

厚生労働科学研究費補助金
障害者対策総合研究事業（障害者政策総合研究事業（精神障害分野））
アルコール依存症に対する総合的な医療の提供に関する研究
（研究代表者 樋口 進）

平成 26 年 平成 28 年度総合分担研究報告書
家族のための対応や疾患についてのマニュアル作成
研究分担者 吉田 精次 社会医療法人あいざと会藍里病院 副院長

研究要旨：アルコール依存症者をもつ家族に対して不可欠な援助は、（１）アルコール依存症という病気について家族に正しく理解してもらえるような情報の提供、（２）アルコール依存症者に対してどのような対応をすればよいかについての実行性のある情報の提供の２点に集約される。家族のために必要で十分な情報について、そしてその情報をわかりやすい形でいかに提供するかについて研究し、具体化する。そのために CRAFT の有効性について検証し、家族のためのマニュアルを作成する。

研究協力者
小西友（藍里病院）

A．研究目的

CRAFT（コミュニティ強化と家族トレーニング）の有効性について臨床的に検証し、家族のためのマニュアルを作成する。

B．研究方法

藍里病院において 2013 年 2 月から 2014 年 7 月までの期間に実施した CRAFT プログラムの効果について検討し、家族のためのマニュアルを作成し、全国の医療機関等に啓発する。

（倫理面への配慮）

個人が得的出来ないよう十分な配慮を行った。

C．研究結果

1、CRAFT プログラムの有効性について

治療を拒否している患者の家族 12 例に対して CRAFT プログラムを実施した結果、10 例が患者の受診につながった。2 例は患者の受診にはつながらなかったが、依存行動の改善が見られた。プログラムによって家族自身の生活の

質の改善が全例に見られた。治療に拒否的なアルコール依存症者をもつ家族にとって本人にどう対応すればよいか最も援助してほしい課題であるが、CRAFT はそういう家族に対してきわめて有効なプログラムであることが実証された。プログラムには患者と家族の関係を変えるためのスキルが多く含まれており、治療を受けている患者に対する家族の対応についても多くの示唆を含んでいることも明らかになった。

2、家族のためのマニュアル作成について

アルコール関連問題で悩む家族に必要な援助を行うために DVD を作成し、全国の医療機関・相談機関や援助を必要としている家族に視聴して役立ててもらおうと考えた。DVD の内容について冊子も同時に作成した。以下、冊子の内容を記す。

【DVD；アルコール依存症者に対する家族の効果的な対応の仕方】

（１）DVD について

飲酒問題を持つあなたの大切な人がどうすれば相談や受診をしてくれるだろうか？ どうすれば少しでも問題が軽くなるだろうか？これが家族の最大の関心事だと思います。

この課題に対する効果的な援助法を提供するためにこのDVDを制作しました。内容の多くは、数年前に我が国に紹介され、現在、医療や援助の現場で広がりつつあるCRAFT(コミュニティー強化と家族トレーニング)を参考にしています。

CRAFTプログラムは家族(や関係者)が本人への対応を修正することによって本人との関係性を変え、家族が本人の行動に影響を与えられるようになることを目的としています。依存症を含めた飲酒問題を抱えた本人が治療に拒絶的なとき、本人にではなく、家族を含む本人の重要な関係者に介入して、問題を改善するための考え方と方法を伝授する包括的なプログラムです。CRAFTは力で相手を押さえつけたりコントロールしたりということとは全く違うやり方を教えます。無理強いしたり強制したりするのは全く逆の対応法です。かといって懇願したり、お願いするわけではありません。肯定的なコミュニケーションを使って、家族も本人もどちらもが本当に願っている暮らしや人生を実現するために、新しいやり方を試し、挑戦します。これまでうまくいかなかった古い習慣を、効果のある新しい習慣に切り替えていきます。相手を変えようとするのを止め、自分の考え方と接し方を修正することで、相手との関係性を変えていきます。

総論では問題のとらえ方と考え方について述べました。

技術編では、家族が習得すれば最も効果的となるコミュニケーション・スキルについて述べました。

では簡単なモデルケースを提示しています。

DVDを見ただけですぐにできるようにはならないでしょう。しかし、今の自分にできそうなことは見つかるはずです。ヒントになることがきっとあると思います。そこから始めてみて

