

M: CSOが全員非飲酒者というわけではありませんし、それはそれで構わないことです。

参加女性数300名の我々の研究データを見ると、プログラム開始時に飲酒、マリファナ使用をしていた女性たちの全員が、研究終了時にはそれらの行為を止めていたことが分かりました。しかも、我々はCSOの飲酒や使用行為には全く対処していなかったにもかかわらず。これはなぜかという、彼女たちは夫のための良い手本となりたかったから、量を減らしたり、止めたりしたんですね。

でも、もし「飲酒」のカテゴリーがCSOに不要と思ったら削除してください。私の所を訪れる女性の中にも、このカテゴリーを見て「私全然飲みませんけど」という人はたくさんいます。そんな場合は、「じゃあ、飲酒問題がなく幸福度が高いということなので10に丸を付けてください」と言います。

Q: プログラムに参加するCSOは、基本的にIPの飲酒問題を解決したいというのが目標だと思うので、それを扱う項目がフォームにないというのは不思議に感じる。

M: 私たちのクライアントはCSOです。今一緒にいるのはCSOでしょう。IPがやってきたら同じフォームに記入してもらいますし、そのフォームにはアルコール・薬物使用のカテゴリーがあり、1から10のどれかに丸を付けてもらいます。

ですが、CSOがこのフォームを使う際には自分自身のことを考えてもらいます。セッションの最初から、CSOにはなんでも好きなことを話してもらおうのですから、通常は夫の飲酒についてその時点ですでに出ているはず。機能分析という、完全にIPの飲酒問題だけに焦点を当てたフォームもありますし、この幸福度尺度(Happiness Scale)ではとにかくCSOの感情を知るために使います。繰り返しますが、クライアントはCSOで、私たちは彼女に、より良い生活を与えたいのです。夫やその悪い行動については治療セッションを通してきつとずっと話を聞くことができます。そして、CSOの準備が整ったようなら、IPの飲酒問題をより深く掘り下げる機能分析に進めばよいのです。

Q: 幸福度尺度が家族の状態を聞くためのものというのは分かっている。ただ、どんなタイミングで何のためにこの幸福度尺度をやるか、というのをかなり上手に家族に説明しないと目標が作れないので、たぶん家族はのってこないと思う。

質問というよりは確認なのだが、やっていて感じたのは、もしかすると、(自分のための)目標を設定しなさい、と言って家族にやらせるよりも、日本の文化と場所の設定の仕方を考慮すると、本人の介入を上手にするためには、「このプログラムに1クール必ず通ってください、そうすれば70%はうまくいきます」と言ってあげたほうが、むしろ家族は意欲をもって通うのかな、と思った。

M: アメリカでは、場合によって、CSOにはまずは2~3回来てもらおうよう話します。物事がうまく運べば、もう2~3回来てもらおう、といのを続けるのです。10~12週と初めに言ってしまうと「ええ！それはちょっと大変だ」と感じる人が多いからです。でも、2回か3回ならまあいいか、と思ってもらえるし、クライアントの賛同を得てそれを繰り返していきます。そうすることでより継続しやすい、というケースが多くあります。

Q: カウンセリングの目標はあまりにも難しかったので、これを日本の家族（女性）対象に使用する必要があるのか、と思いました。

M: (日本の)女性たちにも、目標設定することを学ぶ必要があるのではないのでしょうか。夫の飲酒やアルコール乱用に関係のない、もっと質の良い目標を立てることが、彼女たちに必要なのでは。日本では難しいと言いますが、明確な方向性を(CSO:女性たちが)持つことは非常に大切だと思います。もし、「とにかくなんでもやってみよう」というやり方にしてしまうと、良い結果を出すのはもっと難しくなりますよ。従うべき明確なプロトコル、手順がなければ。

繰り返しますが、25年間研究者をやってきて、ガイドラインを記載したマニュアルや良いテキストがある治療というのは、いろんなものを気分次第で取り入れるやり方より効果が高いということを私は知っています。きちんとしたシステム。幸福度尺度やカウンセリングの目標、機能分析によって、何をいつ、なぜ、どのように行うのかという明確な機能を作り上げています。依存症治療で効果的だと分かっているものがあるのなら使い、明確なプロトコル(手順)に従うべきです。そして、幸福度尺度(Happiness Scale)やその他諸々は、その重要な一部だと思います。

