

① “わたし”を主語にした言いかたをする

私たちは、相手に対して、「あなたが〇〇だから」、「あなたはいつもそうなのよ」、「どうしてあなたは…」、といった言い方をしてしまいやすいものです。こうした「あなた」を主語にした言葉は、けんかの引き金となりやすいと言われています。相手に、「責められている」「非難されている」という印象を与えてしまいやすいからです。実際に、「あなたは…」の続きは、相手をなじる言葉が続くことが多くありませんか？そこから口論になるのはあつという間です。

薬物・アルコール乱用者と話をする際には、相手を主語にして相手の悪いところをいうのではなく、「わたし」を主語にして、あなたがどう感じ、あなたが何を欲しているのかを伝えるようにしましょう。以下を見るとよりわかりやすいでしょう。

とげのある言葉	とげのない言葉
1. 電話もせずに夕飯をすっぽかすなんて身勝手な人ね	1. 電話連絡なく夕飯までに帰って来てくれないと私は悲しい
2. 飲酒しているときの君はいつ事故を起こしてもおかしくない状態だ	2. 君があまりお酒を飲むと僕は心配になるよ
3. 今夜は飲むなよ	3. 今晩は飲まずにいてくれるととてもうれしい
4. だらしのない人ね	4. 家をきれいにしておくことは私にとって大切なことなの。あなたのものを片付けてくれる？

Q：あなたはどちらの言い方が多いですか？

※すこしロールプレイをやってみましょう

② 肯定的な言い方をする

薬物やアルコールが関連しているかどうかにかかわらず、人間関係がうまくいかなくなると、コミュニケーションには次の4つの変化が生じると考えられます。(1)否定的、(2)「あなたは……」「お前は……」と相手を主語にしたけんか言葉、(3)相手に言いたいことが伝わらない、(4)相手のせいにする言い方になる。二人の関係がこじれてくると、会話からは肯定的なメッセージが失われていき、ほぼ例外なく否定的になってしまいます。否定的な言葉を肯定的な言葉にいかえる練習は、きっとあなたの役に立つはず。次のリストを読み

で、最近あなたが大切な人に向けた言葉を思い出してみてください。

否定的	肯定的
1. 君のせいでいつも夜が台なしになる	1. お酒を飲んでいない君といるのがとても好きだ
2. あなたのせいで家計のやりくりがたいへんで、まいってしまうわ	2. お金を使ったらレシートを渡してくれるとすごく助かる
3. あなたとあなたの友だちが家のなかをめちゃくちゃにしたのよ	3. あなたの友だちが私たちの家を気に入ってくれてみたいで良かった。またお客さんが来たときのためにきれいにするのを手伝ってくれる？
4. いつもよっぽらって私に恥をかかせるんだから！	4. 今日はジュースにしておいてくれるとうれしいな
5. またクスリをやってるんだったら、あなたは一人で寝てちょうだい	5. しらふの時にいっしょに過ごすのが好き
6. あなたが嘘ばかりつくのに、もう耐えられない	6. あなたを信じたいけれど、その話にはおかしいところがあると思う
7. 私が話していてもいつも聞いてくれないのね	7. 気のりしない話題かもしれないけれど、なんとか一緒に解決してくれないかしら
8. あなたって最低。私の財布から勝手にお金をとるなんて。殺してやる！	8. あなたが私からお金をとらなくちゃならないなんて悲しい。別の場所にお金を隠しておかなくちゃいけないのかな…。
9. 二度とあんなふう子どもたちを怒鳴るなよ、弱い者いじめじゃないか	9. 子どもの相手が大変なのはわかるけど、冷静に話をすることで親としてよい手本を示そうよ
10. あんたみたいな自分勝手な奴には耐えられない。一緒に実家に行く約束をすっぽかしたのだからどうせわざとでしょう	10. きちんと伝わってなかったのかもしれないけれど、今日は一緒に実家に行く約束をしていた日だったの。あなたにも一緒にいて欲しかった
11. ぐずぐずせずにさっさと仕事を見つけたらどうなの。もう半年も無職じゃない。自尊心ってものがないわけ？	11. 仕事がないのはつらいでしょうね。私になにかできることがある？

③ 簡潔に言う

長いコミュニケーションは、多くの場合、聞き手の気持ちをそいでしまいます。また、話の要点から注意がそれてしまいます。

悪い例	良い例
いつも帰りがおそいのをどう考えたらいいの？心配で心配でたまらない・・・若いころはこんなじゃなかったのに。飲みに行くのも1日おきだったし、12時までには帰ってきてたじゃないの。遅くなるって電話かけるってことも気が付かないの？	もし、12時過ぎるようなら、電話をするようにしてくれない？そうしてくれたら、心配しなくてすむから。

④ 具体的な行動に言及する

あいまいな頼み方をすると、多くの場合、答えが出ないまま終わってしまいます。また、行動の変化は考えや気持ちの変化よりも見つけやすく、評価をしやすいため、行動に注意を向けることが重要です。

