いから誘われることなどをきっかけに依存症になってしまいます。

3. 1人きりでなおすことができない病気

いったん依存症になってしまうと、脳に依存症の回路ができあがってしまうので、自己流でなおそうとしても、うまくいきません。薬物による偽りの快感や安心感に頼らないですむためには、薬物抜きで安心できる人とのつながりをもてるようになることが大切です。

4. 進行性の病気

病気の長期化は、薬物による中毒症状や、家族・対人関係の悪化、逮捕等につながり、心も体も人間関係もぼろぼろになっていきます。また、こうしたダメージによる苦しみを軽減しようとして、さらに薬物を使うという悪循環も生じます。

5. 否認が出てくる病気

否認とは、薬物によって問題が起きていることを認めないようにする考え方のことです。薬物中心の考え方となり、自分にも他人にも嘘をつくのが上手になってしまいます。

自分のブレーキが壊れてしまったことを認めることができず、自分の心までだますようになってしまいます。本当はブレーキが壊れているのに「だいじょうぶ」と思いこんでいたら、とても危険ですよ。依存症の人は、ブレーキがきかず何度も危ない目にあっているのに、修理をしないままで走り続ける運転手のようなものです。まずは自分が故障（病気）をもっていることをしっかりと受け止めることが大切です。

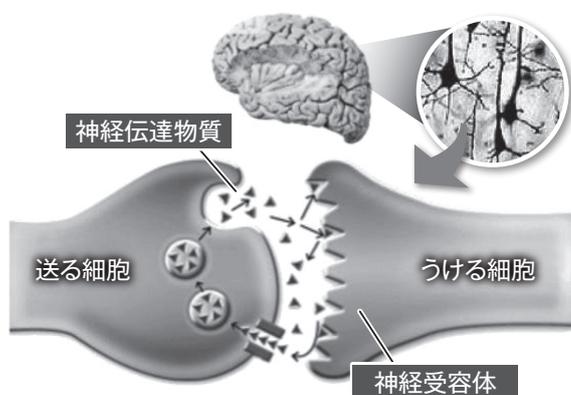
依存症者本人が薬物によってどんな影響をうけてきたか考えてみましょう。

領 域	良い影響（本人にとっての魅力）	悪い影響（ダメージ）
身 体		
心 生きがい		
社会活動		

薬物による脳や体の医学的なダメージ

〈脳神経の障害〉

アルコール・薬物依存：アルコール、覚せい剤、大麻、シンナーは、脳をつくっている神経細胞を壊したり、神経細胞と神経細胞の間の信号を伝達している神経伝達物質（＝脳の中のホルモン）を過剰に分泌させたり、抑制したりして、脳のバランスを狂わせてしまいます。



アルコール

- ・脳の機能を鎮静する効果と興奮させる効果の両方をもつ
- ・さまざまな禁断症状（不眠、手や全身の震え（振戦）、吐き気、発汗、不安、焦燥感、抑うつ気分、被害妄想、振戦せん妄、けいれん発作など）

覚せい剤

- ・ドーパミンの過剰分泌と不足をもたらす

マリファナ

- ・一時的に感覚をにぶらせ不安を減らす、幻覚を楽しむなどの作用がある
- ・不安、抑うつ気分、気力の減退
- ・幻覚や被害妄想

シンナー・ガス

- ・脳の萎縮

脳への悪影響が長い期間続くと次のような症状がでてくるようになります。

- 幻覚・妄想**：「誰かに追いかけている」などの被害妄想や幻聴・幻視がでてきます。はじめは薬物使用時だけだったのが、次第に使用していないときにも生じるようになり、慢性化します。
- 意識障害**：意識がくもって、寝ぼけたような、混乱した状態です。
- フラッシュバック**：幻覚、意識障害、不安などの過去に薬物を使っていたときの体験が、薬物を使わないのに、飲酒したときや疲れたときに急に一時的に生じる現象のことです。
- 気分障害**：うつ症状としては、睡眠リズムの異常、抑うつ気分、活動力の低下、死にたい気持ちなどがあります。そう症状としては、気分が高ぶって気が大きくなったり、イライラが強く怒りっぽくなったりします。
- 動因喪失症候群**：特に大麻やシンナーで起きやすく、やる気がない状態が持続します。
- 人格の変化（器質性人格症候群）**：性格がしつこくなったり、怒りっぽくなったり、疑い深くなったりするなどの変化が起きます。
- 認知症**：記憶力や注意力の低下、自分のいる場所や状況がわからないなどの症状が生じます。特に、アルコール依存ではビタミン不足などの栄養障害により、独特の認知症をとまなう症状を生じます（ウェルニッケ・コルサコフ脳症、ペラグラ脳症）。
- 人格の変化**：しつこくなったり、怒りっぽくなったり、疑い深くなったりするなどの変化が生じることがあります。アルコール・薬物をやめることで改善してくる場合も多いですが、慢性的に続いてしまう場合もあります。
- 自殺・自分を傷つける衝動**：死にたい気持ちがどんどん強くなります。薬物依存は「慢性の自殺」ともよばれており、自分自身に絶望し、死にとりつかれるようになります。

■強い依存性：依存性はいったんできあがると、減らすことはできますが、完全には治りません。長い期間やめていても、1回は始めるとまた急に強い欲求が戻ってくる人が多いのです。つまり、依存症になったら上手に使い続けることはできず、断薬を徹底するしかありません。

■ギャンブル障害

ギャンブル障害では、物質が身体にはいらなため認知症や脳血管障害や幻覚妄想状態などのように脳の構造が破壊されることはありません。しかし、ギャンブルという強い偏った情報を浴び続けることで機能の障害（コンピュータでいうソフトの障害）が起きていきます。ギャンブル障害の人は、脳にある報酬系という快感ホルモンの回路のバランスが崩れていることがわかっています。通常は、様々な活動やスポーツ・趣味などを通して快感を覚えるのですが、病的ギャンブリングの人は、通常の活動や刺激ではこの回路が働かなくなっています。一方、病的ギャンブリングの人は、うまくいくかいかないかというスリルを感じながらきわどく儲ける（または負ける）という刺激をともなう行動のみに快感回路が働くようになっています。ギャンブル刺激の効果に頼って、快感ホルモンのバランスをぎりぎり保っている状態です。この状態でギャンブルを減らすと、快感物質の禁断症状の状態になり、強いイライラや不安、不眠、手の震えなどを生じ、何を犠牲にしても酒やギャンブルを欲する気持ちが抑えきれなくなります。こうした脳神経の快感回路の問題から生じる依存は理屈を超えたものであり、説得などでとめることはできません（女性に生じる生理前のイライラや、猫のまたたびに対する興奮と同じ）。

〈身体への影響〉

◆薬物依存症

急性の症状

- ・胸痛、頻脈、高血圧、ひどい場合には心筋梗塞
- ・脳内出血
- ・筋肉が溶け出して全身の臓器の障害をおこす病気（横紋筋融解症^{おうもんきんゆうかいしょう}）
- ・高熱症などによる死亡

慢性の症状

- ・全般的な体力の低下
- ・不随意運動（手の震え、なめらかな運動ができない）
- ・肝障害
- ・歯の問題
- ・HIV／エイズやC型肝炎などの感染症

◆アルコール依存症

- ・肝臓の病気（脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変）
- ・すい臓の病気（急性すい炎、慢性すい炎）
- ・胃腸の病気（胃炎、胃潰瘍）
- ・心臓、循環器の病気（心筋症、不整脈、脳出血、動脈硬化）
- ・がん（口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん、肝臓がん、大腸がん、女性の乳がん）
- ・糖尿病
- ・その他（貧血、大腿骨骨頭壊死^{だいたいこつこつどうえし}）

課題2

○ 薬物依存症の仕組みを知ろう

薬物使用によって警察につかまったり、つらい症状に悩まされたりしているのに、なぜ薬物使用をやめられないのだと思いますか？ 次の5つから選びましょう（いくつ選んでもよい）。

- ① 意志が弱いから
- ② 性格上の問題があるから
- ③ やめようとするとう頭のホルモンのバランスが崩れるから
- ④ 何かあるとすぐ薬物を使うやり方が頭にしみついているから
- ⑤ 社会生活や対人関係を維持していく経験や自信が足りないから

1. 意志が弱いから ×

しっかりした人でも、いったん依存症になると、薬物使用を止められなくなることがわかっています。

2. 性格上の問題があるから ×

薬物を使っているうちに、以前と性格が変わり、怒りっぽくなったり、集中力がなくなったりする人が多いのですが、それは薬物の影響です。薬物をやめて1年くらいたつとだんだん元の性格に戻ってきます。

3. やめようとするとう頭のホルモンのバランスが崩れるから ○

ずっと薬物を使っていた人が、急に減らしたりやめたりすると、ホルモンの分泌バランスが一時的におかしくなり、いろいろな苦しい症状（眠れない、いらいら、吐き気、頭痛）がでます。これを禁断症状（または離脱症状）といいます。禁断症状は薬物を使うと一時的に少しおさまりますが、またもっと強い禁断症状がでて、やめられなくなります。薬物を完全にやめれば、2週間くらいでおさまってきます。

