

いう因果関係が明確になるようにすると、支援者の効果的な関わり方を理解しやすくなります。さらに、支援において重要なのは、CRAFTを受けた家族が変わる事であるので、家族ができる具体的な一つを見つけ出すことが家族の変化につながります。

Q： プログラムを実施する中で、ポジティブなコミュニケーションや機能分析など、各セッションの内容が身についてない時、その回について何セッションもとることがあるのでしょうか？

A： CRAFTは「8回のセッション」であるというよりは、「8個のツールがある」と捉えるのが妥当です。CSOの状態に合わせて、一つ一つのツールを組み合わせしていくのが効果的です。

Q： CSOに対して可能な解決策のブレインストーミングを産出させる際、ブレインストーミングを促進させる方法があれば教えて下さい。

A： ブレインストーミングには4つの基本的ルールがあり、「人の意見を批判しない」、「自由奔放に」、「発言は質より量」、「結合改善(人の意見に便乗)」に分類されます。進め方として「テーマを具体的に設定する」、「あらゆる角度から考える」、「思い浮かんだことを書き留める」、「産出されたアイデアを実現可能性、効果などの面から判断する」といったことが挙げられます。ThとしてはCSOから出されたアイデアを一切批判せず、自由に発言できる雰囲気を作ることでたくさんアイデアが産出されます。さらに出された意見に改善を加えていくことで、より良いアイデアが産出されます。

Q： CRAFTを行う際、家族にCRAFTの資料をコピーしてお渡ししてもよいのでしょうか？

A： 資料を渡すことで、CSOがIPと向き合った時に上手く振る舞えるのであれば、渡すことも選択肢の一つになるでしょう。このようなメリットとデメリット(例；IPに資料が見つかってケンカになる)を検討したうえで判断する必要があります。

CRAFTの導入

Q： CRAFTが導入できるか見立てをするということだったが、CRAFTはどのような方に適しているのか？

A： CRAFTを実施する場合、内容を理解できる知的能力がある、IPの行動に影響を与える立場にあるなどが挙げられます。CRAFTを実施することで、少しでもCSOの役に立つと考えられれば、導入を検討することができると考えられます。

Q： 継続支援の中に CRAFT を取り入れようとしているが、CRAFT ということを前面に出していないため中途半端な形で終わってしまうが、どのように現在の支援に取り入れたらよいか？

A： ケースの最初から CRAFT を実施する方がやりやすいと言えます。CRAFT を実施する一番やりやすい方法は書籍などの資料を読んでもらう方法があります。また、CRAFT の要素の中でも、機能分析とロールプレイはツールとして継続支援の中にも取り入れやすいです。

集団での実施

Q： CRAFT は実際に一対一なのかグループセッションなのですか？

M： グループも個人も行います。院生がグループ CRAFT を行った研究があります。グループでは使う章や部分が異なりますが、結果は同様です。

Q： グループでやる場合の頻度と人数は？

M： 週 1 回、平均 5 名です。

Q： CRAFT を集団でやった場合と個人でやった場合の差は何がありましたか？

M： はい、差はありました。グループ CRAFT では、グループ自体がサポート体系の役割を果たしたと思います。

グループ CRAFT のセラピストやスタッフによると、グループミーティング終了後、多くの参加者は喫茶店などに一緒に行っているいろいろな話をし、例えば誰かが「息子が治療に来たのよ！」などと報告したらそれは皆にとって大きな報酬だったと言います。ですから、グループでは個人でやるよりも継続するためのエネルギーと力が多かったと思われれます。

Q： 自分自身、集団でやってみたが、全 10 セッションのうち最初の 3 回は患者が喋りっぱなしで全然入れなかった。最初の 1 回はひたすら喋らせて、テキストも何もいらないという気持ちでいてよいのか、それとも 1 回目からある程度コースを決めておくべきか、3 回目からテキスト使用というふうにすべきか経験があれば教えてください。

M： 私ならそうするでしょう。1 回、2 回、もしかしたら 3 週くらいは、文句を垂れて泣き言を言うだけに使うかもしれませんが、その後は方向性を変えさせます。たとえばクライアント達と同じような口調や態度で、「ほんとにめちゃくちゃ大変だったねえ。まったく、夫達の良いとこっていったいなんなんだろうね」などと言う

ふうに。

また、先ほど友人の手助けを得る、社会に復帰するというお話をしましたが、そこに「秘密を打ち明けられる友人を見つける」と言う一文があったと思います。文句を言うためだけにセッションを使うのではなく、例えばそういった友人にいろいろと打ち明けておけば、不安やネガティブな感情が少し解消され、セラピーでポジティブな行動をしやすくなるかもしれませんね。

