

7月 依存症家族勉強会のお知らせ

共依存について考える③「自分に焦点を当てる」

共依存関係にあると何が起きるかという、今起きている問題や課題が誰のものであるかがわからなくなります。相手の問題なのに自分が解決しなければならない問題に見えます。逆のことも起きます。自分の問題なのに誰かほかの人に解決してもらおうとする、それが当然だと思ってしまうようなことが起きます。相手を大切に想うという自然な気持ちがあっても、それが良い結果を生みません。

ではいったいどうすればいいのでしょうか？

キーワードは「自分に焦点を当てる」です。

●自分に焦点を当てるってどういうこと？

相手や相手の状況から視線を自分に向けます。「わたし」を主語にして考えます。「わたしは今何を感じている？」「私はどうしたいと思ってる？」「今私の頭にあることはだれのこと？自分のこと？」などなど自分に質問するのがよいでしょう。そうやって自分に起きている感情や考えを見ていきます。あまりこういう作業をしたことがない人は、慣れるまで繰り返してください。

その次に、「そう感じることは妥当なことだろうか？」「そうすることは本当に相手にとって良いことなのだろうか？」「本当に相手のことを考えているのだろうか？」というふうに自分に問いかけます。共依存関係に陥っているときにはこの自分への問いかけがまずできません。適切な問いかけができるようになることが大事です。

そして、次に最も重要な局面が来ます。今悩んだり、不安に思ったり、自分の頭を占めていることが果たして自分の課題なのか相手の課題なのかを適切に分類することです。「相手が困っているから助けてあげるのがやさしさだ」と単純に考えることはできません。多方面から考えなければ適切な方法は見つかりません。なぜ困っているのか、その原因は何なのか、相手にその問題を解決する能力があるのかないのか、手助けすることが本当の意味で相手のためになるのかどうか、相手のためになるとはどういうことかなどなど、考えておくことがたくさんあります。自分の不安がなくなり、安心することが目的なのであれば、そんなことを考える必要はありません。

ここまで読んで、「そんなたいへんなこと、とてもできない」と感じたかもしれませんが、サポートを受けながら具体的なことを通してやってみてください。要領がわかってくると、からまった糸がほどけるように、問題がすっきりと見えるようになるはずですよ。

重要なお知らせ

①家族勉強会Aについて

6月から15人限定で再開しました。今後も当面その人数で開催する予定です。参加ご希望の方は、当院アディクション委員か、同封したアンケート用紙にその旨を書いて郵送してください。参加できるかどうか折り返し連絡します。

②動画配信について

家族勉強会Aの参加人数が限られるので、勉強会を録画してこれまでと同じ形で配信します。

③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しています。人数の関係で、参加ご希望の方は当院アディクション委員にご一報ください。

7月11日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール

※Bは吉田不在時は担当看護師が司会進行を担当します。

7月25日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習)/依存症研究所研修ホール