薬物依存症者本人は次のような禁断症状を持っていた可能性がありますか？ あてはまるものがあれば○をつけましょう（いくつ選んでもよい）。

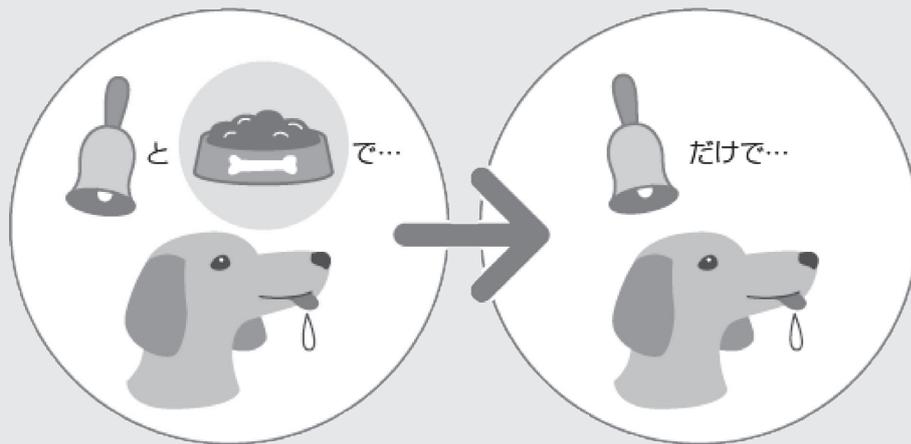
- | | | | |
|-------------|-----|----------|-----|
| ・不眠 | () | ・頭痛や肩こり | () |
| ・いらいら、不安、うつ | () | ・悪夢、ねぼけ | () |
| ・汗を大量にかく | () | ・けいれん | () |
| ・幻覚 | () | ・吐き気やおう吐 | () |
| ・その他 (| |) () | |

4. 何かあるとすぐ薬物を使うやり方が頭にしみついているから …………… ◎

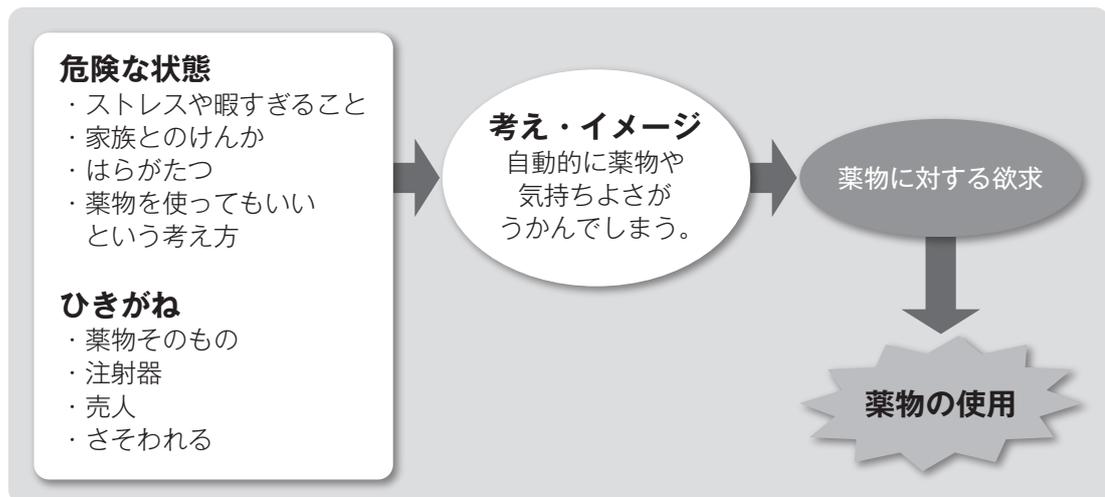
何かあると、すぐに薬物を使いたくなる反応が、頭にすりこまれてしまっています。これを条件づけといいます。梅干しをみると、つばがでるのも条件づけです。

【パブロフ博士の犬を用いた実験】

- 肉 → よだれをだす
- 肉+ベル → よだれをだす
- ベル → よだれをだす（ベルになると、自動的によだれがでるようになる）



これと同じで、薬物依存症者の場合は「嫌な気分→薬物使用→すっきり」を繰り返すことで、すりこまれています。いったんすりこまれると、意識しないで自動的に反応するようになるので、とめることが難しいのです。



依存症者本人には、どんな刺激がすりこまれていると思うか、下の例を参考にしながら考えてみましょう。

・ 外的なきっかけ刺激

薬物と関係のある物（例：注射器、針、パイプなど）

薬物を思い出させる場所（例：薬物を買っていた駅、友人の家、店）

薬物を思い出させる人（例：売人など）

仕事などのストレス

家族とのもめごと

お金

異性やセックス

・ 内的なきっかけ刺激

嫌な気分（怒り、落ち込み、不安、さびしさ、罪悪感など）

身体の調子の悪さ（痛み、不眠、過度の疲労、うつ）

対人関係でのもめごとや緊張・不安

楽しい気分（有頂天、興奮、友だちと盛り上がる、イベント、賭け事での勝利）

5. 社会生活や対人関係を維持していく経験や自信が足りないから …………… ◎

薬物依存症の人は、比較的若い時期から薬物にはまってしまい、通常 of 社会生活や対人関係を維持する力が不十分なことが多いのです。職場などでうまくやっていくことができないだけでなく、1人にいるときに退屈をまぎらわすことも苦手です。このように社会生活の力が足りないことが薬物の再使用につながりがちです。時間をかけて、社会生活や対人関係の練習を積み上げていくことが大切です。

課題3

○ 薬物依存症の回復に必要なことを考える

1) 回復の目標：依存症のサイクルから抜け出して、身体—心—社会活動—生きがいの全部を回復することです。薬をやめることは大切なことですが、ただやめるだけでは回復しません。薬をやめることは回復の最初の1歩です。

【薬物依存者の回復目標】

1. 体を健康にしましょう。薬がなくても普通に眠れて元気に過ごせる体をつくりましょう。
2. 心を健康にしましょう。薬がなくてもやっていける落ちつきをもてるようになりましょう。
3. 社会での活動や人間関係を取り戻す準備をしましょう。
4. 生きがいを取り戻しましょう。

2) 回復に必要な援助：回復にはいろいろな人や機関の助けが必要です。主な関係機関を知っているか確認しましょう。

- 自助活動：同じ問題をもつ人同士で互いに助け合う活動です。生活や人間関係の回復に大きな力を発揮します。
 - ・ ダルク (DARC, Drug Addiction Rehabilitation Center)：薬物依存症者のための居住型の回復施設です。ミーティング、生活訓練、レクリエーション、就業プログラムなどが行われています。
 - ・ NA (Narcotics Anonymous：匿名の薬物依存症者の会)：名前や職業をいわない匿名ミーティングを定期的に行い、そこで同じ問題をもつ仲間と自分の気持ちを話すことにより、回復を進めていくグループです。
- 精神科病院・クリニック：禁断症状や薬物による幻覚やうつ症状を改善してくれます。心理プログラムをやっているところもあります。薬物依存症を診療してくれる精神科は限られているので、ダルクなど薬物依存症のリハビリ施設や精神保健福祉センターなどで情報を集めるとよいでしょう。
- 精神保健福祉センター・保健所：地域での生活をサポートしてくれます。
- 福祉事務所：生活保護などが必要な場合に相談できます。

家族として、本人にどのようなようになってほしいですか？

家族として、本人の回復のために、まずどんなことから取りかかりたいですか？



上手なコミュニケーションで
本人を治療につなげる

目 標

- 薬物依存症者の回復を支援する家族にとってコミュニケーション・スキルの向上が重要である理由が理解できる。
- 回復を支援するのに役立たないコミュニケーションのパターンを発見し、回復に役立つコミュニケーションのパターンに変えていく準備ができる。
- 本人に治療の提案を行うための準備ができる。

課題 1

家族が本人と関わる際に気をつけたい5つのコミュニケーション方法を以下に示します。相手が依存症であるかどうかに関わらず、緊張や葛藤を避け、気持ちよくコミュニケーションをとるための大事な基本ですので、実践できるようになるといふところまで役立つでしょう。

望ましいコミュニケーションのための5か条

1. 「アイ・メッセージ」を使う

「アイ・メッセージ」の「アイ」は「わたしは（英語ではI）」の意味で、「アイ・メッセージ」とは「わたしは～」で始まるコミュニケーションのことです。その反対は「ユー・メッセージ」で、「あなたは～」で始まるコミュニケーションになります。「ユー・メッセージ」を使ったコミュニケーションは、相手のことを決めつけたり批判したりしがちになるので、「アイ・メッセージ」をたくさん使えるようになりましょう。

【望ましくないコミュニケーションの例】

- 「あなたは口ばかりで全然実行しないじゃないの、（あなたは）嘘つき！」
- 「（あなたは）絶対に治療を受けないと治らないよ」

【望ましいコミュニケーションの例】

- 「（わたしは）約束を守ってもらえないと悲しいよ」
- 「（わたしは）あなたに治療を受けてほしいと思ってる」

2. 相手に変化を望むときは、批判をやめて、明るく依頼の口調でいう

苦情や文句を含めて、相手に行動を変えてもらいたい時は、批判的な言葉を使ったり命令口調で話したりするよりは、明るく依頼の口調で話すほうが成功率は高まります。

苦情や文句を言わなければならないときは、遠まわしに言ったり、長く複雑な言葉で伝えたりすることはやめましょう。薬物使用の影響により、本人は理解力が衰えていることが少なくありません。なるべく短く、単純な言葉で、何が問題で何をしてほしいのか具体的に伝えるようにしましょう。

[望ましくないコミュニケーションの例]

- 「またクスリを使って、いい加減にきなさい！あなたのこんな姿を見せられて、母さんが毎日どんな気持ちでいるかわかる？ お願いだから病院にいったらちょうだい。病院にいかないんだったらもう家を出てってちょうだい！」
- 「もうこんな生活はたえられない、なんとかしてちょうだいよ！」

[望ましいコミュニケーションの例]

- 「クスリを使ってつぶれているあなたを見ているのはつらい。病院でみてもらうと少し安心できるから、わたしと一緒にいってもらえないかな？」
- 「最近眠りが浅くて疲れがとれなくて困っているの。悪いんだけど、夜10時以降は、物音や電話の声に気をつけてくれると嬉しい」

