

家 族 会

テキスト

栃 木 県



# 家族会プログラム

## 目次

|        |                               |    |
|--------|-------------------------------|----|
| プログラム1 | 薬物依存症によるダメージと回復.....          | 1  |
| プログラム2 | 薬物への欲求と「きっかけ」「危険な状況」への対処..... | 6  |
| プログラム3 | 依存者の心にある2つの考え.....            | 11 |
| プログラム4 | 本人・家族の心の成長 - 自律心・自尊心を伸ばす関わり.. | 16 |
| プログラム5 | 気持ちの回復 - 家族自身と本人の気持ち両方を大事にする  | 21 |
| プログラム6 | 依存者本人の成長を助ける関わり.....          | 27 |
| プログラム7 | 家族自身のケア.....                  | 35 |
| プログラム8 | 家族自身の環境や状態を変化させる.....         | 40 |



# プログラム1

## 薬物依存症によるダメージと回復

### このセッションの目標

1. 薬物が本人や家族にもたらすダメージを知りましょう。
2. 薬物をやめるだけではなくて、身体・心・社会活動・生きがいの4つの面の回復が必要なことを知りましょう。
3. 本人、家族が回復したイメージを考えましょう。

### 薬物によってどんな影響を受けてきたか考えてみよう

薬物が本人の「身体・心・社会生活・生きがい」に与えてきた影響を良い面と悪い面から考えてみましょう。

長期的には悪い面が目立ってきますが、短期的には良いこともあります。

例)

|      | 良い点                 | 悪い点               |
|------|---------------------|-------------------|
| 身体   | 元気が出る               | 眠れない、離脱症状         |
| 心    | 楽しくなる               | 幻覚 妄想             |
| 社会生活 | コミュニケーションがうまくとれる    | 仕事やお金を失う<br>逮捕される |
| 生きがい | これさえあれば人生もうまくいく気がした | 何が大切なのかわからなくなった   |

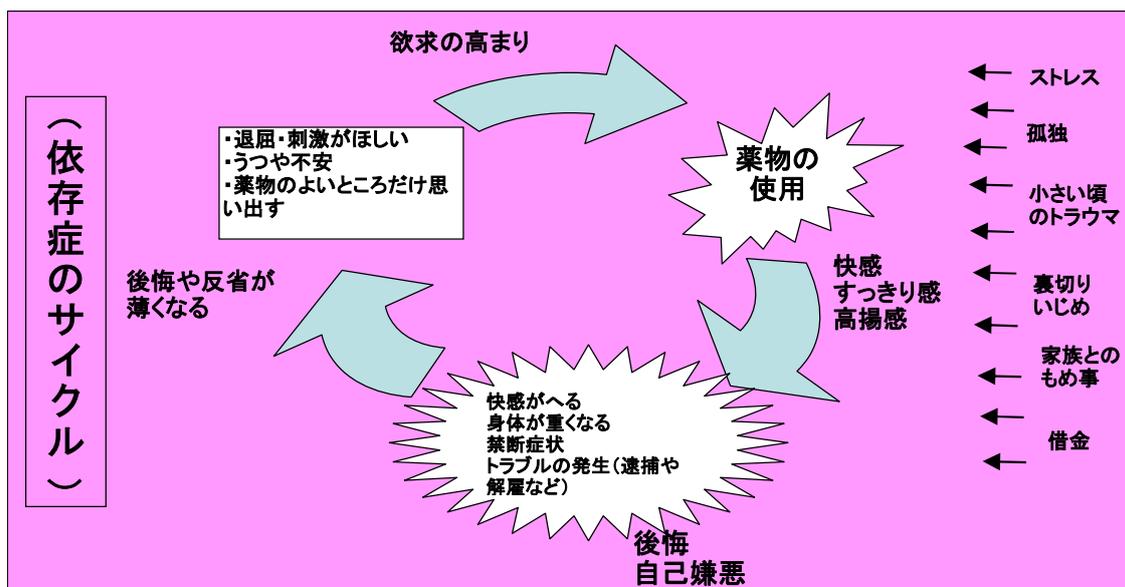
想像して記入してみよう

|      | 良い点 | 悪い点 |
|------|-----|-----|
| 身体   |     |     |
| 心    |     |     |
| 社会生活 |     |     |
| 生きがい |     |     |

薬物にたくさんひどい目にあわされながらもやめられないのは、薬を使うとその時だけは忘れられるからです。

「もうやめよう」と思ったり「使っちゃおうか」と思ったりを繰り返していくうちにどんどん依存は強くなっていきます。

このような繰り返しを「依存症のサイクル」と言います。



依存症からの回復とは、このサイクルから抜け出して、身体・心・社会生活・生きがいの全部を回復させることです。「クスリをやめること」は大事ですが、ただやめるだけでは回復とは言えません。クスリをやめることは最初の1歩なのです。

家族自身もこのサイクルにまきこまれたダメージから回復しましょう。

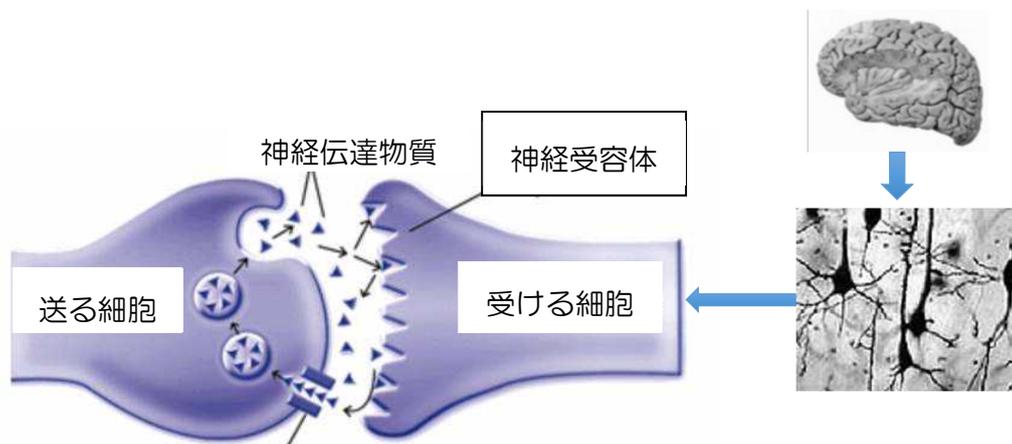
1. 身体の健康を保ちましょう。
  2. 心の健康を保ちましょう。
  3. 社会活動や人間関係を保ちましょう。
  4. 生きがいを取り戻しましょう。
- ☆特に精神衛生を保つことは、重要なことです。

## 薬物による脳や体のダメージを知っておこう！

### 薬物による脳の障害

覚醒剤、大麻、シンナーは、脳をつくっている神経細胞をこわしたり、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）をやたらに刺激したり、抑えたりして、バランスを壊してしまう。

- **覚醒剤**は、快感を起こすドーパミンという神経伝達物質を一時的にやたらに増やして快感を生じますが、その後は逆にそうした物質が足りなくなってしまうたりします。これが禁断症状や、刺激がないと我慢できない気持ちを作っています。



- 大麻は、一時的に感覚をにぶらせる、不安を減らす、幻覚を楽しむなどの作用がありますが、次第にバランスを壊してしまい、使っていないと不安やうつが強くなる場合や、やる気が起きなくなる場合や、不快な幻覚や被害妄想が出る場合があります。
- シンナーやガスは、脳神経を溶かしてしまい、脳が萎縮してしまいます。

こうした脳への影響が長い期間続くと、次のような症状が出てくるようになる

- **幻覚や妄想**

「誰かに追いかけている」「おそわれる」というような被害妄想や幻聴・幻視がでてくる。心に持っている恐怖心、不安が現れる。はじめは、薬物を使用している間だけであるが、次第に使用していないときでも生じるようになり、慢性化する。

- **意識障害**

意識がくもって、寝ぼけたような状態で、混乱している。

- **フラッシュバック**

幻覚や意識障害や不安など、過去に薬物を使っていたときの体験が、もとの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。

- **気分障害**

**鬱症状**：睡眠リズムの異常、憂鬱な気分、活動力がでてこない、死にたい気持ちになる。

**躁症状**：気分が高ぶって、気が大きくなる、イライラが強く、怒りっぽくなる。

- **動因喪失症候群**

やる気がしなくなる状態が続く。とくに大麻やシンナーでおきやすい。

- **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をおこす。

- **認知症**

記憶力の低下、自分のいる場所や状況がわからないなどの症状を生じる。

- **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る。薬物依存は「慢性の自殺」ともよばれるが、自分自身に絶望し、死にとりつかれてしまう。

---

### 強い依存性

- 健康な神経のネットワークが壊され、**薬物の強い刺激のみ**を求めるようになる。
- 依存性は**いったんできあがると、減らせるが、完全には治らない**。長い期間やめていても、1回はじめるとまた急に強い欲求が戻ってくることが多い。上手に使い続けることはできず、「使わないこと」を徹底するしかない。
- 薬物の効果にとりつかれてしまうと、**価値観が変わってしまい、かけがえのない家族や友人、仕事、生きがい、健康などよりも、薬物を選んでしまうようになる**。その結果、薬物依存症の人は、**どんどん多くのものを失い続ける**。刑務所や精神病院に何度も入るなどのことが起きて、次第に孤立し、社会での行き場を失う。

---

## 身体への影響

- 急性の症状
  - ・胸痛、頻脈、高血圧ひどい場合には心筋梗塞しんきんこうそく
  - ・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
  - ・不随意運動ふずいいうんどう（手の震え、なめらかな運動ができない）
  - ・歯の問題
  - ・肝障害
- HIV／エイズやC型肝炎などの感染症