悪い例	良い例
家の手伝いひとつしてくれたことがないじゃないの。一度くらい何か手伝ってくれない？	夕食の後、使った食器を流しに持って行ってくれたらうれしいわ 帰りが遅くなる時は10時までに電話してくれるとうれしいわ
前にギャンブルのことで誰かに相談しようかなって言ってたでしょ。でもまだ相談してないよね。今のあなたには誰かの助けが必要なのよ。	毎週土曜日の12時から病院でGAがあるの。家族会もいっしょにあるっていうので今週一緒に行ってみない？

⑤ 自分の感情に「名前」をつける

相手の問題行動に反応するとき、相手に対してどのような感情を抱くかを考えてみてください。その感情が、冷静、非評価的、非難しないようなものであれば、相手も受け入れやすくなります。また、自分が今どんな気持ち

ちでいるのかに気が付くことも大切です。

悪い例	良い例
あんたがそんなむちゃくちゃなことをするから、私の頭はもう壊れそう。こんなにストレスを受けていても病気になる私ってよほど丈夫できているのね	支払いが滞ると、神経質になってそのことばかり考えてしまうの。不安でいっぱいになっちゃって。。一緒に支払いのことを考えてくれない？
生まれてこのかたあんなに恥ずかしい思いをしたことはなかった。どうしてあなたは私の大事な友人の前で酔っばらってあんなひどいことを言うの？	夕べ、あなたが私の大事な友達の前で大声で笑ったり私を茶化したりして、私はとっても恥ずかしかったし、悲しかった

⑥ 部分的に責任を受け入れる

問題となっている状況を詳しく分析して、自分自身が部分的に責任を受け入れられる部分が、少しだけでもないかどうか考えてみましょう。問題の責任をすべて相手に押し付けているのではない、責めているのではないというメッセージになり、相手を自分の殻に閉じこめることを防ぐ効果があります。

悪い例	良い例
ガス屋さんにどうして電話してくれなかったの？夕べあなたにお願いしてあったわよね	ガス屋さんに電話しなかったのね。今朝あなたが仕事に行くときにガス屋さんの電話番号を書いて渡そうかと思ってたんだ
今日、診察に行かなかったのね、しかもクリニックにキャンセルの電話もせずに。どうして大事なことをこやってサボってしまうの？	今日、診察に行かなかったのね。私が診察の前に電話であなたに確認したほうがいい？

⑦ 思いやりのある発言をする

難しいかもしれませんが、問題を本人の側から見てみて、理解し、それを言葉で表してみよう。もし、そうすることが出来れば、相手は『守り』に入りやすく、他人の話に耳を傾けるようになるでしょう。

悪い例	良い例
訳が分からない。急に暇ができて、楽しく過ごす方法くらい誰でも思いつくんじゃない	シラフでなにもすることがない時、どうやって過ごしたらいいか見つけるのは難しいって先生に聞いたわ

⑧ 支援を申し出る

非難せず、協力的な支援を申し出ることによって相手は肯定的に反応しやすくなります。

悪い例	良い例
なるほど、最近ストレスが強いわけだ。でも、そのせいで家でカリカリしたり、クスリに手がでるなんて言い訳はしないでくれよな	どうしたら助けになれるかな？

いっぺんに全部やろうとしない方がいいです
出来そうなことから練習していきましょう
練習していると、だんだんできるようになってきます
焦らずに
ひとつでもできれば上出来です

Q1：①～⑧についての感想をお聞かせください

Q2：どれならやれそうですか？

4. 実践課題

コミュニケーションがうまくいかないとき、どのようにポジティブなコミュニケーションを用いればいいか、考えてみましょう。ホームワークでやってきていただいた、うまくコミュニケーションが取れなかった例で考えてみましょう。

相手の状況	
工夫したところ	
あなたの発言	
どうなったか	

《ホームワーク》

今回学んだポジティブなコミュニケーションを実際に使ってみましょう。次回その結果を報告し、話し合しましょう。

相手の状況	
工夫したところ	
あなたの発言	
どうなったか	

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 ずっと醒ってられないほど、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⑤

望ましい行動を 増やす方法

1. ホームワークの復習
2. 望ましい行動に報酬を与える
3. 予想される相手の反応
4. いつ報酬を与えるか
5. 実践練習の前に
6. 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

前はポジティブなコミュニケーションについて学びました。実際にやってみてどうでしたか？話し合ってみましょう。

今回は、前回学んだポジティブなコミュニケーションを生かして、望ましい行動を増やす方法を学んでいきます。

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. 望ましい行動に報酬を与える

人の行動を変える際には、良くない行動に罰を与えるよりも、よい行動に報酬を与える方が効果が高いと言われています。つまり、誰かに何かをしてほしいなら、その行動に対するご褒美、すなわち報酬を与えることが効果的です。適切な行動を行った時に、本人を良い気分らせてあげると、またその適切な行動をとる可能性が高くなるのです。ただし、報酬は本人にとって（与える側ではなく、受け取る側にとって）価値があるものでなければ効果はありません。このような報酬の原理を薬物・アルコール依存症者に活用することによって、本人にしてほしいと思っている行動を、本人が喜んで行うように方向づけていくことができます。

その際、薬物・アルコール依存症者にとってはなによりも薬物やアルコールが強力な報酬であるということをもっと押さえておきましょう。こうした物質は一時的にはありますが、目の前の問題を忘れさせてくれ、いい気分にもなり、不安や緊張が和らぐという効果を持っています。そのことを、理解したうえで、本人にとっての報酬を考えてみましょう。

