

# 11月 依存症家族勉強会のお知らせ

## 共依存について考える⑦ 『境界線を引く』

成長するために何よりも大切なのは「境界」を設けることです。健全な境界が身についていないのは自分の責任というよりも、家庭環境の要素が大きいものです。境界線があいまいではっきりしないせいで(そういう自覚も認識もないことが多いのですが)、他人の言いなりになったり、他人の欲求を尊重するばかりで、自分の思いや願いを(そして、自分の心そのものまで)ないがしろにしてきた人が多いのではないのでしょうか。自分を成長させるため、精神的に自立するため、人と対等な関係を築くための必須課題が「境界線を引く」ことです。

境界線を引くとは、端的に言うと「ノー」を言うことにほかなりません。

### ●境界線を引く準備

境界を設定する前に対処しておくべきいくつかの考えや感情があります。それは『嫌われたらどうしよう』『見捨てられたらどうしよう』『攻撃されたらどうしよう』『ノーと言って大変なことが起きてしまったらどうしよう』です。おそらくこれらがノーを言わせない理由でしょう。まずはこれまでの経験を思い出しましょう。そのときに自分にどのような気持ちや考えがあったのか、どんな恐れや考えのせいで、ほんとうはノーが言いたい、言ったほうがいいと思ったにもかかわらず、言えなかったのかを見定めましょう。そして、ノーを言わなかった・言えなかった結果、どういう事態になったのかを冷静に分析してみましょう。今度、同じようなことが起きた時、自分はほんとうはどうしたいのかを心に聞いてみましょう。

これまで言えなかったノーを言えるようになるにはいくつかのハードルがあります。これを越えていきましょう。勇気も必要です。覚悟も要ります。これ以上、自分に犠牲を強いる必要はありません。限界を設定しなければ、自分で自分を見捨てることとなります。自分を大切に作る行動に着手しましょう。

### ●どうやって「ノー」と言うか

効果的にノーを言う、いくつかの方法があります。

#### (1)自分の意思を単純に伝える

自分にはそうするつもりがないことをはっきりと言うことです。「私はやりたくありません」「気がすみません」「興味ありません」というような言い方で。このあと、なぜそうなのかきちんと説明しなければと考える必要はありません。自分の限界を示すのに言い訳や説明は不要です。

#### (2)共感を示しつつノーを言う

「それは大変ですね」などの共感的な言葉のあとに、ノーを言います。

#### (3)厚かましくつこい相手に対する「壊れたレコード」作戦

相手が威圧的であったり、巧妙である場合、ひたすらノーを言うテクニックです。あなたの罪悪感や自責の念を巧妙について、どうしてもイエスと言わせようとする相手に対して、冷静に落ち着いて、壊れたレコードが同じことを繰り返すのと同じように、同じ言葉を繰り返すやり方です。

ノーを言う場合、その理由を説明して相手を納得させなければならないと考えている人も多いかもしれませんが、それは違います。説明して納得させるべきなのは相手であって、あなたではありません。(来月に続く)

### 重要なお知らせ

#### ①家族勉強会Aについて

15人限定で再開しています。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まで連絡いただくか、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までご一報ください。

11月14日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール

11月28日(土)AM10時～勉強会A(講義)/依存症研究所研修ホール

# お知らせ

## ①家族勉強会Aについて

15人限定で開催しています。当面この人数で開催する予定です。参加ご希望の方は、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クション委員にご一報ください。