でも、忘れないでくださいね。最初から言っているように、皆さんはこれらを自分たちに合わせて改変して構わないということ。つまり、セラピーのスタイルを変える必要もないし、使いたいものは使い続け、CRAFT以外から何かを我々のCRAFTに取り入れても構いません。CRAFTは非常に柔軟です。ただ、目標設定と幸福度尺度だけはプロセスの重要部分だと思っています。

Q: 現実的に日本の家族(CSO)にとって可能な目標を知りたいので、今ひとつあげてみるので、それが(ガイドラインを)クリアしているのかどうか教えてください。「子供の進学について、来週の日曜の朝30分時間をとって、言い合いにならないよう、IPと話をする」

M: 惜しい。「やってみる(トライする)」というような言い方をしてしまうと、できるか、できないかが判断しにくいですね。私なら、「子供の、例えば健康や学校のことについて、夫と話をするきっかけを作る」と言います。きっかけを作ると

という言葉にしておけば、もし夫が「嫌だ、話したくない」と断ったとしても、目標は達成することが可能です。その場合、CSOは私の所に次回やってきて、「夫は話したくないと言いました」と教えてくれるでしょうから、違ったアプローチの方法を考えればよいのです。

でも良い考えです。ただ、応用法が少し良くなかった。もしうまくいかなかったとしてもCSOが失敗した責任感を感じないような言い回しを目標設定では行うようにすることが大切です。

Q： 幸福度尺度 10 項目のうちから 2 項目を選ぶとき、だいたい CSO は最も不幸なものを選びがちになる。しかし、CRAFT ではできるだけ幸福度の高いほうから選ぶとおっしゃったが、どのようにしてそちらに家族の目を向けてもらうのか、具体的な方法を教えてください。

M： まず第一に、私は必ず CSO がやりたいと言う項目に取り組みます。嫌だなと思っても。ですが、例えばこんなふうに言うと良いかもしれません。「このフォームにはたくさんの項目があります。ずいぶん難しそうなものを選びましたね。たとえば、4、や5に丸を付けたものについても、もう少しお話を聞かせてもらえますか？あと少し情報が頂ければありがたいのですが」

そして、こう言います。「(4 や 5 を付けた項目について聞いた後)、やり方がしっかりわかるよう、まずこの辺りの項目から取り組んでみるほうが簡単かもしれませんね。これらで練習した後で、難しい項目に取り組む。どう思いますか？無理強いするつもりはありませんが、そのほうが身に付きやすいかと思って。もちろん難しい問題にも後程取り組みますよ」

私が重要視するのは、『絶対に女性たちから力を奪わないこと』です。なぜなら、彼女たちは常に夫から力を奪われ続けてきたのです。「選択する力はあなたにある。アドバイスはするけれど、選ぶのはあなただ」と私は言いたい。

もう一つの方法として、たとえば CSO が選んだ二つを見て、片方が 3 に丸がついていて、もう片方は 1 に丸がついているとしたら、「じゃあ今日はこのうちのひとつに取り組むとして、今日は簡単そうなほうからやってみるというのはどうでしょう？でも決めるのはあなたですよ、どちらがやりたいですか？」というやり方もあります。

クライアントとの関係性が良ければ、きっとあなたの言うことを信用してくれます。ですから、まずは信頼と良い関係を築くために 2、3 セッションを費やし、それまではあまり深刻なことをさせないほうが良いと思います。そうしてクライアント自身がしてくれる話が指針となり、あなたがやらねばならないこと、そしてその速度もおのずと教えてくれるはずですよ。

Q： 日本では親や家族、両親や兄弟が主にCSOである場合が多い。なぜかよく分からないが、イメージ的に、二人ともが飲んでしまうと、二人のどちらも相談には来ないように思うが、アメリカではどうなのでしょう？

M： アメリカでも同じです。ただ私はその原因は、女性が大量飲酒者として見られてこなかったというだけだと思います。アメリカは男性社会です。飲酒者のプログラムの多くも、長年女性の参加を許さなかったため、女性には行く場所がありませんでした。女性に関する研究もなければ、女性のためのプログラムもなかったのです。しかし、多くの女性は飲酒者であり、そしてその大多数が、様々な問題を抱えているのが現実です。

Q： 家族の気持ちに余裕がない場合、家族自身の生活を豊かにするための取り組みを行いたいが、自分自身のことをやることに家族が罪悪感を抱いているため、対応が難しいがどのように対応したらよいか？

A： 家族の気持ちを楽しめる方法としては、家族の生活を豊かにする方法を実践するか、ひきこもり当事者の状態が改善するかの2つがあります。この2つのうち、家族にとってやりやすいほうから取り組むのが良いでしょう。