この課題で最も難しいのは、本人にとって報酬は何であるのかを見つけることです。薬物やアルコールのせいで性格が変わってしまっていたり、かつて喜んでいたことに魅力をもう感じなくなっている場合もあるでしょう。まずは報酬のリストを作ってみましょう

実践課題 1—報酬(思いつくものを全部書いてみましょう)

- 報酬のポイント
1. 本人が喜ぶことであること
 2. 無料でないにしても、高価でないもの
 3. すぐに与えることが可能である
 4. あなたが比較的快く与えることができる

実践課題 2—増やしたい行動を選ぶ

- 望ましい行動
1. 本人が楽しんでいる行動
 2. それをしている間は飲酒することがない行動
 3. 今もよく行っている行動
 4. あなたも楽しめる行動

実践課題 3—行動を変化させるための報酬を考える

あなたが本人にやってほしいと思っている行動と、それに対する報酬を考えてみましょう。いくつか例を挙げておきます。

望ましい行動	報酬
●薬物使用や飲酒をしない、しらふでいる	<ul style="list-style-type: none"> ・しらふの本人と過ごすことがどれほどありがたいか、うれしいかを伝える ・好物をつくってあげる ・いっしょにテレビを見て過ごす ・外に飲みに行かないでいると安心して
●外に飲みに行かずに家でのいる	<ul style="list-style-type: none"> きて、うれしい気持ちであることを本人に伝える ・肩をもんであげる ・一緒にテレビを見て過ごす

どうでしょうか？もし相手が薬物やアルコールを使わないでいたときにあなたはどんな報酬が与えられそうですか？一番の報酬は「相手をほめること」ではないでしょうか。ほめると言っても、なにも特別なことを言う必要はありません

ん。使っていないことをしっかり評価して、そのことをうれしく思っている気持ちを伝える、ということです。

実践課題 4—ほめる・評価する

ここで具体的に望ましい行動が現れたときにあなたはどんな声掛けをしますか？知恵を絞っていくつか一緒に考えてみましょう。

3. 予想される相手の反応

本人に影響を与えるような何らかの行動の変化をあなたが計画している場合、起こりうるネガティブな反応を予測して、それに備えておくことが大事です。あなたの安全が最大の重要事項ですので、あなたが行動を変える時に相手が暴力的な反応を起こす可能性がどの程度あるのか、まず検討しておきましょう。

4. いつ報酬を与えるか

望ましい行動を増やすための報酬をいつ与えるかということですが、それは本人が薬物やアルコールを使用していない時、離脱症状や二日酔いで苦しんでいない時になります。そのためには本人がシラフであるということをあなたが確認できることが大切です。

Q；あなたは相手がシラフであるかどうかを見分けられますか？

5. 実践練習の前に

- ① あなたも相手も比較的落ち着いた気分であるときが最適です。
- ② 相手に伝わるように言葉で伝えるために、前回練習したポジティブなコミュニケーションスキルを活用しましょう。

例題で一度練習してみましょう。弟役はあなたがしてみましょう。

弟「姉さん、今日はごちそうだね」

私「今日は、来てくれてうれしいわ」

弟「昨日、僕の大好きのお寿司を作ってくれるって聞いて、楽しみにしていたんだ。」

私「そう言ってもらえるとうれしいわ。実は、好物のお寿司を用意しておいたら、仕事の後、飲みに行かずにまっすぐ家にきてくれるかもしれないと思ったの」

弟「へえ？そんな策略だったのか。」

私「あなたと食事するのは楽しいけど、飲んでいるときは嫌なの」

弟「どうしてそんなことを言われたいいけないのかなあ。僕が酒を飲むことと今日の食事となんの関係があるのさ。」

この例ではうまくいかなかったようですね。これにポジティブなコミュニケーションスキルを活用してみましょう。

1. “わたし”を主語に
2. 肯定的な言い方
3. 簡潔に
4. 具体的に
5. 自分の感情に名前を付ける
6. 部分的に責任を受け入れる
7. 思いやりのある発言
8. 支援を申し出る

弟「どうしてそんなことを言われたいいけないんだよ。僕が酒を飲むことと今日の食事となんの関係があるのさ。」

私「あなたが仕事の後飲みに行くのを責めているわけじゃないの。私の言い方が十分じゃなかったのね。言いたかったのはね、あなたが飲んでいない時に一緒に食事するのは楽しくて、大好きだってことなの。」

弟「俺だって姉さんと一緒に食事するのは楽しいよ。。悪気はなかったんだ。最近みんな僕の酒のことをうるさく言うもんだから」

あなたの例でこし練習してみましょう。

《ホームワーク》

実際に相手の望ましい行動を強化してみましょう

増やしたい行動	
与える報酬	

実際にやってみたことを記録してみましょう

日時・状況	
あなたの対応	
相手の様子・反応	
感じたこと	

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 たま たま	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⑥