Q： CSO がやりたいことを課題や宿題にするということですが、グループで5~6名いる場合、ひとりひとりのCSOが取り組みたい内容を毎回やって宿題に持つて帰るのですか？また個別の練習をグループでどう行うのですか？

M： いいえそれぞれがそれぞれの課題に取り組みます。

個別の練習を行うのに、セラピストが部屋を回ってもいいですし、参加者に順番に話してもらってもいいです。また、たとえばすでにコミュニケーション・スキルを習得している女性に、新入りの人にコミュニケーション・スキルの習得方法を教えてもらうこともできます。もちろん、正しく行われているかどうかセラピストのガイドが必要ではあります。そうして、一人ずつ回っていけばいいと思います。あなたが考えているほど難しいことはありません。

Q： 月2回行っている家族会でCRAFTを実施するにはどのようにしたら良いか？

A： 支援を実施する際は説明と同意が必要であるので、CRAFTを実施することに同意した人だけの集団で実施する方がよいと言えます。

問題行動の機能分析

Q： 機能分析においては、決してCSOを否定すべきではないのか、それともあまりに解釈が否定的な場合は介入してそうでない考え方をこちらが提示するといったことをしても良いのか？

M： 重要なのは、CSOの多くは無自覚にIPの問題行動を支えてしまっているということ。時として、すすんで支えていることさえあります。しかしこのような場合、セラピストは「もしあなたが彼のお世話を止めても、彼は同様の行為を続けるでしょうか？」と尋ねなくてはなりません。そういった問題には対処が必要です。しかし、その前にCSOとの信頼関係が築けていることが前提です。また、責めたり辱めたりするような言い方は避けなければなりません。あなたはただ、可能性を説明し探っているというスタンスでいてください。

Q： 家族の中には、短期的な結果の所でネガティブな結果を言う人もいると思うのです。たとえば、「暴力をした直後は後悔していると思うんです」などというようなことを言われた場合、どう扱えばよいのか？

M： 私ならCSOに説明します。「まず、この暴力が起こる直前に、あなたは何をしていましたか？なぜこんなことを聞くかということ、何をしたら上手くいかなかったか、何をしたら上手くいったか、それを知りたいからです。そして、また同じ結果にならないよう少しやり方を変えられれば、と思っているんです」と。

IPが後悔することはあります。やってしまった、と後悔し、恥ずかしい思いをしていることもあります。でもそれはほんの短い間だけのことです。だから私たちのチャンスはほんの短い間しかありません。IPが後悔しているその短い間に、治療に来てもらえるようCSOに話をしてもらおうのです。

そういった後悔の瞬間にIPがいるときに言う言葉は事前に練習しておく必要があります。しかし、いつ言うのか、についてはしっかりと確認しておくことが大切です。後悔しているとき、まだ酔ってはいないか？後悔しているときはシラフになっているか？CSOに何かをやってもらう前には必ずそれを確認しておきます。もしIPがまだ酔っているのであれば、「治療と一緒に行きましょう」などという余計に怒らせるだけです。

Q： 問題行動が多すぎる場合はどういう優先順位をつけるのでしょうか？

A： 問題行動が多すぎる場合には次のいくつかの基準で扱う問題行動を選択する方法があります。①最も望ましくない行動、②家族が扱いたい望ましくない行動、③変容可能性が高い望ましくない行動。家族が機能分析への動機づけを高められるように、これらの基準のいずれかを用いて扱う問題行動を選択しましょう。

Q： 短期的な結果と長期的な結果をわけるのが難しい場合もあると思いますが、そんな時はメリットとデメリットで分けていくのがよいのでしょうか？

A： 機能分析においてひきこもり状態を分析する時などは、短期的結果と長期的結果を分けるのが困難になります。機能分析においては、その行動が維持されているメカニズムを明確にすることが目的ですので、ひきこもり状態を続けることのメリットとデメリットを明確にすることで、その目的は達成できるものと考えられます。

Q： 長期的なマイナスの結果を特定する中で、CSOが挙げたデメリットのうち、IPが同意するだろうというものを選ぶということですが、それ以外（CSOが感じているデメリット）の扱いはどうするのか？

A： CSOにいろいろと出してもらった結果の中でも、どういった結果であればIPが認めるのかも重要であるために印をつけるということです。それによってCSOがIPに話し合いを持ちかけるのがより容易になる可能性があります。それ以外のデメリットに関しては、CSOの視点から見たデメリットとなりますので、コミュニケーションにおいてはあまり使いません。IPが同意できないデメリットに関しては、IPが同意するデメリットを導きだすブレインストーミング過程で生じたものとして扱うに留めることとなります。

Q： 長期的な結果の中でIPが同意するものを選ぶということは自省を促すうえでは重要だと思うが、子どもが同意するデメリットを考えるのは難しそう・・・。CSOがわからない時にどのようなサポートができるのか、またIPが納得しない場合はどういう対応になるのか？