家族にとって薬物がどんな影響を与えたか考えてみよう

|      | 良い影響 | 悪い影響 |
|------|------|------|
| 身体   |      |      |
| 心    |      |      |
| 社会生活 |      |      |
| 生きがい |      |      |

## プログラム2

### 薬物への欲求と「きっかけ」「危険な状況」への対処

#### このセッションの目標

1. なぜクスリへの欲求が止まらなくなるのかを知りましょう。
2. 欲求がおきやすい危険な状況と**ひきがね**について考えましょう。
3. 危険な状況と**ひきがね**を切り抜けるために本人の出来ることと家族に出来ることを考えましょう。

#### QUESTION 薬物への「欲求」がとまらないのはなぜでしょう？

クスリをほどほどに楽しめれば良いのに、なぜか使いすぎて、ひどい目にあう人が多いですね。それはなぜなのでしょう？

次の4つから選びましょう。

1. 意志が弱い
2. 性格の問題
3. やめようとする、頭のホルモンのバランスがくずれるため
4. やり方が頭にしみついてしまうための「すりこみ」

## ANSWER

### 1. 意志が弱い

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

### 2. 性格の問題

クスリを使ううちに、使う前の性格と違って、怒りっぽくなったり、集中力がなくなったりしてしまう人が多いのですが、それは薬の影響です。クスリをやめて程度の差はありますが、1年くらい経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、頭のホルモンのバランスがくずれるため

ずっとクスリを使っていて、急に減らしたり、やめたりするとホルモンのバランスが一時的におかしくなり、いろいろな症状（不眠・イライラ・吐き気・頭痛など）が出ます。これを離脱症状といいます。

離脱症状のときに薬を使うと、一時的におさまりますが、その効果が切れるとさらに強い離脱症状が出て、やめられなくなります。この症状はクスリをやめて2週間くらい続きます。

### 4. やり方が頭にしみついてしまうための「すりこみ」

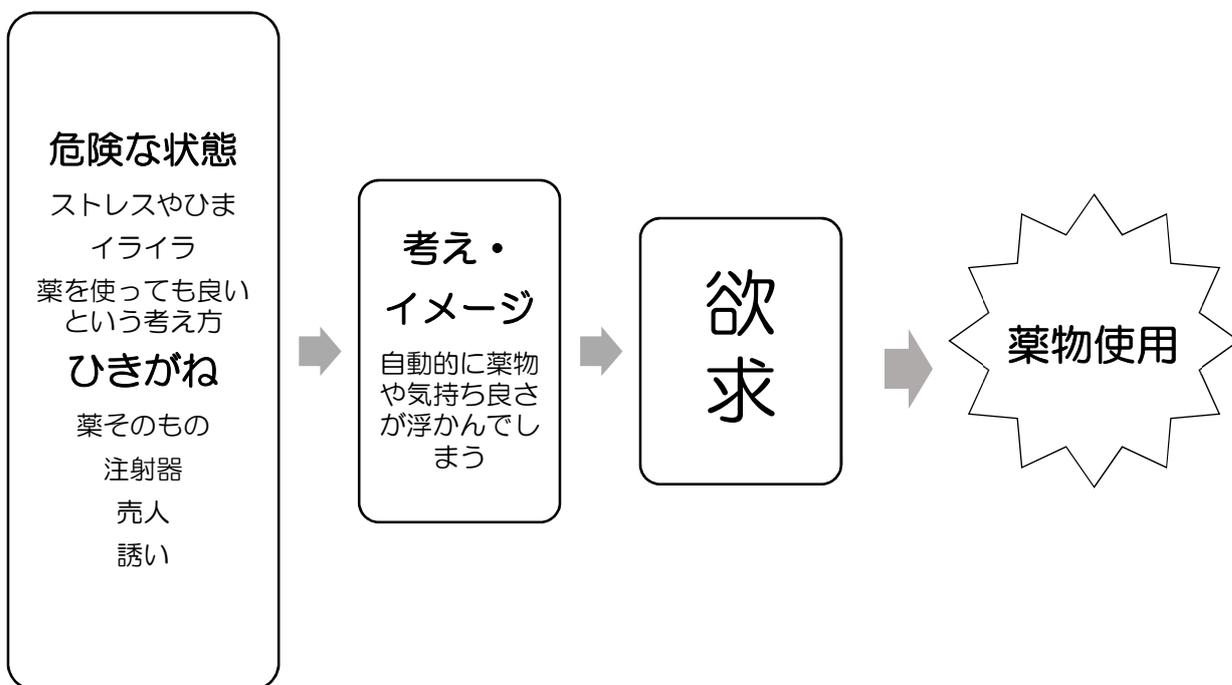
何かあると、すぐにクスリを使いたくなる反応が、頭にすりこまれてしまっています。これを「条件付け」と言います。日本人が梅干しを見ると、つばが出るのも条件付けです。

たとえばパブロフの犬では

|       |   |        |
|-------|---|--------|
| えさ    | → | よだれを出す |
| えさ+ベル | → | よだれを出す |
| ベル    | → | よだれを出す |

これと同じで、「嫌な気分 → 薬物を使う → すっきり」をくりかえすことで、すりこまれてしまいます。

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、とめることは大変難しいことなのです。



時間をかければ、すりこみは消すことができます。違う習慣をすりこむこともできます。

#### あぶない状態（欲求のおぜんだて）

- おなかがすいている (Hungry)
  - 怒っている (Angry)
  - ひとりぼっち (Lonely)
  - 疲れている (Tired)
- } HALT と覚える  
(ドイツ語で止まれの意味)
- 特に重要です
- ストレスのたまる考え方・・・完全主義など
  - 不規則な食生活。コーヒーやタバコのとおり過ぎ
  - 運動不足

## ひきがね（直接のきっかけ）

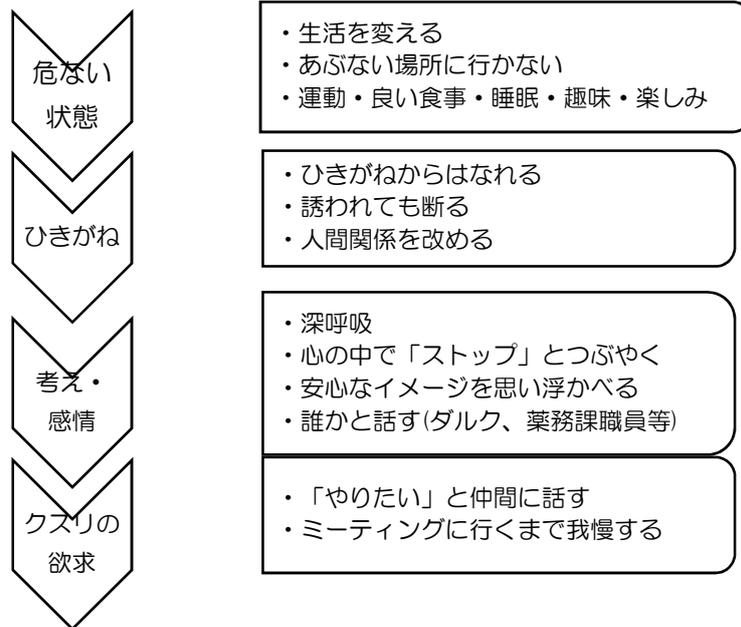
- もの、できごと、場所  
クスリそのもの、におい、味、注射器、針、パイプ、買っていた場所、使っていた場所、お金、アルコール（きっかけになりやすい!)
- 人  
クスリを連想させる人：売人、恋人、異性  
ストレスになる人間関係：自分を責める家族、職場の上司、子供  
嫌な記憶（トラウマ）を思い起こさせる人：パートナー、親
- 行動  
売人や使っている友人に会う、電話をする。  
ネットで薬物売買の情報や写真を見る。
- 内的要因  
感情の乱れ、使っても良いという考え方、性欲や性行動

|       | 家族から見てのきっかけ | 家族に出来ること |
|-------|-------------|----------|
| 身体の状態 |             |          |
| 感情    |             |          |
| 人     |             |          |
| 場所    |             |          |
| もの    |             |          |
| その他   |             |          |

## クスリの欲求をきりぬける方法

いろいろな方法があります。欲求が強くならないうちに対応すれば楽ですが、いざとなっても慌てなければ大丈夫です。

家族も過剰な干渉は逆効果になりますが、本人の状態をある程度理解できていれば、相談された時のアドバイスは効果的です。



## 本人の気持ちになってロールプレイをしてみましょう

2人1組になって、1人は本人の役、もう1人は家族の役になり、本人の気持ちを想像しながら、以下の会話の続きをやってみてください。

**本人** どうやったらやめられるのかな？何回やってもダメだし、もうやめられないんじゃないかと思えてくるよ。

**家族** それは依存症という病気になっているからだよ。できるだけ使いたくなるようなことを避けたり、気持ちを切り替えたりすると良いと聞いたよ。どんなときとても使いたくなるんだい？協力できることがあれば協力するよ。

**本人**

**家族**

## プログラム3

### 依存者の心にある2つの考え

#### このセッションの目標

1. 依存者の心には、薬物や家族に依存しないとやっていけないという「依存的な考え」だけではなく、依存しなくてもやっていけるという「自律的な考え」があるということを知りましょう。
2. 家族として、「依存的な考え」を助けるのではなく、「自律的な考え」を増やしていくには、どんな手助けができるのか考えましょう。