望ましくない行動を 減らす方法

1. ホームワークの復習
2. はじめに
3. 今までのあなたの行動を調べましょう
4. イネープリング
5. イネープリングを止める
6. 薬物やアルコールを使っているときには、どうするか？
7. 振り返り
8. 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

前回は、望ましい行動を強化することをホームワークでやっていただきました。実際にやってみると、いろいろ気が付くことが多いものです。どんなことに気づいたか話し合ってみましょう。

2. はじめに

前回は、望ましい行動を増やす方法について学びました。実際にやってみましたか？今回は、望ましくない行動を減らす方法として、「イネープリングを止める」と「薬物やアルコールを使っている時の対応」を学びましょう。薬物やアルコールが引き起こす数々の問題行動を減らす上で重要な考え方と戦術です。

3. 今までのあなたの行動を調べましょう

今まであなたが、相手に薬物・アルコール使用を止めさせるためにとってきた方法にどんなものがありますか？次の例を見て○印をつけてみて下さい。

- 使うのをやめてほしい、もしくは、減らしてほしいと頼んだことがある？
- 薬物やお酒を隠したり捨てたりしたことがある？
- 使用をやめる方法について書かれたものを本人にわたしたことがある？
- 一時的に薬物・アルコール乱用者から離れたことがある？
- お金を隠したことがある？
- 友人や雇用主に仲裁を頼んだことがある？
- 酔っぱらいがどんなものかをわからせようと、自分が酔っぱらってみせたことがある？
- 離婚すると脅したことがある？
- 子どもを連れて出ていくと脅したことがある？
- 本人が引き起こした失敗をごまかしたことがある？
- 本人の薬物・アルコール問題のせいで友人や家族を避けたことがある？
- アルコール・薬物使用について口論をしたことがある？
- 薬物やお酒のせいで信頼と尊敬を失ったと相手に伝えたことがある？
- 公共の場で、本人を非難したことがある？
- 使用をやめさせるために110番して警察を呼んだことがある？
- 薬物やお酒を探して、車や家のなかを捜したことがある？
- 飲酒のよい点と悪い点をアルコール乱用者に説明したことがある？
- (他にあなたがいままでにやってみた方法を書いてください)

前のページに挙げたことを今まで繰り返してきても、依然として本人の使用状況が変わっていないとしたら、その方法は効果がないといってよいのではない

でしょうか？ それならば、これまでの方法を見直し、効果のないものは捨ててしましましょう。もっと効果的なやり方に置き換えるのです。そのためには、まず「イネープリング」ということを理解する必要があります。

4. イネープリング

●イネープリングとは？

本人のために思っているつもりが、結局は病気や問題の進行を支えてしまう行動のことを「イネープリング」と言います。薬物や酒を捨てる、隠す、行動を監視する、説教し責める、お金を与える、トラブルを始末する、などの行動がこれに当たります。あなたが本人の責任を肩代わりしてあげることによって、本人は問題に向き合わずにすんでしまいます。イネープリングをしてしまうのは、本人を大事に思っていたり、なんとかしたいという気持ちがあるからで、そういうことをしてきたからといって、自分を責めたり、非難されたりする必要はありません。ただ、イネープリングでは問題は解決しないことを理解し、有効な手だてを打っていけるように、考え方を変えればいいのです。

●どんなことがイネープリングになるのか？

- ・酒を買ってくる
- ・かたづけ（きれいに掃除する）
- ・本人の代わりに言い訳をする（仕事、学校、友人など）
- ・本人が車の鍵をなくしたり、免許を失った時に送迎する
- ・質問するのがつらいので、ウソをそのままにしておく
- ・薬物やお酒で歩けなくなった本人をベッドまで運ぶ
- ・真夜中に本人がいる場所まで迎えに行く
- ・職場の上司に欠勤の理由を電話で説明する
- ・薬物やお酒の代金の支払いをしていなかったのに、代わりに支払う
- ・本人が薬物にお金をつぎ込んでるので、代わりに働いたり借金をしたりして生活費をまかなう
- ・親族の集まり等でしでかした不始末について、代わりに謝る
- ・親族の集まり等に無断で欠席した理由を代わりに謝る
- ・外で飲まなくてもいいように、酒を買って用意しておく
- ・本人が捕まらないように、薬物を隠したり嘘をついたりする

- ・本人が酔って約束を守れないことを見越して、家族の計画をたてない
- ・本人よりたくさん薬物やアルコールを使う人の話をする
- ・留置所から保釈金を払って引き取ってくる
- ・本人がなくしたものを見つかる手助けをする
- ・本人が汚した服を洗濯する
- ・本人が酔っぱらっている／ラリっているときに看護師のように振る舞う
- ・薬物やアルコール使用時にできた傷を手当てする
- ・家族や子どもに問題をかくす
- ・薬物・アルコール問題を話題にしないように家族を説得する
- ・目覚ましをセットして、本人が仕事や学校に遅れないように気をつける
- ・二日酔いや離脱症状の時に特別の献立にする
- ・本人のとった不適切な行動はそうひどいものじゃなかったとごまかす
- ・本人が反省したりひどく後悔しているときに慰める
- ・薬物使用や飲酒による問題行動のひどさを控えめにあつかう
- ・本人が薬物やアルコールなどでお金を使ったために、自分の使うお金を節約する

