

3. プログラムの内容

このプログラムは、以下のような内容で構成されています。

- ① 薬物・アルコール問題を持つ本人を受診につなげるために
- ② 問題行動の分析
- ③ 家庭内暴力の予防
- ④ 家族のコミュニケーションスキルの改善
- ⑤ 望ましい行動を増やす方法
- ⑥ 望ましくない行動を減らす方法
- ⑦ あなた自身の生活を豊かにする
- ⑧ 本人に治療を勧める
- ⑨ 振り返り

4. 参加される方へのお願い

以下のことは、参加される方がこのプログラムで大きな利益を得ていただくために大切なことです。

- ① プログラムの間に、ぜひ自分のノートを作って記録していくことをおすすめします。気づいたこと、感じたこと、あったことなど何でも書いてみましょう。
- ② プログラム中にアンケートを実施します。ご自身の状態を知る手段でもありますし、このプログラムの効果判定としても利用しますので、ご協力ください。

このプログラムの間に本人が治療を受けてみると言い出した時やこのプログラムに興味をもつような発言があったときは、すぐに連絡をください。一緒によりよい方法を考えましょう。

5. 目標を設定しましょう

目的を達成するためには、まず現時点での目標を設定しましょう。目標を決めるときに、大事なポイントが3つあります。

- ① 可能な限り具体的であること
- ② 実現可能な目標であること
- ③ その目標を達成することがあなたにとって重要であること

それではまず次の例を見てみましょう。そのあとで、あなたの今の目標を決めましょう。

5つの分野	例
相手の依存行動を止める	<ul style="list-style-type: none"> ・ケンカにならないように相手と薬物のことについて話す方法を学びたい ・話を持ちかけるのに適したタイミングや切り出し方を知りたい
家庭内の暴力を減らす	<ul style="list-style-type: none"> ・相手が感情的になって物を投げ始める前に、未然に防ぐ方法を学びたい ・火に油をそそぐことにならないように、自分の感情をコントロールする方法を学びたい
生活上のストレスを減らす	<ul style="list-style-type: none"> ・相手のことを心配しながら仕事にいくのを止めたい ・自分の楽しみのための時間を作りたい
相手に治療を受けさせる	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲンカにならずに、治療について相手と話し合う方法を学びたい ・相手を手助けできるようになるために依存症のことをもっと理解したい ・どんな行動が有効で、どんな行動が無効なのか、区別がつくようになりたい
相手の断酒と治療をサポートする	<ul style="list-style-type: none"> ・断薬がうまく続くために、自分が何ができるかを学びたい

あなたの目標

あなた自身のことについてお答えください

最近2週間で、次のことは、どれくらいありましたか。あてはまる数字に○を付けてください。

	1 全く ない	2 少し だけ	3 中 と ま ま	4 た い は い	5 じ う も
1 理由もなく疲れたように感じましたか。	1	2	3	4	5
2 神経過敏に感じましたか。	1	2	3	4	5
3 どうしても落ち着けないくらいに、神経過敏に感じましたか。	1	2	3	4	5
4 絶望的だと感じましたか。	1	2	3	4	5
5 そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	1	2	3	4	5
6 じっと座ってられないほど、落ち着かなく感じましたか。	1	2	3	4	5
7 ゆうつに感じましたか。	1	2	3	4	5
8 気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか。	1	2	3	4	5
9 何をするのも骨折りだと感じましたか。	1	2	3	4	5
10 自分は価値のない人間だと感じましたか。	1	2	3	4	5

家族を治療につなげるために②

問題行動の分析

1. ホームワークの復習
2. はじめに
3. 薬物・アルコールによる問題行動
4. 問題行動の分析
5. ホームワークの例
6. コミュニケーションの悪循環を整理する
7. 実践練習

このワークブックは徳島大学大学院ソシア・アーツ・アンド・サイエンス研究部准教授、
境泉洋先生のひきこもりのためのワークブック「若者を社会につなぐ」を参考にさせてい
ただいています。