A： 子どもが同意するデメリットを見つけるのが難しい場合、その背景に、IPとCSOの関係があまりよくないということがあります。つまり、IPとCSOの関係が良好であれば、IPとCSOの関係に悪影響を及ぼすことが同意できるデメリットになるのですが、この前提が崩れてしまっている場合、同意するデメリットを見つけることが困難になります。また、社会参加に意義を見いだせない、死んでもいいと思っているなど、社会参加している人が持っている当然の前提が共有できない場合にも、同意するデメリットを見つけることが困難になります。

こうした場合、まず回復できるのはIPとCSOの関係を良好にするという点です。ですので、まずはIPとCSOの関係改善から取り組むのが妥当な状況だと言えます。

Q： 問題行動の機能分析は読み上げるだけでもよいのか？

A： 機能分析においては、内的きっかけの情報が重要であり、内的きっかけを丁寧に扱うことで、どんな気持ちから問題行動を行ったかの理解を深めることができ、ひ

きこもり当事者に受容、共感を示せるようになります。こうしたポイントに気づけるような質問を投げかけることが重要です。

Q： 問題行動の機能分析において、長期的結果としてあげられた内容が、ひきこもり当事者の同意できるデメリットであるかを確認していなくてもよいか？

A： 長期的結果を確認する必要性について、長期的結果に書かれている内容がひきこもり当事者にとって同意できるデメリットであれば、自省を促すための効果的なコミュニケーションが可能になると考えられます。

Q： 機能分析の内的きっかけが全く分からないというクライアントにどのように対応したらよいか？

A： 内的きっかけがわからない理由として、CSOの知的能力が低い可能性や、動機づけが不十分な可能性が考えられます。知的能力が低い場合は、CRAFTの適応となりませんが、役割交代ロールプレイを行うと内的きっかけについて気づける可能性があります。一方、動機づけが不十分な場合は、内的きっかけについて考える意義を十分に説明し、自由に語りやすい雰囲気を作ることで、それまでとは違った反応が得られる可能性があると言えます。

家庭内暴力の予防

Q： 配偶者のいる女性の三分の一くらいが暴力を受けているというのが現実です。しかし、被害者の支援状況がまだしっかりと確立されていない。そういうことをやり始めると、年々相談件数が増えている状況です。おそらく、潜在している人が多く、支援が届いていないケースも多いのではないのでしょうか。

M： アメリカでは、被害者だけでなく加害者のためのプログラムもあります。

例えば私があまりにもひどい暴力を受けている人に会ったとしたら、その人にはそういった専門のプログラムを紹介します。なぜなら、そこでは同じように被害を受けてきた女性たちと一緒に治療を受けることができ、また、夫も加害者専門プログラムに入れて対応してくれるからです。我々はDVのシェルターともつながりを持っています。専門家である彼らは私に知恵を貸してくれます。私はDV専門家ではありませんが、CSOを助けるための情報は持っています。

Q： DVについて、飲酒して暴力がある場合と、飲酒しない時の暴力がある場合も多いと思うのだが、「お酒さえ飲まなければこの人は暴力を振るわないんです。本当は良い人なんです」とCSOも言うし、IP自身も暴力の言い訳にアルコールを使うことが日本では多い。その場合、アルコール問題とDVの関係を説明するのか、するならどんなふうに説明するのか。また、かなりひどいDVが起きているのに、依存症の問題を取り上げることでそれが治るというふうに期待させるのは良くないという場合もあるのではないか？

M： それは非常に答えにくい問題ですね。我々ならCSOにきちんと説明すると思います。もし夫が飲酒をし、暴力的になるのなら、それでも家に留まると決意したCSOは、自分の身を守る方法を学ぶ必要があります。

CRAFTを続けるか、ほかのもっと自分に合ったプログラムに変わるか、それとも全部やめてしまうのか、それはCSO自身の決めることですが、我々ほどのような決断でもサポートします。

もしアルコールがDVに関係していて、シラフの時には暴力を振るわれることがないのなら、飲酒と暴力に関連性があることは明白だとCSOにも話すでしょう。それに、CSO自身がIPの飲酒行動、いつ飲むのか、どこで飲むのか、などを知っているならば、身を守る方法を必ず見つけることができるでしょうから、私ならCSOと話し合います。たとえばCSOが、「夫の帰宅が午後7時を過ぎると身の危険を感じます」と言ったなら、午後6時半には家を出るように勧めるでしょう。そういったように、なんらかの防御策を考えておくことが可能です。

