

実践課題：例一話を聞いてもらう相手を見つけて、切り出す

誰に話を聞いてもらいますか？

花子さん—幼稚園の頃からの友人だし、近くに住んでいるので会いやすい。

以下の言葉を繰り返し自分にいいかせましょう。

1. 人の助けを求めるのは悪いことじゃない。誰だって助けを必要とするときがある。
2. 私が抱える問題は私のせいではない。薬物やアルコールを使って生活を破滅させているのは私じゃない。私はなんとかして問題を解決しようとしている。
3. 誰かの手助けをすることはうれしいこと。助けを求めるのは悪いことじゃない。

どうやって切り出すか、例を見てみましょう。

花子さん、私、ちょっと悩んでいることがあって。話を聞いてもらえな

い？他の人には、ちょっと言いにくいことなんだけれど…。

実践課題 1一話を聞いてもらう相手を見つけて切り出す

誰に話を聞いてもらいますか？

話を切り出すことばを考えましょう。

※メールを使ってもいいですね。いろいろやり方を考えてみましょう。

《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》

今回学んだ、自分の生活を豊かにする方法を実際にやってみて、どうだったか、記録してみましょう。

日時	やってみたこと	感想

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⑧

本人に治療を勧める

1. ホームワークの復習
2. はじめに
3. 本人が受診するために必要なこと
4. 適切なタイミング
5. 相談に行ってみようという気持ちを高める
6. ポジティブなコミュニケーション・スキルを用いる
7. 本人の反応に対する準備
8. 早期のドロップアウトに備える
9. ポイントのおさらい

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

前回学んだ課題をやってみてどうでしたか？実際にやってみて感じたことなどを話し合ってみましょう。

2. はじめに

前は、あなた自身の生活を豊かにする方法について学びました。今回は、プログラム最後の課題である、本人に治療を勧める方法について学びましょう。本人を治療につなげるためには最適なタイミングで勧める必要があります。したがって、最適なタイミングのときに、適切に勧めるための準備しておくことが大切です。

本人が“その気になった”タイミングで
“その気になる”勧め方をする

3. 本人が受診するために必要なこと

本人に受診を促すためには、以下のことが必要です。

- ① 本人が、「受診（相談）することで有益な結果を得られるだろう」と思えること
- ② 本人が、「受診（相談）したら、自分の状態を理解してくれるだろう」と思えること
- ③ 本人が、相談できる医療機関についての情報を持っていること

4. 適切なタイミング

本人のモチベーションが高まっているときに伝えるのが鉄則です。

- ① 本人が薬物やアルコールで問題を引き起こして後悔しているとき
例) 飲酒運転で逮捕された、騒ぎを起こして警察に保護されたクスリがとまらず仕事に行けない、大事な約束をすっぽかした信頼している人にクスリのことで注意を受けた……

本人「昨日はちょっと変だったんだ。あんな風になるとは思っていなかった。反省している。」
私 「昨日みたいなあなたを見るのはとてもつらいわ。子どもたちもおびえて傷ついていると思うわ。相談に乗ってくれるいい先生がいるの。一度行って相談だけでもしてみない？」

- ② 本人が自分の薬物・アルコール問題について予想外のことを言われて動揺しているとき
例) 出勤時にアルコールが匂うと同僚が心配して言ってくれた姪っ子に「おじさんは悪いお薬を使うから、嫌い」と言われた

本人「この前、〇〇ちゃんに、おじさんは変な薬を使うから嫌だと言われてしまったよ。いつの間にそんなことを知ったんだろう？」
私 「確かにそうね。最近、〇〇ちゃんがうちに来てもあなたに近づかないわね。ねえ、一度一緒に相談に行ってみない？」

③ CRAFTについて相手が質問してきたとき

一体、なんの治療を受けているのか？どんな話をしているのか？なにか役に立っているのか？など、CRAFTのプログラムについて話題を向けてきたときです。

本人「いったいそのCRAFTってのは、何をやるんだ？俺を無理やり病院に入れる相談でもしてるのか？」

私「そうね、あなたにまだきちんと話してなかったわね。私が相談に行っているところでは、何事も無理強いしないの。でも、きちんと情報は教えてくれて、自分でどうするか選択するの。本当にどうすることが一番いいか自分で考えて。一度、あなたも相談に行ってみる、というのはどうかしら？」