1. ホームワークの復習

「薬物・アルコールによる問題行動」リストを作ってきていただきました。
リストを作ってみて、どんなことに気づかれたのか話し合ってみましょう。

今回は問題行動の理解の仕方（「行動理論」）について学んでいきます。薬物・アルコールによる問題行動を変えていくためには「きっかけ」と「結果」を変える必要があります。

**行動することで何か良いことが起こったり
嫌なことがなくなるとその行動は繰り返される**

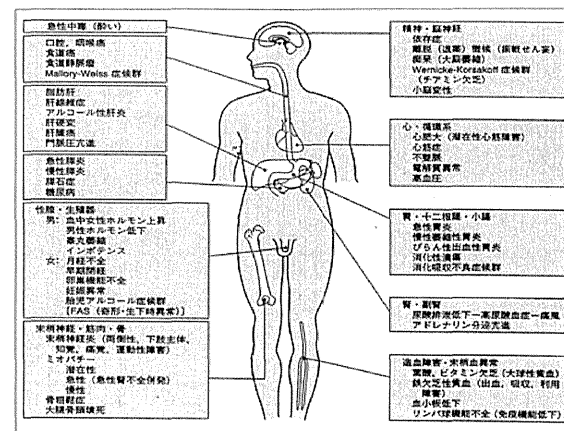
2. はじめに

前回はプログラムの概要や家族の位置づけとともに、依存症が本人と家族を巻き込んでいくメカニズム、成功の秘訣10か条などについて学びました。今回は薬物・アルコールによる問題行動を分析してみましょう。

3. 薬物・アルコールによる問題行動

薬物・アルコールによる問題行動には以下のようなものがあります。

- ① 薬物・アルコール使用に関すること
 - ・使いだしたら止まらない
 - ・使用時や酔った時の記憶がない
 - ・攻撃的行動
 - ・話がぐどくなる
 - ・物を壊す
 - ・失禁
 - など
- ② 健康問題；アルコールが作る病気は下の図におおまかにまとめました



- ③ 事故；薬物やアルコール使用下での運転による事故、転倒してのけなど
- ④ 家族問題；暴力、子供への虐待、別居など
- ⑤ 職業問題；欠勤、解雇など
- ⑥ 人間関係；友人とケンカなど

それでは、ホームワークで見つけた行動が

- 望ましい行動
- 望ましくない行動

のどちらに当てはまるか下の表に書いてみましょう。
望ましい行動についても振り返って、見つけてみましょう

望ましい行動	望ましくない行動
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

4. 薬物・アルコール問題の分析

まず、薬物・アルコール問題を客観的に分析することから始めましょう。これは今後非常に大事になる課題です。

実践課題1——薬物・アルコール使用の「引き金」

薬物・アルコール使用の「引き金」とは本人が薬物使用や飲酒をするきっかけとなりやすい出来事、人、時間、曜日、考え、場所、気分などを言います。下に引き金になりそうなものを一覧にまとめました。これを見て本人の「引き金」として当てはまりそうなものに○を付けてみてください。これ以外に見つかったらそれも書き出してください。

本人にとって薬物・アルコール使用の引き金になりやすいものは何でしょうか？

退屈な時
職場でいやなことがあったとき
職場でよいことがあったとき
仕事のある日
緊張感
憂うつな気分
お金があるとき
スポーツ観戦するとき
一人で寂しいとき
子どもがうるさかったり邪魔をしたりするとき
あなたとのけんか
お祝いしたいとき
友人との集まり
イライラ、むしゃくしゃした気分
月経の前（女性の場合）
仕事上の不満
人付き合いのストレス
家の居心地の悪さ
多忙なスケジュール
人生に希望が持てないとき
子どもが騒がしい（少なくとも本人はそう感じている）とき

実践課題2——薬物・アルコール使用のサイン

本人が薬物を使っていたり、酔っぱらっていることに気付くためのサインをはっきりさせておきましょう。薬物を使っているときや酔っぱらっているときは、話をすると本人が嫌がるばかりか暴力に発展する危険性があります。暴力から身を守るため、そして、それ以上の使用する口実を与えないために、こうしたサインを知っておくことはとても大事です。