Q： 機能分析をすることによって、CSOに自分の言葉によって暴力を引き出している

というふうに感じさせてしまうことになり、かえって暴力の責任が自分にあるんだというふうに思わせてしまわないか心配に思う。

M： そのとおりです。今まで私が言ってきた言葉の中に、CSOを責めたり責任を感じさせるような言葉はひとつもなかったはずですが。私が話したのは、何かによってIPが怒り出した、という事実のみです。もしかするとそう聞こえたのかもしれませんが、私は言ったつもりはありません。

Q： 機能分析の中で、きっかけである外的引き金の中の「IPが暴力的になるとき、あなたが言っている言葉は何ですか？」という質問があるため、皮肉な言い回しなどの被害者の言葉がきっかけで暴力につながっているというような分析の中で、もちろん「きっかけ」だから被害者に責任があると言っているわけでもないが、その「きっかけ」を与えてしまったということ（CSOに）誤解されると、自分の言葉が暴力を引き出してしまった、という意味合いに読み取られるのではないか？

M： もしそういうことになったら、「引き金」というのは彼女が何か間違いを犯したという意味ではない、ということをきちんと説明すればよいのです。怒りをコントロールできないのは彼なのですから。

Q： いろいろなスキルを獲得した後で、実際にセッションの中でロールプレイをして、そしてスキルを学んでも特に暴力がある場合、IPに対して恐怖を感じているため、実際にやってみる際に恐怖が障害になってできない場合があるのではと思う。

M： 家庭内暴力が存在する場合、IPに何かを言う際にはより注意が必要です。いつが最適か、朝起きてコーヒーを飲んでいるときか、布団に入った後か、昼食を食べに帰宅したときか、土曜日に子供と遊んでいる時か、CSOに相談する時間をしっかり取るようにします。暴力がいちばん起こらなそうな場所を見つけるために、CSOとの相談が必須です。

Q： 日本の妻たちは、社会の中で「あなたが悪い」とずっと言われ続けていることが多いため、かなり慎重に言葉の投げかけをしなければ「やはり私が悪いんだ」と思い込みやすいと思う。その点に注意して投げかけをしていると説明していたが、やはり時間を相当かけられているのか？

M： そうですね、機能分析をしっかりと見ること、やはりCSOにもっともっと話をしてもらおうための時間をたくさん取ることです。「これについてもっと教えてください」「これはどういうことか説明してください」と。機能分析に記載したことから、どんどん膨らませていってほしいのです。CSOが話せば話すほど、時、場所、行動を決めるための情報がより多く得られるでしょう。

これは、一人の患者を相手にする他の多くのセラピーとは異なる、非常に複雑な

ものです。私たちがCRAFTでクライアントと話をしているときというのは、その人をミニ・セラピストに仕立て上げ、家に帰って夫・IPに対して手順通りに行動してもらおうとしているのです。私たちの知識を授け、CSOを訓練することで、家で飲酒者や薬物使用者に対応してもらおうというものです。

Q： どちらかという、治療者はIPに憎まれるのではないか。だとすると、反発を感じているIPを治療の場に迎えることになるのではと思う。そうすると、治療者として非常に怒ったIPを診ることになると予想され、対応が難しいのではないか？

M： 我々は初期の研究から、CSOのセラピストとIPのセラピストは分けるようになってきました。どんなアルコール治療施設であっても、セラピストが一人しかいないということはないでしょう。ですから複数のセラピストをクロス・トレーニングしてはどうですか。

あるセラピストはCRAFTとCRAを学ぶ。別のセラピストはCRAFTとCBTと家族セラピーを学ぶ。また別のセラピストはCBTと家族セラピーを学ぶ。そうすれば一人が全ての患者を診る必要はなくなります。他の人にもやってもらえばいいでしょう。クロス・トレーニングをしてください。

ですが、上手くセラピストを指導することができれば、例えばIPを連れてくることができたなら、まずIPひとりを2、3セッション診て、それから家族セラピーを始めることは可能です。セラピストはIPにもCSOと同じように話さなければなりません。

Q： 例えば妻の方がコミュニケーションの中で夫の暴力を引き出してしまおうような場合はこちらが少し制止するようなことを言って暴力につなげさせないなど比較的対応がしやすいが、よくあるパターンとして、薬物が欲しいから金をくれ、と言って、金をくれないとガラスを割るぞ、とか、本人がコミュニケーションの中で暴力をふるうのではなく、金を要求する中で逆らった場合、暴力をふるうというパターンも結構多い。それにどういうふうに対応すればよいか。

M： そういったケースの多くは未成年の若者によるものでした。CRAFTではありませんが、たくさん見てきました。お母さんを押し倒してのしかかり財布を奪っていった少年もいました。そういう場合、問題が起こった時の対処法をCSOや母親たちとできるだけたくさん考えておくようにします。

Q： 暴力被害者の特徴で、自分が悪いと思う「自罰傾向」が挙げられていましたが、その点についてはCRAFTではとりあげないのですか？

A： CSOの自罰傾向が強いことによって適切な行動変化が起こらない場合、そのこと自体について話し合う必要があります。その際、認知再構成法などを行うのも効果的な一つの方法であると考えられます。