ください。飲酒問題解決のビッグポイントは「できそうなことから始める」です。

(2) DVDの内容

総論

- [1] 地図を描く～問題飲酒者と家族が陥りやすい関係図～(8分)
- [2] 家族が陥りやすい罫(7分)
- [3] 対応のコツ(7分)
- [4] 青写真を描く～目指す方向～(3分)
- [5] 大事な考え方(10分)

技術編

- [1] コミュニケーションの改善(12分)
 - (1) 私を主語にした言い方
 - (2) 肯定的な言い方
 - (3) 簡潔に言う
 - (4) 具体的に言う
 - (5) 自分の感情に名前を付ける
 - (6) 支援を申し出る
- [2] イネープリングを止める方法(5分)
- [3] 望ましい行動を強化する方法(5分)
- [4] 本人に治療を勧める方法(4分)

モデルケース

- [1] コミュニケーションを改善する
改善前・改善後(2分)
- [2] 治療に誘う(2分)
 - (1) 本人が後悔しているとき
 - (2) 本人が飲酒のことで予想外のことを言われて動しているとき
 - (3) 家族が相談に行っていることを話題にしたとき
 - (4) 家族の行動が変わったことに本人が聞いてきたとき

総論

効果のないことを止め、効果的なことをやる

依存症という病気は家族を深く巻き込んでいきます。いつの間にか、知らず知らずのうちに本人の事だけが家族の頭を占拠してしまっ

ています。アルコール依存症は飲酒をコントロールできなくなる病気です。そして、次第にアルコールに行動を支配されていきます。自分ではまだうまく扱えていると勘違いしてしまいますが、病気が進行していくにつれて、思考や感情もコントロール不全状態に陥ります。

家族は本人に対して、なんとかお酒を止めて欲しいと願います。そのためにとる手段が小言、泣き言、懇願、怒り、脅しなどに偏っていきま。なにも知らなければ必ずこの落とし穴に落ちてしまいます。それは、「効果のない行動」という落とし穴です。次第に、本人に飲酒をさせないための行動（酒を隠す、捨てる）も始まります。こうなるともはや本人と家族のコントロール合戦になってしまいます。ここで忘れてはならないのは、人間の意志よりも依存性薬物の支配力の方が強いということです。断酒を始めはじめて、その力関係が変わります。『止めさせたい、でも止めない。こちらが言えば言うほど今度は隠れて飲むようになる。酒がないと暴力を使う、逆に脅しを賭けてくる』ということが起きます。本人が一番大事なものは酒、になってしまいます。家族の愛情もわからなくなってしまいます。そういう依存症に支配された本人をなんとかしようとして、今度は家族が依存症に頭を乗っ取られてしまう。これこそ家族が巻き込まれた結果です。

まず大事なことは、どうしたってほとんどの家族はこの構図におちいてしまうということです。もちろん、そうでない家族もいます。でも大半は知らない間にこうなっているものです。別に家族が悪いわけではありません。大事なのはまずそれに気づくことです。

次にすべき事は「効果の無いことを止め、効果のあることだけをする」ことです。最初はその見分けもつかないでしょう。見分けがつくようになるには依存症のことを理解するしかありません。依存症者と家族の構図がわかった、すべきこともはっきりした、でも実行すること

はまた別の次元です。水泳と同じで、泳ぐ理屈は分かっていても実際泳げるようになるには練習が必要です。できるようになる練習は、長い、時には辛い過程ですが、この練習は間違いなく効果を生みますし、家族の人間としての幅や深みを増してくれるという大きな副産物が付いてきます。この副産物は、他の人には得られない大きなおまけです。この過程は、一人ではきつくても仲間や相談相手がいればやれるものです。あきらめしないで、やっていきましょう。

大事な考え方

飲酒問題に対処していくときに、迷いや行き詰まりもあるでしょう。そういうときはこの大事な考え方に戻ってみましょう。

- ・相手は変わらない。しかし、働きかけることはできる。
- ・人は正しいことを言われたからといって、行動を簡単に修正しない。
- ・自分も相手も、ともに本当に望んでいることは何かと考える。
- ・自分にできることを探してやってみる。
- ・できていない事よりできていることに目を向ける。
- ・目的を実現するためには考え方と方法と練習が必要。
- ・練習して、できることを増やしていく。
- ・うまくいかなかったら、次どうすればうまくいくかだけ考える。
- ・どんなに小さくてもいいので、成功体験を増やしていく。
- ・一人で行き詰ったら相談する。

