

4月 依存症家族勉強会のお知らせ

共依存について考える②「手放す」

家族支援の現場でよく聞く言葉です—「手放す」。しかし、この言葉の真意がどこまで家族に伝わっているか、心配があります。というのも「手放すことが大事だと言われたのでこれまでの関係を断ち切りました」というような声を時々家族から聞くからです。手放すとは本来そういうことではありません。

●手放すとは何から手を放すことか？

共依存は「自分自身に焦点が当たらず、相手のことが気になってしまう状態」です。相手との境界が適度に引けていないことが原因で起きます。今起きていることはだれの問題なのか、だれが責任をもってその問題に対処すべきなのかははっきりすることが問題解決には不可欠です。自分の言動が相手の自立や健康に真につながるのかどうかを検討しながら家族は自分のすべきこと、すべきでないことを区別する必要があります。相手の責任や相手のすべきことから手を放すことが大事です。相手の代わりに責任を負おうとする、相手の代わりに問題を解決しようとする、その行動から手を引くということです。そうすることで相手との健全な境界を引くということです。決して相手との関係を断つことを意味してはいないのです。

●「手放す＝突き放す」ではない

適切な境界が引けないと他人の要求にノーが言えなくなります。また、こちらが妥当なノーを表明しても相手は自分の要求を通すために無理難題を言い続けることも多いです。これまでの関係が共依存的であればあるほど、相手は簡単に引き下がらないでしょうし、こちらがノーということに強い罪悪感を持つこともよくあることです。すると、相手の要求を受け入れられないという表明は厳しくなったり、ケンカのようになることもあります。結果的に相手を拒絶するという態度（これを「突き放す」と言います）にならざるを得ないこともあります。が、「手放す＝突き放す」ではないのです。なんとか相手との関係性をできる限り健全なもの（つまり、適切な境界を引く関係）にする努力をしながらも、事情によっては関係を当面断つという選択をせざるを得ないことがあります。

いづれにしてもそれぞれの関係性がどうかを丁寧に分析して、じっくり考えることが大切です。

重要なお知らせ

①家族勉強会Aについて

新型コロナウイルス感染拡大予防のため家族勉強会Aは開催をしばらく中止します。多人数が密集する機会を避けるためです。

これまでのような形の勉強会はできませんが、別の形で勉強会を実施することにしました。これまでやってきたようなQ&A形式の講義を録画して配信する予定にしています。

どのような形でみなさんが視聴できるようにするかを検討中です。決まり次第、お伝えします。

②家族勉強会Bについて

Bは少人数ですので、感染対策をしたうえで開催する予定です。が、状況によっては開催できないことも予想されます。事前に病院に開催するかどうかを問い合わせてください。

家族勉強会Aはしばらく中止します。