④ どうしてあなたの行動が最近変わったのか聞いてきたとき

例) 最近、おまえ変だぞ、どうして前のように小言を言わないんだ？
何かたくらんでるのか？
どうして最近、けんか腰にならないんだ？なんか変だぞ

本人「最近なんか変わったな。前は小言ばかり言ってたのに」

私「そうね、治療に行くようになって、気持ちが楽になったの。私たちのこれからをもっと良くしたくて、いろいろ役に立つ方法を教えてもらって試しているのよ。もし、あなたが私に協力してくれると、うれしいんだけど。」

※《相手の気持ちを考えると・・・》

薬物やアルコールによる問題が大きくなってくると、本人も多少は問題点に気付いていることがほとんどです。「なんとかしないとダメだな」と思いながら、同時に「入院だけはしたくない」「強制されたくない」「薬物やアルコールを取り上げられたくない」と思うのも人の常かもしれません。そういう気持ちの時に相手にどうアプローチすれば受け入れられやすいのかを見定めれば、突破口

が見えてきます。ここでまず家族の方に知っておいてほしいことは、「入院を考えているのではない。まずは診察・相談に行ってほしい」ことを相手に伝えることです。いきなり、入院の話ではまず、相手は受け入れてはくれないでしょう。まずは相談・診察という提案から始めましょう。

5. 相談に行ってみようという気持ちを高める

《モチベーションを高める仕掛け》

- ① カウンセラーや医師に会う機会を作る
- ② 家族を担当しているカウンセラーとは別の専門医が本人を担当するということ伝える
- ③ 相談を“試してみる”という誘い方をする
- ④ 専門医は、本人の意見を聞きながら目標や計画を決めることを伝える
- ⑤ 相談に行っても、したくないことはしないでよいことを伝える
- ⑥ 相談の場では、どんなことでも話してよいことを伝える
- ⑦ 相談によって状況が改善し、本人の役に立つ可能性があることを分かってもらう

6. ポジティブなコミュニケーションスキルを使う

これまで相手に相談（治療）を勧める時、どのような話し方をしてきましたか？次の例のように、非難したり、脅したり、説教したりの口調になることがよくあります。

- ① 「もうダメ！我慢できない。治療を受けてくれないなら私は出ていくわ」
- ② 「あなたのせいで私がカウンセリングに行ってるのよ。あなたが行かないと意味ないじゃない！」
- ③ 「おかげで家族はめっちゃくちゃよ。こんなに私たちが苦しんでいるのに、どうしてあなたは病院に行ってくれないの！」

ポジティブなコミュニケーションスキルを使って、言い方を変えてみましょう。

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

ポジティブなコミュニケーションスキル・ガイド

1. “わたし”を主語に
2. 肯定的な言い方で
3. 簡潔に
4. 具体的な行動のに言及する
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. 思いやりのある言い方
8. 支援を申し出る

さて、あなたの場合、どんなふうに相手に受診を勧めますか？今、ここで考えてみましょう。

●どんな時に話をするのがいいでしょうか？

●どんなふうに相手に言ってみますか？

7. 相手の反応に対する準備

あらかじめ、本人が受診を拒否することと、受診してもいいと言ったときの準備をしておくことが大事です。

本人が受診してもいいと言った時は、時間を空けずに、その日か翌日には受診できるようにあらかじめ病院と打ち合わせをしておきましょう。

受診の勧めを拒否することも想定しておきましょう。このプログラムで紹介した方法がすべてあなたのご家族に対して、必ずしも一度でうまくいくとは限らないということです。あの手この手が必要だと考えましょう。いくつかポイントを挙げておきます。