技術編

[1] コミュニケーションの改善方法

大切な人の飲酒問題の解決という目的を実現するための最大の道具がコミュニケーション・スキルです。このスキルを身に付けることで様々な効果が得られます。このスキルを知り実践することで家族は沈黙と我慢を強いられ

ることから解放されます。言いたいことを相手に伝えるように言うことがこの問題を解決するためには極めて重要です。ここでは6つのスキルを紹介します。

ここでポイントです。これまでの習慣があるのですぐには実行できないと心得ましょう。いきなり難易度の高いものではなく、あなたにやれそうなことから少しずつやり始めてください。

“私”を主語にした言い方

言葉には必ず主語がありたいは“わたし”か“あなた”です。

「あなた」「おまえ」が主語になっている時の言葉は、相手との対立を生みやすいです。その代表が「ケンカ言葉」です。「あなたが～だから、～なってしまったんでしょ！」など、相手を攻撃したり、批判したり非難するときの言い方で、トゲがあります。

逆に「わたし」を主語にすると、自分の意見を相手に伝えやすくなります。この違いが大きいです。だれでも、自分を責められたり攻撃されたと感じたときには反発する気持ちが出てきます。「わたし」を主語にした言い方に変えることで、いたずらに相手を刺激して対立的になるのを避けます。これが大きい影響を生みません。特に相手の問題行動について話すときには、自分がどう感じ、自分が何を望んでいるのかを伝えるようにしましょう。例を挙げます。

とげのある言い方	とげのない言い方
電話もせずにこんな遅くに帰ってくるなんて(あなたは)なんて自分勝手な人なの！	電話もなく帰りが遅いとわたしは心配なの。
(あなたは)飲みすぎよ！	あなたが飲みすぎてるんじゃないかとわたしは心配だわ。
(あなたは)今夜は飲	今夜はあなたが飲ま

まないでよ！	ずにいてくれるとわたしはうれしいわ。
(あなたは)また飲んできたの！	黙って出て行って帰ってこない、私またあなたがお酒でも飲んでるんじゃないかと不安になるの。
また(あなたは)隠れて飲んだでしょ！	なんか、わたし、こんな時には「また隠れて飲んでるんじゃないか」って疑ってしまうのよ。

肯定的な言い方

否定的な言い方は下の例にあるように、「～しなかったら～なる」という言い方です。この言い方は「～しなかったら、～という困ったことが起きてしまう。だから～するのを止めるべきだ(あるいは、だから～なって当然だ)」という罰を与える言い方です。内容的に否定的な言葉を使うときも同じことです。この言い方では相手を責めたり、非難することになり対立を生んでしまいます。

肯定的な言い方は「～したら～なるよ」という言い方です。「～することでこんな(良い)影響が生まれる」ということが伝わります。この違いも大きいな効果をもたらします。

否定的な言い方	肯定的な言い方
飲むのを止めなかったら肝硬変になるわよ。	今飲むのを止めたら、肝臓は回復するでしょう。
まじめに通院しなかったら、またいつか酒飲んでしまうんじゃないの？	通院を続けていると、飲まないでいられる人が多いらしいよ。
相談に行かないなら、もう私は知らないか	相談に行く気になってくれたら、わたしと

らね！	ってもうれしい。
ほんとのこと言わな い（嘘ばかりついて） なら、もう話したくな い。	あなたを信じたいけ ど、その話にはおかし い所があると思うの。

簡潔に言う

飲酒問題は家族を鬱屈した気分させます。嫌な感情が溜まり、それがあふれるように出てくることもあります。しかし、次々と（延々と）言い続けることは、聞き手の耳を逆にふさいでしまいます。

そうならないために、簡潔に言う練習をしてみましょう。一言か二言で終わるように工夫します。

悪い例	良い例
どうしていつも仕事 が終わってすぐに帰 って来れないの？毎 日毎日飲みに行っ て・・・。こっちは毎日 心配してるのよ・・・。 昔はそんなに飲み に行くこともなかつ たじゃない。それに前は 飲みに行っても12時 くらいまでには帰っ てきてたのに。遅くな るなら遅くなるって 電話くらいかければ いいのにそれもない し。家のことは頭にな いの？	飲みに行くのを少し 減らしてもらえな い？そうしてくれた ら、心配しなくてすむ んだけど。