3. 相手の問題や苦勞に理解を示す表現をする

本人が苦しんでいることや悩んでいることは、もしかすると家族から見ると取るに足らないことかもしれませんが、それでも相手があることを大変だと思っている限り、それはその人にとっては間違いなく大変なことなのです。相手の苦勞や大変さを理解し、受け止めていることを言葉で表せるようになるとよいでしょう。

[望ましくないコミュニケーションの例]

- 「そんなことでよくよしたって仕方がないじゃないの、気持ちを強くもちなさい」
- 「あなたはそんなことで大変だ大変だと言っているけど、世の中にはもっと大変な人がたくさんいるんだから、甘えてるんじゃないよ」

[望ましいコミュニケーションの例]

- 「この間の失敗で、上司から出来ないやつだと思われたんじゃないかと気になって仕方ないんだね。ずっと気になって頭から離れないんだとつらいね」
- 「職場の人間関係がうまくいってないんだ。職場だと、いやだからつきあわないっていうわけにもいかないから毎日大変だね」

4. 明るく前向きな感情を表す

日常の中で起きている良い部分、明るい部分に目を向けて、そのことに対する喜びや感謝の気持ちをきちんと言葉で表現することで、緊張関係がやわらぎます。

また、同じことを伝えるにしても、ネガティブな表現はできるだけ避け、ポジティブな表現を心がけましょう。

[望ましくないコミュニケーションの例]

- 本人の状態が落ち着いているときも、またどうせすぐ悪くなるだろうと思うと嬉しい気持ちを素直に言葉で表現することができない。
- 本人が良いことをしてくれたときに、「そんなことしてくれなくていいから病院にいったらちょうだい」など否定的な言葉で返す。
- 「このまま治療を受けないと何も変わらないよ」(ネガティブな表現)

[望ましいコミュニケーションの例]

- 「今日は顔色がよくて元気そう。あなたの元気な顔を見るとわたしまで嬉しくなる」
- 「食器を洗ってくれたんだね。ありがとう！」
- 「治療を受けたらきっと良くなるんじゃないかな」(ポジティブな表現)

5. 問題が起きたときは部分的に責任を受け入れる

本人が回復しない限り、問題の原因は本人にあることが多いでしょう。それでも二者の間に問題が生じているとき、やはりどちらかが100%悪いということは少ないのです。例えば10%でもこちらに非があるならば、その部分については素直に非を認め、謝罪をする気持ちは大切です。まずこちらがわの責任を受け入れるようにすると、相手も責任を受け入れやすくなります。

[望ましくないコミュニケーションの例]

- 「わたしがあんなに気を遣って話をしたのに、あなたがなにもかも台無しにしちゃったんじゃないの。あなたとちゃんと話をできる人なんかどこをさがしたっていないわよ！」
- 「電話代の支払いをしておいてとあんなに言ったのに忘れるなんて！明日は絶対に忘れないでよ！」

[望ましいコミュニケーションの例]

- 「昨日のことだけど、わたしもつかっとなってひどいこと言ってごめんなさい。お互い感情的にならないよう注意して、もう一度話し合わない？」
- 「電話代の支払い忘れたんだ。わたしからも念のため確認の連絡いければよかったね。明日はメールとかするようにしようか？」

以上の5つの基本の他、以下の点にも気をつけて本人と関わるとよいでしょう。

6. ていねいに接する

相手を大切に扱うことは良好なコミュニケーションの基本中の基本です。相手が乱暴な口をきくからといって、こちらもそれに反応して感情をぶつけたり乱暴な行動をとったりしていませんか？

7. 話し合いには適切なときを選ぶ

大切なことについて話し合うときは、タイミングを選ぶことが重要です。相手も自分も気持ちが安定していて、落ち着いて話し合える時を意識して選ぶようにすると、話し合いがうまく進む可能性が高まります。

8. 文句をいう前にそれが重要なことかどうか考える

本人に対しては、いろいろと言いたいことがたくさんあると思います。しかし、あれこれいっぺんに文句を言うと相手は混乱するし、不快に感じて一切耳を閉じてしまうかもしれません。文句をいうときは、本人の現在の状態や回復の段階のことも考慮に入れながら、今解決しなくては絶対困ることに焦点を当てて話すようにします。

9. 見返りを期待せずに、相手が喜ぶことをする

相手との関係を良好に保ちたいければ、相手が喜ぶことをしましょう。しかし、気をつけることがいくつかあります。まずひとつめは、何か見返りを期待することはやめることです。相手がこちらの期待通りに動くとは限りませんし、例え約束を交わしたとしても、回復しない限り薬物依存症者との約束は守られることがほとんどないのです。かけひきがうまくいかないと、それはかえって相手との関係を悪くしてしまいます。それからもうひとつは、いくら相手が喜ぶことであっても、それが本人の自立を損ない回復の邪魔をすることは控えなければなりません。これらのことに注意をしながら、気軽にできる小さな喜びを提供することは、良好な関係作りに役立つでしょう。

10. 現状や問題を誇張せず、ありのままを伝える

本人の薬物問題のために家族の生活の質はとても低くなってしまっているでしょう。家族が本人のために困っていることを伝えなければならないときは、大げさにせず、事実をありのままに具体的に伝えるようにしましょう。

最近の本人に対するコミュニケーションを振り返り、それぞれの項目について最も適切
 だと思う番号にひとつ○をつけてください。

	まったく できない	あまり できない	どちらとも いえない	ある程度 できる	よくできる
1. 「アイ・メッセージ」を使う	1	2	3	4	5
2. 相手に変化を望むときは、 批判をやめて、明るく依頼の 口調でいう	1	2	3	4	5
3. 相手の問題や苦労に理解を 示す表現をする	1	2	3	4	5
4. 明るく前向きな感情を表す	1	2	3	4	5
5. 問題が起きたときは部分的 に責任を受け入れる	1	2	3	4	5
6. ていねいに接する	1	2	3	4	5
7. 話し合いには適切なときを 選ぶ	1	2	3	4	5
8. 文句をいう前にそれが重要 なことかどうか考える	1	2	3	4	5
9. 見返りを期待せずに、相手 が喜ぶことをする	1	2	3	4	5
10. 現状や問題を誇張せず、 ありのままを伝える	1	2	3	4	5

課題2

○ 本人に対して治療に関する提案をする前に必要な準備

薬物依存症者の特徴のひとつに、「自分から進んで治療を受けたくない」ということがあります。多くの家族にとって、本人に治療の提案をして受け入れてもらうことは非常に困難を伴うでしょう。それでも、家族にできることはたくさんあります。決してあきらめず、少しでも本人が治療を受け入れる可能性を高めるために、必要な準備はきちんとしてから提案を行うことが必要です。

一度で成功しなくてもがっかりすることはありません。成功しなかったときは、その経験をきちんと振り返り、次のチャレンジに活かすようにします。チャンスは繰り返しやってきます。

本人に治療の提案をする前に家族が考えておくこと、学んでおくことはたくさんあります。それは例えば、誰がいつどのようにして提案をすることが最も本人に受け入れられやすいかについて検討することです。また、どこでどんな薬物依存症治療を行っているか地域の資源を把握しておくことも必要です。

いつ誰が本人に治療に関する提案をするのが最もよいか、これまでの失敗や成功例を詳細に思い出しながら考えてみましょう。

[治療に関する提案をする人]

.....
.....
.....

[治療に関する提案をするのに良いタイミング]

.....
.....
.....

さいごに

本人に対する望ましいコミュニケーションについて学び、治療の提案をするための準備が整ったら、絶好のタイミングをみはからって、いよいよ本人に対する治療の提案を行う時です。

治療の提案は一度で上手くいくとは限らないことを忘れないでください。失敗したからといって、それが無駄になることはありません。その失敗から学ぶことがたくさんありますし、いくつかの段階を踏んで治療の提案を行う必要があることも多いのです。感情的にならずに、学んだコミュニケーション方法を最大限に活用して、おだやかに治療の提案をすることを忘れないでください。

もしかすると、本人の治療に対する抵抗がいつまでも非常に強い場合、最終的には強い態度をとらざるを得ないかもしれません。本人に対して、家を出てひとりでやっていくか、それとも治療を受け入れるかという二つの選択肢を突きつけなければならないときがやってくるかもしれません。しかし、最初からこの二択を突きつけるよりは、何度か治療の提案を行い、段階を追って少しずつプレッシャーを強めていくほうが、本人の理解が得られやすく、関係の悪化を招きにくいでしょう。

具体的に治療の提案の仕方を考える場合は、「コミュニケーション・スキルの練習」の課題5（P. 60-62）をあわせてご活用ください。



長期的な回復を支え、
再発・再使用に備える

目 標

- 薬物依存症者が治療につながった後も続いていく長期的な回復の過程について理解できる。
- 長く続く回復過程を支えるために、家族が本人にどのように関わるとよいか理解できる。
- 薬物の再使用・再発について理解し、そのとき家族としてどう対応するのがよいか考えられるようになる。
- 再使用に振り回されず、長期的な視点で回復を支援していくことの大切さを知ることができる。

課題 1

○ 依存症者本人の長期的な回復

本人は以下の回復の段階のどこにいると思いますか？ 1) ~ 8)の中から選んでください。

- 1) 薬物依存のサイクルにはまっており、薬物をやめなければという意識がない段階。
- 2) 薬物を減らしたりやめたりすることを考え始めているが、まだ実際の使い方はあまり変わっていない段階。
- 3) 薬物を減らしたりやめたりするための行動に挑戦しているが、うまくいったりうまくいかなかったりの試行錯誤が続いている段階。
- 4) 薬物をやめることにある程度成功しているが、やめた期間はまだ短く、離脱症状もあり、精神的に安定していない段階。
- 5) 薬物をやめることにある程度成功して心身も安定し始めているが、自分が依存症であることを受けとめておらず、リハビリ施設や病院を続ける意識はまだゆらいている段階。
- 6) 自分が依存症であることを受け止め、リハビリ施設や病院などで回復への努力を継続できているが、本格的な社会復帰にはまだ早い段階。
(気持ちが行きづまる「壁」の時期となることが多い。現実的な困難や自分自身と向かい合うことでつらくなるが成長に必要)
- 7) 回復への努力を続け、社会復帰（自立的な生活や社会的な活動）を始める準備が整った段階。
- 8) 薬物をやめることに成功し、社会復帰（自立的な生活や社会的な活動）でも成果が上がっている段階。
(再発防止の努力をやめてしまわないことが重要な時期である)