---

#### 前回の復習 依存症とその回復

前回のセッションで学んだことをもとにロールプレイをしてみましょう。

**本人** なんで施設に行かなきゃならないんだよ！

**家族** 薬物依存症を治すためだよ。

**本人** 自分で治せるよ！！

**家族** これまでも、やめるやめると言っても、結局やめられなかったじゃないか。依存症でコントロールできなくなっているんだよ。

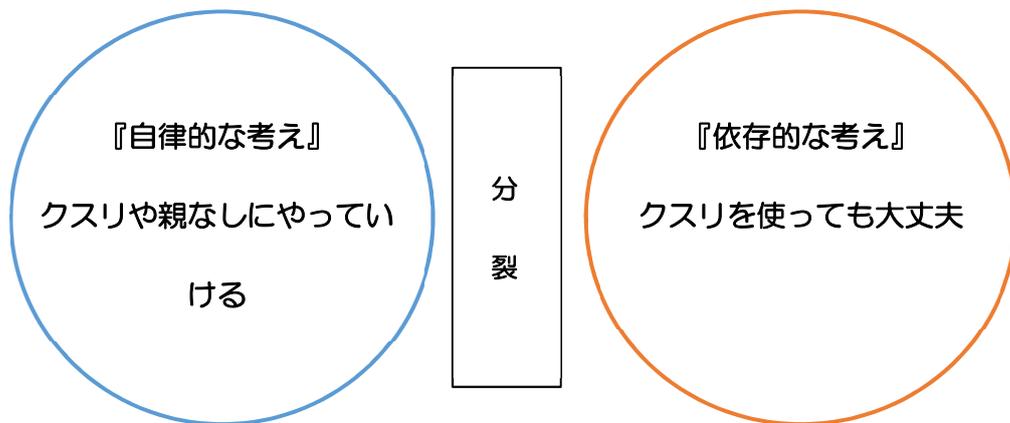
**本人** じゃあ、どうやったら治るんだよ！

**家族**

## 依存的な考え

「依存的な考え（問題を否認して、クスリを使っても大丈夫とする考え方）」がクセになっています。クスリから離れて回復のレールに乗ると「自律的な考え（クスリを使わず、自分の力でやっていこうという考え方）」が戻ってきますが、「依存的な考え方」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つの考え方をひんぱんに行ったり来たりすると、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



家族として以下のような、「依存的な考え」を助長するような考え方を持っていますか？

### 1. 薬物の影響を過小評価する

「捕まったりしているわけじゃないし」「身体が悪くならないし」

### 2. やめられない

「もうどうせやめられないだろう」「死ぬしかない」

### 3. コントロールできる

「まだ依存にはなっていないだろう」

### 4. 理由付け（責任転嫁）

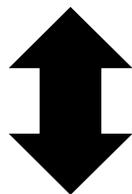
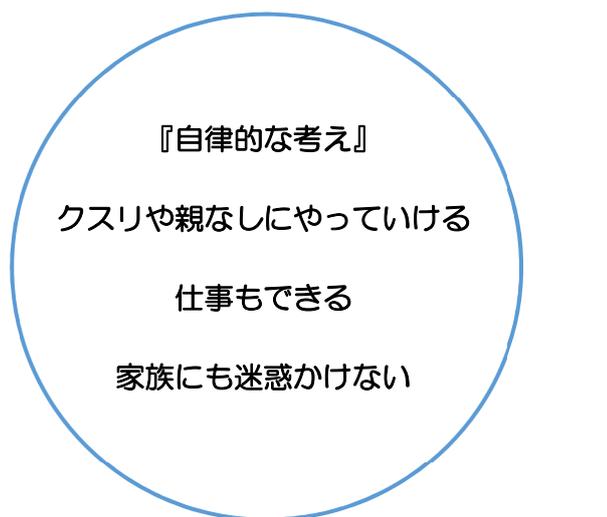
「一緒に使っているやつが捕まれば・・・」

### 5. かけひき

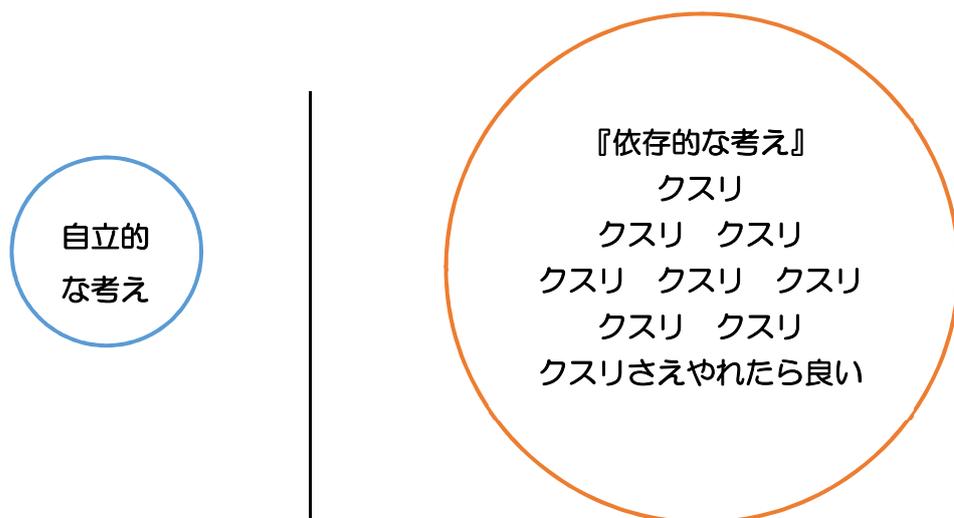
「車を買ってやれば、やめて仕事に行くのでは」「借金をなくしてやればストレスもなくなって・・・」

クスリをやればやるほど、はじめは上の図のように自律的だった心の中が、使い続けていくうちに脳が変化して、次第に下の図のようにクスリのことばかりで、家族や仕事のことなど、どうでも良くなってしまいます。

### 依存が軽い状態



### 依存が重い状態



依存者本人は、クスリをやめていても、完全に「依存的な考え」がなくなっているわけではありません。そんな状態の本人に「絶対使うな」と無理に強がらせるよりも、少しずつでも「自律的な考え」を増やしていくことのほうが回復につながります。

「回復を助けてくれるもの」と「邪魔するもの」を考えてみましょう

邪魔するもの：本人にとって「依存的な考え」を強めてしまうもの

ストレス・不健康な生活習慣・不正直さ・嘘・ひきこもりなど

#### 回復を邪魔する家族の対応

- 本人の失敗を尻ぬぐいしてしまい、「底つき」を感じさせない。
- 家族がなんでもしてあげて、自分で自信をつけるチャンスをうばう。
- 責めつけて、自尊心をくじいてしまう言い方をする。
- 全人格的にダメな人間と思わせてしまうような言い方や態度。
- 気持ちを押し付け、脅しや罰を与える。
- わがままや脅しを通用させてしまう。

助けてくれるもの：本人にとって「自律的な考え」を増やしてくれるもの

仲間・回復プログラム・成功や失敗の体験・健康的な生活習慣など

#### 回復を助ける家族の対応

- 転ばぬ先の杖をしたり、尻ぬぐいをせず「底つき」をカバーしない。
- 無理な要求は断る。
- 振り回されず、落ち着いた態度で接し、本人の問題にまきこまれない。
- 自分で決めさせ、決めた結果を受け止めさせる。
- 外部の社会資源につなぎ、自分で回復するために動いてもらう。
- 一対一の大人同士の関係を維持する。
- 家族自身がゆとりや生きがいを回復し、良い見本となる。

## 無理な要求の断り方

- アイメッセージで自分はこう思うと明確に述べる。
- あいまいに言わず、意志をはっきりと短く伝える。
- 暴言に対して「私はそういう言い方をされるとつらい。その言い方を続けるなら、これ以上話せない。」と自分を主語に伝える。
- はっきりと断る方が冷たいように見えて、自分でやるしかないのだとあきらめがつく。

下の例題の続きを書いてみましょう

### 本人の意見を尊重する言い方をしてみましょう

例① 回復プログラムを3回くらい受けた後で、本人から電話

本人 あ、俺だよ。

家族 ヒロシ、どうしたの？

本人 もう治ったから、プログラムやめるから。

家族 ダルクのスタッフや薬務課の人とは話したの？

本人 あそこに通ったって、良くならないよ。

家族

### 本人の答えを想像してみましょう

例② 仕事探して疲れて帰ってくる

本人 仕事が見つからないよ。

家族 本当にちゃんと面接に行ったのか？

本人 行ったよ。当たり前だろ！

家族 どうもお前は信じられないんだよな。昔の仲間に出たりしてないだろうな。

本人

## プログラム4

### 本人・家族の心の成長 - 自律心・自尊心を伸ばす関わり

#### このセッションの目標

1. 依存症の回復には、自尊心の回復が不可欠だということを知りましょう。
2. 家族が本人の気持ちを受け止める聞き方のコツを身につけましょう。

本人が目指す重要な目標として、薬物を使わずに自分自身の気持ちをコントロールする力（自律心）・自尊心を持てるようになることと、薬物を使わなくても他の人と信頼関係をつくる力（コミュニケーション能力）を持てるようになることがあります。回復プログラムに参加している仲間との関係はこれらを育む大きな力になります。

家族が本人の回復を助けようとするなら、家族自身もその力を持てるようになることが大切です。本人は家族の言うことよりも、やることに強い影響を受けるからです。

家族自身が話を聞く姿勢や、自分の気持ちの伝え方を健康的なものに変えていくと、自然に本人も変化していきます。

話を聞くことだけでもいろいろなパターンが存在します。話の返し方によって、話す側の感じ方もずいぶんと変わるものです。

---

#### A 君だとしたら、どのように聞いてもらえるとうれいでしょうか

A 君はアルバイトで働いていたレストランのお店で、忙しくて店長にやるように言われていた仕事を忘れてしまっていた。店長に確認され、出来ていないというと、「お前はいつもそうだ。役立たず！」とみんなのいる前でどなられた。Aさんが帰りがけに会ったBさんに話をする。

