

# 8月 依存症家族勉強会のお知らせ

## 共依存について考える④

共依存傾向のセルフチェック表を紹介します。これは斎藤学著『魂の家族を求めてー私のセルフヘルプ・グループ論ー』(小学館文庫)から拝借しました。人は程度の差はあれ、共依存的な存在です。すべてが不健康ではありません。ただ、人間関係や生活に明らかな支障をきたして、それがなにかがしか共依存傾向からきているとしたら、対処したほうがいいのではないかと思います。ま

### 共依存傾向のセルフチェック

- ①私は自分のことを二の次にして、家族や親しい人の世話を焼く。
- ②私は家族や親しい人の考え方や振る舞いに干渉し、それを正そうとすることが多い。
- ③私の家族や親しい人は、事件に巻き込まれたり、問題を起こしたり、病気を繰り返したりするので、私はいつも忙しい。
- ④私は、すぐに片づけなければならない問題がない時、退屈でたまらなくなったり、憂うつになったりする。
- ⑤私は誰かに頼られていないと、役立たずのように感じて憂うつになる。
- ⑥私の家庭には病気などの問題を抱えた人がいるが、どこの家もこんなものだろうと思う。
- ⑦私は、人に頼まれたり、誘われたりしたとき、はっきりと断れない。
- ⑧私はときどき他人の問題を自分のことのように感じる。
- ⑨私は世間の動きや季節の移り変わりに無頓着である。
- ⑩私は自分の体の不調に気づかないで頑張りすぎてしまうことがよくある。
- ⑪私はいつも肩こり、頭痛、息苦しさなどに悩まされている。
- ⑫私は自分の悲しみや怒りをその場で表現するのが怖い。
- ⑬私は人に叱られ、怒鳴られると、すくんでしまい、自分の意見が言えなくなる。
- ⑭私は自分の恨みや愚痴を聞いてくれる人をいつも求めている。
- ⑮私は一人になったとき、寂しくてたまらない。
- ⑯私は人の期待にそえなくて、申し訳ないと感じる事が多い。
- ⑰私は自分の本音を他人に知られるのが怖い。
- ⑱私はときどき自分を不器用で、愚かで、生きるに値しないように感じる。
- ⑲私は今自分に必要なものや、自分が本当に望んでいることがはっきりわからない。
- ⑳私は自分の要求を人にはっきりと伝えることができない。

#### 【採点法】

全くその通り=2点、その傾向があるかもしれない=1点、当てはまらない=0点

ずは表に書かれたことを参考にして、自分の生き方を点検してみましょう。それだけでも充分意味のあることだと思います。

共依存の概念を日本に輸入した斎藤学先生が最近共依存を再定義しました。最新の定義は「他者の願望・期待を読み取り、それに合致するように生きようと常に努力し続けること」です。「他者に必要とされる必要」で、すべての行動が「～のフリ」になる生き方だと定義しています。そして、共依存自体は病気ではなく、人間とはそういうものだと斎藤先生は書いています。

### セルフチェックするときの注意点

こういうセルフチェックをするときに、当てはまる項目が増えるごとにいかに自分が問題の多い、ダメな人間なんだという評価を下してしまいがちになるかもしれません。それは禁物です。これは今の自分を点検するためのものです。そうなりかけたときには「点検、点検」と自分に言い聞かせましょう。なにごともしなければ不具合の場所はわかりません。不具合なところがあるからといって、人間的に劣っているということではありません。

採点のつけ方も載せてありますが、何点以上が要注意ということについてはあえて、今回は書かないでおきました。

### 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。今後も当面こ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の参加人数に限られるので、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。

8月 8日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/ミーティングルーム

※Bは吉田不在時は担当看護師が司会進行を担当します。

8月22日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習)/依存症研究所研修ホール