●イネープリングの弊害

①世話を焼くことであなた自身が疲れきってしまう
残念なことに、上にあげた行動をして、本人を手助けをすることによって、かえって好ましくない事態を引き起こしてしまいます。そのひとつは、あなた自身の活力が奪われてしまうことです。世話を焼くことで疲れ、先の不安と恐怖で疲れ、最終的に消耗きってしまいます。ガソリンが空っぽのまま走るような状態だと言っていいでしょう。

②本人の現在の行動パターンを続けやすくしてしまう
もうひとつの弊害は、薬物・アルコール乱用者が現在の行動パターンを継続しやすくなってしまふ、ということです。あなたが尻拭いをし、上司との折り合いをつけてあげ、壊れたものを文字通り「とりつくろい」つづけるかぎり、本人には自分の行動を変える必要がないからです。薬物・アルコール乱用者がクスリを使ったり飲酒をし、あなたが事態を收拾する、というこのパターンを、「イネープリング」と呼びます。物事がうまくいかなくなるたびにとりつくろってあげることで、結果的に使うことを容認してしまうことになるのです。叱りつけ、責め、説教をしても、最終的に尻拭いをすることで、その効果は全くなくなってしまいます。

最後にはあなたの生活はあなたのものでなくなってしまいます。相手の行動による悪影響をどのように防げるだろうか、どうやって尻拭いをすればいいのかということばかり考えるようになり、こんな状況に陥ってしまった自分に傷つき、あるいは腹を立てるようになってしまいます。手助けしたいという善意からはじめたことが、実は本人の使用を後押しする毒となってしまう、抜けられない泥沼にはまったような気持ちになってしまうでしょう。

実践課題 1—いままであなたはどんなイネープリングをしてきましたか？

先ほどお示した「どんなことがイネープリングになるのか」で挙げた例を見て、○印をつけてみましょう

5. イネープリングを止める

イネープリングを止めることで本人が自分の行動の結果を認識しやすくなります。たとえば、朝目覚めたときに泥まみれの服を着て玄関で寝ている自分を発見したらどうでしょう？ どうしてこんなことになったのか考えない人はいません。また同じことをやりたいと考えるよりも、今度はこんなことにならないようにどうしようかと考えるきっかけになるでしょう。これはイジワルでも何でもありません。当然の結果を本人が知る機会を与えているということ、これこそ本当の愛情であり相手への親切だと考えるべきです。

今からイネープリングを止める代わりにどんな行動をとったらよいのかについて学んでいきましょう。

① 世話焼き

本人が壊したものを「とりつくろう」ことです。来る日も来る日も、物事を收拾しつづけます。朝、本人が仕事に行けないほど二日酔いになっているときに、上司に電話をして代わりに「弁明」してあげる。酔って帰宅し洗面所の床に吐いてしまったならば、その後始末をしてあげる。夜中の2時に電話をかけて、「車をどこに停めたかわからないから迎えに来てほしい」といわれたら——そうしてあげる。

いまの時点では、とりつくろうことが思いやりと分別ある行動に思えることでしょう。なにしろ、大切な人が嘔吐物や道の上で眠のを放ってはおけないですから。それはわかります。短期的に考えるなら、確かに放置するのは無慈

悲なことです。しかし、長期的な影響について考えてみてください。あなたがそうした状況をとりつくろってあげるたびに、本人は間違った事実を体験し、学んでいるのです。何を学んでいるか？ それは、どれほど無責任な行動をとっても、自分には何の影響もない！ ということです。だって、あなたがすべて面倒をみてるわけですから。もちろん、翌日になってあなたから文句をいわれるのは我慢しなければならないかもしれませんが……でも、何の苦労もなくほしい物を手に入れることができるのならば、小言のひとつや二つ、どうってことない……そういうものではないでしょうか？

この世話焼きに気づき、止める努力を始めましょう。

世話焼きに変わる行動とは？

依存症者本人に問題行動を変えてほしいと思うなら、必ず本人に責任を負わせなくてはなりません。泥酔して帰宅し、食べ物やお酒で洋服をめちゃくちゃに汚してしまったなら、その服のまま寝させましょう。翌朝、前の日の汚れのなかで目覚める方が、あなたがきれいにしておいて布団に寝かせてあげるよりも自分の問題を認識する絶好の機会となるはずですよ。また、週末だけ二日酔いになったり、薬物を使ったりすることができるくらい大人なのであれば、翌朝、自分で上司に電話をかけるくらいしてもおかしくない年齢のはずです。薬物やお酒をつか手けんか腰になり、あなたを怒鳴つけたりするようなら、謝罪するまでは仲直りすべきではないでしょう。つまり、ただで世話をしてあげるのをやめるのです。簡単なことではありません、しかし、長い目で見れば必ず報われます。

② 小言

薬物やアルコールを使っている本人にしてみれば、たとえ善意からのものであっても、あなたの次のような言葉はたんなる小言でしかありません。薬物を使って帰ってきた本人に対して、あなたは、クスリが二人の生活をどれほど台なしにしているのかをわからせようとしたとします。腹を立て心配しているあなたにはそれを伝える権利があります。ところが、本人はそれを一蹴して、さっさと寝てしまう。このパターンが何年もつづきます。すなわち、彼は夜遅く帰宅し、あなたは文句をいう。