注) 一旦回復の段階が進んでも、また再使用や再発を繰り返すことがあります。無理に早く進めようとする、再発を起こしてしまうこともあります。

課題2

○ 依存症の回復における家族の関わり方を考える

- 依存症者は2つの考え方（自律的な考え方と依存症の考え方）を持っている。
- 家族は、自律的な考え方を助け、依存症の考え方を刺激しないようにすることが大事。

本人は、依存症の考え方（＝問題を否認し、薬物を使っても大丈夫とする考え方）がクセになっています。薬物から少し離れると、自律的な考え方（＝薬物を使わずやっいていこうという考え方）が戻ってきますが、依存症の考え方も残っていて、時々そちらに引き寄せられることがあります。2つの考え方を رفتり来たりすると、ある時は後悔しても、ある時は平気で使うようになってしまいます。

2つの考え方にわかれている

【自律的な考え方】

薬物や親なしに
自分でやっていける

分
裂

【依存症の考え方】

薬物を使っても
大丈夫

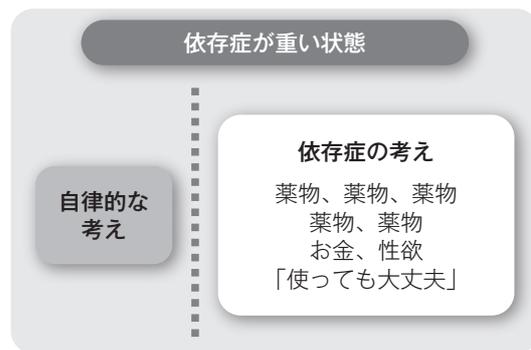
本人は下のような「依存症の考え方」をもっているでしょうか。あてはまるものに○をつけましょう。

- ①薬物をもたらす悪い影響を見なかったり、小さく考えたりする ()
 「薬物をつかっても別に特に問題ない」「みつからなければよい」
 「今日で最後にすればよい」「ちょっとだけなら大丈夫」
- ②やめられるはずがない、自分はだめな人間だ ()
 「どうせやめることなんてできない」
- ③コントロールできるという思い込み ()
 「やめようとおもえばすぐにやめられる」
- ④使うためのいいわけを考える ()
 「あいつがさそってきたから断れない」「今日はお祝いだから」
 「お正月くらい」
- ⑤家族への依存／家族のせいにする ()
 「家族に頼っていれば何とかなる」「家族なしには生きられない」

〈依存症が重いとき〉

頭の中が薬物のことばかりになってしまつて、周囲の人や生活などはどうでもよくなります。家族に対しても、嘘や言い訳をしたり、お金をもらったりして、薬物を手に入れようとしか考えません。

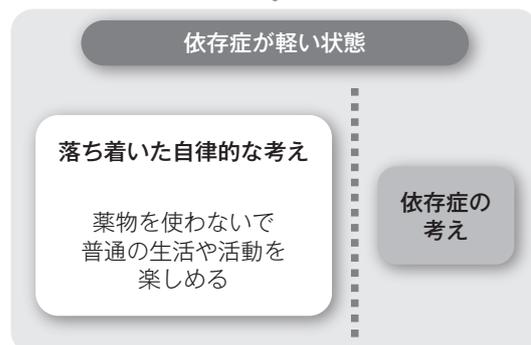
☆このときは話が通じませんので、家族は距離をとった方がよいでしょう。



〈依存症から回復してきたとき〉

回復が進んでくると、「自律的な考え方」が増えてきますが、完全に「依存症の考え方」がなくなっているわけではありません。

☆このときは家族が関わるチャンスです。



● **依存症の考え方を助けてしまう関わり**

- ・ 依存症の行動を助けてしまうこと（＝イネーブリング（enabling））
 アルコールや薬物を用いたために生じる問題（心身の不調、欠勤、対人トラブル、就労が続かないなど）を本人に代わって解決してしまうこと。本人の立ち直りの機会をうばい、自尊心や自立心の成長を妨げてしまう。
- ・ 自尊心を傷つける関わり、上から目線の一方的な非難
 「おまえはダメな人間だ」「世間に顔向けができない」
- ・ 長い議論、説得、脅し、質問攻め

● **自律的な考え方を助ける関わり**

- ・ 無理な要求ははっきり断る一方で、気持ちでは応援すること
- ・ 見守ること
- ・ 回復を願う気持ちを伝えること
- ・ ほめること、がんばりを認めること
- ・ 話をきくこと、不安や苦しみにへの共感
- ・ 直接助けるのではなく、回復の場へのつなぎを助けること
- ・ 家族会などで元気を取り戻すこと（回復の見本）

回復を「助けてくれるもの」と「妨げるもの」について考えてみましょう。家族として、これまでの関わりを表に書き込んでください（これからやりたい関わりや、これから気をつけてやめたい関わりでもかまいません）。

	本人にとって重要なこと	家族が本人に関わる上で重要なこと
回復を妨げる 「依存症の考え方」 を強めること	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレス ・ 不健康な生活習慣 ・ 不正直さ、嘘 ・ ひきこもり、孤立 ・ 自分を傷つける相手 ・ 薬物を使う人、売人 ・ 本人の自律的な考えを妨げる家族 	本人の自律的な考えを妨げる関わり
回復を助ける 「自律的な考え方」 を増やすこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ 話を聞いてもらうこと ・ カウンセリング ・ 正直さ ・ 健康な快感（例：スポーツ、読書、散歩、料理） ・ 健康な習慣（規則正しい生活、顔を洗う、風呂にはいる） ・ リラクゼーション（ヨガ、呼吸法） ・ 安全な場所や人のイメージ ・ 自助活動（施設、NA） ・ 生きがいをもつこと、幸せになろうという気持ち ・ 信頼できる仲間 ・ 本人の自律的な考えを助ける家族 	本人の自律的な考えを助ける関わり

☆家族は影響力が強いので、回復を助けてくれるものと、妨げるものの両方にはいります（最強の味方であり最大の敵）。

☆家族が過保護・過干渉になるとき、もっと本人に任せた方がいいと思っても手をひくことが難しいのはなぜでしょうか。



家族のセルフケア

目 標

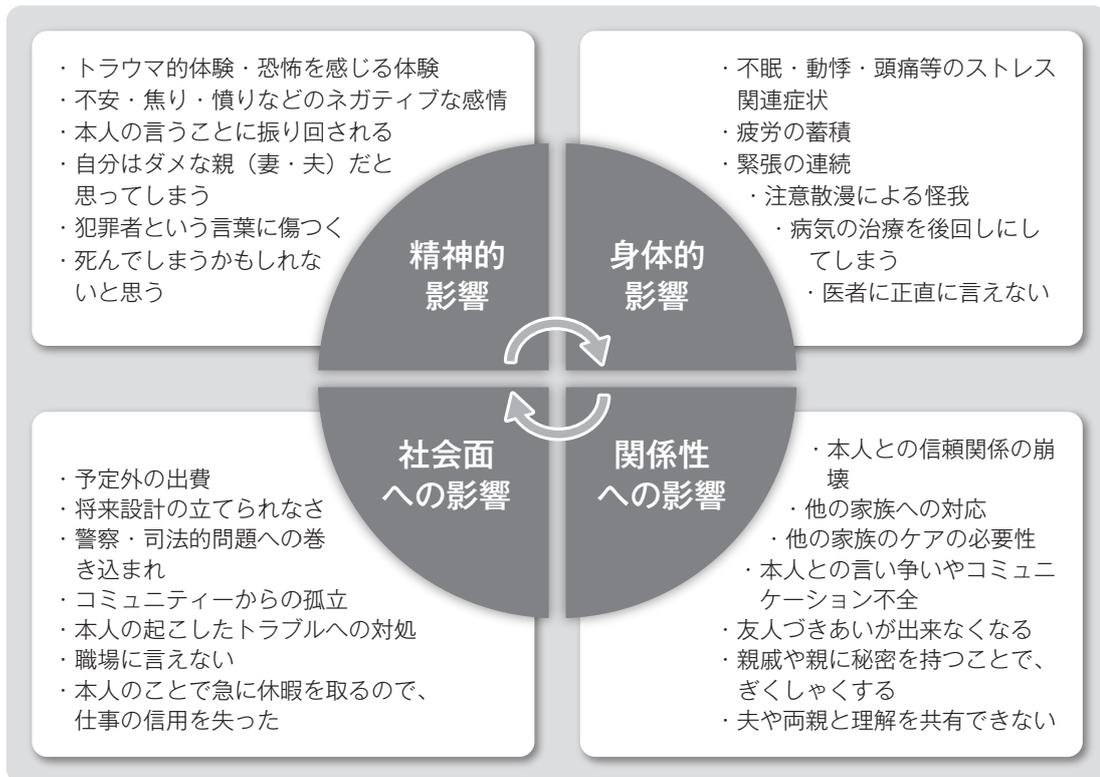
- 薬物依存症者の回復を支援する家族にとってセルフケアが重要であることを理解できる。
- 今、必要な支援について家族自身が理解し、それを得るために行動できるようになる。
- 家族が既に持っているセルフケアの技術について確認する。

セルフケアの重要性

依存症によって家族が受ける影響

薬物依存症の本人と密接にかかわる家族はどのような影響を受けるでしょうか？ここに挙げたものは非常に多く見られる影響の例です。これらを体験することはけっして恥ずかしいこと、弱いことではありません。