具体的に言う

抽象的だったりあいまいな言い方をしても、望んだ返事は返ってきません。「少しは大人らしく振舞ったらどう?!」という言い方がその代表です。相手のどの行動が「大人らしくない」と思っているのか、相手の行動のどこをどう改善してほしいと願っているのかをまずはっきりさせて、それを相手に伝えることが出来れば、相手も何を言われたのか理解できますし、改善につながっていきやすいです。

悪い例	良い例
あなたはお酒飲んで 寝てるだけ。私は食事 が終わっても後片付 けに時間取られて自 分のこと何にもでき ないのに。	後片付け、手伝って くれたら助かるな。洗 ったお皿をふくのを手 伝ってくれる？
一体何考えてるの？ なんとかしようとい う気はないの？	来週の月曜日に、一度 一緒に病院に行っ てみない？
休みの日くらい、なに か父親らしいことを したらどう？	今度の休みの日に子 供を連れて公園に遊 びに行ってくれたら うれしいな。

自分の感情に「名前」をつける

私たちは何事につけても感情が沸いてきます。嬉しい、楽しい、気持ちいい、悲しい、腹が立つ、苦しい、寂しいなどなど。単純な感情から、いろいろ入り混じった複雑な感情まで幅広い感情を私たちは経験しています。飲酒問題が日常的にある場合、苦しい感情はできるだけ感じないように無視したり麻痺させたりする心の作用もあり、自分がどんな気持ちになっているのかを言葉にすることが難しくなってしまうこともあるでしょう。そうするとあなたの本当の気持ちが相手に伝わらなくなってしまいます。

悪い例	良い例
あなたがお酒ばかり飲むからお金がどんどんなくなってしまっって・・私は必死でやりくりしてるのにあなたは何も考えずに飲んでばかりで本当に勝手よね。	家計が心配で夜もおちおち眠れないの。支払いどうやっていけばいいか、どんどん不安になるの。
昨日どんなに酔っぱらってたか覚えてないの？会社の人にあんな醜態見せて！本当、最悪！	昨日のあなたの酔っぱらった姿を見て、すごく恥ずかしかったし、悲しかった。
昨日はあの子の誕生日だったのよ。忘れてたんでしょ！しかも、酔っぱらって帰って来て！	昨日、あの子の誕生日を家族みんなで祝えなくて、私、すごく悲しかったわ。あの子も楽しみにしていたの。

支援を申し出る

さて、最後に相手に支援を申し出る課題です。具体的には病院に行く、相談に行くなどのことを提案する言い方です。これまでの言い方を総動員して、提案を受け入れやすい雰囲気を作るようにしましょう。

悪い例	良い例
黙ってお酒飲んでるだけじゃわからないわよ。何かあったらなら言えればいいじゃない。イライラしてお酒ばかり飲まれてもこっちも困ってしまうわ。	どうしたの？何かあったなら話を聞きましょう？ なにか私に協力できることがあったら言ってみてね。

一度に全部やろうとしないでください。今のあなたができることから始めてください。簡単そうに見えてもいざやってみるとうまくいかないことがあるのも当たり前です。大切なのは「少しでもできることをやってみる」とことと「それを続けていく」とことです。

[2] イネープリングを止める方法

望ましくない行動(飲酒)を減らす方法として、「イネープリングを止めること」を学びましょう。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。

イネープリングとは？

本人のためを思って、なんとか飲酒を止めさせたり、減らしてもらおうとしているつもりが、結局は本人の飲酒行動を支えてしまうことになってしまう行動のことを「イネープリング」と言います。具体的には、相手にお金を与える、相手の作ったトラブルを始末する、などの行動がこれに当たります。酒を捨てたり隠す、飲酒しないか相手の行動を監視する、飲まないように説教する、飲んだ相手を責めるという行為も効果的でない行動の代表として止めていく行動のリストに含めましょう。イネープリングを続けていると、本人も家族も問題が見えなくなってしまいます。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、家族は自分を責めたり、非難されたりする必要はありません。こういったカラクリを知らなかっただけだと思います。これからは、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、考え方を変えていきましょう。