本人が薬物やアルコールを使っているとわかる、なぜなら・・・
ろれつが回っていない
瞳孔が開いている
とろんとした目になる
目がひどく充血している
しゃべり声が大きくなる／小さくなる
一生懸命働いているのだから一杯くらい飲むのは当然だという
むつりと不機嫌になる
目をあわせない
泣いたり笑ったり、気分が変わりやすい
家の中をうろろうしはじめる
ぼんやりとしている
私や家族のことを避ける
家族とは別々に過ごそうとする
一人になりたいがる
激しい気分の変化が見られる
食事をあまりとらない

実践課題3——本人の薬物・アルコール使用量を推定する





1. 平日の使用量はどれくらいですか? ()
2. 金曜日の使用量はどれくらいですか? ()
3. 土曜日の使用量はどれくらいですか? ()
4. 日曜日の使用量はどれくらいですか? ()
5. 使わない日はありますか? ()
6. 使う時間帯はいつですか? ()

アルコールの場合は、下の表を参考にしてください。

医学的に大量飲酒とは1日に3合以上の飲酒をさします。

1日の飲酒量がはっきりしない場合は、どのアルコールをどんなサイズのもので買ってきて、それが何日でなくなるかで計算してみましょう。

アルコール20g=1単位

	ビール 500ml	清酒 1合 180ml	ウイスキー 60ml	焼酎 <small>ちびちび</small> 1合 80ml	ワイン 2グラス 240ml
					
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコールg	20g	20g	20g	22g	24g

《ホームワークの例》

本人の薬物・アルコール使用状況の分析をいっしょに表にまとめてみましょう。

内的な引き金	退屈、怒り、イライラ、疲れ
外的な引き金	夕方、休日の前の日、クスリ仲間
短期的な結果	楽しい、嫌なことが忘れられる、切れ目のつらさ、友人とけんか
長期的な結果	仕事を失う、体をこわす、怒りっぽくなる

5. コミュニケーションの悪循環を整理する

花子さんは夫の太郎が毎晩遅くまで飲酒して帰宅するのを快く思っていない。ある日の夜の出来事です。

帰宅した太郎が飲酒してきたのは一目瞭然

→花子は夕食の時間に2時間も遅れていることを指摘し、皿をがちゃがちゃ鳴らしながら太郎の夕食をしたくする

→「いい加減にしろ！仕事が大変だったんだ」と太郎が言う

→かとなった花子は「子どもの世話や家事だって大変なのよ！！遅くなるって電話の1本もかけられないわけ？」と吐き捨てるように言う

→「もういい加減にしてくれ」と太郎は怒鳴り、家を出ていく

→花子は泣きながら台所を片付ける

この例を読んでどんなふうに感じましたか？

これは対応～コミュニケーションの悪循環をよく表している例です。

悪循環が起こる過程は、「きっかけ」「反応」「結果」という3つの部分からなります。

① 「きっかけ」

花子さんの例では「子育てや家事だって大変な仕事なのよ！・・・電話の1本もかけられないわけ！」と吐き捨てるように言ったことが「きっかけ」になります。もちろん、太郎さんが連絡もなく酔って帰宅したことが大元の要因ではあるのですが、ここでは「きっかけ」を花子さんの言葉としてとらえてみましょう。

② 「反応」

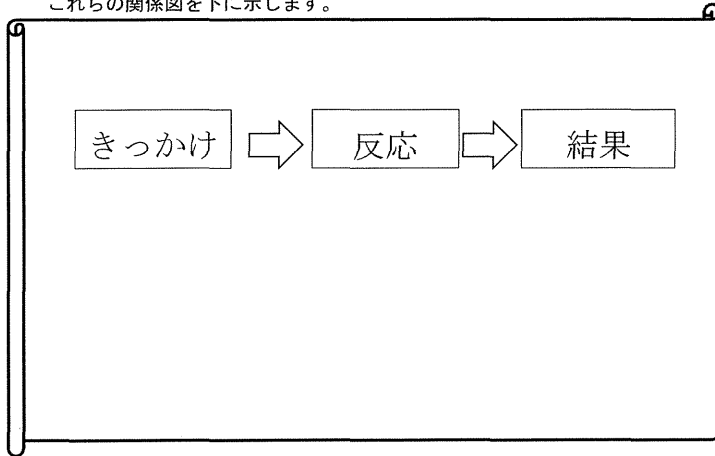
「反応」とは「きっかけ」によって引き起こされる行動のことです。ここでは、太郎さんが「もういい加減にしてくれ！」と怒鳴る、という行動になります。