あなたにも当てはまる項目がありますか？



課題 1

○ 自分の欲求を知り、満たしてあげること

薬物問題によって家族に様々な影響が生じているとわかったら、どうか自分のことを後回しにはしないでください。自分に気を配り自分の面倒を十分に見てあげること、自分を大切に扱い、メンテナンスする行動を「セルフケア」と言います。

西洋に「乾いた井戸で人に水を飲ますことは出来ない」ということわざがあります。自分が充足してはじめて他の人を助けることが出来るのです。良い援助が出来る状態であるためには、まず自分のニーズを満たすことが重要です。また、家族には家族それぞれの人生があり、それを充実させる権利があります。家族のメンバーそれぞれが自分自身を大切に生きていくことが、結果的には本人の回復の役に立ちます。ポジティブなエネルギーを自分に供給しつつ、長距離をうまく走るためのコツを掴んでいきましょう。まず、次の課題で自分のニーズを理解し、自分が十分安全で元気であるように対策を考えましょう。

あなたにとって基本的に必要なこと

～セルフケアのためのチェックリスト～

- 1. 6時間から8時間の睡眠時間を毎日確保できていますか？
- 2. 新鮮で身体に良いものを毎日食べていますか？
- 3. ゆっくり息を吐いたり、リラックスする時間をとっていますか？
- 4. 日にあたって、外の空気をすっていますか？
- 5. 十分な水分をとっていますか？
- 6. 体の検診や、必要な診察を受けていますか？
- 7. 歯科の検診や診察を受けていますか？
- 8. 身体的な欲求や体調について、からだの声に耳を傾けていますか？

- 9. 自分のセクシュアリティに関する欲求は満たされていますか？
- 10. 適度な運動や体操をしていますか？
- 11. 人と親密な関係を持っていますか？
- 12. 友達（仲間）と良い時間をすごしていますか？
- 13. 落ち込んだとき、話を聞いてくれる仲間がいますか？
- 14. 大切な家族や友人の話を聞ける時間と心の余裕がありますか？
- 15. 気晴らしなどによって、ネガティブな感情を開放するようにしていますか？
- 16. 失敗したときに、自分を許していますか？
- 17. 目標や、やりがいを感じるものがありますか？
- 18. あなたの身の回りに美しいものを取り入れていますか？
- 19. 一人になる時間をとっていますか？
- 20. 本や映画、趣味などから精神的な栄養を得ていますか？
- 21. 最近、涙が出るくらい笑った時のことを思い出せますか？
- 22. あなた自身の限界を受容していますか？
- 23. 経済的な計画や見通しを時々確認していますか？
- 24. 暴力や暴言を受けない環境を維持できていますか？

トラウマへの対処

本人がクスリを使って尋常ではない様子を見ること、逮捕や家宅捜索などの場面に立ち会うこと、本人からの暴力、本人が死んでしまうのではないかという強烈な不安などは、トラウマ反応を引き起こす可能性があります。

フラッシュバック（ちょっとしたきっかけで、その場面がありありと浮かんで動揺したり、その時に戻ってしまった感覚に襲われる）

麻痺（現実感がなくなったり、感情がわからなくなる）

過覚醒（ちょっとした刺激でドキッとしたり、イライラ、怒りっぽくなる）

物事の受け止め方の変化（私があの子をこんなことにさせてしまった、何もできることはない、などの考えや絶望的な感情・怒りなどにとらわれる）

回避・麻痺（怖かったことを思い出させるものには近寄れない、考えることも避けてしまう、ほんとうにあったことではないような気がする）

このようなことがあれば、トラウマに焦点づけられたセルフケアのしかたが役に立ちます。

PTSDに関する書籍やインターネットのサイトにも沢山情報があります。気持ちを落ち着かせるためにはスマートフォン用の呼吸法や瞑想（マインドフルネス）のアプリをためしてみるのもよいかもしれません。

課題2

○ 自分がここまでやってきたことの再確認

薬物の問題によって家族が受けた様々な影響からの回復は、短期間の頑張りでなんとかなるというものではありません。家族のエネルギーも無限ではありません。

一方、自分に様々な力があることの発見は、問題に取り組む意欲を高め、無力感から回復する効果があります。ここでは皆さんの持っている力を確認してみましょう。

- ①あなたはもともと、どんなことをしている時に生き生きとしたり、自分らしく楽しめたりしましたか？ 子どもの頃好きだったこと、中学・高校での部活、この問題が生じる前の趣味など…。それらの活動は、現在のあなたのセルフケアにも役立つかもしれません。好きだった活動について、皆で紹介しあいましょう。

- ②これまでの人生の中で、これ以上強いストレスを感じることから自分を守るために、どんなことをやってきましたか？ 何が役に立ちましたか？

- ③本人の薬物使用や問題行動が悪化したときにも、あなたの生活の質を維持し、本人を支援する気持ちを持ち続けることは非常に重要なことです。物事がうまくいかなかった時、どんな方法で絶望的な感情に対処しましたか？ 今後も用いることが出来るあなたの資質や知恵、力はどのようなものでしょうか？

課題3

○ 「助けられ上手」になろう

人生で困難にぶつかった時には、必要な助けを求める権利があります。助けを求めることは勇気ある前向きな行動です。人を頼ったら馬鹿にされたり嫌がられたりするとか、頼っても味方になってくれないだろうとか考えてしまうかもしれません。しかし、実際には多くの人は他者を助けられることに喜びを感じるものです。

人には、ケアをする権利、ケアをしてもらう権利、ケアすることを強制されない権利、ケアされることを強制されない権利（「ケアの社会学—当事者主権の福祉社会へ—」上野千鶴子，太田出版，2011. より）があります。今、薬物の問題という困難に直面しているあなたは、セルフケアをするだけでなく、周囲からあなたの求めるケアを提供してもらってよいのです。一人で背負わなくてよいのです。そしてまた、不必要なケアや援助のおしつけを断ることも大事な権利です。

実は、どんな助けを自分が求めているのか、自分で理解し表現することは簡単ではありません。誰に何をしてほしいのか、どのようなケアを求めているのか、言葉で表現できると、助けを得ることは楽に上手になります。

あなたが今、誰かから助けてもらいたいことはどんなことですか？

どんな事があなたの助けになるでしょう？

例) 話を聞いてほしい、○○についてアドバイスがほしい

泣かせてほしい、家事をやってほしい、私の代わりに○○してほしい

ご飯を作ってほしい、一緒にテレビを観たり一緒にいる時間を作ってほしい

お金のことを一緒に考えてほしい、私の努力をねぎらってほしい

私が相談したら、同じ目線で考えてほしい

一緒に家族会や自助グループに参加してほしい

助けてもらいたいのはどんなことですか？

()

誰に助けてもらいたいですか？ 遠慮せず思い切って書き出してみましょう。

()

もし、あなたがケアや助けを求めにくいと感じているなら、その理由は何でしょうか？
 こんな考えが助けてもらうことを拒んでいる可能性はないですか？

私は甘えているだけじゃないか？

これ以上迷惑をかけられない。

これくらいは自分でやれないと…

弱みを見せるべきではない。

人に助けてもらわないと生きられないのはダメな人間だ。

息子のことを誰かに言ったら息子から一生恨まれる。

こんなことが誰かに知られたら、とんでもないことになる。

どのようなハードルを取り除くことによって、助けを求める声を上げることが出来るでしょう？

あなたのほしい助けを得るためにどのように表現しましょうか？

実際のセリフを作ってみましょう。

[]



コミュニケーションスキル

の練習

目 標

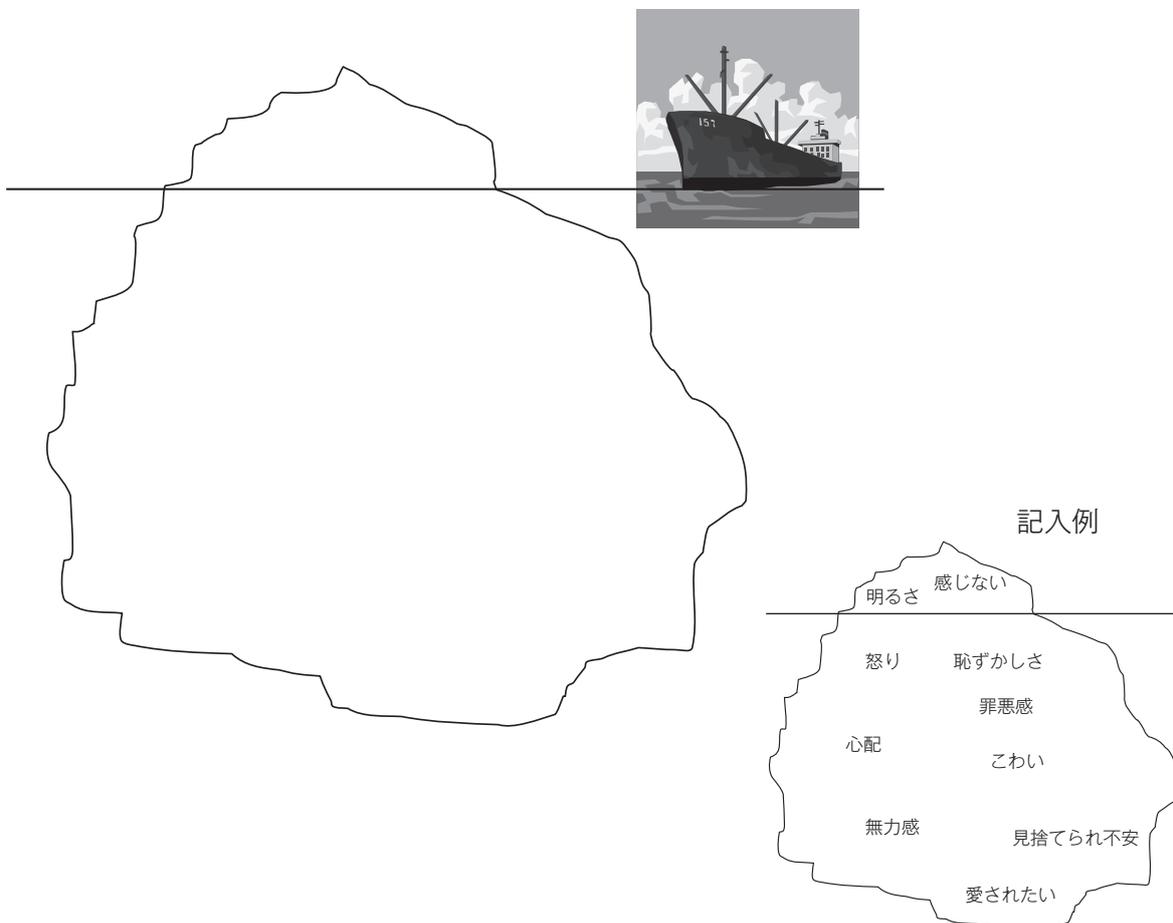
- 望ましいコミュニケーションのための5か条（「上手なコミュニケーションで本人を治療につなげる」より）を使った会話ができる。
- アサーティブな（お互いの気持ちを尊重し合う）話し方ができる。