どんなことがイネープリングになるのか？

飲酒問題をかえって続けさせてしまう結果になる行動の例をあげます。

- ・酒を買ってくる

- ・本人が汚したり壊したものを片づける～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）
- ・職場の上司に欠勤の理由を電話で本人お代わりに説明する
- ・本人が運転免許を失った時に職場や学校に送迎する
- ・酔って歩けなくなった本人をベッドまで運ぶ
- ・酔って寝ている本人の服を脱がせ、パジャマに着替えさせる
- ・酔って汚した服をだまって洗濯する
- ・外で飲まなくてもいいように、酒を買って用意しておく
- ・真夜中に飲み屋まで迎えに行く
- ・飲み代の支払いを代わりに支払う
- ・親族の集まりでしでかした不始末について、代わりに謝る
- ・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
- ・相手のウソをそのままにしておく
- ・家族や子どもに飲酒問題をかくす
- ・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配る
- ・二日酔いの時に特別の献立にする
- ・飲酒による問題行動のひどさを過小評価する
- ・本人が飲酒などでお金を使ったために、自分の使うお金を節約する

イネープリングを止める効果は絶大です。これまでやってきたイネープリングを止めることで相手との関係が目に見えて変わっていきます。イネープリングを止めることで本人が自分の飲酒行動の結果を身をもって知ることになります。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

たのか考えるでしょう。泥酔したら自分はこんな状態になるのだと、人に言われれば反発しても、自分で自分の姿を見れば言い訳できません。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で、これこそ本当の愛情であり相手への親切だと言えるのではないのでしょうか。

ここでも大事なポイントです。

これまで続けてきた行動を止めるのは勇気が要ります。簡単ではありません。ここでも無理をせず、今の自分で止められそうなことを見つけて、それから挑戦していきましょう。小言を止めるだけでもかなりな効果を生むものです。

[3] 望ましい行動を強化する方法

「北風と太陽」というおとぎ話にもあるように、誰かに何かをしてほしいなら、無理やりさせようとするよりも、ご褒美（＝報酬）を与え、本人に良い気分になってもらう方がはるかに効果的です。報酬が強力であればあるほど、報酬の頻度が多ければ多いほど、その行動を繰り返す確率は高くなります。本人にしてほしいと思っていることを、本人が喜んでするようになってもらうという報酬の原理を、飲酒問題を抱えた人に適用することができます。

なにより報酬は本人にとって価値があるものでなければ効果はありませんが、飲酒問題を抱えた人にとっては、何よりもアルコールが強力な報酬であるということをもまず押さえておきましょう。アルコールは一時的にはありませんが、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。しかし、現実問題を一時おおい隠してはくれませんが、アルコールは後々問題をさらに大きく深刻にしていくという性質を持っています。「今すぐ」満足感を得たいという欲求が、長期的な影響を考える冷静さを妨げて

しまいます。そのことを理解した上で、本人にとっての報酬を考えてみましょう。

DVD では家族が望んでいることが起きたときに、そのままにしておかず丁寧な言葉にして相手に評価や感謝を伝えることを一番の報酬と考えて紹介しています。例を挙げます。

相談に行く気になってくれて、うれしい
今日も薬を忘れずに飲んでくれて、うれしい
最近心配事が減ったので、落ち着いて暮らせてうれしい
あなたが元気そうなので、それがうれしいのよ
今日は家族で夕食ができて、うれしかった

[4] 本人に治療を勧める

さて、最大の課題である、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。何をどう相手に伝えるかということと同時にタイミングを間違わないことが重要です。

絶好のタイミング

本人の動機が高まっているときに伝えるのが鉄則です。次の4つが代表的な例です。

本人が飲酒に関する重大な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

- ・酔っぱらって騒ぎを起こし警察に保護された
- ・二日酔いが続いて仕事に行けない
- ・大事な約束をすっばかした
- ・信頼している人に飲酒のことで注意を受けた

