

4月 依存症 家族勉強会のお知らせ

CRAFT基本型;どっちがいい？

〈宿題を約束通りやらな い子ども〉 晩御飯までに宿題を終わ らせなかったら、ドラえも んはなしね！	晩御飯までに宿題を終わ らせて、お母さんといっ しょにドラエモン見よう ね！
〈肝硬変になっても酒を 止めない人〉 酒を止めなかったら、吐血 して死んでしまうよ！	今、お酒を止めれば、肝 臓は元気になりますよ

その後の展開;どっちがいい？

自業自得よ！ 宿題やらなかったあんた が悪い！ 今さら泣くんだったら、な んでさっさと宿題しな かったの！ しょうがない子ねえ (と言って今日だけよとア ニメを見せる)	いっしょにドラえもんが見 れなくて、おかあさん、 とっても残念だわ 明日は宿題を済ませて、 いっしょにアニメ見ようね (と言ってアニメは見せない)
--	--

CRAFTを活用した対応の仕方を勉強会Aでは継続して学んでいます。3月勉強会でのテーマは対応の基本型のおさらいです。スライドの上の家族編で考えてみましょう。私が望んでいることをどう相手に伝えるかの例です。言われてみてその気になるのは青の字のほうでした。ところが、よくある質問に『青の言い方をしてみるが、相手は一向に変わらない。かえって甘い対応だとナメられている気がする』というのがあります。「相手を変えようとしなくて、自分の行動を変える」という原則を確認した上で、CRAFTが提案しているのは言い方を変えることだけではないということです。ここが非常に重要なポイントです。

右のその後の展開のスライドをご覧ください。決めた約束を子どもが実行できなかったときに、親としての私がどのような行動をとるの

かということこそが、最も大切なことです。赤字で書いている内容です。約束通りアニメは今日は見ない、しかし、そのことについて相手を責めたり罵倒したりせず、次の機会に楽しくアニメを見られるように言い方を考える、というやり方をCRAFTでは提案しています。決して相手の態度や言動に揺さぶられることなく、行動は変えないということが依存症を相手にした場合、とても重要です。しかし、原則的な行動を実行することは簡単ではありません。そのために考え方を整備し、ダメだと伝える勇気を強化する必要があります。

その考え方と勇気を醸成する場として当院では家族勉強会を開催しています。人を変えるのは行動です。一緒に勉強していきましょう。

4月 8日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会) / 1Fミーティングルーム
4月22日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習) / 依存症研究所研修ホール