

5月 依存症 家族勉強会のお知らせ

家族支援について

家族支援は依存症治療の基本です

「家族支援は本人支援、本人支援は家族支援」と言われるように、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す。その目的は、家族への支援が適切に行われることによって、①本人が治療につながり回復する、②本人の問題行動が軽減する、③家族自身が健康を取り戻す、の3点を達成することにあります。家族は本人が回復のために最も重要な資源であり、同時に家族自身も健康になる必要があるという認識が大切です。

家族への対応に必要なこと

家族支援の具体的な内容としては初回面接、継続的なサポート、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です。

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重要です。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治療現場から一掃する必要があります。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く、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ようにしていきます。家族の対応の間違いを指摘するだけでは、いたずらに罪悪感と自責を増幅するだけで、本人や家族の回復には決してつながりません。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きますが、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す。支援の焦点はそのあと依存症の理解と本人への効果的な対応に移っていきますが、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ポイントです。そのためにこの家族向けの勉強会を定期的開催しています。

家族に提供したい「必要な技術」

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(コミュニティ強化と家族トレーニング)を推奨しています。従来の家族支援では「相手を変えようとしないうこと」「イネーブリングを止めること」など

が家族に提案されてきましたが、「～しない」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が欠けていました。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します。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す。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ます。CRAFTは①家族の動機づけ、②問題行動の機能分析、③暴力への対応、④効果的なコミュニケーション、⑤望ましい行動の強化、⑥望ましくない行動を強化しない、⑦家族自身が楽になる、⑧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ます。④～⑧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き、相手に変化が生まれます。今日から始められる課題を発見し、練習し、実践し、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きます。家族支援のみならず治療者のスキルアップにも非常に役立っています。

家族勉強会ではこれらの基本的な考え方に基づいて、毎月家族の現実的な疑問や課題にお応えできるように工夫しています。ぜひご参加ください。CRAFTを学ぶ参考文献を紹介します。



5月13日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会) / 1Fミーティングルーム
 5月27日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習) / 依存症研究所研修ホール