

5月 依存症 家族勉強会のお知らせ

● 依存症が作るコミュニケーション障害

依存症は本人と家族に深刻な影響を及ぼします。特に問題ある飲酒を続けている本人とそれに困った家族との間には様々な苦しみが生れます。そして、知らず知らずのうちにコミュニケーションの仕方が変わっていきます。本人が治療を受け始めるきっかけをつかむためにも、断酒を始めた本人が再発せずに安定していくためにも、そして家族自身が安定した気持ちで暮らしていくためにも、コミュニケーションを見直して修正していくことが大事ですし、効果的です。

● 言っではいけない禁句集

例えば、次のような言い方があります。

- 1 あんたまた酒飲んどんちゃうんやろね!
- 2 あんたまたパチンコに行ってるんちゃう?
- 3 あんた、借金もうないやろね?
- 4 あんた、隠れて飲んでない?
- 5 あんた、ええかげんにパチンコ止めて!
- 6 あんたはいつまでゲームばかりしてんの!
- 7 あんたは私が悩んでんのわかってんの!
- 8 あんたのせいで子どもが泣いてるんやで!

言われたあと、どんな展開が待っているかはどの家族も経験して知っているのではないのでしょうか。そうですね。この後は口論しか待っていません。内容のある会話にはつながりません。でも、こう言いたくなる気持ちは痛いほどよくわかります。でも、良いことを生まないことも事実です。では、どうしたらいいのでしょうか?

● 「どうせなら効果のあることをする」という考えを採用する

事態の改善につながる方法を知って、それを実行してみませんか? やってみると、想像以上に効果あります。数年前から紹介しているクラフト・プログラムにそって、新しいコミュニケーションの仕方を身に付けてみませんか。

勉強会A 講義形式での勉強会です。アルコール依存症やギャンブル依存、薬物依存などの依存症についての講義です。それぞれの依存症のことについても取り上げて 画像などを活用してわかりやすく説明していきます。家族がどう対応したらいいのかが焦点です。

勉強会B 勉強会Aでは質疑応答に時間がとれません。疑問点やそれぞれの家族のかかえた問題などについて、もっとつっこんだ話などができればと思っています。他の家族の方の話も聞いてみたいと思われる方もご参加ください。どちらかというところじまりした集まりで、家族会と言った方がいいかもしれません。

● 言いたいことが相手に伝わる方法;その①

「わたしは～だと思ふ」という言い方

禁句集の特徴は全部主語が「あなたは」になっていますね。これは「ケンカ言葉」「トゲのある言葉」です。言われたらわかると思いますが、反発や怒りを引き出します。これではいくら相手に分かって欲しいことがあっても相手には伝わりません。そこで、内容そのまま「わたしは～思ふ」という言い方に変えてみましょう。すると、どうなるでしょうか?

- 1 私はな、あんな顔が赤いと、「また酒でも飲んでるんちがうんかいな」って思ってしまうんよ。
- 2 私はあなたが元気なかつたりイライラしている時に、どうしても「またパチンコに行ってるんちゃうん?」って思ってしまうんよ。
- 3 私ってな、時々「ホンマにもう借金ないやろか」って思ってしまうんよ。
- 4 私ってねえ、時々まだ「隠れて飲んでないんかなあ?」って不安になるときがあるんよ。
- 5 私はな、「あんた、いいかげんにパチンコ止めて!」って思ってしまうのよ。あんたはどう思う?
- 6 私はな、「いつまでゲームしてんの!」って思ってしまうのよ。あんたはどう思う?
- 7 私はな、「あんたは私が悩んでんのわかってんの!」って考えてしまうのよ。それ、思う?
- 8 私はな、「あんたのせいで子どもが泣いてるんやで!」って時々腹立つことがあるんよ。それってあんたはどう思う?

勉強会では参加している隣の人と禁句集と新しい言い方を互いに言い合いっこします。すると、言われた側の気持ちが実感できます。同時に、言う側の気持ちも大きく違うことがわかります。相手との摩擦をできるだけ生まない言い方の第一の基本です。意識しているとできるようになります。まずはこれからやり始めてみませんか?