③ 「結果」

今回の例では太郎さんが家を出ていき、花子さんが泣きながら片づけをすることが「結果」になります。

それにより、太郎さんと花子さんの気持ちにおおきなズレが生じて、素直な気持ちを伝えあう関係からは大きく遠ざかってしまいます。さらに、飲酒や暴力を誘発する状況が続かねません。

これらの関係図を下に示します。



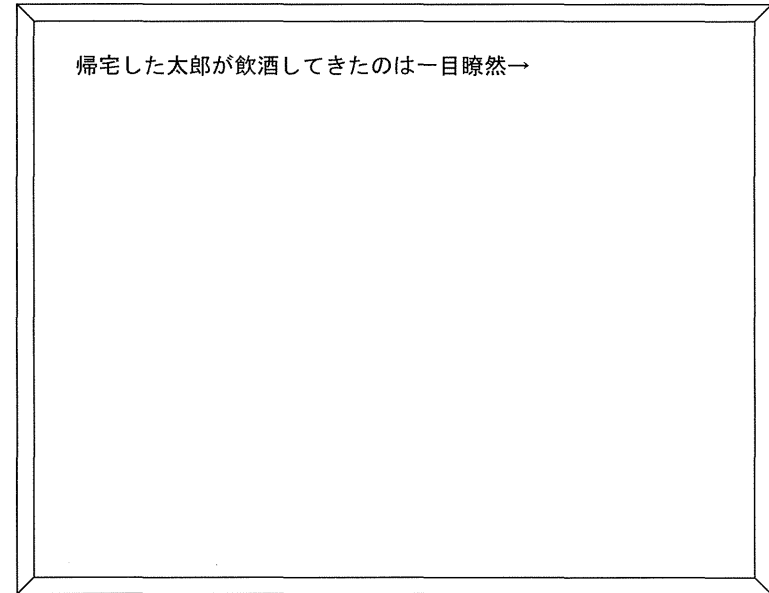
この「結果」が、次におこる行動の「きっかけ」になることがあります。つまり、「きっかけ1→反応1→結果1→きっかけ2→反応2→結果2→・・・」という連鎖です。

コミュニケーションの悪循環は、このように①きっかけ→②反応→③結果という3つの部分に整理できます。薬物・アルコール問題のある家族では、こうした悪循環が長年続いていると考えられます。

このプログラムでは、悪循環を断ち切ることを目指しています。花子さんの例ではどう改善していけばいいのか、考えてみましょう。

6. 新しい対応法

花子さんの例でいっしょに考えてみましょう。太郎さんが帰宅してからの花子さんの対応をどうしたらバトルにならず、しかも、いいたいことを太郎さんにつたえることができるでしょうか。



帰宅した太郎が飲酒してきたのは一目瞭然→

こんなやり方もあります。

帰宅した太郎が飲酒してきたのは一目瞭然

→花子「遅かったのね。心配していたの。夕食食べる？」

→太郎「いや。スポーツニュースを見るよ」

→花子は夕食を片付けながら「もしおなががすいたら食べてね」
といい、「もう寝に行くわ」という

→太郎「一緒にテレビを見ないのか？」

→花子「あなたがお酒をのんでいるときは一緒に見たくないのよ」
といい、寝室に行く

→太郎はテレビを一人で見、花子は寝室で好きな本を読む

薬物・アルコール問題に対応するためには、押しやり引いたり、一時撤退したりしながら肝心のことを相手に伝えるのに適切な時期を探さなければなりません。そして、効果のある行動を選択し、効果のない行動はすべて捨ててしまわなければなりません。実際に行動できるまでには練習がずいぶん必要です。まずはいろいろ考えて計画を立てることから始めます。