A 店長にむちゃくちゃ言われちゃってさ。

- B
- ① なんでさからったの？店長が怒ると思わなかったの？ （非難・質問）
  - ② 君が怒るのはおかしいよ。店長が正しいよ。 （否定）
  - ③ 君は、もっと良く考えるべきだったね。 （忠告）
  - ④ そんな風にみんなの前で言われたら、嫌になるよね。 （共感）
  - ⑤ もうそんなグチなんか言わないで、早く忘れた方がよいよ。 （話題を変える）

## 気持ちを否定する聞き方と受け止める聞き方

### 相手の気持ちを否定して、話させない方法(リスニング・ブロック)

- 決め付ける。「そこがあなたの悪いところよ」
- すぐに忠告する。「今のうちに宿題をやってしまったら」
- 比較する。「あなたも弟を見習ったらいいのに」
- すぐになぐさめる。「まあこんなことはよくあることだよ」
- 話題を変える。「食事の時は楽しい話をしましょう」
- 心を読む。「あなたは私をこまらせようとしているのね」
- 脅かす。「ちゃんとしないとお小遣いはなしね」
- 恥をかかせる。「あなたにはうんざりよ」

### 気持ちを受け止める聞き方

- よく聞く姿勢をとる。「ながら聞き」をやめて、体を相手にむける。
- 身振り、手振り、相づちで相手に合わせる。
- 相手の本当の気持ち（感情や願い）に注目し、言葉にしてみる。  
「それは、つらかった（感情）ですね。」  
「本当は～したかった（願い）のではないかと思いますが、どうですか？」など
- 相手の表情や身ぶりに合わせる。姿勢や相づちや声にも気をつける。

下記の例題を受け止める聞き方に変えてみましょう

例① 子供 ママ、疲れた。

母親 疲れるわけないでしょう。たっぷり昼寝をしたのに。（決めつけ）

子供 でも疲れたの！

母親 疲れてるんじゃないかって眠いだけでしょ。はやくしなさい！

子供 ちがうよ！疲れてるんだよ！！

例② A うちの猫が死んじゃったんだ。

B そんなにがっかりしないで。いつまでもくよくよしなないことだよ。

（すぐなくさめる）

例③ A あいつ、俺のことバカにしていた。

B あいつも悪気じゃないと思うよ。（すぐ忠告する）

### 参加者同士で、相手の気持ちを聞く練習

2人になる。話し手は、今まで大変だったこと、悩んできたことを話す。聞き手は、相手の感情に表情や姿勢や相づちのペースを合わせる。

### 本人の悩みを聞くシミュレーションをしてみよう

例① 仕事がみつからず、がっかりして帰ってきたとき

例② 自助グループで仲間ともめて帰ってきたとき

隣の人とほめることの必要性和、自分のほめられたり、ほめたりした経験を思い出してその影響についても話し合しましょう。

効果のあるほめ方と効果のないほめ方

#### 効果のあるほめ方

- その場で出来るだけ具体的にほめる

「〇〇について、とても良くがんばったね」「あなたが△△してくれて、すごくうれしい。」

#### 効果のないほめ方

- 具体的でなくあいまい。「良い子ね」「すばらしい」
- やったことと合っていない。あまりにもおおげさすぎる。
- 比較が混じる。「お兄ちゃんに負けないくらい良く出来たね。」
- 批判が混じる。「国語は良く出来たね。数学もこれくらいできればね。」
- 親自身の自慢がまじる。「良く出来たね、お父さんに似たんだな。でもお父さんほどではないけどね。」

## エンプティチェア（本人へのメッセージ）

以下の出さない手紙を完成して書いた上で、それを本人が目の前の椅子にすわっていると想像して語りかけてみましょう。

\_\_\_\_\_ ^

あなたに今まで、薬物をやめるようにしつこくいったり、また嘘をつかれたと責めつけたりしていたけど、あなたが薬物依存症という薬物をやめられない病気になっていたことを知りました。頭ごなしに責めていたことは間違いでした。ごめんなさい。

私があなを責めていたのは、あなたが私にとって、かけがえのない大事な人だから、なんとか元気になってもらいたいと思っていたためなのです。大事に思うあまり、かえってあなたを追い詰めていたことはよくありませんでした。