専門家の立場からいえば、何度も注意をしても同じことを繰り返しているとしたら、その相手はあなたの説教などまったく意に介してないと理解すべきでしょう。ひよっとしたら、あなたが注目してくれることを楽しんでいるか、あなたをふりまわすことに喜びを感じているのかもしれない。もちろん、説教するために遅くまで起きて待ちつづける、という選択をしているのはあなた

自身です。しかし、あなたにそうさせているのは乱用者本人の行動なのです。これはある種の権力争いの様相を呈している可能性があります。

そして、相手は相手で、あなたが起きて待っていてくれることを、ある種の屈折した愛情表現と受け取っているのかもしれませんが。考えてみてください。どれほどクスリを使っても、どれほど帰宅が遅くなっても、あなたは必ずいつも通りの様子で待っていてくれる。それが本人に安心感を与えているのかもしれませんが。こうした一連の出来事から依存症者は次の一点だけを学びます。すなわち、薬物やアルコールが家庭の安らぎを奪うことはない、と。ちょうどそれは、無賃乗車の黙認みたいな感じです。

小言に代わる行動

「私は～思う／感じる」という言葉を使うことで、本人を攻撃することなく、本人の行動によってあなたが傷ついていることを伝えてみましょう。しかし、まずはあなた自身が、「自分は相手に何を求めているのか」をよく考えてみてください。傷ついていることを知ってほしいだけでいいですか？ そうだとしたら、その通り口にし、その後につづくけんかを存分に楽しめばよいのです。しかし、本人の行動を変えさせたいのであれば、その目的を念頭に置いて、本人の行動のどれがあなたを傷つけているのか、言葉を選んで伝えるようにしてください。

例：「あなたがこっそり薬物を使っていると思うと、私はすごく悲しい」
「家族みんなで夕飯を食べるときにあなたがいないなんて、私はさみしい」
「あなたが遅くまで帰宅しないと私は心配になる。でも、これからは起きて待っていることはしません。その時間を自分のために使うことにするわ。だからあなたが遅く帰宅して私が家にいなくても心配しないで。おばあちゃんに会いに行っているか、アラノン・ミーティングに行っているか、思っていてちょうだい」

③ 庇護する

相手をかばってあげる、というのはよいことのようにも思えるかもしれませんが、そうとばかりともいえないのです。とりつくろいや小言と同じように、庇護にもプラスとマイナスの影響があります。あなたの庇護が、その人が自分自身を守る方法を学ぶ妨げになっている可能性があります。

クスリの離脱症状で寝込んでいた夫のために、妻がいつも職場に欠勤の連絡をしているとしましょう。そうやって夫をかばうたび、妻は夫の薬物使用をも支持していることとなります。なぜなら、夫は結果に対する責任をとることなくクスリを使うことができるからです。最悪の気分のまま、重い身体をひきずって仕事に行く必要はないのです。上司に嘘をつくという居心地の悪い行為を

する必要もありません。電話をかけるために早起きする必要すらありません。無断欠勤した後に職場に顔を出す際の、あのバツの悪さ、恥ずかしさも体験しなくても済みます。なにしろ、すべての責任は妻がかぶってくれるわけですから、自分は安心して好きなように薬物を使っていればよいのです。薬物を使いたい夫にとって、こんな好都合なことはありません。

依存症の人を本当に助けたいのなら、庇護するのをやめなくてはなりません。お酒を買っておくのは、家で安全に飲ませるためだ、という人は案外多いものです。「あの人が好きなお酒を買っておけば家で飲んでくれるから、自動車事故にあったり、飲酒運転をしたりしなくてすむ」といったいいわけをよく聞きます。その他にも、「病欠の連絡をしてあげれば解雇されず、家庭が壊れずすむ」といったものもあります。一見、非常に論理的に聞こえますが、実のところはどうなのでしょう？

まず、はっきりさせておかねばならないのは、アルコール乱用者のためにお酒を買ってあげたり、家の中で安心して薬物を使えるように部屋を整えてあげるとは飲酒や薬物使用を認めている、ということです。家で飲酒や薬物使用をすることを認めたなら、それはどこで使ってもかまわない、という許可を与えたのと同じことです。もしも、帰宅して1、2時間ほど自宅でお酒を飲んだり、薬物を使うなどし、その後、本人が外に飲みに行きたくなったり、クラブで皆とクスリでも使おうかという気になったらどうするのでしょうか？ あなたの努力は見事に裏目に出てしまったこととなります。相手を守ろうとしてとった行動は、実際には火に油を注ぐことになっているのです。

庇護する代わりに

より建設的な「手助け」の方法とは、本人が楽しむことのできる、しかし薬物やお酒を使っている時間にはできない、しらふでの活動のリストを作ること、そして、ふだん薬物やお酒を使っている時間にそれらの活動のいずれかに取り組みせることです。また、本人の好きなノンアルコール飲料や食べ物を買ってあげ、お酒の代わりに提供するのもよいでしょう。

