

2月

## 依存症家族勉強会のお知らせ

## 依存症治療の新しい流れ（3）

## これからの依存症治療

動機づけ面接法やCRA(Community Reinforcement Approach; コミュニティー強化アプローチ)、CRAFT(Community Reinforcement And Family training; コミュニティー強化と家族訓練)の登場によって、これまでの依存症治療の限界を突破できるようになりました。コミュニティー強化は、当事者と関係のある人が関り方を変えていく手法です。治療者もその重要な関係者の一部です。CRAFTが問題提起していることにつづきです。

⑤『常に“本当は何を望んでいるのか？”という相手の動機にアクセスすることが大事』という考え方は、人は何故変わろうとするのか、という問いへの一つの答えです。CRAFTでは徹底して否定型の話法（「酒を止めなければ、～なりますよ」）ではなく、肯定型の話法（「酒を止めれば、～なりますよ」）を訓練します。この練習をしながら、いかに否定型の話法が私たちになじんでいるかを痛感することが多いです。否定型の話法は罰・警告・圧力・支配の発想であり、肯定型は願い・希望・自発の発想です。「～なりたくないから、～する」（これを“陰の動機”とすると）から「～なりたいから、～する」という“陽の動機”への転換がここにはあります。話法は単なる技術にとどまりません。その人の考え方や生き方まで変える力を内包しています。自分から進んでその方向に向かい続けるためには陽の動機が必要です。最初は必要性に迫られての行動修正で始まってまかまいません。しかし、どこかの時点で動機が転換していく必要があります。CRAFTでは終始、陽の動機にアクセスしていきます。このアプ

ローチはそのまま依存症治療にも当てはまります。

⑥『講義を聞くだけの方法は行動修正には最も効果がなく、スキルの獲得が行動を変える』という考え方が6点目です。例えば『飲酒機会を避ける』という課題の場合、飲酒を避けることが大事であるということを知っているだけでは不十分です。実際の場面で回避するためには避ける技術、誘いを断る技術が必要です。その技術を身につけてこそ実際の場面で行動することができます。練習でできないことは実践できません。気合と根性ではすぐ限界がきます。具体的なスキルを知り、練習し、獲得するところまでの過程を提供することが必要なのです。

これからの依存症治療は理にかなったものによって変わっていく必要があります。依存症治療の新しい流れ連載の最後にこれまで述べてきた要点をまとめます。

- 1) 問題指摘型から問題解決志向型への転換
- 2) 行動修正に必要なものは反省・後悔よりも動機が重要
- 3) 動機を強化するという考え方と技法習得の必要性
- 4) 問題指摘型話法から肯定的話法への転換
- 5) 問題解決のためのスキルを提供することが不可欠
- 6) 疾病観と治療観の転換～依存症は一生治らない病気なのか？
- 7) 医療者の役割～「伴走者」としての医療・援助

2月10日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会) / 新館1階ミーティング・ルーム

2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