わたしにとってあなたがかけがえのない大事な存在であるのは・・・・・・

（小さいころからの思い出などを書く）

そんなあなたに立ち直ってほしいの。

だから、これからは、

あなたに・・・・・・

（以下に、当人にしてほしいこと、すなわち治療やプログラムを受けてほしいことなどを書く）

いままで大人であるあなたに、依存症に戻ってしまうようなことをしてきたけど、それはもうやめようと思う。

私は家族として・・・・・・

（具体的にどのように接していくかを以下に書く）

## プログラム5

### 気持ちの回復 - 家族自身と本人の気持ち両方を大事にする

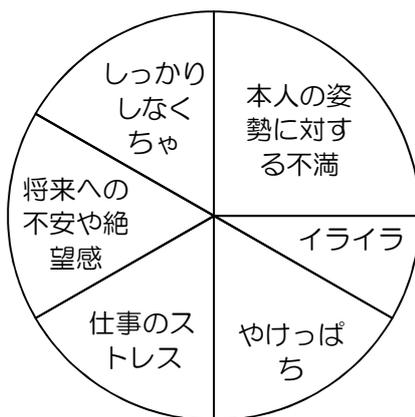
#### このセッションの目標

1. 家族が自分自身の気持ちの回復を振り返る。
2. 互いの気持ちを尊重し合う考え方＝アサーティブの考え方を知る。

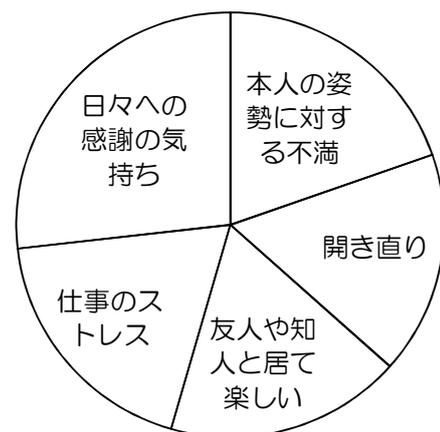
#### 以前一番つらかった時期と、現在の気持ちや考えを比べてみよう

例を参考にして、自分の気持ちや考えを円の中に表現してみましょう。

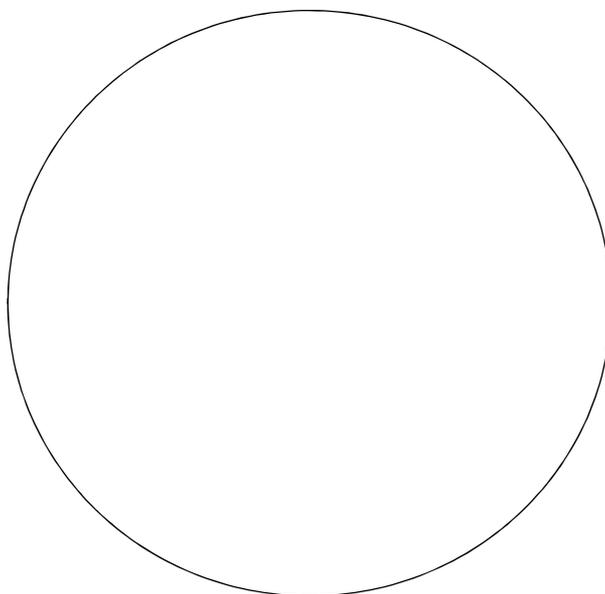
#### 一番つらかった時期



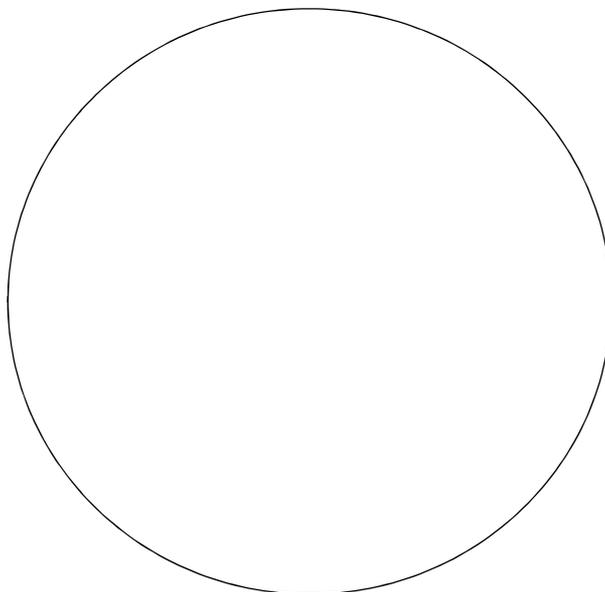
#### 現在



一番つらかった時期



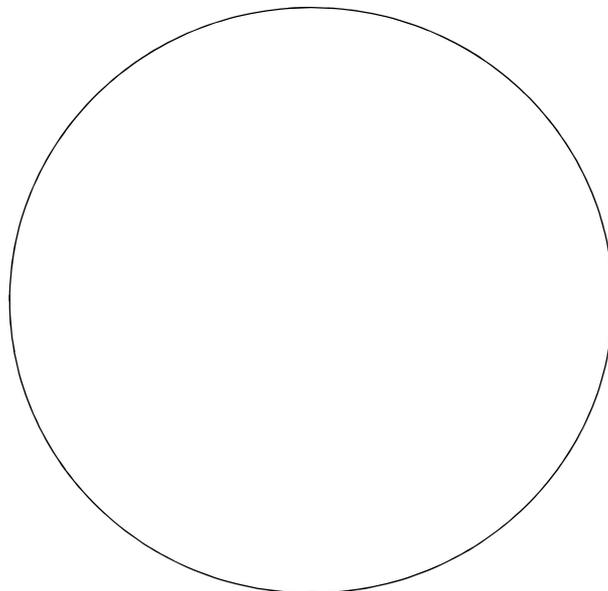
現在



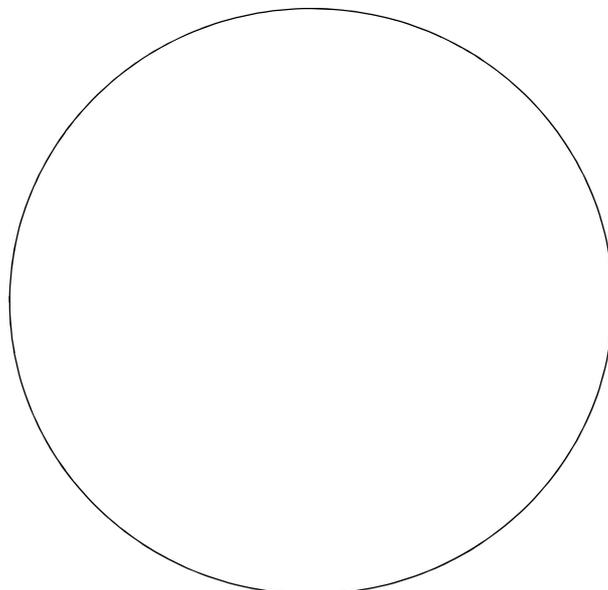
2つの円を見比べて、自分の気持ちで回復してきたのはどんなところでしょう

本人の気持ちも考えてみましょう

一番つらかった時期



現在



回復するとどんな面が変化するでしょうか

あなたはどのコミュニケーションのタイプでしょう？

|             |           |                       |                         |
|-------------|-----------|-----------------------|-------------------------|
| コミュニケーション方法 | キれるタイプ    | 相手より上に立とうとする          | 自分の気持ちを押し通す             |
|             |           | 相手を思い通りにしようとする        | 相手を認める事は負ける事だと思っている     |
|             |           | 人前では強いフリをする           | 「あなたメッセージ」で責める          |
|             | オドオドタイプ   | 相手より下に立とうとする          | 対立する事を恐れる               |
|             |           | 相手に向き合わず気持ちを押し通す      | 相手が自分の気持ちを察してくれる事を望んでいる |
|             |           | 自分で選択・決定ができない         |                         |
|             | むっつりタイプ   | 表面的には受け身スタイル          | 相手を思い通りに操ろうとする          |
|             |           | 何にでも白黒つけ、相手の気持ちを封じ込める | 相手に罪悪感を抱かせてコントロールしようとする |
|             |           | 相手と向き合う事を避ける          |                         |
|             | アサーティブタイプ | 相手の事も考え自分の正直な気持ちを伝える  | 私を主語に「私メッセージ」で言いたい事を伝える |
|             |           | 相手に向き合う               | 自分の気持ちを正直に認める           |
|             |           | 対等な関係をつくる             |                         |

攻撃的な方法は、相手を傷つけ自尊心をくじきます。逆に攻撃的にならないように気をつけると、本音を言わないで受動的な方法になってしまいがちですが、ためこむと逆ギレして「受け身-攻撃」になってしまうことがすくなくありません。

結局、自分の言うとおりにさせるか、相手の言うとおりにするというやり方をとると、どちらかが傷つきかねないし、自律心をうばってしまうことになりかねません。

相手を尊重しながらも、自分の気持ちを正直に伝えていくアサーティブな方法に挑戦してみましょう。

例) ・薬物依存症者

プログラムなんて行かなくていいよ、いつでもクスリなんてやめられるよ。

・受動的な親

無理に行かなくていいよ。ずっと面倒見てあげるから、好きにしていよ。

・攻撃的な親

クスリを使っているなんてまともじゃない。施設に早く入れ！

・アサーティブな親

自分は親として、かけがえのないおまえがクスリをやめられない様子を見ているのがつらい。ダルクのような施設で治療して立ち直るきっかけをつかんでほしい。

普段どの方法を使うことが多いでしょうか？

1. 本人に対しては、どの方法を使うことが多いですか？

2. 本人は、どの方法を使うことが多いですか？

実際の場面を想定して、話し方を考えてみましょう

アサーティブやほめ方を参考にしてみましょう。

例① 友人に頼み込まれて、お金を貸しましたが、返してくれません。

例② 忙しい時にさらに上司に仕事を頼まれてしまいました。

例③ 本人に、社会復帰のためと言われお金を貸します。しかし仕事探しが進んでいないようで、いつまでたっても返してくれません。

例④ ダルクのような施設や刑務所から出てきた子供と久しぶりに会ったら、「もう大丈夫」と言っています。

## 本人への対応のコツ

1. ほめられることは、できるだけ具体的にほめよう。
  - ・・・実際に話したいほめ言葉をここに書いてみよう。
2. 相づちをうったり、「〇〇ということなんだね」とそのままオウム返りする。
  - ・・・これは内容がよくても悪くても使える。ちゃんと受け止めているという意思表示
3. 要求や批判はできるだけ、しぼって、1つずつ伝える。言うタイミングを考える。具体的でわかりやすい内容を伝える。
4. 無理な要求を押し通したり、脅したり、すねたりしてきたら、無理に対応せず流す。それでもしてくれば、アイメッセージで「自分はそれは難しいと思う。」  
「それは聞いていてちょっと心配になった」と落ち着いた口調でくりかえす（こわれたレコード法）。それでもやめなければ「そういわれると自分は困る」と数回告げて、おさまらなければ、そこで一旦タイムアウトをとる。
  - ・・・そういう風にいわれるとつらい。今はそれはできない。互いに冷静にはなせなくなるので、一旦話はストップします。また落ちついたら話そうね。

冷静な話し方を心がけましょう！

## プログラム6

### 依存者本人の成長を助ける関わり

#### このセッションの目標

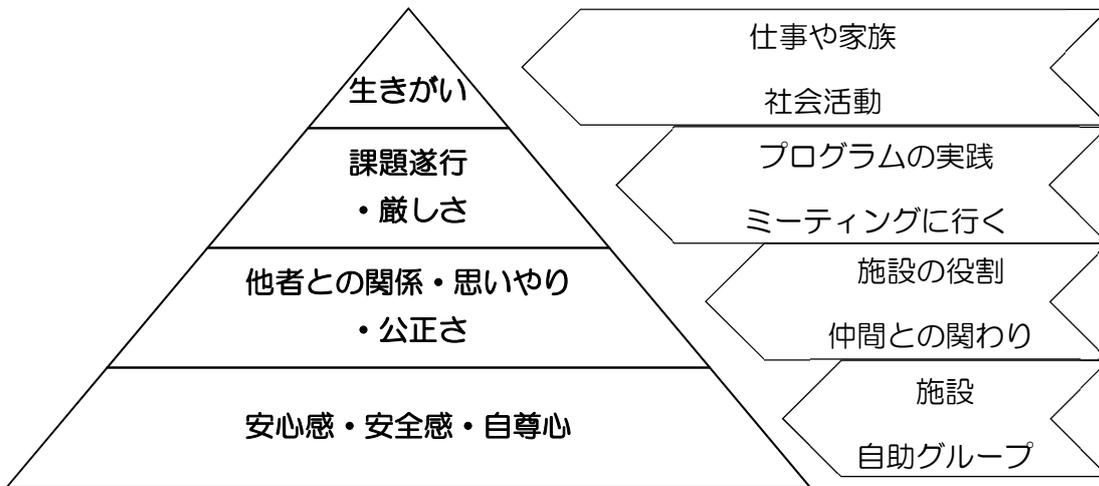
- 1) 本人の心の成長や回復を助けるためには何を優先したら良いかを知る。
- 2) 本人の回復を助ける言い方を知る。

#### 以下の本人の持つニーズのどれを優先することが大事であると思いますか？

1. 他の人とうまくつきあう。「いろんな人とつきあった方がよいよ。」
2. 他者への思いやり。「他の人のことも、もっと考えた方がよいよ。」
3. 自分自身を肯定的に思える。自尊心。「あなたは良くやっている。」
4. がんばる気持ちや意志を強くもつ。「がんばれよ。」
5. 勉強や仕事で良い成績をあげる。「りっぱな成績をあげてね。」
6. ルールを守って正しい行動をとる。「きちっとしなさい。」
7. なぐさめてもらおう。何でも提供してもらおう。「大変だね。」「何でもしてあげるから言ってみて。」
8. 人から受入れられ、安心できる。安心感や安全感。「大丈夫、安心してよいよ。」

みなさんは今、薬物依存症を抱えた本人の家族として、苦難を感じていると思います。そんな中で、あなた自身が困っている時に、ほかの人から言われて、うれしい言葉やうれしいことはどれでしょうか？

子どもの心の成長や回復を助ける働きかけにおける優先順位



親子関係を見つめなおしてみましょう

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>あなたは、自身の親からどのように言ってほしかったですか？またどのように扱われて育ちましたか？</p>  | <p>あなたは、自身の親にどのように言ってほしかったですか？またどのように扱って欲しかったですか？</p> | <p>依存者本人は、あなたに対してどのように感じていると思いますか？尊重され成長を助けてくれたと感じているでしょうか？</p> |
|  |   |   |
| <p>子どもの成長の助けになる養育</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 子どもの精神的な安心感、安全感を優先する。</li> <li>● 子どもの話を聞き、子どもを知る。</li> <li>● 良いところをほめる。</li> <li>● 親としての期待は伝えるが、あくまで本人の選択を大事にする。</li> </ul> |   |   |