課題 1

○ 自分と相手の気持ちに目を向ける

1. 今の自分の感情（例：うれしい、心配、落ち込みなど）を、以下の「冰山」の図の中に書きこんでみましょう。ここで「冰山」は、あなたの心を表していると考えて下さい。例を参考にしてみてください。

冰山は、水の上に出ている部分と下に潜っている部分があります、同じように、感情にも、表面にあらわれやすく意識しやすいものと、奥深くにあってなかなか意識できないものがあります。表面にある感情は氷山の上の方に、心の奥深くにある感情は氷山の下の方にかいてみてください。



どういふ感情は表現しやすく、どういふ感情は表現しにくいと感じましたか？

どういふ感情を人にもっとわかってもらいたいと思いましたか？

コントロールが難しく、振り回されたり支配されたりしてしまう感情がありましたか？ それはどんな感情ですか？

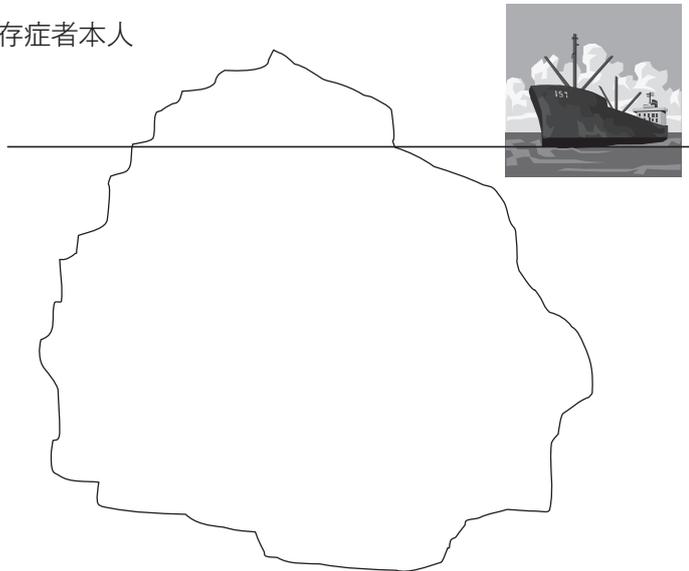
このワークに取り組むことで、自分自身の過去の傷つきや痛みについて何か気づきがありましたか？ そんな自分に何か言ってあげるとしたら、どんな言葉をかけてあげますか？

2. 次のような架空の事例における、薬物依存症者と家族の感情を以下に表してみましょう。

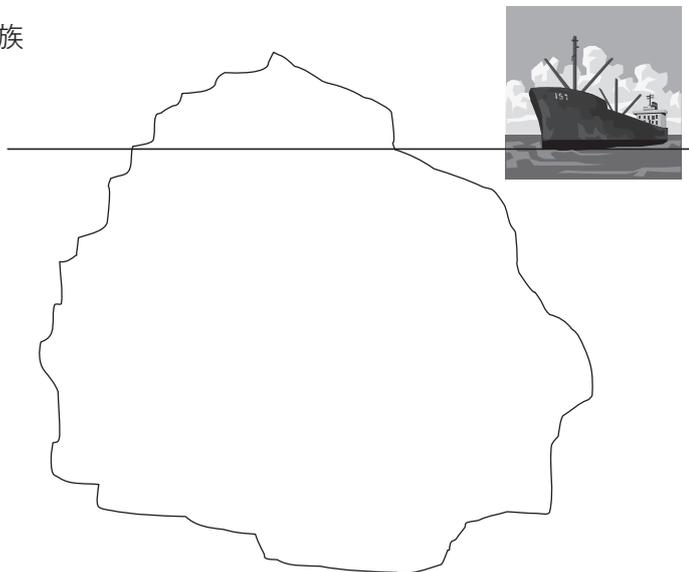
[隠れて酒や薬物を使ったりギャンブルをしていたことがわかったという場面]

薬物やアルコールやギャンブルを減らす約束をしていたが、隠れてしていることがわかったときに、家族は怒りや不安をぶつけてしまいそうになる。(その時の、家族の気持ちや本当に伝えたいこと、隠れてしていた本人の気持ちなどについて考えてみましょう)

依存症者本人



家族



このワークに取り組むことで、本人の感情についてどんな気づきがありましたか？

本人が薬物に頼りたくなる時、本人の心にはどんな強い感情があったと思いますか？

○ 3つの表現パターン

1. 攻撃タイプ（アグレッシブ）

- ・自分のことだけ考えて、他人のことを考えないやり方。
- ・相手に気持ちを一方的にぶつける。勝ち負けにこだわって、相手を言い負かそうとする。

「攻撃タイプ」の人が使う3つの「き」けんな話し方

1. 禁止：否定、非難
(例)「そんな風に考えるべきじゃない」
2. 決めつけ：一方的な指示
(例)「もっと君は前向きになるべきだ」
3. 詰問（きつもん）：問い詰めること
(例)「いったい何が問題だったの?」「どうしてそんなことになってしまったの?」

2. ひっこみタイプ（ノンアサーティブ）

- ・相手やまわりを優先して、自分を後回しにする。
- ・自分の考えをはっきり伝えないため、気持ちをためこんで、怒りや後悔や不満を残すことが多い。
- ・相手のほうから自分のことをわかって欲しいと期待しているが、相手は何を期待されているかわからない。

3. さわやかタイプ（アサーティブ）

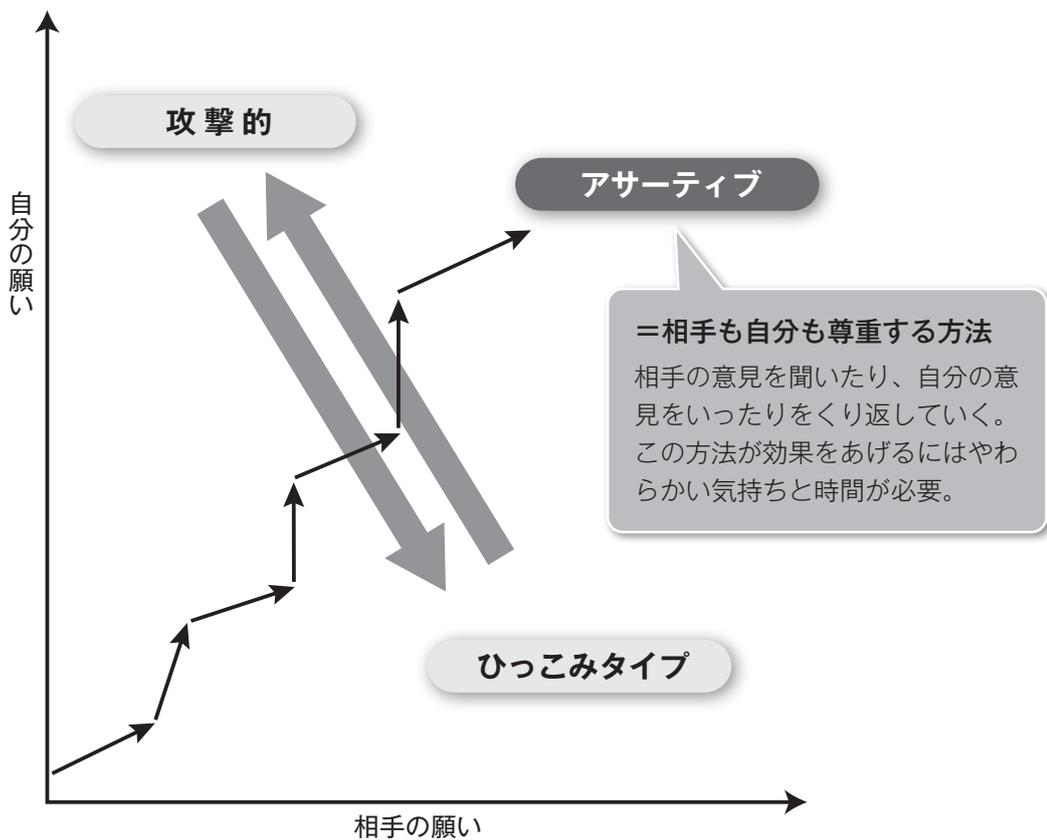
- ・自分の気持ちを素直に表現しながら、相手への配慮も忘れない。
- ・自分の気持ちや望みを、自分を主語にした言い方で表現できる。
- ・相手のいうことに耳を傾けることもできる。

「さわやかタイプ」の人が使う「アイコ」の話し方

ア …… あいづち、あいての言葉を繰り返す

イ …… いいところをほめる、いい部分について話す

コ …… こころの声を表現する（相手の気持ちや願いを言語化する、アイ・メッセージで「私は〇〇と思っている」「私はあなたに〇〇してほしい」と、自分の気持ちを素直に表す）