《ホームワーク》

本人の薬物・アルコール使用状況を観察してみて、その分析を表にまとめてみましょう。

内的な引き金	
外的な引き金	
短期的な結果	
長期的な結果	

あなた自身のことについてお答えください

最近2週間で、次のことは、どれくらいありましたか。あてはまる数字に○を付けてください。

	1. 全くない	2. 少しだけ	3. ときどき	4. たいてい	5. いつも
1 理由もなく疲れ切ったように感じましたか。	1	2	3	4	5
2 神経過敏に感じましたか。	1	2	3	4	5
3 どうしても落ち着けないうらいに、神経過敏に感じましたか。	1	2	3	4	5
4 絶望的だと感じましたか。	1	2	3	4	5
5 そろそろ、落ち着かなく感じましたか。	1	2	3	4	5
6 ずっと座ってられないほど、落ち着かなく感じましたか。	1	2	3	4	5
7 ゆううつに感じましたか。	1	2	3	4	5
8 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか。	1	2	3	4	5
9 何をやるのも骨折りと感じましたか。	1	2	3	4	5
10 自分は価値のない人間だと感じましたか。	1	2	3	4	5

家族を治療につなげるために③

家庭内暴力の予防

1. ホームワークの復習
2. はじめに
3. 暴力とは
4. 暴力の分析
5. 安全な対応を練習する
6. 遅すぎた場合には
7. ホームワーク

このワークブックは徳島大学大学院ソシア・アーツ・アンド・サイエンス研究部准教授、
境泉洋先生のひきこもりのためのワークブック「若者を社会につなぐ」を参考にさせてい
ただいています。

1. ホームワークの復習

前は薬物・アルコールによる問題行動の分析でした。やってみてどんなことに気が付いたか話し合ってみましょう。

2. はじめに

薬物・アルコールと暴力とは密接な関係にあります。薬物やアルコールのせいで穏やかな気性の人が怒り狂いはじめたり、あるいは、それ以上のもっとひどい状態になったりすることもあります。生活をよりよいものにしようと考えたときに、最も大切なのは、あなたやその他の家族の安全を確保するということです。

たとえあなたの家族は、これまで一度も暴力（身体的暴力や言葉の暴力）を振るったことがなかったとしても、油断はできません。最悪の事態に備えておくのが大事です。これまでのあなたの人生で暴力が問題となったことがないのであれば、今後ともそうでありつづけてほしいと願っています。「最悪の場合の計画」を用意しておいたけれど使う必要はなかった、となればいいのです。そうしておけば、万一、暴力に直面したとしても、自分自身や周囲の人たちを守る方法がわかるはずで。また、暴力の危険信号に気づけるようになることは、他にも役に立つことが多いでしょう。

ここでは、暴力とはどんなことをいうのか、避難計画の立て方、危険信号の見分け方や対応法、さらには、万一、暴力が起きた際の対応策の立て方などについて、段階を追って説明していきたいと思います。

過去に家庭内暴力（DV）を経験したことがあり、いまでもその恐怖を感じて

いるのであれば、ぜひ用心深く行動してください。

今後、薬物・アルコール問題のある家族を治療につなげていくために、あなたの行動や対応を見直していきます。これまでとは違った対応が相手の暴力を誘発する可能性がないかどうか、注意深く検討しましょう。暴力を回避しながら、相手を治療につなげていくということがこのプログラムの目的です。これまでに深刻な暴力があった場合は治療者に相談してください。慎重に計画を立てること、そして、安全確保のために、タイミングを見計らうことが大切です。