逆に成長を邪魔するもの

親の価値観を優先し、罰したり強制したりする。 ⇨ 子どもの言うがままになる。

① これまで行ってきた「親の価値観を優先し、罰したり強制したりする」方法を挙げてみましょう。

例) あんな友達とはつきあうな。なぜ親の言うことが聞けないんだ。

② これまでやってきた「子どもの言うがままになる」方法を挙げてみましょう。

例) 「今度だけだぞ」と言って、借金を肩代わりした。

③ ①や②をどのように変えようと思いますか？

親の価値観を優先して、罰したり強制したりする方法の限界を知りましょう

小学生の子どもが問題行動をしてくる時には、無視やタイムアウトを使うことが効果的である。2人組で、親子2つの役をやってください。

〈パターン1〉

親 指を鼻にあてなさい。 ←変な指示ですがやってみてください

子 嫌だよ。

親は脅したり、しかりつけたり、下手にでたり、ありとあらゆる手段で、言うことをきかせようとしてください。

子は絶対に従うことなく、親をからかったりしてください。

〈パターン2〉

親 指を鼻にあてなさい。

子 嫌だよ。

親 おちついて、ゆっくり3つ数えたら、「指を鼻にあてなさい」と指示を告げ、さらにゆっくり3つ数えたら、もう1度指示を告げる。それでも相手の態度が変わらなければ後ろを向いてしまう。

罰ではなく自分自身が行ったことに対する結果を味わわせる。

「子どもの言うがままになる。」ことなく、意思を伝えましょう

2人組になり、無理な要求を落ち着いて断る練習

施設にいても社会復帰できないので、家に帰ってきたと言う場面

本人 (チャイムを押す)

家族 どなた？

本人 俺だよ俺。〇〇だよ。

家族 〇〇？どうしたの？施設は？

本人 あんなところに居ても社会復帰なんてできないよ。だから退寮してきたんだよ。

家族 びっくりした。施設でプログラムをやっていると思っていたから。

本人 とにかく仕事見つかるまで居させてよ。

この後続ける

無理な要求の断り方

- アイメッセージで自分はこう思うと明確に述べる。
- あいまいに言わず、意志をはっきりと短く伝える。
- 暴言に対して「私はそういう言い方をされるとつらい。その言い方を続けるなら、これ以上話せない。」と自分を主語に伝える。
- はっきりと断る方が冷たいように見えて、自分でやるしかないのだとあきらめがつく。

NO をうまく伝えられると、気持ちがすっきりします

「押しつけすぎる」も「断れない」もバランスの悪い考え方にとらわれている

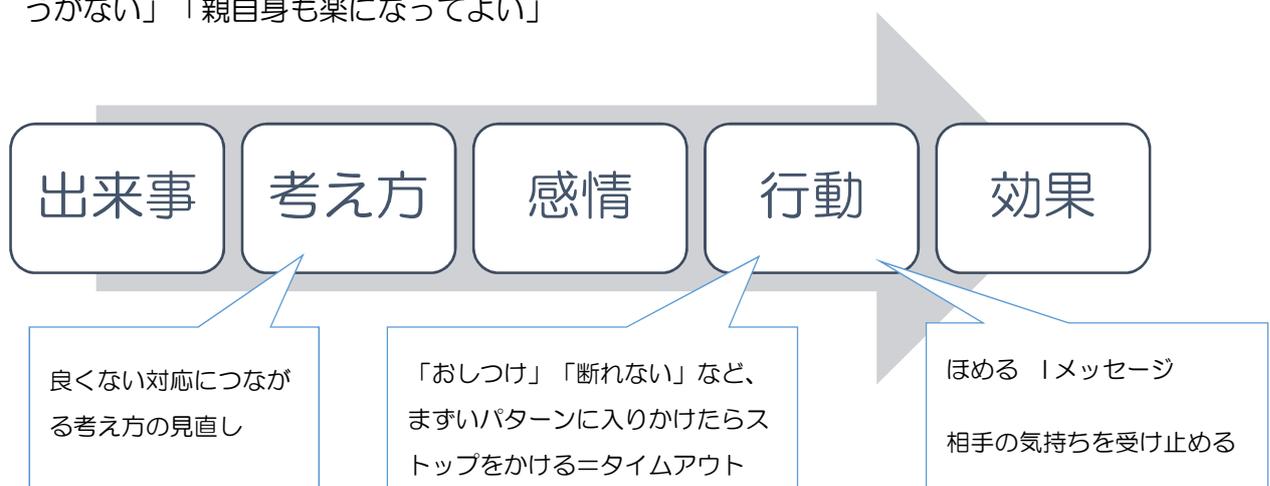
#### 押しつけすぎる親の場合

- 完璧な管理にこだわる考え：「少しでも甘い顔を見せたらだめ。」「より強くいわないとまた駄目になってしまう。」
- すべき思考：どんなことでも「～すべき」「～すべきでない」と考える。
- 親の権威にこだわる考え：「子どもは何でも親のいうことを聞くべきである。逆らうということは親をないがしろにしている。」
- 自分の思い通りの「よい子」像へのこだわり：「もう子どもの人生はだめになってしまった。」「世間に恥ずかしい子どもになった。」

#### 断れない親の場合

- 「よい親」「良い子」へのこだわり：「あの子は、本当はいい子だから、私が立ち直らせてみせる」「冷たい親とおもわれたくない」「世間体が悪い」
- 親が自分自身を責めすぎてしまう考え：「私さえ犠牲になればいい」
- 子どもの行動から来る危ない行動への恐怖：「断るとあとでいじめや暴力が怖い」
- 親自身が虐待や暴力を受けてきた人の場合、本音がだせない癖が付いている場合がある。

柔軟な考え方をみつける→「子どもなりの人生や価値観がある」「押しつけてもしょうがない」「親自身も楽になってよい」



## 相手の回復を助ける言い方の練習をしましょう

例① あなたは、回復施設のスタッフです。1年間施設に入所しているA君があなたのところに相談に来ます。

A君 もう一年も入所しているけど、はやく働きたいんですよ。いつまでもここにいてもしょうがないと思う。

あなた 1年、本当によく頑張ってきたよな。ずいぶん落ち着いてきたと思うよ、でもまだ働くのは難しいと思うけど・・・

A君 いつもそう言われて嫌になる。いったいどうすればいいんですか。本当にイライラする。

あなた

☆できるだけ、気持ちをよく聞いてあげながら、よいところはほめつつ、こちらの意見もメッセージ（私を主語にして、話す言い方）で伝えていきましょう。押し付ける言い方をしないで、逆にいいなりにもならないで頑張ってください。

例② あなたは、親です。1年間回復施設に入所している息子のA君があなたの家に急にかえってきて話します。

A君 もう1年も入所している。もう、はやく働きたいんだよ。いつまでも施設にいてもしょうがない。家に入れてほしい。

あなた 1年、本当によく頑張ってきたね。ずいぶん落ち着いてきたと思うよ、でもまだ施設を出るのは早くない？・・・

A君 いつもそう言われて嫌になる。いったいどうすればいいんだよ。本当にイライラする。

あなた

☆今度は家族としての話である、この場合もできるだけ、気持ちをよく聞いてあげながら、良いところはほめつつ、こちらの意見もメッセージ（私を主語にして、話す言い方）で伝えていきましょう。押し付ける言い方をしないで、逆にいいなりにもならないで頑張ってください。親子関係になると適切な対応が難しくなるかもしれません。



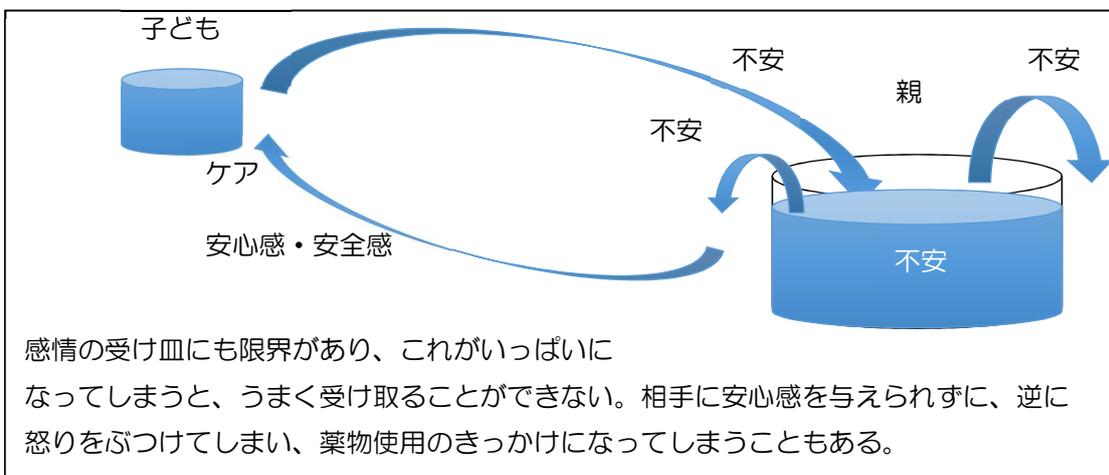
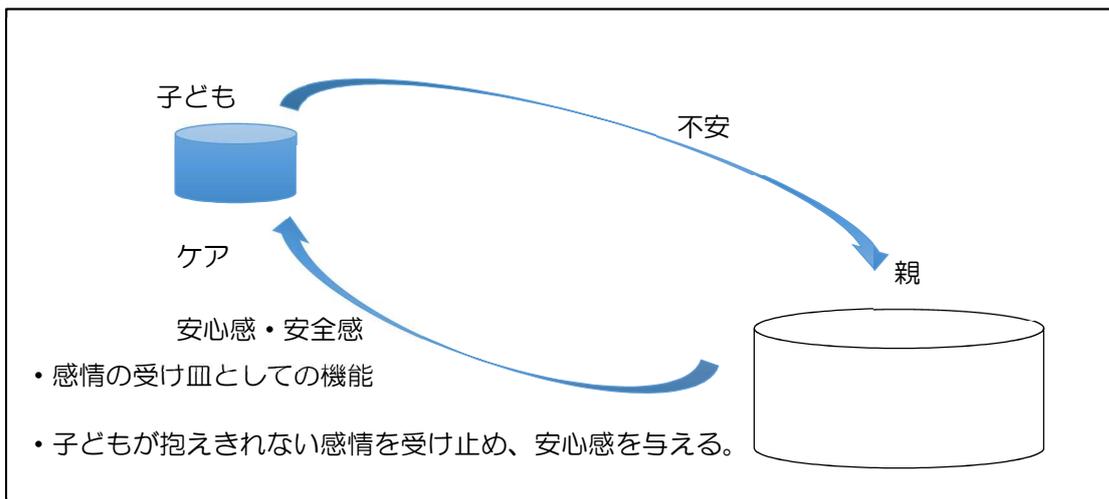
# プログラム7

