

6月

家族勉強会のお知らせ

効果のないことはやらない

イネープリングを止める

本人のために思っているつもりが、結局は病気や問題の進行を支えてしまう行動のことを「イネープリング」と言います。酒を捨てる、隠す、行動を監視する、説教し責める、お金を与える、トラブルを始末する、など。責任を肩代わりすることで、本人が問題に向き合うことを結局はじゃましてしまいます。イネープリングを続けていると、本人も家族も問題が見えなくなってしまいます。イネープリングをしてしまうのは、本人を大事に思っていたり、なんとかしたいという気持ちがあるからで、そういうことをしてきたからといって、自分を責めたり、非難されたりする必要はありません。ただ、イネープリングでは問題は解決しないことを理解し、有効な手だてを打っていけるように、考え方を変えていくことが必要です。

効果のない行動の例をあげてみます。

- 夜中に飲み屋まで迎えに行く
- 上司に電話をかけ、欠勤の理由をごまかして説明する
- 酔っぱらって無礼な態度をとったことについて、代わりに謝罪する
- 外で飲んで問題を起こさないように、家に酒を用意しておく
- 本人の代わりに処方された薬をとりに行く
- 本人を見張るために家族旅行を諦める
- 腫れ物に触るように扱い、言いたいことも言わずに我慢する
- 本人がしでかした問題を代わりに処理する
- 留置場からの保釈の手続きをする
- 借金を代わりに支払う

止められるものから止めていく

イネープリングが効果のない行動だからといっても簡単にすべての行動を止めることは現実的にはむづかしいでしょう。ですから、止められるものからやめていくという考え方でやっていきましょう。

効果のあることは実行する

小言、説教、懇願、脅しも効果のない行動です。家族が望む目標を達成するためには効果のある行動を積み重ねていくことが大事です。効果のある行動は次のようなものです。

相手の話を冷静に聞く

相手の行動を変えようとする、いきなり問題を指摘して、相手に行動を変えるように迫ってしまいます。そこで語られる内容がいくら正しくても、このやり方では反発しか生まないでしょう。自分の考えや判断・評価を伝えるのは後にして、まずは相手にどうしてそうなっているのか、聞いてみましょう。

心配や懸念を伝える

問題だと思われる行動に対しては、そのことで相手の生活や健康が害されることが心配だという思いをまず表明しましょう。いきなり批判から入れば誰だって反発します。特に依存症が悪化すると自己評価が極度に下がり、偽物のプライドだけが肥大した心理状態が作られてしまいます。そんな相手にいきなり批判ではうまくいきようがありません。

自分の意見を述べる

最後に自分の意見を相手に伝わりやすい言い方で伝えます。ポイントは

- ①私を主語にした言い方
- ②簡潔に言う
- ③肯定的な言い方をする
- ④具体的な内容を話す
- ⑤自分の気持ちを言葉にして話す

です。これらは家族勉強会Aで毎月練習しているやり方です。

来月は目標を達成するための方法論について説明することにします。目標設定の仕方をぜひ覚えていただきたいです。

6月10日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会) / 1Fミーティングルーム

6月24日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習) / 依存症研究所研修ホール