● クラフト・プログラムを学びましょう

コミュニケーションの仕方を変えるだけで相手との関係がガラッと変わります。それを実際やってみて経験してほしいです。クラフト・プログラムにはこういった方法が満載です。このお知らせや家族勉強会でも紹介していきますが、どうしても本人が受診を拒んで困っている家族の方は是非このプログラムを受けてほしいと思います。当院にご連絡を。専門のスタッフが対応します。

次回の勉強会 **5月10日(土) AM10時** **勉強会B** 東棟会議室
5月24日(土) AM10時 **勉強会A** 講義:研修ホール

依存症家族勉強会 感想集 4月26日

●「罪悪感は百害あって一利なし」「育て方を間違えなかった親はいない」という言葉が印象に残りました。
●自分よりも大切な存在、その子が、依存症という病気？その先生の言葉が最初どうしても受け入れる事が出来ませんでした。最近、少しずつ理解し本当の意味の覚悟が出来た様に思います。これからの人生いかにこの病気とゆるく付き合っていく方法は？とか考えたりします。その為には、先生の言葉を自分のものにしていく努力と豊富な正しい知識が必要です。これからもよろしく願います。今日はありがとうございました。
●私は思うんやけど・・・。で始めて、もう少し本人が現在思っていることを知りたい。べったりしすぎて、内心がみえていないのかもしれない。
●「人間的脳」と「動物的脳」よくわかりました。「動物的脳」の事もっと教えてほしい。

●「愛」と「エゴ」納得しました。私の「愛」は「エゴという名の愛」に近かったようです。教えて頂いてありがとうございました。
●ロールプレイ、最初恥ずかしかったのですが、勇気を出して前の人に声をかけるとすぐ始められて、笑いながらできました。「A」はスラスラ出ました・・・ふだん言っているからでしょう。「B」は今ならすぐ言えますが、その時に、すぐにこんなふうに言えるようになるには、やっぱり練習が要りますね。引き出しをたくさん作っておいて、普段からサラッと「B」のように言えるようにしたいです。
●「私は～思う」の言い方を職場で心がけ、実践（練習）しています。でも、いざ相手が息子だと、言葉が出て来ないのが現実です。今のうちにしっかり実践（練習）しておきます。
●すべてが印象に残った。

●また必ず参ります。勉強になりました。
●できていないことに注目しがちなので「これだけできていない」という考え方に変わりたいと思いました。
●お酒（アルコール）をどれだけ飲用しているかを何となく確認していましたが、しない方がよいですね。話し方については、勉強になりました。訓練してみようと思います。
●本当に先が見えない不安があります。子どもの将来はどうなるのだろうか不安です。
●話が長いと相手は聞いていないので簡潔に言う。禁句集がとても勉強になりました。これからは話し方に注意していこうと思います。
●今日は赤えんぴつを持って来ました。赤線をたくさん入れたり、○をつけたりしました。次回までに復習したいです。

●久々のワークショップ（ロールプレイですね）。実際にことばにしていってみると本当によくわかります。けどAみたいに言ってしまうがち・・・夫にはもうそこまで言わずにできるだけBで、と意識していますが。子どもにはやっぱりAタイプだなあ・・・Bにせないかなと。
●平和なおだやかな日々が続いております。夫にも感謝しております。夫が頑張っている分、私自身も努力していこうと思います。ゆっくりとあきらめずに。
●しゃべり方講座も大変良かったです。「私は～思う」先生のおかげで平和な温かい生活を送らせて頂いております。ありがとうございます。勉強会ありがとうございました。
●主人の姉が先月まで、アルコール依存症でこの病院に入院していましたが、今は、娘さんとおだやかな生活をしています。
●2ヶ月勉強会に参加できませんでした。やはり出席しないとダメですね。先生のおしゃべりも毎回楽しいし。