受療を勧める

Q: もし息子をアルコール問題について呼ぶとなると息子も覚悟してくると思いますが、仕事をエサに呼ぶと、おそらくクリニックに来た時に反発するのではないかと思う。クリニックの看板を見た瞬間に何を意図しているかが一発でわかってしまい、かなり抵抗されるのではないかと不安に思う。

M: 我々の施設では、大きな文字で『アルコール薬物乱用センター』と書いてありますが、嘘をつくわけではありません。我々は実際に職探しのサポートをしています。また、運転免許の再取得のサポートもしています。ですが、彼自身が本当に運転免許を取り戻したい、もっと良い職に就きたいと願うなら、結局は治療を受けなくてはなりません。つまり最終的には彼の方から、「その仕事に就くにはお酒を止めなくてはいけないと思うが、いったいどうすれば良いでしょう？」と尋ねてくるはずです。そうしたら、私は飲酒についてのアドバイスをします。ですからすべて真実なんです。アルコールについて来させるのか、職探しのために来させるのかにかかわらず、我々の施設では職探しのプログラムも、その他のプログラムもあります。たとえばメンタルヘルスに関する問題があるなら、先にそれを解決します。アルコールが問題の原因ではなく、ほかの問題がアルコール問題を生じさせている可能性もあるからです。

CRAFT実施マニュアル



2013年

〔CRAFT 研究実施マニュアルチェックリスト〕

第1セッション

①「研究へのご協力についての説明と同意のお願い」の説明 その際、CRAFT のテキスト、ひきこもりアンケート、M.I.N.I スクリーン用紙、PARS の評定尺度用紙も提示する。	□
②以下のことを説明 1) 毎回のセッションの時間が 90 分程度であること。 2) 今回のセッションを含め全 12 セッション実施。10 セッション目までは隔週。10 セッション目から 2 ヶ月後に 11 セッション目を実施。11 セッション目から 2 週間後に 12 セッション目を実施すること。 3) M.I.N.I は、心の健康状態を知るための尺度であること。 4) PARS は広汎性発達障害の特性の判定と支援に関する困難度を評定するための尺度であること。 5) ひきこもりアンケート、M.I.N.I、PARS の実施結果、3 回目から 12 回目までのセッションの初めに記入してもらった現状把握シートの裏面にあるご自身の現在の気分を測定する尺度の結果をフィードバックすること。 6)M.I.N.I の結果、何らかの精神疾患に該当した場合は、研究参加を辞退していただくこと。その場合、病院受診や家族支援などを受けることをお勧めすることになる。	□
③「協力者へのご協力についての説明と同意のお願い」の P.4 に説明した日付と説明者の名前を記入し、被験者に渡す。	□
④「同意書」を渡す。その場で書いてもらうか、次回持ってきてもらう。 (同意書のコピーが必要との申し出があった場合には「同意書」の同意説明文書および同意書(写し)の交付日の欄に日付を記入し、コピーし、コピーした方を被験者に渡す)	□
⑤ひきこもりアンケートを渡し、1 週間以内に回答し、次回のセッションの際に持ってきていただくように伝える。	□
⑥「同意書」を受け取った場合は、研究協力者が大学へ郵送	□

準備する資料

- ①「研究へのご協力についての説明と同意のお願い」の文書
- ②同意書
- ③CRAFT の本 (被験者に渡す)
- ④ひきこもりに関するアンケート
- ⑤M.I.N.I の本 (検査の説明をする際に用いる)
- ⑥PARS 評定シート (検査の説明をする際に用いる)

第2セッション

①「同意書」、ひきこもりアンケートを確認（記入漏れがないかチェック）	<input type="checkbox"/>
②M.I.N.I、PARS 実施	<input type="checkbox"/>
③M.I.N.I、PARS それぞれの結果について説明	<input type="checkbox"/>
④「同意書」、ひきこもりアンケート、M.I.N.Iの結果の記録用紙、PARSの 評価シートは各施設から大学へ郵送(大学からアンケート結果が各施設に郵送される)	<input type="checkbox"/>

準備する資料

- ①M.I.N.Iの本
- ②M.I.N.I 検査の記録用紙、薬物一覧のシート
- ③PARS 評価尺度
- ④PARS 評価シート

第3セッション(CRAFT1回目)