Q：今まで暴力を受けたことがありますか？

3. 暴力とは

以下に示した状況は暴力だと思いますか、あるいは、暴力ではないと思いますか？

1. なぜ夕食の時間に遅れたのか、と夫に尋ねました。すると「うるせえ、黙れ！」とあなたに向かってわめきはじめました。耐えかねたあなたが家を出るまで、夫はずっと怒鳴り散らし、罵りつづけました。
2. 夫の薬物・アルコール使用のことで夫婦喧嘩をしている最中に、娘が何か話そうと部屋に入ってきました。夫は「大人の話の邪魔をするな。何度いったらわかるんだ」と娘に怒鳴り、娘に手をあげました。
3. 夫が薬物やアルコールにお金を使ってしまうため、家計が大変な事をあなたが嘆きました。すると夫は「なんでもかんでも俺のせいにするな！いったい誰のおかげで生活できているんだ」と怒り、テレビのリモコンを壁に投げつけて部屋を出ていきました。
4. 友人たちと食事をしているとき、夫がお酒を飲みすぎてしまいました。帰宅後、あなたは夫に自分が怒っていることを伝えました。すると、夫は、「家族を養うためにオレは一生懸命働いているのだから、おまえに口を出す権利なんかない」「いますぐ黙らないと無理やり黙らせるぞ」と言いました。
5. あなたはあまりに夫の帰りが遅いので、夫がよく仲間と一緒に薬物を使っている溜まり場に迎えに行きました。すると夫は、「座をしらけさせた、人前で恥をかかせた」と怒り始めました。あなたがよるけた夫の腕を支えようとして手を差し出すと、いきなり頬を平手打ちされました。

もしもあなたが1～5のうちひとつでも「これは暴力にはあたらない」と思

ったならば、暴力の定義についても一度考え直してください。

《暴力とは》

暴力とは、たんに殴ったりけったりすることだけではありません。あなたをどなり、ののしることも暴力です。物を投げたり、「永遠に黙らせてやる」といった脅しも暴力です。この定義にしたがえば、上述した状況はすべて暴力であることがわかります。

テレビや映画では家族に暴力はつきものであるかのように描かれていますが、たとえば「しつけ」だと称して子供を殴ることは親の「権利」でもなんでもありません。家族だからなにをしてもいいということはないのです。愛しているからといって殴ったり、殴るぞと脅したり、暴言を吐いたりといったことが許されるものではありません。あなたには暴力を受けるいわれなどまったくありません。暴力はその行為を行っている本人だけの問題です。その人がいらだちと怒りで自分の感情や行動をコントロールできなくなっており、自分のことしか考えていない、ということだけです。確かに、その暴力の引き金となった場面あなたにいたかもしれませんが、だからといって、あなたが暴力の原因なのではありません。

暴力の被害に遭いたくないからといって、あなたがよい配偶者、よいパートナー、よい子ども、よい親へと変わろうとする必要などありません。薬物・アルコール乱用者があなたや他の家族に対して暴力をふるったことがあり、その際、あなたがとった何らかの行動が暴力の引き金になったのだとしても、暴力を正当化することは間違いです。たとえあなたが相手を傷つけるような発言をしたのだとしても、自分が傷ついたことをわからせるために相手が暴力を用いたのであれば、弁解の余地はありません。似たような状況であなたと同じことをしても、暴力を受けなかったという人はいくらでもいます。暴力を受け入れる必要はないのです。

4. 暴力の分析

実践課題1——暴力を突き止める

思い出せるかぎり、暴力のあった場面を書き出しましょう。怒鳴る、押し倒す、言葉で脅す、身体的に脅す、殴る、蹴る、つかむ、物で叩く、物を壊す、武器の使用をほのめかして脅す、性的な行為を強要するといったものが含まれます。リストがほぼ正確にできあがったところで、それぞれの暴力行為が起った回数を書き出します。

暴力的な出来事	いつあったか

実践課題2——危険信号に気づく

最近起った暴力もしくは暴力に近い状況を思い出してください。できるだけ詳しく書き出しましょう。あなたがやっていたこと、いた場所、感じていたこと、考えていたことなどです。そして、何が問題につながったのかを思い出してみよう。あるいは、どのようにエスカレートしていったのでしょうか？ 誰が何をいい、何をしたのか、といったものすべてを書き出してみよう。また、そのやりとりのあいだ、感情の状態はどんなであったのかも思い出してみよう。つぎの例で考えてみましょう。

誰	いったこと	やったこと	感情
わたし	「お父さん、遅れるわよ。起きて」	起こそうと肩をとんとんと叩く	イライラ
夫	「あっちへ行ってる」	寝返りを打つ	
わたし	「起きなくちゃ、またクビになるわよ」	肩をゆする	怒り、不安
夫	「あっちへ行けと言っただろう」	私をにらみつける	腹立ち
わたし	(大声で)「家を出ていかなくちやなくなるわよ」	肩を押す	怒り
夫	(叫んで)「どけといってるんだ！」	ベッドから飛び出して私を殴る	怒り

