

11月 依存症家族勉強会のお知らせ

「変わる」とはどういうことか(4); ③行動

変化のための3つのステップ

- 1 **転換** 「まだなんとかなる」⇒「もういかんわ」
※これ以上大切なものを失いたくないと思える環境が決め手
- 2 **決心** チャンスをつかむ。ポイントは「自分で決めること」
※自分で決めることを妨げる要素を徹底して取り除く
- 3 **行動** 決心はうつろいやすい。「即、動く」
※相談先が近くにあること～アクセスのよさ

依存症の回復にどうしても必要なことが「変化」です。変化とは、認識を変える、観点を変える、考え方を変える、行動を変える、生活を変えるなどなどです。健康を回復するためには不可欠な要素です。問題はどのようにして変化が起きるか、あるいは変化を起こすかということです。これはある意味、依存症治療の根本課題です。変化を科学することが大事だと思います。

変化(特に行動や習慣を変えること)には上の表にまとめた3つのステップがあると考えます。前回までは転換と決心について説明してきました。今回は行動についてです。ポイントがいくつかあります。

①人は行動して初めて変わることができる

転換・決心でとどまると変化は起きません。変化の兆しで終わってしまいます。兆しを生かすためには行動することが必要です。

②良い変化を生む行動を選ぶ

ここでは「誰かに相談する」「受診する」行動を選ぶということです。自分ひとりで考えアイデアを出して何かやってみるという方法では成功率が低いです。ほかの人に助けを求める行動が回復には必要です。その意味で、行動とは誰かに相談する・受診するということだと考えましょう。

③行動に移しやすくする環境の重要性

ここが最重要ポイントです。2つあります。普段から問題を指摘されたり、厳しく言われたりされる相手にはなかなか相談しにくいものです。「なにかあったら相談に乗るよ」と折に触れて伝えておくこと、相手の行動を変えようと力んだり焦ったり圧力をかけることを避けることが大事です。もうひとつは相談・受診機関のアクセスの良さです。連絡してすぐ予約がとれるようになるのがベストです。そのために家族だけでも先に相談に行き、事情を話しておくの良い準備になります。

依存症は家族を巻き込んで極めて深刻な事態を生みます。私たち治療者もそうですが、家族が陥る最も大きな罠が「相手を変えようとする」ことです。「変わってほしい」が「変われ」「変えよう」になってしまいます。ここが、うまくいかない最大の原因で、これ根底から変えることが最大の課題になります。

相手を変えることはできない。では、何ができるのかと言うと、相手に良い影響を与える働きかけです。変化の3ステップにそって考えると、自分が大切な存在だと感じられるようなメッセージを伝え続けること、自分で決断できるように指導・指示ではなく(願いを伝えながら)相手の思いを聞くこと、家族がまず相談に行くことになるのではないかと思います。

家族もサポートが必要です。一人で考えず、相談してほしいと思います。変化の3ステップは依存症の当事者だけでなく、家族や私たち自身にも当てはまることだと思います。

- ①**家族勉強会A**について 15組限定で再開しています。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までご一報ください。

11月13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27日(土)AM10時～勉強会A(講義) /依存症研究所研修ホール