①現状把握シートに回答してもらう	<input type="checkbox"/>
②現状把握シートの裏面(本人の気分の状態を測る尺度)の採点をし、今の気持ち把握シートに点数を記入。被見者に結果を伝える。	<input type="checkbox"/>
③ひきこもりアンケート結果について結果の用紙を見せながら説明	<input type="checkbox"/>
④CRAFTプログラム実施	<input type="checkbox"/>
⑤振り返りシートについては、被験者に記載してもらった後、実施者がテキストの付録の振り返りシートの解答を見ながらチェックする。	<input type="checkbox"/>
⑥現状把握シートを大学に郵送	<input type="checkbox"/>

準備する資料

- ①現状把握シート
- ②今の気持ち把握シート

第4セッション(CRAFT2回目)

① 現状把握シートに回答してもらう	<input type="checkbox"/>
② 現状把握シートの裏面（本人の気分の状態を測る尺度）の採点をし、今の気持ち把握シートに点数を記入。本人に結果を伝える。	<input type="checkbox"/>
③ CRAFTプログラム実施	<input type="checkbox"/>
④ 振り返りシートの解答のチェック	<input type="checkbox"/>
⑤ <u>被験者が記載した前回のホームワーク、1.はじめにに掲載されているCRAFTの習得度を測定する尺度、ホームワークの復習、ワークシートをコピーする。</u>	<input type="checkbox"/>
⑥ 現状把握シート、⑤でコピーしたものを大学に郵送	<input type="checkbox"/>

準備する資料

- ①現状把握シート
- ②今の気持ち把握シート

第5セッション(CRAFT3回目)

① 現状把握シートに回答してもらう	<input type="checkbox"/>
② 現状把握シートの裏面（本人の気分の状態を測る尺度）の採点をし、今の気持ち把握シートに点数を記入。本人に結果を伝える。	<input type="checkbox"/>
③ CRAFT プログラム実施	<input type="checkbox"/>
④ 振り返りシートの解答のチェック	<input type="checkbox"/>
⑤ 被験者が記載した前回のホームワーク、1.はじめにに掲載されているCRAFTの習得度を測定する尺度、ホームワークの復習、ワークシートをコピーする。	<input type="checkbox"/>
⑥ 現状把握シート、⑤でコピーしたものを大学に郵送	<input type="checkbox"/>

準備する資料

- ① 現状把握シート
- ② 今の気持ち把握シート

第6セッション(CRAFT4回目)

① 現状把握シートに回答してもらう	<input type="checkbox"/>
② 現状把握シートの裏面（本人の気分の状態を測る尺度）の採点をし、今の気持ち把握シートに点数を記入。本人に結果を伝える。	<input type="checkbox"/>
③ CRAFT プログラム実施	<input type="checkbox"/>
④ 振り返りシートの解答のチェック	<input type="checkbox"/>
⑤ <u>被験者が記載した前回のホームワーク、1.はじめにに掲載されているCRAFTの習得度を測定する尺度、ホームワークの復習、実践練習をコピーする。</u>	<input type="checkbox"/>
⑥ 現状把握シート、⑤でコピーしたものを大学に郵送	<input type="checkbox"/>

準備する資料

- ①現状把握シート
- ②今の気持ち把握シート

第7セッション(CRAFT5回目)

① 現状把握シートに回答してもらう	<input type="checkbox"/>
② 現状把握シートの裏面（本人の気分の状態を測る尺度）の採点をし、今の気持ち把握シートに点数を記入。本人に結果を伝える。	<input type="checkbox"/>
③ CRAFT プログラム実施	<input type="checkbox"/>
④ 振り返りシートの解答のチェック	<input type="checkbox"/>
⑤ <u>被験者が記載した前回のホームワーク、1.はじめにに掲載されているCRAFTの習得度を測定する尺度、ホームワークの復習、ワークシート、P106の「選択した望ましい行動」、実践練習をコピーする。</u>	<input type="checkbox"/>
⑥ 現状把握シート、⑤でコピーしたものを大学に郵送	<input type="checkbox"/>

準備する資料

- ①現状把握シート
- ②今の気持ち把握シート

第8セッション(CRAFT6回目)

① 現状把握シートに回答してもらう	<input type="checkbox"/>
② 現状把握シートの裏面（本人の気分の状態を測る尺度）の採点をし、今の気持ち把握シートに点数を記入。本人に結果を伝える。	<input type="checkbox"/>
③ CRAFT プログラム実施	<input type="checkbox"/>
④ 振り返りシートの解答のチェック	<input type="checkbox"/>
⑤ <u>被験者が記載した前回のホームワーク、1.はじめにに掲載されているCRAFTの習得度を測定する尺度、ホームワークの復習、ワークシート、実践練習をコピーする。</u>	<input type="checkbox"/>
⑥ 現状把握シート、⑤でコピーしたものを大学に郵送	<input type="checkbox"/>