Q：この例での暴力の危険信号は何だとおもいますか？

危険信号

今度は実際にあなたにあったことを書き出してみましょう。

誰	言ったこと	やったこと	感情
わたし			
相手			
わたし			
相手			
わたし			
相手			

危険信号だと思うものを○で囲んでください。

危険信号が特定できたら、今度は、自分の身を守るためにそれをどうやって利用するのかを考えなくてはなりません。実践課題3でその方法をお見せします。

実践課題3——危険信号への対応

上の例で、高まる危険をかわし暴力を避けるためには、どのように違うやり方ですればよかったのかを考えてみましょう。それぞれの危険信号の隣に、爆発を避けるために言うべきだった言葉や、とるべきだった行動を書き出してみましょう。危険信号に安全に対応するためには、あらかじめ計画立てることが大切です。

例

危険信号	安全な対応
あっちへ行けという	「じゃあ向こうへ行こう。時間がわかっていのか確かめたかっただけなの」という（そして、本当に立ち去る!）
私をにらみつける	「この話を聞きたくないのはわかったわ。もう行くわね」という

あなたの場合の危険信号と安全な対応を書いてみましょう。

危険信号	安全な対応

※考え方のポイント；あなたの目的はいかに相手を受診につなげるかであることを再確認しましょう。そのための戦術です。効果のない対応を止め、効果のあることだけを行うように考えてみましょう。

5. 安全な対応を練習する

危険信号は暴力の危険を知らせるだけではありません。それにはもうひとつ利点があります。それは、あなたの頭に血が昇っているかどうかを知らせるサインにもなります。薬物・アルコール乱用者が怒り、好戦的になればなるほど、あなたの怒りも高まります。つまり、あなたには、暴力の危険信号を見つけると同時に、安全に対応するために自分の感情をコントロールすべきときだと気が付くことができるのです。

なんにしても、事前に備えておくことが大事です。あなたは今日実践課題をここまでやってきましたので、準備はだいぶできています。次にあなたがすべきことは、危険信号が現れたときに、「口論よりも、自分の身の安全と二人の関係を改善するという長期的な目標の方がはるかに大事である」と思い出すことができる合図を考えることです。たとえば、「危険信号！ 安全第一！」と自分に

言い聞かせるとか、あなたにとってやりやすい方法を見つけてほしいのです。

これまで、暴力の危険信号を見つけだし、安全な対応方法について考えてきました。次はいよいよ練習です。毎日少しずつ練習していきましょう。実践課題1で書き出した、不愉快な状況を想像してみてください。そして、自らに言い聞かせ、実践課題3で決めた行動にしたがって対応することで、その不愉快な状況から解放される自分の姿を想像してみましょう。頭のなかでこれを何度も繰り返しておくと、本番でなんらかの役にたつものです。

実践課題4——修正案

誰	いったこと	やったこと	感情
わたし			
相手			
わたし			
相手			
わたし			
相手			

6. 遅すぎた場合には

危険信号への対応がうまくいかずに、突然の暴力を受ける結果になってしまったとしても、あなたにはまだできることがあります。実際に暴力的な言動が出てきたら、それはいますぐ口論をやめるべきだ、という強い危険信号です。骨折したからといって、あなたの主張が通るわけではありません。暴力を受けないために、口論はすぐにやめましょう。

それでもおさまりそうにない時には、できれば家やアパートを出て、第三者の目がある場所に移動してください。うまくいけばその人たちが気づき、助けてくれたり、子どもを危険から遠ざけたりしてくれるでしょう。最悪の場合でも、証言してくれる証人は得られることになります。

最後の手段として警察に電話することを忘れないでください。自分の力ではどうしようもないときにはSOSを出しましょう。世間体など、いろいろと気になることはあるでしょうが、安全が第一です。

暴力を振るっている人を落ち着かせるためなら、何をしてもかまいません。もしも相手が、「私がまちがっていた。正しいのはあなたです」という言葉を聞きたがっているのなら、聞かせてあげましょう。謝罪や金銭を要求されているなら、与えてください。攻撃をやめさせられるなら何でもしてください。すべてが終わり、自分の安全を確保できてから、金銭や自尊心を取り戻すための措置を講じればよいのです。攻撃の最中であって最も重要な目標となるのは、「それを終わらせること」だけです。


