

2月

# 依存症 家族勉強会のお知らせ

## 《依存症が作る硬直化した家族関係》

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。依存症という病気が本人と家族をどんな関係にしていくのかについて、右の図に沿って説明をしていきます。この図は、目的地にたどり着くための大切な地図になります。

依存症はコントロール障害の病気です。アルコール依存症の場合で説明すると、飲酒をコントロールできなくなります。逆にアルコールに行動を支配されてしまいます。自分ではまだうまくやれていると勘違いしていますが、だんだん病気が進行していくにつれて、Aに書いてあるような思考や状態に陥っていきます。

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、脅しなどに傾いていきます。ほとんどの家族はこの問題に効果的に対応する方法を知りません。必ずこの落とし穴に落ちてしまいます。それは、「全く効果のない行動」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。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。断酒を始めなければ、その力関係は変わらないでしょう。『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』依存症になったら、一番大事な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。そういう依存症に乗っ取ら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。これが家族が巻き込まれた結果です。この状態になると、家族はBにあるような思考回路に陥ってしまいます。

## 《ではどうしたらいいのでしょうか?》

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っ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。

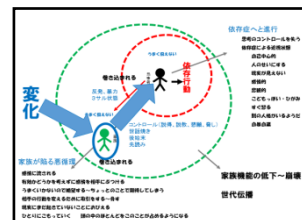
次にすべき事は「効果の無いことを止め、効果のあることだけをする」ことです。最初はその見分けもつかないでしょう。見分けがつくようになるには依存症のことを理解するしかありません。依存症者と家族の構図がわかった、すべきことははっきりした、でも実行することはまた別の次元です。水泳と同じで、泳ぐ理屈は分かっても実際泳げるようになるには練習が必要です。できるようになる練習は、長い、時には辛い過程ですが、この練習は間違いなく効果を生みますし、家族の人間としての幅や

## 依存症者と家族の陥りやすい関係図



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、一人ではきつても仲間がいればやれるものです。あきらめないで、やっていきましょう。

依存症への対応に悩み困惑している家族の頼れる援助プログラムがCRAFT(コミュニティ強化と家族トレーニング)です。関係性を変えることによって相手に影響を与える方法です。以下次号(右図も)



**2月11日(土)勉強会B(意見交換会)は祝日のためお休みです**  
**2月25日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習)/3F会議室**