準備する資料

- ① 現状把握シート
- ② 今の気持ち把握シート

第9セッション(CRAFT7回目)

① 現状把握シートに回答してもらう	<input type="checkbox"/>
② 現状把握シートの裏面（本人の気分の状態を測る尺度）の採点をし、今の気持ち把握シートに点数を記入。本人に結果を伝える。	<input type="checkbox"/>
③ CRAFT プログラム実施	<input type="checkbox"/>
④ 振り返りシートの解答のチェック	<input type="checkbox"/>
⑤ 被験者が記載した前回のホームワーク、1.はじめにに掲載されているCRAFTの習得度を測定する尺度、ホームワークの復習、ワークシート、P151の「目標」をコピーする。	<input type="checkbox"/>
⑥ 現状把握シート、⑤でコピーしたものを大学に郵送	<input type="checkbox"/>

準備する資料

- ①現状把握シート
- ②今の気持ち把握シート

第 10 セッション(CRAFT8 回目)

①現状把握シートに回答してもらう。	<input type="checkbox"/>
②現状把握シートの裏面（本人の気分の状態を測る尺度）の採点をし、今の気持ち把握シートに点数を記入。本人に結果を伝える。	<input type="checkbox"/>
③CRAFT プログラム実施	<input type="checkbox"/>
④振り返りシートの解答のチェック	<input type="checkbox"/>
⑤ひきこもりアンケートを渡し、1週間以内に回答し、大学に郵送してもらうように伝える。（大学宛封筒をお渡しする）	<input type="checkbox"/>
⑥被験者が記載した前回のホームワーク、1.はじめにに掲載されているCRAFTの習得度を測定する尺度、ホームワークの復習、実践練習をコピーする。	<input type="checkbox"/>
⑦二ヵ月後にフォローアップセッション(CRAFT9 回目)を実施することを伝える。	<input type="checkbox"/>
⑧現状把握シート、⑥のコピーを大学に郵送 (ひきこもりアンケートの結果は、後日、各施設に郵送される)	<input type="checkbox"/>

準備する資料

- ①現状把握シート
- ②今の気持ち把握シート
- ③ひきこもりアンケート
- ④大学宛封筒

第 11 セッション
(CRAFT9 回目・フォローアップセッション 1 回目)

①現状把握シートに回答してもらおう。	□
②現状把握シートの裏面（本人の気分の状態を測る尺度）の採点をし、今の気持ち把握シートに点数を記入。本人に結果を伝える。	□
③ひきこもりアンケート結果についての説明	□
④ひきこもりアンケートをその場で記入してもらおう	□
⑤被験者が記載した前回のホームワーク、1.はじめにに掲載されている <u>CRAFT の習得度を測定する尺度、ホームワークの復習をコピーする。</u>	□
⑥ひきこもりアンケート、現状把握シート、⑤でコピーしたものを大学に郵送 (ひきこもりアンケートの結果は、後日、各施設に郵送される)	□

準備する資料

- ①現状把握シート
- ②今の気持ち把握シート
- ③ひきこもりアンケート

第12セッション(フォローアップセッション2回目)

①現状把握シートに回答してもらう。	<input type="checkbox"/>
②現状把握シートの裏面(本人の気分の状態を測る尺度)の採点をし、今の気持ち把握シートに点数を記入。結果を伝える。	<input type="checkbox"/>
③ひきこもりアンケート結果の説明	<input type="checkbox"/>
④CRAFTを受けてみての感想聴取(感想聴取シートに記載)	<input type="checkbox"/>
⑤現状把握シート、今の気持ち把握シート、感想聴取シートは大学に郵送	<input type="checkbox"/>

準備する資料

- ①現状把握シート
- ②今の気持ち把握シート
- ③感想聴取シート

厚生労働科学研究費補助金（障害者対策総合研究事業）
「ひきこもり状態を伴う広汎性発達障害者の家族に対する
認知行動療法の効果：CRAFTプログラムの適用」
平成 25 年度総括研究報告書

発行日：平成 26（2014）年 3 月

発行者：主任研究者 境 泉洋

発行所：徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部 基礎科学研究部門
人間科学分野 臨床コミュニティ心理学研究室

〒770-8502 徳島県徳島市南常三島 1 丁目 1 番地

TEL & FAX 088-656-7191