- ・あなた自身が不安定にならないようにしましょう。
- ・「今度うまくいかなかったら、次は相談に行ってみよう」と段階を踏みながら少しずつ進めていくやり方が効果的です
- ・ご自分で判断できない場合は、躊躇せずに病院にご相談ください。

8. 早期のドロップアウトに備える

本人が受診することに同意したり、受診を始めると、家族はとてもほっとして、安心してしまいます。そのため、すぐに行かなくなってしまう場合があることを忘れがちです。治療の初期では、ドロップアウトがよくありうることだと知っておきましょう。そのときに、決して慌てないことです。もし、本人がドロップアウトしたときには、その理由や原因を検討することが大事です。

9. ポイントのおさらい

1. 安全第一。どれほど注意深く治療の提案を計画したとしても、本人が暴力的な気配を見せたら、ただちに計画を中止してください。話題を変え、本人を落ち着かせ、次の機会のためにも、それ以上はよけいな事をいわないようにしてください。別の機会が必ず訪れますので、今回の出来事をうまく利用する方法を考えましょう。
2. どんなに相性がよさそうなセラピーを手配しても治療プロセスは決して容易ではないということは、あなた自身も本人も心しておく必要があります。変化への道のりは、厳しいものなのです。
3. もしもあなた自身がセラピーを受けているなら、薬物・アルコール乱用者にそれを伝え、一緒に参加してくれるよう頼むのもよいでしょう。しかし、ポジティブなコミュニケーション・スキルを用いた、前向きな誘い方をす

- ることを忘れないようにしてください。たとえば、「最近苦しいことが多いからセラピーを受けているの。私を助けると思ってあなたにも来てもらえるとうれしいんだけど……。先生もあなたに会いたいと思うわ」
- あなた自身がセラピーを受けている場合には、もうひとつの方法があります。それは、治療者から本人に電話をかけてもらい、診察に同席してくれるよう頼んでもらうやり方です。この場合もやはり、治療者には、同席の目的として、「患者の人間関係を知るためには、その患者にとっての大切な人に会う必要がある」など、本人にとって肯定的な理由を説明してもらうようにします。また、治療者が本人を誘う際には、「一度だけ診察に来てください」というてもらおうとよいでしょう。診察がうまくいき、本人が安心できたようであれば、二回目の診察に誘ってもらおうようにするわけです。
 - あなた自身がセラピーを受けていない場合には、「私と一緒に相談に行ってくれない？」と尋ねるとよいでしょう。すべてを薬物・アルコール乱用者のせいにする（「あなたは依存症だから治療が必要だ」）のではなく、二人の関係をよいものにし、一緒に幸せに暮らすためのことだ、というあなたの意欲を強調しましょう。
 - 効果的で面白そうな新しいプログラムがあるらしいから一緒に行ってみない？ とシンプルかつストレートに誘ってみるのもよいでしょう。
 - 本人が身体を壊したことがあるなら、「あなたの健康が心配だから、身体の問題についてだけでもいいから、診察を受けてほしい」と伝えましょう。
 - 相手の愛情に訴えかけましょう。職の安定、子ども、結婚生活、本人の健康などのために何らかの支援を受けてほしい、と伝えましょう。いちばん大切なものを失うかもしれない、という恐怖は、変わるための最も大きな動機となる場合が少なくありません。
 - 本人が治療を拒否しつづけている場合、治療というものについてどのようなイメージを抱いているのか、話し合ってみるとよいでしょう。治療を勧めるのではなく、どんな状況なら治療が適切だと考えているのかを尋ねるのです。現状について二人が冷静に話し合い、見解の一致点や相違点を比較する、よい機会になるはず。大切なのは、本人の意欲を高めるポイントを見つけることです。たとえば、結婚生活が今くらいの程度で保てているかぎり、特に何かを変える必要はない、と本人は思っているのかもしれない。あるいは、もしかすると、自分がクスリを使ったところで困るのは自分だけだと思っているかもしれません。いずれの場合も、ポジティブなコミュニケーション・スキルを用いて正しい情報を本人に教える、絶対のチャンスとなるでしょう。

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みに、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 じっと座っていられないほど、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