## 家族自身のケア

### このセッションの目標

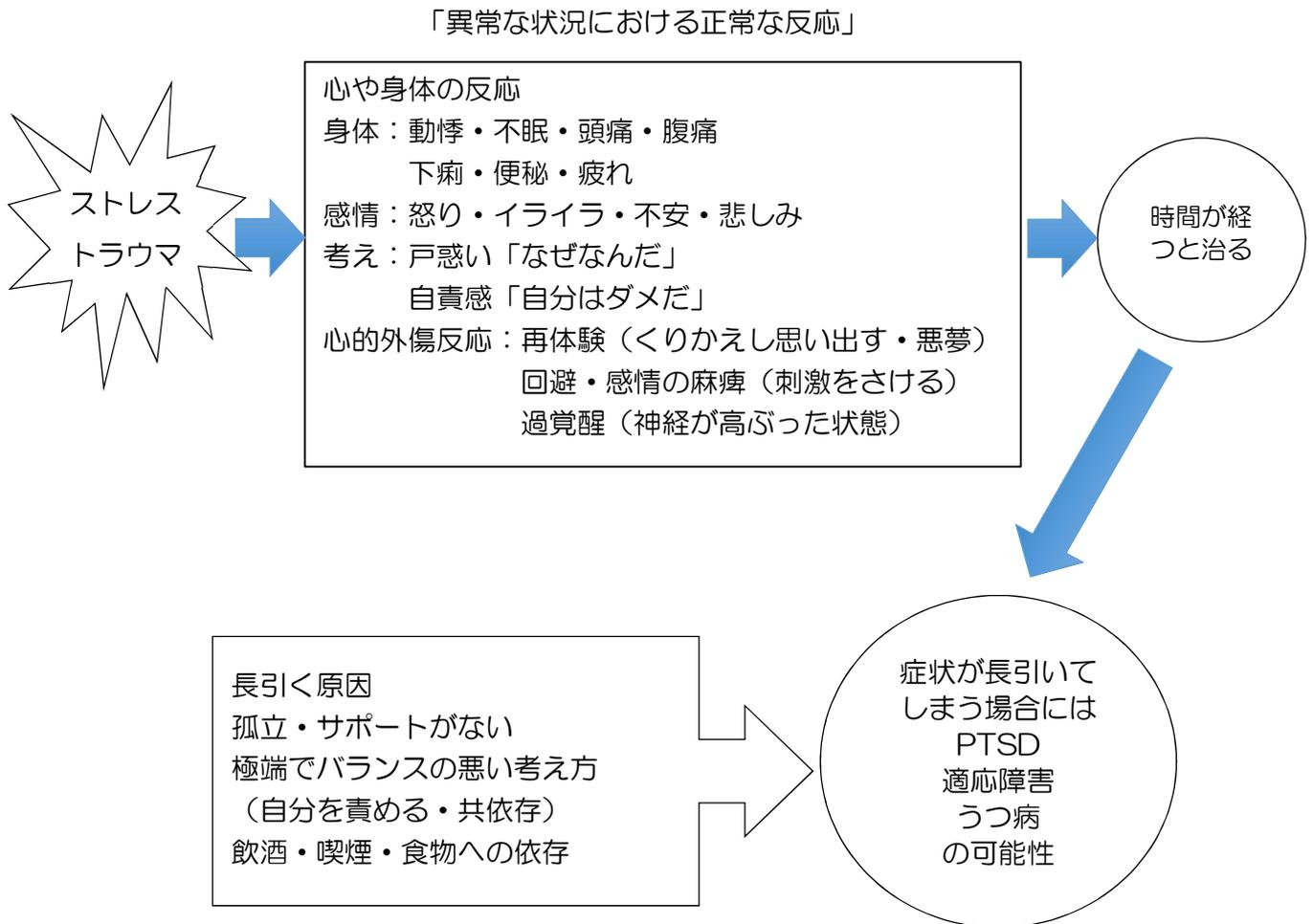
1. 家族にも精神的なダメージがあることを知る。
2. どのように精神衛生を保っていくかを考える。

本人の回復を助けるためにも、家族自身が健康であることは大事なことです



## 家族自身のもつストレスやトラウマによる問題

ストレス・トラウマ反応 通常は一時的なもの、1ヶ月以内におさまる場合が多い。

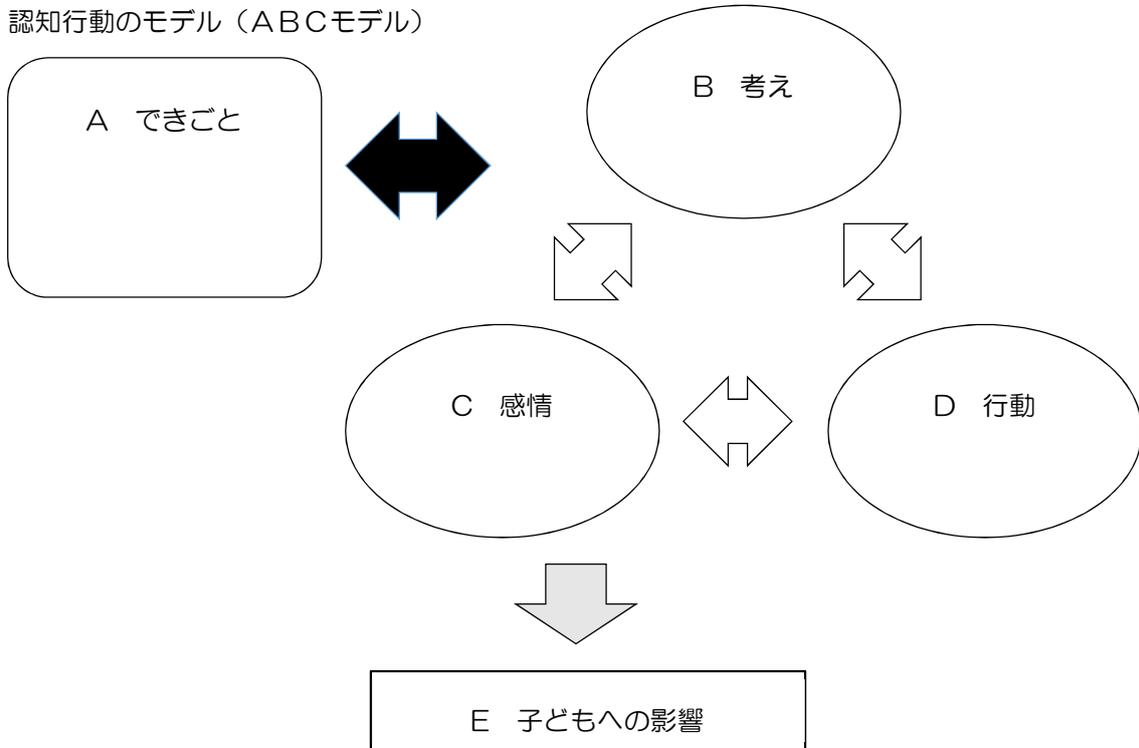


あなたのストレスはどうですか？

100点（最悪）としたら何点くらい？

## 家族自身の考え方・感情・行動のクセをふりかえりましょう

認知行動のモデル（ABCモデル）



考え方と行動と感情はつながっています。行動や感情を変えるには考え方を変えるのが役に立ちます。

特にB考えが大事です。Bで極端なバランスの悪い考え・信念をもっていると、子どもに悪い影響やダメージを生じていても、不適切な接し方を正当なものと考えてしまいます。

大事な視点は、本当に子どもの心に与える影響やダメージからさかのぼって、考えることです。たとえば、厳しく成果を求めることも大事なのですが、子どもの安心感や信頼感や自尊心を壊してしまえば、よい影響を残しません。ダメージを与えても、親の考えを優先するとなると、それは親としての責任を果たせていません。

- 実際の場面を再現して、ABCモデルで整理する練習をしましょう。
- ロールプレイで再現したり、その際に子どもの役をやると自分のABCDや子どものEがよくわかります。

家族自身の「感情-認知-行動のパターン」を見直してみましょう

ABCモデル

A（出来事） - B認知（考え方） - C感情 - D（行動）

本人のことで気持ちが大きく動揺している時のあなたの様子を以下に書き込んでみましょう。

どういう状況・きっかけ：

本人が失敗しそうなとき  
本人が要求をしてきたとき  
疲れているとき  
お腹がすいたとき

考え方： 子供がまた何かするにちがいない  
ご機嫌をとらないと大変なことになる  
子供のことは私がなんとかすべきだ  
自分は親としてだめだ。  
私の一生は子のためにだめにされてしまった