6. 飲んでいるときにはどうするか？

相手が薬物やアルコールを使ってしているときはすべての働きかけは効果がないということを、肝に銘じておきましょう。何を言っても本人の行動を変えることはできず、飲酒を止めようとするれば、かえって相手は態度を硬化させ、暴力的な反応をおこしかねません。できればその場から離れることが一番いい方法でしょう。しかし、ただ黙っていなくなるのも考えものです。なぜそうするのかを相手に伝えるチャンスでもあります。次のようにしてみてくださいか。

- ① ポジティブなコミュニケーションを使って、相手にその場から退出することを言葉で伝える。

例：「クスリを使っているあなたと一緒にいるのは私はつらいので、部屋で本を読むことにします」

- ② クスリを使っていることに対して悲しい顔をする。

●注意点；その時に予想される相手の暴力的な反応

その場から退出する時に、相手が暴力的な反応をおこすかどうかをここで検証しておきましょう。

実践課題 2—薬物やアルコールを使ってときの対応を考える

今までにしてきた対応	どんな行動がとれるか

7. 振り返り

今日の課題をやってみての感想を書いてみましょう

今後のセッションで考えたいことや希望を書いてください。

《ホームワーク》

相手の望ましくない行動を減らす試みを行ってみましょう。

減らしたい行動	
中止する報酬	

やってみたことを記録してみましょう

日時・状況	
あなたの行動	
相手の状態・反応	
あなたが感じたこと	

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. とまどま	4. たいてい	5. いつも
1 理屈もなく寝れなくな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 そろそろ、落ち着かなくなりましたか。	1	2	3	4	5
6 じっと座っていられないほど、落ち着かなくなりましたか。	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 ⁵ 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⑦

あなた自身の生活を 豊かにする

1. ホームワークの復習
2. はじめに
3. あなたの幸福度は？
4. まずはやってみましょう
5. 誰かに話を聞いてもらう
6. 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

前回学んだ「望ましくない行動を減らす方法」をやってみてどうでしたか？
気が付いたことなど、話し合ってみましょう。

2. はじめに

前は、望ましくない行動を減らす方法について学びましたが、実際にやってみてどうでしたか？学んだからといってすぐにできることは少ないかもしれませんが、意識してやっているうちにできることは確実に増えていきますので、粘り強くやっていきましょう。

今回は、あなた自身の生活を豊かにする方法について学んでいきます。問題がほとんど改善されていないのに、私だけが生活を豊かにしていてもいいの？とお考えになるかもしれません。しかし、問題を改善させるためには、あなた自身が健康で落ち着いた状態にいることが大切です。それに、あなたはこれまでなんとか問題を好転させようと（おそらくはひとりで）ずっと努力されてきているはず。もし今は結果があらわれていなくとも、これまでのあなたの努力は正当に評価されるべきことです。あなた自身の生活が今より豊かになることは大事なことで、そうすることになんの負い目を感じる必要もありません。

あなた自身の生活を豊かにすることで
薬物・アルコール問題に上手に対応できる

3. あなたの幸福度は？

以下の質問は、生活の10の領域で現在のあなた自身の幸福感がどれくらいかチェックするために作られています。それぞれの領域を評価するとき、自分自身に次のように質問してみてください。

わたしの幸福度はどれくらい？

それぞれの領域について、もっとも当てはまる数字を○で囲んでください。
注意：できるだけ、今日のあなたの気持ちに集中してお答えください。ほかの領域にできるだけ影響されないようにしてみてください。

	とても幸せ	とても不幸
薬物・アルコール問題	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
仕事／家事	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
家計	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
友人関係	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
趣味	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
家族関係	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
法律問題	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
気持ちのサポート	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
コミュニケーション	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
全体的幸福感	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

現在の自分の幸福度を確認したうえで、今回は具体的にあなたの生活を豊かにする方法を学んでいきましょう。

4. まずはやってみましょう

これまで努力してきた自分に対して、まずは自分自身でご褒美あげましょう。自己報酬には様々な形があります。最もシンプルでお金がかからないものとして、たとえば、「私ってなんて献身的なの」とか、「今回はあの状況に前よりうまく対処できた」といった具合に自分自身を褒めてあげる、自分への語りかけという方法があります。もちろん、自分への語りかけも状況によって変化します。私たちはこれを自己報酬レベル1と呼んでいます。これより少し時間と費用を要するのが自己報酬レベル2です。無料もしくは低額ですが、時間は確実に必要です。たとえば、雑用を中断しておもしろい小説を読んだり、熱いお風呂にゆっくりつかったり、公園を自転車で走ったり、あなたが楽しめるものなら何でもかまいません。自己報酬レベル3は、正真正銘の「成果」を上げたときのためにとっておきます。たとえば、夕飯をすっばかした本人が、夜、遅く酔っぱらって帰宅した際に腹を立てずに対応できたら、マッサージを受けに行く、といった方法です（時間もお金も必要）。