本人が自分の飲酒について予想外のことを言われて動揺しているとき

例)・孫に「じいちゃん酒臭い」と言われた時

- ・会社の後輩に「先輩と飲むのはどうも・・・」と嫌がられた時

- ・会社の同僚に「ちょっと飲み方を考えたほうがいいんじゃないか」と言われた時

あなたが相談に行っていることやCRAFTについて相手が質問してきたとき

- ・一体、どんな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時

あなたが相談に行っていることやCRAFTについて相手が質問してきたとき

- ・一体、どんな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時

いくつかのコツ

相談を“試してみる”という誘い方をする。

強制と感ぜさせない言い方をすることが効果的です。

相談ではどんなことでも相談してよいことを伝える。

一番問題なのは飲酒問題であるのは明らかですが、眠れないとかイライラしやすいとか不安や緊張が強いということからでも相談が始まれば、最後には肝心の問題にたどり着きます。

ポジティブなコミュニケーションスキルを使う

相手に何かを伝える時の基本をおさらいしておきましょう。これまで相手に相談や治療を勧める時、あなたはどのような話し方をしてきましたか？大事なことになるほど、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多いです。これまで学んできたコミュニケーションスキルを使った言

い方の例をいくつかあげました。これを参考に考えてみてください。

私たちもう 10 年の付き合いになるけれど、これからもこのまま続くといいな。でも最近心配事があってクリニックに通っているの。
一度だけ、私と一緒に受診するか、あなたひとりで別の先生と話をしてみる気はない？
仕事でストレスが多くてイライラしているのね。あなたのことが大切だから心配しているの。仕事のストレスの対処法について誰かに相談してみない？カウンセラーってどんなことでも聞いてくれるし、あなたが嫌ならアルコールの話をする必要もないのよ。
もっと早く話せば良かったんだけど、3 週間くらい前からクリニックに通っているのよ、私たちの関係が心配だったから。もしあなたが一緒に来てくれたら本当にうれしい。一度だけでいいの。
あなたにとって家族がどれほど大切か知っているわ。だからこそ私が治療を受けているカウンセラーにあなたも会ってほしいの。批判されたり、あなたがしたくないことをやらされることは絶対にないのよ。
私がカウンセラーの所に通っているのは、あなたがお酒を飲むと私はとても悲しくて寂しくなるからなの。一緒に私のカウンセラーの所に話を聞きに行ってみてほしいけど。一度だけでいいのよ。

相談に来られた家族の方と一緒に視聴する、家族教室で部分的に視聴する時間を作る、スタッフの研修に使ってみるなどの使い方はどうでしょうか？

マンパワーがまだ十分でないので家族援助になかなか時間が取れないという医療機関等では、このDVDを貸し出したり、待合室で視聴してもらったりということは可能ではないかと思います。

《このDVDの活用の仕方》

家族の方へ

DVDを見て、やれそうなことを見つけてやってみてください。CRAFTのことをもっと詳しく知りたい方は参考図書を読んでみるとか、都道府県の子精神保健福祉センターに連絡を取ってCRAFTを提供している医療機関を紹介してもらってください。

援助職の方へ

3、DVD を活用した啓発について

DVD は平成 28 年 6 月初めに完成し、全部で 2000 枚作製した。確実に視聴してもらうために全国の精神保健福祉センターには郵送したが、それ以外は研究者が行った CRAFT のセミナーの参加者に直接渡すことにした。配布したのは次の施設が主催したセミナーである。北九州市精神保健福祉センター、大分県こころとからだの相談支援センター、大阪ダルクフリーダム、静岡県精神保健福祉センター、北九州ダルク家族会、兵庫県精神保健福祉センター、久里浜アルコール依存症臨床医研修、徳島・ギャンブル問題を考える市民公開講座、高知断酒サマースクール、中四国アルコール関連問題学会プレ企画、中四国アルコール関連問題研究会・徳島大会、日本アルコール関連問題学会・秋田大会、福島県精神保健福祉センター、国立精神神経医療研究センター・スマーブ研修、岡山市こころの健康センター、香川ダルク CRAFT セミナー、大分県こころとからだの相談支援センター、鳥取県かかりつけ医等依存症（アルコール等）対応力向上研修、徳島保健所、徳島県自殺予防協会、徳島県精神保健福祉センター（以上、セミナー開催順）。

DVD 以外にインターネットで久里浜医療センターと藍里病院のホームページにアクセスすれば視聴できるようにした。

D . 考察

「家族支援は本人支援、本人支援は家族支援」とこれまで言われてきたように、アルコール依存症を含む飲酒問題を抱える本人の家族への対応は極めて重要である。家族支援の目的は、家族への支援が適切に行われることによって、