Q： 家庭内暴力に対してCRAFTを導入しようとするとき、どのようにCSOにすすめていくのか教えてください。

A： 深刻な家庭内暴力がある場合は、暴力対応が優先されるべき点を説明する必要があります。CRAFTの適応であると判断した場合、暴力行動の機能分析を行い、暴力行動の前兆である赤信号を特定し、赤信号が見られたらそれ以上刺激をしないことを理解してもらいます。その上で、暴力のきっかけを与えないこと、落ち着いた時に暴力について反省するような発言があった場合に、自省を促し、タイミングをとらえて受療を促進する働きかけを行っていきます。

Q： CRAFTをしている場合に起きた暴力の結果（ケガ、痛み、家具などの破損）についてはIPにどうフィードバックするのか？

A： まず、ケガやCSOの身の危険が危ぶまれる場合には、CRAFTを適用しないという選択をすべきだと思います。しかし、もしCRAFTを適用するなかでこのようなことが起こった場合、CRAFTの中断も検討し、暴力対応に切り替える必要があると考えられます。

その一方で、ケガをさせたことをIPが後悔しているような様子が見られれば、IPに反省を促し、受療につなげるよいきっかけになると思います。

Q： タイムアウトを使う前の段階でのアプローチはコミュニケーションが必要と言っていたが、具体的にどのようなコミュニケーションが有効か。

A： これについても、「コミュニケーション・スキルを改善する」で学ぶ内容が活用できると考えられます。CRAFTプログラムは、学んだことを総合して対応を考える視点が必要になります。

Q： 機能分析をする際、身体的に最も危険だったエピソードに焦点を当てて思い出してもらおうということだったが、それがかなりつらい場合、どのように対処すればいいか？

A： CSOにとっては、危険だったエピソードを話してもらうことはとてもつらいことだと思います。話題を切り出すにあたっては、CSOの話に耳を傾け、話しやすい雰囲気作りを心がけるとよいと考えられます。具体的には、家庭内暴力について話すのは誰にとっても難しいこと、暴力のエピソードは多くのケースによく見られること、暴力行動について話し合っておくことの意義などを説明することが考えられます。

す。

Q： 暴力行為が過激な際は CRAFT を適応しないとのことだったが、タイムアウトをしていくうちに激しくなったときもやめるのか？

A： 暴力行動があまりにひどい場合は、CRAFT の適用はせず、関係機関につなぐことを優先します。タイムアウトについては、もし暴力が振るわれる可能性があるならば、除去する強化子を別のものにすべきであると考えられます。タイムアウトにおいては、暴力に屈しないという姿勢も大切ですが、やはりいちばん大切にするのは CSO の安全です。

コミュニケーション・スキルの改善

Q： ロールプレイが大事だというのはよくわかるのですが、私の印象では日本ではクライアントもそうですし、治療者自身もロールプレイが苦手です。アメリカではロールプレイに対する抵抗はないのでしょうか？

M： アメリカ人の多くもロールプレイを好みません。

抵抗を少なくするには、2ポイントがあります。まず、ロールプレイをしようとは言いません。「次は練習をしましょう」と言います。「ロールプレイ」という言葉を使う必要はありません。「練習」と言えば良いのです。クライアントであれ、セラピストであれ、ロールプレイをして監督をする場合、「それでは、(練習)しましょう」という言い方をするほうが素直にやってくれます。「ロールプレイしたいですか、したくないですか？」という選択肢を与える必要はなく、「しっかり身につけてほしいので、少し練習しましょう。まず私がお見せしますね」といってやり始めれば良いのです。

Q： ロールプレイについて、具体的に、1セッション1時間、全部で12セッションという全体の中でロールプレイに割くパーセンテージはどのくらいですか？

M： 場合により差があります。我々はすべての治療セッションを録音し聴いているのですが、ロールプレイが毎セッション行われていない場合は正しくできていないと判断します。

最初のころは10～15分、後の方では5分くらい、やりかたを確認する練習のために行います。CSOが家に酔って帰ってきた夫に「そんなあなたは見たくないわ」と言ったとして、夫がまた嫌なことを言ったとCSOが報告したら、それをもう一度ロールプレイで練習し直します。とにかくロールプレイは必要不可欠です。

Q： コミュニケーション・スキルに介入する際、今以上にIPとCSOの関係が悪化しないように気を付けなければならないと思う。特に主張するのを控えていたから、IPとCSOの関係がうまくいっていたという点があると思うが、その点の配慮はあるのでしょうか。