この後に、上述したような自己報酬のリストを作り、生活の一部として取り入れることを学ぶ実践課題があります。

あなたの生活に楽しい時間を作るために、まずは次のことをやってみましょう。実践課題1を使って、日々の生活の中でより多くの楽しみを作るための計画を立ててみましょう。この実践課題には三つの欄があり、先ほどお話しした自己報酬の各レベルごとに一つの欄を使います。自己報酬レベル1とは、無料かつすぐにできる活動です。たとえば、前向きに自分に語りかける（最も安価かつ手軽、そして強力な自己報酬です）、ゆっくりお風呂に入る、雑用をこなす間好きな音楽をかけるなどです。自己報酬レベル2には少しの時間と費用がかかります。たとえば、本を読む、友人に長距離電話をかけるなどです。レベル3には数分、数百円以上の時間とお金を要します。外食やショッピングなど、好み（と予算）により異なります。

例を見て、あなただったら何をしたいか、自分にどのような言葉をかけたいかをノート各欄にできるだけたくさん書き出してみてください。

実践課題1－自分に報酬を与える

レベル1 (無料、手軽)	レベル2 (低費用、短時間)	レベル3 (費用、時間)
例 ・「私のがんばった」と自分を褒める ・鏡の自分に笑いかける	・友人に電話をかける ・おいしいランチを食べる ・本を買う	・映画を見に行く ・ジムに通う ・温泉に行く ・化粧品を買う

生活を豊かにするための活動のリストを用意しました。これをヒントに考えてみましょう。

お風呂に入る	明日の計画を立てる	日記を書く
好きなものを集める	お寺巡りをする	ジムに行く
大掃除する	おいしいものを食べる	ヨガ教室に行く
映画に行く	自転車で走る	畑を耕す
ジョギング	昼寝する	カラオケに行く
音楽を聴く	楽器を弾く	CDを買う
日光浴	お笑い番組を見る	コンサートに行く
笑う	ハイキングに行く	服を買う
雑誌を読む	ウインドウショッピング	ガーデニング
友人と会う	子どもと出掛ける	瞑想
スポーツをする	電話でおしゃべり	一人になる
歌を歌う	ドライブする	絵を描く
花を買う	おしゃれする	自分に笑いかける
公園に行く	縫物をする	編み物をする
なにもしない	本屋に行く	旅行を計画する
写真の整理をする		

5. 誰かに話を聞いてもらう

① 話が出来そうな人を探す

悩みを抱えている人は、手助けや支援をしてくれる人たちからも距離を置いてしまいがちです。気にかけてくれる友人や家族が手を貸そうとしても、自分ひとりだけでなんとかしようとしてしまいます。なぜそのような傾向になってしまうのか、私たちの経験からいえば、おそらくは罪悪感と恥ずかしさが入り交じった、一種の後ろめたさのせいだと思います。薬物やアルコール乱用者を抱えた家族が、こうした感情を抱くのはごく普通のことです。しかし、このようにして周囲から孤立してしまうと、どんどんと追いつめられていくばかりか、解決策からも遠ざかってしまいます。ぜひ、周囲の人の助けを借りましょう。

誰に悩みを打ち明けられるのかを考える際には、まず、家族、友人、知人といった身近な人々のことを思い浮かべてみましょう。その人たちのなかには、あなたと親しい間柄で、一緒にいるのが楽しいと感じる人もいれば、たとえ少しの時間であっても絶対に一緒にいたくない人もいます。まずは、リストから後者に当る人を消してください。そうすると、あなたが悩みを打ち明けられそうな人がリストに残るでしょう。

リストに残っている人たちの多くは、ただ一緒に楽しむことができ、肩肘張らずに時間を共有できる人たちだと思います。そのなかで、いまあなたが置かれている状況を話せる可能性があるのは、どのくらいいるのでしょうか？ ほんの数人しかいないのが普通です。

話が出来そうな人	
----------	--

② 打ち明ける人を決める

今度は、実際に誰が適任かを考えましょう。信頼できるよい友人は誰でしょうか？ 秘密を打ち明ける相手を決めましょう。

③ どうやって打ち明けるか

次に、どうやって打ち明けるかを決めましょう。どのような言葉を使いますか？ 私たちは、単刀直入に話すことをお勧めします。回りくどくほのめかすの

ではなく、はっきりと言うほうがいいでしょう。たとえば、「あなたは夫の飲酒問題についても知っているでしょう。できればそのことについて話を聞いてもらえる時間を作ってもらえない？」あるいはそういった後に「話を聞いてもらい、支えになってほしいんだけど、頼めるでしょうか？」

言葉を選んだら、次は打ち明ける練習です。緊張してうまく言えそうにないと思ったなら、選んだ言葉を口にする練習をやってみましょう。相手に話しかけている自分を想像したり、実際に声に出したりしてみるのです。鏡に向かって話す練習をする方法は、手軽で効果的です。どのような形であれ、実際に行動に移せるくらいまで緊張が和らげばいいのです。

それでは最後のステップです。行動あるのみ！ 問題をひとりで解決するのは容易ではありません。誰だって救いの手を必要とすることはあるものですし、友だちの力を借りれば乗り越えられないものはありません。

微妙な状況でうまく話せる自信がないようなら、実践課題 1 を使って秘密を打ち明けられる人を特定し、その人の支援を得るためにはどんな言葉がよいか、ノートに書き出してみてください。計画書があればきっとやりやすくなるはずです。以下の例を見てみましょう。あなたも自分のノートにこの実践課題をやってみてください。