●主人の仕事も朝早いため本人も気にして、早起きができています。（朝5時過ぎ起床、6時出勤）最近、私が残業続きで、朝寝坊をして2日程弁当もできませんでした。その朝は、主人一人で食事を済ませ「弁当を買って行く」と書き置きをして出勤しました。感激でした。
●今できることをやり続けることが大切だと改めて痛感しました。継続することは難しいことですが・・・先の見えない、時間がかかることなので。
●今まで息子の機嫌をそこねないかを気にして、言いたいこと、話したいことが言えませんでした。その一歩を踏み出すにはエネルギーがいるとお聞きして、やはり逃げればばかりではだめだと思いました。一人で不安になり、言いたいことが言えず、心がウロウロしていました。先ず、実践しなくてはと思いました。
●久しぶりに参加できました。日常どこでも使える言葉使いです。お話を聞き、今日も少し安心して帰れます。

●「簡潔に言う」が参考になりました。つい、長々と言っているなあと反省しました。言う前に一呼吸置くことができるようになるかもしれません。
●先生のお話を聞いていると明るい気持ちになります。今の私のモットーは、「未来と自分を変えられる」です。息子のことも前向きに考えられるように、やれること、やるべきことをしていこうと思っています。
●前回の私の質問に答えて頂きありがとうございました。「これだけしかできない」という自分に対する厳しい思いが出てきたら、今できることに集中したり、これだけできたという考え方に切り替えるように努力してみようと思います。毎月1回勉強会に私が参加しているものの、何か息子の役に立っているのかなあと、ふと思うことがあります。今日先生に「ここに来てただで加点」とおっしゃって頂いて、やっぱり勉強会に来て良かったと心強く思いました。

●今日初めて参加しました。断酒は本人の意志が一番だと思っていたが、家族の協力が大切だと感じ勉強になりました。又、参加したいです。ありがとうございました。
●「私は」をつけなくても伝わる（日本語は）と思っていました。3月も思っていました。でも今日の勉強会に出て、やはり「私は」をつける方がいいのだなあと改めて思い直しました。
●Q&A15の人と同じ気持ちです。自分自身の中にある怖れがどこから来るのかなあと、この頃、自分自身についてもよく考えます。「相手が機嫌を悪くしてもいい」という覚悟、勇気もいるんだとわかりました。今日もたくさん勉強になることがあり、感謝しています。
●推薦図書をいつも利用させてもらっております。二度お借りする程の本が用意されていて（愛しすぎる女達）とても参考になります。ありがとうございます。

●「摂食障害」を取り上げて下さりありがとうございました。（先月参加の主人の文章だと思えます。心配していたんだな・・・と）病気の本質を学ばなければ大きな間違いを起こしますね。苦しみながらバランスを取っている娘の気持ちを先生より伝えてもらえました（涙）。
●先生の講義中のしゃべり方、おもしろいし!!わかりやすいです。さすが、クラフトの先生だ。本当に、研修会に行くに参加費必要だけど、ここはタダ!!すみません、ありがとうございます。夫の断酒11連勝でストップ。禁句集連発やっしまいました。反省。クラフトのやり方忘れていました。今日勉強会で再度、仕切り直しです。松村断酒学校参加後、夫の変化にも期待したいです。
●愛とエゴの違い、よくわかりました。エゴが多かったと思います。

●Q&Aありがとうございました。「愛」と「エゴ」肝に銘じていきます。
●色々勉強させてもらっています。「私は～思う」言い方で子どもと話すようにしています。
●前回のギャンブルから1年7ヵ月。特に悩みはありません。悩みというより「もう止まった」と思うことがあるので油断しないように「まだまだ気をゆるめたらいけない」と思うようにしています。
●親の育て方が悪かったのかと自分を責めることはよくありました（ちょっとした事で）。先生の話聞いてすごくホッとしました（子どもだけでなく人間関係も）。
●「罪悪感百害あって一利なし。」煩惱、不安を取って捨てるイメージはわかりやすくて、やってみようと思いました。
●今日も勉強と笑いで心が軽くなりました。ありがとうございます。愛の伝道師がんばってください。