A： CSOが主張を控えることで維持されている関係は、健全な関係とは言えません。かといって、IPの強い反発を受けるような対応も望ましくありません。コミュニケーション・スキルの改善においては、CSOの行動が変わることでIPがどのように反応するかを確認しながら進める必要があります。つまり、CSOにとってのIPの好ましい反応が返ってくるようなコミュニケーションをとることから始めるとよいでしょう。そうして関係が改善されることで、CSOが主張できるような健全な関

係の基礎が形成されるものと考えられます。

Q： ロールプレイの場面はどうやって決められるのか？

A： 過去実際にあった状況でコミュニケーションの問題に CSO や Th が気づいた場面や、これから行おうとする行動の場面を想定して場面設定をしています。また、CSO が取り上げたい状況、CSO がその状況でうまく対応できることで強化を体験できるような状況を取り上げることで CSO のロールプレイへの動機づけを高めることができます。

Q： 役割交代ロールプレイでは、問題のあるコミュニケーションをするのか？それともポジティブなコミュニケーションをするのか？

A： ロールプレイの際に CSO が IP の問題行動に対してネガティブなことを言い続けるのであれば役割交代ロールプレイを行い、ネガティブなコメントの影響を自分自身で経験してもらおうとコミュニケーションを変える必要性がわかります。また、CSO がうまく言葉をかけられないときには Th が見本として CSO 役を演じることで、CSO も「これなら不快な言い方にならない」と気づきを得られます。

Q： CSO がポジティブなコミュニケーションができるようになったことをどうやって判断するのか？

A： ロールプレイ前後でポジティブなコミュニケーション・スキルのガイドラインを取り入れているかどうかで判断することができます。また、実際に IP に対してその方法を実践し、IP から CSO にとっての好ましい反応が返ってきたら、ポジティブなコミュニケーションが実践できていると判断して良いでしょう。

Q： 「自省を促す」ことは共感的理解を示していないことにはならないのか？

A： 自省を促すことは「やさしさ」と「きびしさ」のうち、きびしさに重点を置いた関わりになるので、自省を促す方法を試す際は IP との関係がある程度改善されてからになると思います。まずは、ある程度 IP とコミュニケーションが取れるようになってから試した方が効果的です。

自省を促す上では、次のようなポイントを踏まえると良いでしょう。①導入する時期：IP との関係が改善してきてから、②機能分析：IP が同意できる長期的なデメリットを探す、③伝える順番：初めに短期的なメリットに共感的理解を示し、IP が同意できる長期的なデメリットを必要最低限伝える、④伝える内容：相手を責めているのではなく、一緒に問題解決をしていきたいという姿勢を伝える。

Q： 「自省を促す」ときは、問題行動が起きたときではなく、落ち着いて話ができる

ときでしょうか？でも、そうなる問題をむし返すことになるようにも思います。でも、問題行動が起きたときには聞き入れてもらえないような気がします。どのようなタイミングで実践するのでしょうか。

A： どの行動に対する発言なのかをはっきりさせるためには、問題行動が起きたときに実践した方が良いでしょう。自省を促すポイントを実践するためには、ある程度CSOとIPの関係が出来ていることが前提になるため、IPはCSOの言葉を受け入れやすくなっている状態だと思います。そのため、問題行動を起こしたときに、自省を促し、その時は、ふてくされて、自分の部屋に戻って行ったとしても、後から冷静になってCSOの言葉を思い出し、「確かにそうかもしれないな…」とIPが納得できれば、問題行動は少しずつ減っていくと考えられます。問題行動が減らない場合には、長期的なデメリットがIPにとって同意できないものかもしれないので、IPが納得のできる長期的なデメリットを探していく必要があると思います。

ただし、自省を促すことでIPの強い反発が予想される場合は、IPが冷静な時、自省を促しても話を聞いてくれるようなタイミングで話を切り出すのが理想的であると言えます。

Q： コミュニケーションを改善することを目指していても、難しい場合もあると思います。その際の理由として考えられることには、どのようなことがあり、対処として考えられることはどのようなことでしょうか？

A： コミュニケーションを改善することを目指していても、CSOが早く問題を解決しなければと焦り過ぎている場合、CSOがIPに対して不信感がある場合、CSO以外の家族が非協力的である場合などはコミュニケーションの改善が困難である可能性があります。

いずれの場合においても、CSOが実践できる難易度に設定し、実践するポイントを明確にする工夫が効果的です。また、そのコミュニケーションを実践することでCSO自身が強化を体験できるようなスキルを設定することでCSOの動機づけも高まるものと考えられます。

Q： ロールプレイにおいて具体的な台詞を提案してよいか？

A： ロールプレイは本番と同じようにアドリブ、資料なしで行う方が効果的です。しかし、CSOの不安が強い場合、いくつか例を示すことはロールプレイへの抵抗を弱めるのに役に立つでしょう。