感情・表情：

子どもへの怒り  
後悔、罪悪感  
いつも額にしわがよっている  
暗い表情

行動：

ひきこもりがち  
以前やっていた趣味をやめた  
くりかえし嫌なことを思い出す

言葉、口ぐせ、しゃべり方：

「どうしてあなたは・・・なの？」



## 落ち着いている時の表情・行動・考え

### どういう状況・きっかけ：

例) 休み明け  
自分ひとりの時間  
家族会に参加した後

### 考え方：

例) 自分は大丈夫  
無理なことは断ることができる  
子どものことは子どもにまかせよう

### 感情・表情：

例) おちついた気持ち  
穏やかな表情  
笑顔

### 行動：

例) 自分の時間や趣味をもてる  
困ったら相談する

### 言葉、口ぐせ、しゃべり方：

例) おちついた口調  
相手が聞いてくれないときは  
「また話そう」と離れられる  
相手のいいことを認められる



## プログラム8

### 家族自身の環境や状態を変化させる

#### このセッションの目標

1. 良い環境や状況、感情を継続していくためには何が必要かを考えましょう。
2. 家族自身の回復計画を立ててみましょう。

#### 家族の環境や状態を良いものに変えましょう

まずは、特定してみましょう。

〈ピンチになりやすいもの〉

- 場所：夫の実家、子どもが使っていた部屋、警察署など
- 状況：お金がない、飲酒した、天気が悪いなど
- 時間：夜、眠れなかった日の朝方など
- 人：実家の親、夫婦喧嘩をしたときのパートナーなど
- 心：昔のいやなことを思い出す、うつなど

代表例 HALT = Hungry 空腹感・Angry 怒り・Loneliness 孤独・Tired 疲れ

〈自分を守ってくれるもの〉

- 身体感覚から落ち着く方法：呼吸法・リラクゼーション・体操・ヨガなど
- 思考ストップ法：不安なことを考え始め、テープレコーダーのように頭をグルグルし始めたら、それにストップをかけるために「止まれ！」と声をかけたり、頭の中にテープレコーダーを思い浮かべ、それを止めたりするというやり方です。
- 自分の周りにある自分を支えてきてくれてきたもの（人間でも人間以外のもの）を思い出して感謝の念をおくりましょう。また不安なときはイメージしましょう。（安心イメージ法）

例 家族会の仲間、支えてくれた人

おくりもの

音楽、太陽、ごはん、ご先祖様

美しい自然の場面

一人ゆっくりできる場所、楽しかった思い出、

生き物や自然 犬、猫、・・・

考え方のクセを見つけて、変えてみましょう。

自分にあてはまるものに○をしてみましょう

**\*自分や子どもに対する過剰な期待、完璧主義、全か無かの考え方**

1. なんでも完全にできないと、それはうまくいかなかったとってしまうこと
2. 何かまちがったことを少しでもすると、「だめだ」と極端に思いこんでしまうこと
3. 自分の責任でないことまで、自分が悪いからうまくいかないと、自分を責めてしまうこと
4. 本人の行動について、なんでも「すべき」「すべきでない」と考えてしまう

**\*ダメなところをばかりみてしまう考え方**

1. 十分にできなかったことばかり考えて、必要以上に否定的に考えてしまうこと
2. 良い点やうまくいったことがあっても、それを見落とししたり、あまり意味がなかったりすることだと考えてしまうこと
3. 「本人は何とかさぼろうとしている」などとあまり根拠もないのに心を読みすぎてしまうこと
4. まだ先の話で慌てなくてもよいのに、先取りして心配なことを考えてしまうこと

**\*親という権威的な立場からの見方＝「上から目線」の考え**

1. 他者への信頼感や自信を育てるには、他人や自分への尊重を親自らが持っていることを忘れてしまい、親がむきになったり相手を傷つけるような悪い見本を示しても気がつかない。「自分はよい親だ」「正しい事を厳しく熱心に指導しているのだから、子どもはわかるべきだ」
2. 親の考えを押しつける。「自分が考えていることは正しいのだから、同じように考えるべきだ」「子どもは親に従うべきだ」

### \*養育に関するバランスの悪い考え方

1. すべき思考：どんなことでも「～すべき」「～すべきでない」と考える。
2. 「良い子」「良い親」へのこだわり：「もう子どもの人生はだめになってしまった。」「世間に恥ずかしい子どもになった。」
3. 完璧な管理や親の権威にこだわる考え：「少しでも甘い顔をみせたらだめ。」「子どもは何でも親の言うことを聞くべきである。逆らうということは親をないがしろにしている。」
4. 少しくらい叩いたり脅しても、子どもに自分の言うことを聞かすべきだ。
5. 親が自分自身を責めすぎてしまう考え：「私さえ犠牲になればいい」
6. 危ない行動への恐怖：「断ると、あとで暴力がこわい」  
(親自身が虐待や暴力を受けてきた人の場合、本音がだせない癖が付いている場合がある。)

### \*薬物問題に関する偏見・こだわり

1. 薬物問題をもつような子どもを恥としか感じない。世間体へのこだわり。
2. 薬物問題が病気であるということを受け入れられない。
3. 薬物の問題は自分が監視・管理しなくてはならないという考え。
4. 薬物の問題は本人にまかせるしかないということが受け入れられない。

### 自分を気楽にする考え方（言葉）見つけましょう。

1. 隣の人と2人組になる。
2. 話し手と聞き手に分かれる。
3. 話し手は、自分なりに頑張ってきたことや、自分自身のよいと思うところを挙げて、そのエピソードを話す。聞き手は、それをよく聞いて認める。
4. 一緒にどういう言葉が、自分を助けてくれる言葉になるかを考える。

### 自分を助けてくれる言葉(セルフトーク)

- 自分は他の人とうまくやっていける、自分の考えをちゃんとひとに伝えられる。
- 自分はちゃんと断ることができる、気持ちを楽にもとう、自分は頑張ってきた。

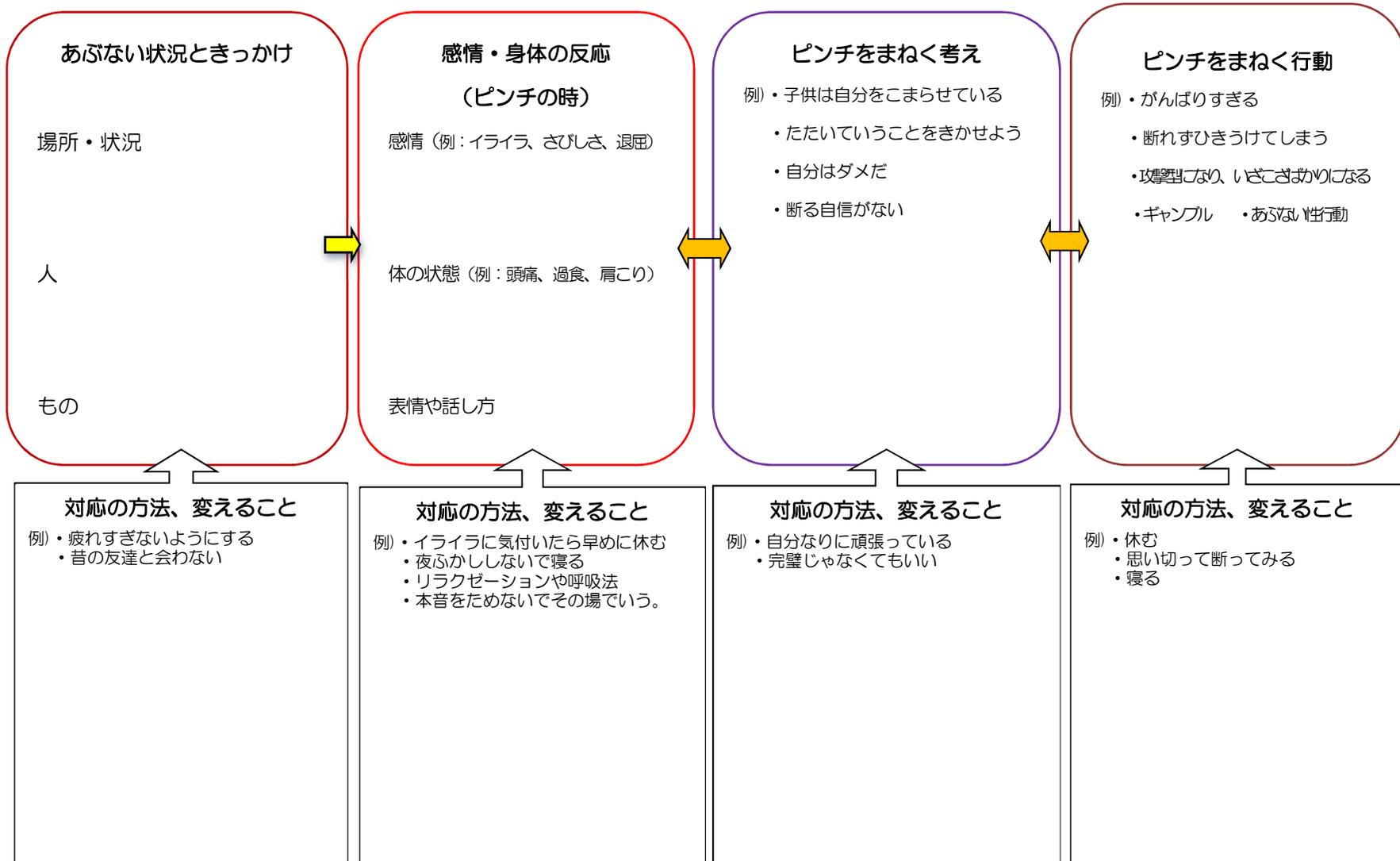
今後の家族自身の回復計画をたてましょう！

今後、家族自身は、どのようになれば良いと思いますか？

目標のために必要なものはなんですか？

何から始めようと思いますか？

## 今後の回復計画



発行 栃木県保健福祉部薬務課

作成者

筑波大学医学医療系 森田展彰

作成協力・編集

特定非営利活動法人 栃木 DARC

栗坪千明

※無断転載はご遠慮ください

※許可なく本テキストを用いたプログラムを実施することは固くお断りいたします。

令和2（2020）年3月

NAME