もしも、薬物・アルコール乱用者が、あなたの優しい態度を「わざとらしく、人を見下した態度だ」と曲解する傾向がある場合は、対応する時に工夫が必要です。初期の警告サインが出た瞬間にとにかく家を出て、危険な状況に陥る可能性を避ける、というのも悪くない方法です。安全を確保するためには、どんなことでもしてください。



《ホームワーク》

今回は、相手とうまくコミュニケーションがとれない状況での「あなたの行動」の分析をしてみましょう。一つだけうまくいかなかったことを思い出してそれについて修正案を考えてみましょう。

うまくコミュニケーションが取れなかったやりとり



修正案

あなた自身のことについてお答えください

最近2週間で、次のことは、どれくらいありましたか。あてはまる数字に○を付けてください。

	1 全くない	2 少しだけ	3 ときどき	4 たいてい	5 いつも
1 理屈もなく疲れ切ったように感じましたか。	1	2	3	4	5
2 神経過敏に感じましたか。	1	2	3	4	5
3 どうしても落ち着けないくらいに、神経過敏に感じましたか。	1	2	3	4	5
4 絶望的だと感じましたか。	1	2	3	4	5
5 そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	1	2	3	4	5
6 じっと座ってられないほど、落ち着かなく感じましたか。	1	2	3	4	5
7 ゆううつに感じましたか。	1	2	3	4	5
8 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか。	1	2	3	4	5
9 何をしても骨折りと感じましたか。	1	2	3	4	5
10 自分は価値のない人間だと感じましたか。	1	2	3	4	5

家族を治療につなげるために④

コミュニケーション スキルの改善

1. ホームワークの復習
2. コミュニケーションスキル訓練の必要性
3. ポジティブなコミュニケーションの方法
4. 実践練習

このワークブックは徳島大学大学院ソシア・アーツ・アンド・サイエンス研究部准教授、
境泉洋先生のひきこもりのためのワークブック「若者を社会につなぐ」を参考にさせてい
ただいています。

1. ホームワークの復習

前回は、相手とうまくコミュニケーションがとれない状況の分析を今回していただきました。ホームワークをして気が付いたことを話し合ってみましょう。

2. コミュニケーションスキル訓練の必要性

薬物・アルコールが引き起こす問題はとてもやっかいであり、本人はもとより、家族のコミュニケーションも極度にかたよったものになりがちです。本人を治療につなげていくという大きな目的を達成するためには、相手に伝わるように言いたいことを伝えるということが不可欠です。こちらが言ったつもりでも相手に伝わっていなかったり、言いたいことをほとんど言えなかったりするようでは事態は動きません。コミュニケーションスキルを改善することの必要性やポイントをあげてみましょう。

- ① 家族のほとんどは本人とのコミュニケーションに問題を抱えており、そのことが問題の改善を妨害しています。
- ② ポジティブなコミュニケーションは周囲の人との人間関係もよくしてくれます。
- ③ ポジティブなコミュニケーションを行うことで、家族の生活を向上させることができます。
- ④ コミュニケーションを改善することで、周囲からのサポートも受けやすくなります。
- ⑤ ポジティブなコミュニケーションをすると、相手が身構えにくくなるために意思疎通がしやすくなります。

- ⑥ ポジティブなコミュニケーション（たとえば、褒める）は、相手にとって有効な「報酬」になります。
- ⑦ コミュニケーションスキルは実践しないと身に付きません。
- ⑧ まずは簡単なことから練習をはじめましょう。

3. ポジティブなコミュニケーションの方法

ポジティブなコミュニケーションの8つのガイドラインを下に示します。

ポジティブなコミュニケーションスキル:ガイドライン

1. “わたし”を主語にした言い方をする
2. 肯定的な言い方をする
3. 簡潔に言う
4. 具体的な行動に言及する
5. 自分の感情に名前をつける
6. 部分的に責任を受け入れる
7. 思いやりのある発言をする
8. 支援を申し出る