本人が治療につながり回復する、本人の問題行動が軽減する、家族自身が健康を取り戻す、の 3 点を達成することである。家族は本人の回復のための最も重要な資源であり、家族自身も健康になる必要があるという認識が大切である。

家族支援の具体的な業務としては 初回面接、継続的なサポート、アルコール依存症の理解を深め、効果的な対応法を学び、身につける機会の提供の 3 つがあげられる。

初回面接では家族の苦勞を受け止め、問題解決の希望があることを明確に伝える事がまず重要である。家族が相談に訪れたことで問題解決へ向けて動き出していることを説明し、本人が受診しなければどうしようもないという誤った悲観論を語ってはならない。どの治療も同様であるが、初回面接がその後の経過を決定づける。家族相談を決してなおざりにせず、担当医が丁寧に行うことが望ましい。問題の全貌を聴取すると同時に、苦しい思いを持ち続けてきた家族の心情を吐露できる場所になるべきである。家族がこれまでやってきた対応の間違いを指摘するだけでは、いたずらに家族が罪悪感と自責を増幅するだけで、本人や家族の回復にはつながらない。初回面接の後、3 つの目的を達成するために家族相談を継続していくが、そのためには家族の問題解決への動機が強化されることが不可欠である。支援の焦点はアルコール依存症の理解と効果的な対応の課題に移っていくが、事態がすぐには好転しなくても、家族をサポートし続けていくことが重要である。家族向けの勉強会や家族会を定期的で開催していくことも大切である。

本人との対応を効果的に行うための考え方とスキルを家族に提供するためのツールとして CRAFT を活用した。従来の家族支援では「相手を変えようとしなさいこと」「イネープリングを止めること」などが家族に提案されてきたが、「～しなさい」という提案ばかりで、家族がどうすればよいのかについての具体的なアイデアに乏しかった。CRAFT ではこれまで家族がやってきたがうまくいかなかった方法に代わる効果的な方法を提案する。家族はこの問題についての正しい考え方と効果的な対応法を学んでいくが、CRAFT で重要視しているのは練習と実践を繰り返しながら家族がスキルを習得して

いくところまで援助することである。従来の技法よりも治療導入率が高く（従来型が 10%～30%に対し、CRAFT は 60%以上）家族のメンタル面の改善効果が非常に高いことが報告されている。CRAFT は 家族の動機づけ、問題行動の機能分析、暴力への対応、効果的なコミュニケーション、望ましい行動の強化、望ましくない行動を強化しない、家族自身が楽になる、患者に治療を提案するの 8 つのメニューで構成されている。～ の具体的なスキルの習得を通して、相手との関係性を修正していくことで相手の行動に変化を生む。今日から始められることを発見し、練習し、実践する、やってみて問題があれば修正する、これを繰り返すことで家族は着実に力をつけていく。家族支援のみならず本人への治療・援助にも効果的な考え方とスキルが多く含まれており、治療者のスキルアップにも非常に役立つ。

今回 CRAFT を活用して家族のためのマニュアルを作成したが、これまでの家族支援の限界性を克服できる内容になったと考える。

E . 研究発表

1 . 論文発表

家族に対する新しい考え方と介入法

CRAFT -、日本アルコール関連問題学会雑誌、第 6 巻第 1 号、134-137,2014

クラフト・プログラムによって家族支援が変わる、日本アルコール関連問題学会雑誌、第 7 巻第 1 号、107-110,2015

依存性物質使用障害者の家族にたいする CRAFT の実績報告、行動療法研究、第 4 1 巻 3 号、205-214,2015

アルコール依存症専門病院を持たない単科精神病院における心理社会的アプローチの可能性について、Frontiers in Alcoholism、第 4 巻第 1 号、68-71,2016

2 . 学会発表

第 36 回日本アルコール関連問題学会横浜大会、CRAFT ワークショップ

第 37 回日本アルコール関連問題学会神戸大会、CRAFT ワークショップ

第 112 回日本精神神経学会総会、ワークショップ「CRAFT のアディクション問題に対する効果と応用可能性」

第 38 回日本アルコール関連問題学会秋田大会、CRAFT ワークショップ

F . 知的財産権の出願・登録状況
なし