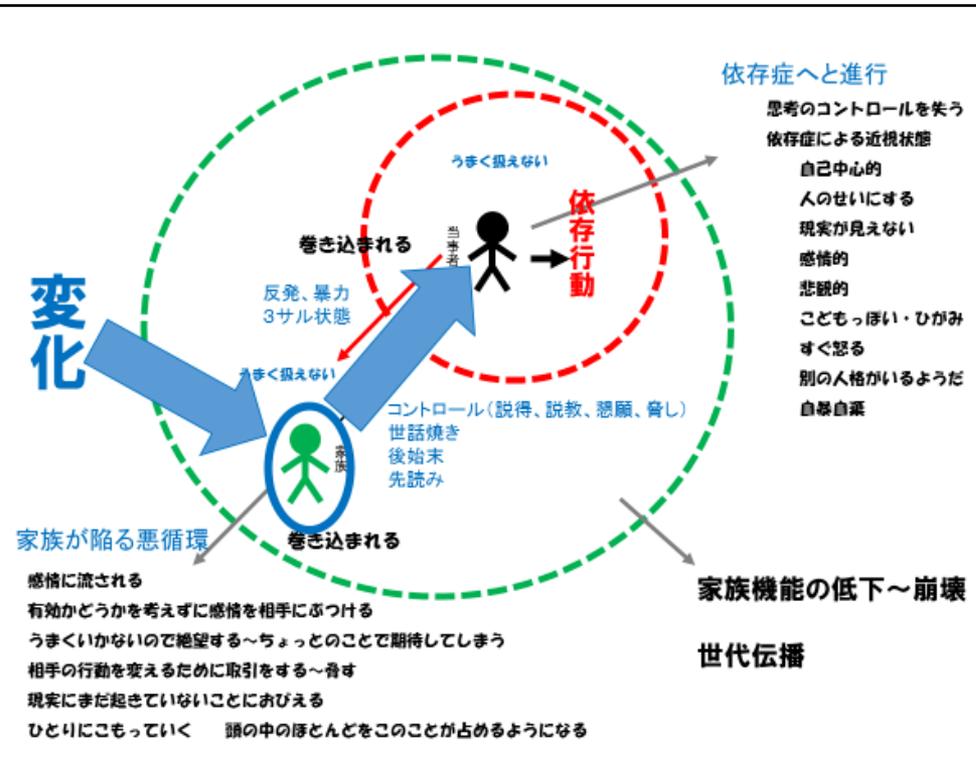


3月 依存症 家族勉強会のお知らせ

依存症は家族を深く巻き込んでいきます。依存症が進行していくにつれて、本人は現実合わない考え方にとらわれるようになり、その結果様々な問題行動が生じます。家族は本人に対して問題行動を止めさせようとするのですが、そのための手段が小言、泣き言、懇願、怒り、(実行しない)脅しなどになっていくようになります。家族はこれらのほとんど効果がない行動の悪循環に陥っていきます。「起きている問題の原因は依存行動にあるのだから、その行動を止めるべきだ」という正論で本人に接してしまいがちです。しかし、問題行動を止めさせようとするほど、家族と本人の間のコントロール合戦は泥沼化し、関係は悪化していきます。その中で家族は疲弊し、絶望感や諦めが深まっていくので、まず、この構図を理解することが重要です。



《どう考えればいいのか?》

依存症の問題を抱えた本人は周囲から問題を指摘され、叱責され、厳しく行動を変えるように強いられる経験しかない場合が多いものです。力や正論で行動を変えるように強いられると人は反発します。依存症の有害性は一側面にすぎません。もう一つの重要な側面はその行為によって救われる～助けられるということです。だからこそ、その行動を手放せないでいます。手放した時に上手く自分を安定させられないから、あるいは手放したときの苦しさが強いため、一時だけ楽になりたいとその行動に戻っていくのです。そういった手放せない理由に理解が示されず、止めることだけを強いられてきたことが治療を拒む大きな理由なのです。

依存症が進行すると、ネガティブな結果を伴うからといってその行動を修正することは難しくなります。「～しなければ～になってしまう。だから止めるのが当然だ」という接し方ではうまくいきにくくなっています。人はなぜ変わるのか?という根本的な設問に立ち返ってみましょう。変わろうとするのはその人の意志です。その意志を外から変えることはできませんが、影響を与えることはできます。では、どのような影響が有効なのでしょう?それは自分が誰かにとって重要な他者であるということを知ってもらうことです。小言や説教を止め、本人への懸念と心配を伝えることで本人が受診につながったケースをこれまで多く見てきました。ゴマをすることでもおだてることでもありません、あなたが私にとって大切な存在なのだと言葉にして表明することが重要なのです。その上で、受診してほしいという希望を伝えるのです。

《どうかかわればよいのか?》

キーワードは「理解」と「愛」です。依存症に陥った人になによりも必要なのは誰かに理解されようとすることです。良い関心を持たれることです。それを表明されることです。しかし、それを家族だけに求めることは酷なことです。なぜなら、家族も混乱し、疲弊しているからです。まず、治療者・援助者が家族の良き理解者・相談者となる必要があります。治療者・援助者にサポートされながら家族が自分に可能な範囲でこのキーワードを実際に表していくことが、治療を拒む本人との硬直化した関係を超えていく方法です。これをプログラム化したものがCRAFTであり、次号から説明します。

近い存在だから相手のことが理解できるということはありません。家族だからわかって当然というのは事実と反します。わかるのが当然ではなく、逆にわからなくて当たりまえなのです。だからこそ、相手の言い分に耳を傾け、聴こうとする姿勢が大切です。自分が起点となって、その行動を開始しましょう。それが必ず相手や周囲に良い影響を及ぼしていきます。

3月11日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会) / 1Fミーティングルーム
3月25日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習) / 3F会議室