Q： ひきこもり当事者のように、反応がないままに壁越しで話す場合、どのようにロールプレイをしたらよいだろうか？

A： 壁越しでもIPが聞いているのであれば、ひきこもり当事者がどんな気持ちで聞

いているのかについて機能分析を行ってみると役に立つでしょう。IPは、うるさい
と思いつつも、もっと聞きたいと思っている可能性もあります。ですので、うる
さいと思う話はどんな話なのかについて検討し、IPがうるさいと思う話をせずに、
語りかける内容を受容、共感的、惹きつけるものにする事で、IPが安心して何ら
かの反応を示す可能性があると考えられます。

望ましい行動を増やす

Q： 「どんな時に行動しているのか分からないから強化子が決められない」という CSO に対して IP のサインに気づくための方法はどのようなものですか？

A： 機能分析を用いて問題行動が起こる場面を取りあげ、IP が示す最も明らかな問題行動の兆候を CSO にたずねていきます。また、IP を観察してもらい、物質使用のような問題行動している時どのような行動が見られるか知ってもらうことも効果的です。

Q： 「報酬を与えること」と「助長すること」の区別が出来ることが求められますが CSO が①「助長」するとは何に対してなのですか？IP が望ましくない行動を続けることを CSO が助けると捉えるということなのか？②どんな風に説明をするといいいのか？

A： ①CSO が「助長」するとは、CSO の意図していない報酬が IP の問題行動を増やしているということです。

②問題行動によって生じる当然の結果を IP が経験しないように CSO が対応していないかを振り返ってもらうことが効果的です。そうした当然の結果を IP が経験できるような状況を作ることで、IP の問題行動が減る場合、CSO は問題行動を助長していたこととなります。

Q： 強化で薬物依存の依存度を下げることはできるのでしょうか？

A： CRAFT では、薬物使用していないしらふでの行動を強化し、飲酒や薬物乱用が効果的に阻止されるように、IP の環境における随伴性を再構築する方法を学びます。そして、そのように CSO が身につけた技術は、最終的には IP が治療に参加することに影響を与えるように連動しています。

そのため、強化で薬物依存の依存度自体を下げるのではなく、薬物依存をしていない望ましい行動を増やすことで、依存行動を減らすのが CRAFT の基本的な考えとなります。

Q： 望ましい行動と強化子の関連を IP に説明するときに、IP が発達障害の場合、気をつけることはありますか？

A： 基本的に、よい会話のためのガイドラインに注意し、ロールプレイを重ねた上で、説明に臨むことには変わりはありません。また、発達障害の中でもどの障害に該当するのか、IP にどの程度のスキルがあるのかなどによっても、対応を変えることが必要です。例えば、比喩的、抽象的な表現などは避け、具体的に簡潔に伝える、言葉で伝わりにくい場合には、視覚的にわかりやすいもの（例：文書、

絵)で伝える、気が散りやすいようであれば、静かな部屋など、説明する際の環境を整える、といった発達障害の特徴に合わせた配慮が必要になるでしょう。

事前に、CSOにIPの発達障害の特徴などについてきちんと理解してもらい、CSOがその特徴を踏まえた上で、ロールプレイに臨むことがよいでしょう。

Q： 望ましい行動についても、デメリットについて考えるのでしょうか？

A： 望ましい行動のデメリットとは、望ましい行動を行う上で障害になる要因のことです。たとえば、働きに行くことは望ましい行動ですが、それを継続するには短期的な大変さを乗り越えなければいけません。望ましい行動のデメリットとは、こうした大変さを明確にすることを意図しています。こうした大変さをできるだけ少なくし、その大変さに共感することで望ましい行動が維持されやすくなると思います。

望ましくない行動を減らす

Q： IPの要求（「どうしてほしいの？」に対する回答）をCSOが受け入れることで、IPが援助を求められることができるということでしたが、無茶な要求が繰り返される場合、要求通りに行動することは難しいと思う。その場合はどうするのか？行動しないが、気持ちを受け止めるのか？

A： 「どうしてほしいの？」と尋ねた場合に、IPが無理な要求をすることは十分に考えられます。要求を「受け入れる」というのは、言う通りに行動するというのではなく、そのように思っている気持ちを受け止めることをまず十分に行うということです。無理な要求であったとしても、「〇〇してほしいと思っているんだね、」といったように気持ちを受け止めたうえで、その要求に答えるための実現可能な落としどころを見出す話し合いをポジティブなコミュニケーションを用いて重ねていくこととなります。

Q： 問題の直面化によってCSOとIPの関係が悪化してしまった場合はどうするのか？

A： 問題の直面化を行う際のポイントとして、「その問題に直面化することが安全であるか？」、「直面化を行うことでIP自身やCSOらとの関係に良い影響を及ぼす見込みがあるか」ということが挙げられます。従って問題の直面化の選択を行う際に、IPとの関係が悪化しないような直面化を選択する、または直面化を行う適切なタイミングを見計らう必要があります。CSOとIPとの関係が悪化してしまうと、今後の生活に大きな支障をきたしてしまったり、今後の治療がうまく進まない可能性があると考えられるからです。