課題2

【シナリオを読んで練習しましょう】

「アイコ」のA「相づち、相手の言葉の繰り返し」について考えてみましょう。

「相づち、相手の言葉の繰り返し」とは、相手の言うことをそのままオウム返しにしたり、自分なりに理解した内容を述べたりするものです。実際はどのようなやり取りになるのか具体的にみてみましょう。

〈大人同士の会話〉

話し手：今日は寒くて、かぜひいてしまった。

聞き手：寒くて、かぜひいちゃったんですね。

話し手：今、仕事をさがしているんです。

聞き手：仕事をさがしているんですね。

話し手：あのときはとても忙しかったんだ。

聞き手：忙しくて、大変だったね。

〈親と子の会話〉

話し手：今日、学校でマラソン大会あるんだよね。かったるいよ。

聞き手：マラソン大会があるんだね。

話し手：仕事なんてぜんぜんない。

聞き手：仕事なかなかみつからないんだね。

話し手：つかれたから今日は寝ているつもり。

聞き手：今日はゆっくり過ごすのね。

話し手：いくらがんばってもうまくいかない。

聞き手：がんばったけど、いい結果がでなかったんだね。

話し手：今日もあつくて、やってられない。

聞き手：今日もあついね。

【シナリオを読んで練習しましょう】

「アイコ」のイ「いいところをほめる」について考えてみましょう。

「いいところをほめる」とは「具体的な賞賛や感謝の気持ちを伝える」方法です。できるだけ具体的なところを挙げて、ほめたり、感謝したりしましょう。

(例)「○○ということが、素晴らしいと思いました。」「○○してくれて、ありがとう。」

〈大人同士の会話〉

話し手：この服どう思う？

聞き手：その色とても明るい感じで、あなたに似合っているね。

話し手：私、なかなか整理して話すことができないんです。

聞き手：ちゃんと詳しく話せていますよ。

話し手：頑張っているのに、上司からは、すべて否定されてしまうんです。

聞き手：上司の理解が得られない中でも、何とか続けてこられたんですね。

〈生徒と教師の会話〉

生徒：今回のテストがんばったよ。

教師：数学が70点から90点にのびたね。すごく努力していたのがわかるよ。

生徒：(いじめがあったのではないかと先生に聞かれて) B君がA君を脅して、お金を取っているところを見たんです。でも私が言ったって言わないでください。

教師：話しにくいことを、よく話してくれたね。

生徒：叩かれたけど、初めは我慢しようとしたんです。

教師：すぐに反撃しないよう、努力したんだ。

生徒：自分はどうせ下手だから試合には出られないけど、サッカー好きなんです。

教師：試合に出られなくてもくさらないで、練習ずっと続けていたのを知っているよ。

★小さいよいことを見つけ出してほめましょう。よい結果が出ていなくてもその過程の努力をほめることもできます。

【シナリオを読んで練習しましょう】

「アイコ」のコ「心の声を表現する」について考えてみましょう。

「相手の気持ち（感情、願い、痛み）や行動を言葉にする」方法を具体的にみてみましょう。

〈大人同士の会話〉

話し手：今年は、うちの家庭菜園で、とてもたくさん収穫できた。

聞き手：それはうれしかったね。

話し手：新しい職場に明日からいくんで、ちょっとときどきしています。

聞き手：最初は、緊張するのは無理ないよね。

話し手（依存症の家族）：つい本人に口うるさくなっちゃうんです。

聞き手（スタッフ）：それだけ子供のことを気にかけていらっしゃるんですね。

〈親と子の会話〉

子：昨日、NAの人がアドバイスしてくれた。

親：わざわざ来てくれたんだ。それは、うれしかったね。

子：いくらがんばっても、仕事につけないと思った。

親：自分なりに頑張っていたのに、いい結果が出なくてがっかりしたんだね。

子：担当の先生はちっともわかってくれない…。

親：先生にもっとわかってほしいとおもっているんだね。

子：手首を切っちゃいけないと思うけど、やめられない。

親：やめたい気持ちと、なかなかやめられない気持ちの両方あるんだね。

★相手の気持ちを感情語（喜怒哀楽など）で表現したり、相手が本当に望んでいることを「…を望んでいたんですね」で表すと相手は理解されている感じがします。

★気持ちに焦点をあてて、その内容に賛成かどうかはおいておくのがこつです。

これまで学んだコミュニケーションを活かして本人と話せるようになると、本人との会話はどんなふうに変ってくるのでしょうか。その違いを味わってみましょう。

場面：明日病院に行く約束をしていた本人から、病院にはいかずに仕事を探すことにしたのでそのためのお金を貸してほしいと頼まれた。

[望ましくないコミュニケーション]

A：明日仕事探しに行くから。少しお金貸してくれない？

B：明日病院に行くという話だったじゃない。

A：もう薬物は2週間以上使ってないから、精神病院なんていなくていいよ。

B：あなたはいつもそう。言うことが毎日ころころ変わって、いきあたりばったりで、そんなんじゃ絶対うまくいかないわ。

A：やってみないとわからないだろ、とにかく大丈夫。早くお金。

B：お金なんかないわよ。仕事なんていって、薬物に使うんじゃないの？

A：親なのに、息子のことを信用できないの？

B：いままでさんざん嘘つかれてきて、どうやって信用しろっていの？

A：どうせ俺はダメ息子だよ。みんなに迷惑かけてばかりだ。

B：とにかく病院にいかないなら、もう面倒見れないわ。

A：精神病院なんて、おかしい人がいくところだよ。なんでおしつけるんだ？

B：あそこで治るってきいたから、言っているの。他に行く所ないじゃない。

A：やっかい払いしたいだけだろ。とにかく働けば文句ないでしょ。仕事探しに行くんだから金だせよ。

B：…もうこれきりだからね！

A：はい、はい。(金を奪うようにとって出ていく)

[望ましいコミュニケーション]

A：明日仕事探しに行くから。少しお金貸してくれない？

B：明日病院に行くという話だったじゃない。

A：もう薬物は2週間以上使ってないから、精神病院なんていなくていいよ。

B：ここのところ止められているのね。すごいわ、気をつけてくれて嬉しいわ。

A：だから、病院なんかいなくていいだろ。

B：この間の話し合いでは、薬物の専門治療を受けに行くって行っていったけど、いざ行くとなると、不安になったのかもね。

A：別に不安ってことはないけど。仕事する方が早く立ち直れると思ったんだ。

B：仕事は大事よね、同じ気持ちよ。でも、病院のケースワーカーさんが言っていたように、これまで止められないで繰り返してきたのは、依存症という病気が原因の可能性があると思うの。

A：俺は病気なんかじゃない。押しつけるなよ。

B：押しつけられたら嫌よね。でも病気だとしたら、治療でなおせるということじゃない。私は、専門の先生の診療を受けて薬物のことが解決できれば、あなたの力が発揮できるようになると思うの。

A：…俺はその気になれば使わないようにできるよ。

B：わかったわ。使わないでおこうと思っている気持ちがきけてよかった。それでもどうしても難しいと感じたら、治療にいつてほしい。

A：…。

B：ひさしぶりに、本音で話せてよかったわ。また話しましょう。

A：お金は？

B：それはまた相談しましょう。

課題3

望ましいコミュニケーションのための5か条

(「上手なコミュニケーションで本人を治療につなげる」より)

1. 「アイ・メッセージ」を使う
2. 相手に変化を望むときは、批判をやめて、明るく依頼の口調でいう
3. 相手の問題や苦勞に理解を示す表現をする
4. 明るく前向きな感情を表す
5. 問題が起きたときは部分的に責任を受け入れる

こちらの言い方によって、話している自分の気持ちや相手の受け止め方、相手の気持ちがどんなふうになるかわかってみましょう。

場面：施設に入所している本人から、「オレ、今月末で退所する。ひとまず3ヶ月っていう約束だったよね。だからもう帰っていいよね？ スタッフは反対してるけど、オレは帰るって決めてるから」と電話があった。

[望ましくないコミュニケーション]

またそんなことを言って！

ちょっとは良くなってるかと思ったら相変わらずだね！

スタッフがだめって言っているんだったら言うとおりにしてちょうだい。

逃げ帰ってきたってお母さんは絶対に家に入れえないよ！



[望ましいコミュニケーション]

久しぶりに元気そうな声を聞いて安心したよ。3ヵ月よく頑張ったね、大変だったでしょう。

お母さんとしてはもう少し頑張ってもらいたいと思ってる。

残念だけど、今は一緒に暮らせない。

あなたのことが大切だからわたしも依存症のこと一生懸命勉強しているよ。

また笑顔で暮らせるように今はもう少し別々に頑張ろう。



自分の気持ちはどんなふうにちがっていましたか？

[望ましくないコミュニケーション] の場合

.....

.....

.....

[望ましいコミュニケーション] の場合

.....

.....

.....

相手の気持ちはどんなふうにちがっていましたか？

[望ましくないコミュニケーション] の場合

.....

.....

.....

[望ましいコミュニケーション] の場合

.....

.....

.....