Q： 母親に愚痴を言うことを続けている場合において、母親が一生懸命に聞くために、本人も言い続け一日が愚痴を言って終わってしまうこともある。このような場合、愚痴について機能分析を行った後、ロールプレイにおいて「目を見て話す」、「肯定的に聴く」の2つを課題として設定したのは妥当であったか？

A： 課題は母親のコミュニケーションレベルによって変える必要があります。その課題を実行した際に、IPが暴力的な反応をする可能性がないことを確認できているのであれば、愚痴に対して「どうしてほしいの？」のコミュニケーションが有効であると考えられます。さらに話の中で、IP自身どうしたらいいのかわからないというような行き詰まりを見せたときは、援助を申し出るタイミングである可能性があります。相談を促すときには、相談機関を利用するメリットともに相談機関を利用する際の障害についても考慮する必要があります。

Q： ひきこもり当事者がネット依存になっている場合、どのように対応したらよいか？

A： 依存状態の事例に関しては放置していても改善しない可能性があるため、使用の制限を検討する必要があります。ネット依存の場合、インターネット接続を切る方法、プロバイダーを解約する方法などについて、親自身がネット利用についてある程度勉強し、不適切な使用が認められた場合、使用を制限できるような力を身に付けておくことが必要となります。

Q： IPに「どうしてほしいの？」といった時に、「ほっといてくれ」と言われたらそれ以上、会話をすることができないが、そうした場合どうしたらよいのか？

A： そのような時は「まだ、そういう気持ちじゃないんだね」と伝えて、「ほっといてくれ」という要求に応じるのが基本的な対応となります。また、ほっとおいている限り何も起こらないことは、IPにとってもデメリットになる事をIPと共有し、IP自身にひきこもりに期限を決めてもらうこともできます。期限を決めた場合は、IPが決めた期限を尊重することが基本的な対応となります。そして、期限を過ぎても変化が起きない場合に、状況が改善しないのであれば今後どのようにしていくかを話し合うという流れで進めていきます。

いずれにしても、IPの要求に真摯に対応することが基本的な関わりである点に留意してください。

家族自身の生活を豊かにする

Q： 目標というのは長期的な目標と短期的な目標があると思う。たとえば、「土曜に夕食に誘う」であればすぐに取り掛かれる目標として理解できるのだが、もう少し最終的にどういうことにつなげるために今これに取り組んでいるのか、という、より長期的な問題についてはこの時点ではCSOと話し合わないのか？

M： そうです。私は今現在のことしか話しません。だって、それしか分からないから。できることは限られています。たとえば断酒といった長期的目標もあるでしょうが、大切なのはプロセスです。無理をさせると来なくなります。無理をさせると、クライアントを怒らせてしまいます。でも、目標への道のりを共に歩いていけば必ず成功します。たくさんの治療プログラムが「長期的目標」を掲げていますが、我々は「週ごとの目標」という手法を使って長期的目標に達するので

Q： 例えば大きなゴールについて話した後に、今すぐにできる小さなステップについて話すほうが目的としてじっくりくるが、最終的な目標について全く話さないうちに「今できること」についてだけ話すというのはじっくりこない。

M： 未来には行けません。過ぎてしまった過去にも戻れません。2015年に行けますか？私は今日知っていることは何か？今日、何ができるか？今日少し気分が良ければ、そして明日もまた少し気分が良ければ、次の日はもう少し、その次の日はもう少し、と続けていくと、最終目標に辿り着くんです！

カナダ人のマーサという女性が行った研究があります。彼女は「適量飲酒」をしたい人を募集しました。全クライアントの当初の目標はちょっと飲酒量を減らして適正飲酒をすることでした。しかし研究後、プログラムが終了から1年後のフォローアップでは、5割のクライアントが完全断酒をしており、全く飲まなくなっていたのです。それが最終目標ではなかったのにもかかわらず。

回復した人と話をする際、私は必ずこう尋ねます。「飲んでばっかりいたときにはしていなかったけど、今はするようになったことって何ですか？」すると、「また教会に行くようになった」「子供と遊ぶようになった」「ミーティングに通っている」といったポジティブな回答が返ってきます。人というのはより具体的な報酬を得ると促進され、さらに社会からも得るものが多くなります。そして、飲酒していた時よりも楽しい気分になったり、元気になるものなんです。

Q： 「飲酒」の категорияでCSOが目標を立てるとしたらIPのような目標は立てられないので、どういうことを目標にすることになるのでしょうか？