[望ましくないコミュニケーション] の例の中で良くない部分はどこでしょうか？「望ましいコミュニケーションの5か条」を参考にしながら具体的に考えてみましょう。

またそんなことを言って！

()

ちょっとは良くなってるかと思ったら相変わらずだね！

()

スタッフがだめって言っているんだったら言うとおりにしてちょうだい。

()

逃げ帰ってきたってお母さんは絶対に家に入れなよ！

()

[望ましいコミュニケーション] の例の中で良い部分はどこでしょうか？「望ましいコミュニケーションの5か条」を参考にしながら具体的に考えてみましょう。

久しぶりに元気そうな声を聞いて安心したよ。

()

3ヵ月よく頑張ったね、大変だったでしょう。

()

お母さんとしてはもう少し頑張ってもらいたいと思ってる。

()

残念だけど、今は一緒に暮らせない。

()

あなたのことが大切だからわたしも依存症のこと一生懸命勉強しているよ。

()

また笑顔で暮らせるように今はもう少し別々に頑張ろう。

()

課題4

●境界線とは

- ・自分と相手がそれぞれ何を所有し、何に責任を負っているかをはっきりさせてくれるもの。
- ・自分の人生に責任をもち、自分を大切にすることを助けてくれるもの。
- ・相手を尊重し、大切にするためのもの。
- ・親密で、自由で、長続きする人間関係を可能にしてくれるもの。

●境界線が壊れると…？

- ・家族の生活や心身の健康が損なわれる。
- ・本人の依存心を助長し、自尊感情を低下させる。
- ・家族と本人の関係性が悪くなる（責任の押しつけ合い、尊重されないことへの怒り・恨み）。

●「アイ・メッセージ」とは

「アイ・メッセージ」の「アイ」は「わたしは（英語ではI）」の意味で、「アイ・メッセージ」とは「わたしは～」で始まるコミュニケーションのことです。その反対は「ユー・メッセージ」で、「あなたは～」で始まるコミュニケーションになります。「ユー・メッセージ」を使ったコミュニケーションは、相手のことを決めつけたり批判したりしがちになるので、「アイ・メッセージ」をたくさん使えるようになりましょう。

境界線を意識して、アイ・メッセージで自分の気持ちや考えを表現する練習です。次のセリフを言い換えてみましょう。

「あなたって全然わたしの気持ちをわかってくれないのね」

上のセリフを言いたくなったときの自分の気持ち

境界線を意識したアイ・メッセージ

「そんな生活をしていたら人生がめちゃくちゃになっちゃうよ」

上のセリフを言いたくなったときの自分の気持ち

境界線を意識したアイ・メッセージ

「処方薬とお酒を一緒に飲んだらだめじゃないの！」

上のセリフを言いたくなったときの自分の気持ち

境界線を意識したアイ・メッセージ

「最近ちょっとおかしくない？ またクスリ使ってるんじゃないの？」

上のセリフを言いたくなったときの自分の気持ち

境界線を意識したアイ・メッセージ

「もともとは優しい人だったのに、今は変わってしまい、いつも平気で嘘をついてばかり」

上のセリフを言いたくなったときの自分の気持ち

境界線を意識したアイ・メッセージ

課題5

望ましいコミュニケーションのための5か条

(「上手なコミュニケーションで本人を治療につなげる」より)

1. 「アイ・メッセージ」を使う
2. 相手に変化を望むときは、批判をやめて、明るく依頼の口調でいう
3. 相手の問題や苦勞に理解を示す表現をする
4. 明るく前向きな感情を表す
5. 問題が起きたときは部分的に責任を受け入れる

●本人に治療を提案するときのポイント

1. 協力者とよく相談して、いつ、どのタイミングで、誰が提案するか決める
2. 選択は家族でなく本人がするものだという考えが本人に伝わるよう意識する（可能であれば選択肢を用意する）
3. 本人を責めず、依存症という病気のために治療が必要だと説明する
4. 家族が本人をととても愛していて、治療や回復のために協力を惜しまないことを伝える

こちらの言い方によって、話している自分の気持ちや相手の受け止め方、相手の気持ち
がどんなふうになるかわかってみましょう。

場面：3カ月間医療機関に通院できていて、その間薬物使用も止まっていたが、再使
用したことを契機に外来治療を中断してしまった。現在は、時々薬物使用しな
がら自室に引きこもっている状態。

[望ましくないコミュニケーション]

こんなこといつまで続けているつもりなの？

お母さんがこんなにあなたのことを心配しているのに、親の気持ちを
考えもしないで…。病院にいかないといつまでも治らないわ…お願い
だから病院にいったらちょうだい。



[望ましいコミュニケーション]

暗い顔をして部屋にじっとしているあなたをみているのはとてもつらい。中断したら次行くのはちょっと勇気があるよね。もしよかったらわたしも一緒にいこうか？ わたしが相談にしている精神保健福祉センターでも病院と同じような治療プログラムやっているよ。あなたが少しでもいきやすいところからもう一度はじめてみない？



自分の気持ちはどんなふうにちがっていましたか？

[望ましくないコミュニケーション] の場合

.....

.....

.....

[望ましいコミュニケーション] の場合

.....

.....

.....

相手の気持ちはどんなふうにちがっていましたか？

[望ましくないコミュニケーション] の場合

.....

.....

.....

[望ましいコミュニケーション] の場合

.....

.....

.....



振り返りと今後の目標



プログラムが始まった時、あなたにとって重要な目標はどれでしたか？

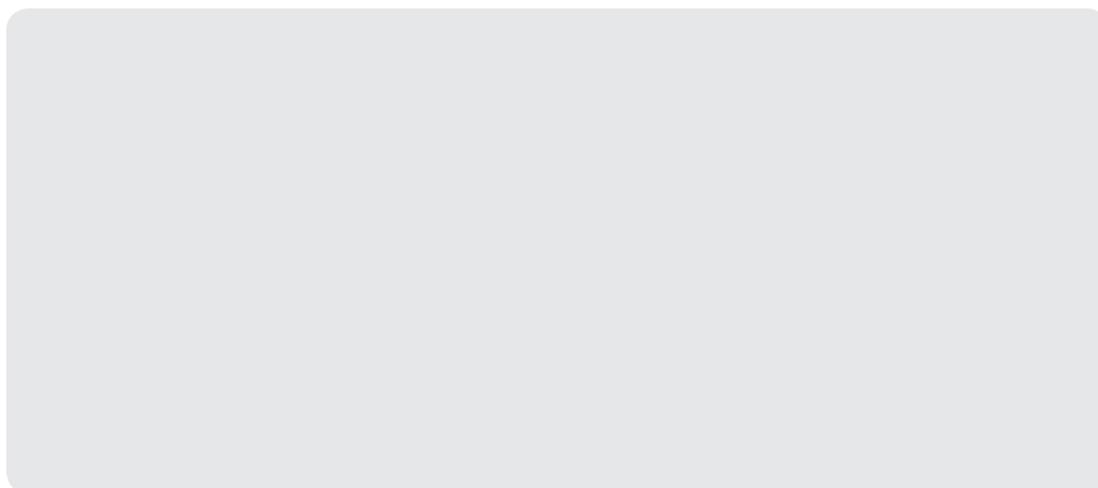
- 依存症者本人との関係を改善することができる。
- 本人の回復に役立つ関わり方ができる。
- 本人に上手く治療を勧めることができる。
- 家族が希望を取り戻し元気になれる。
- その他 ()

プログラムが終わって、目標はどれくらい達成できたでしょうか？ 当てはまる番号に○をつけてください。

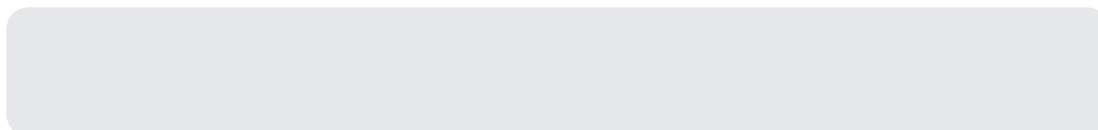
まったく 達成できなかった												完全に 達成できた
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		



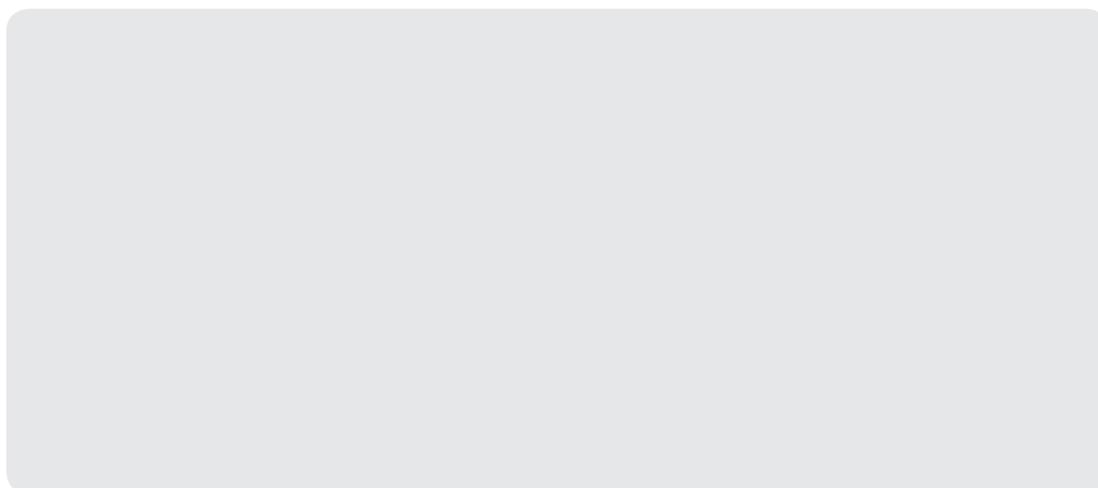
引き続きこの目標にトライする場合は、もう少し点数があがるためにどんなことをやるとよいか具体的に計画をたててみましょう。



別の目標にトライしたい場合は、どれを選びますか？



その目標に近づくためにどんなことをやるとよいか具体的に計画をたててみましょう。



薬物依存症者をもつ家族を対象とした心理教育プログラム

2017年3月発行

作成責任者	近藤あゆみ	国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部
	高橋 郁絵	原宿カウンセリングセンター
	森田 展彰	筑波大学医学医療系
作成協力者	森野 嘉郎	東京パーソナル法律事務所

※本教材は、厚生労働科学研究費補助金により作成したものです。

※転載の際は、引用元の明記をお願いいたします。