

# 12月 依存症家族勉強会のお知らせ

## 行動の見え方について(1)

CRAFT(コミュニティ強化と家族トレーニング)は依存症家族支援の強力なツールです。当院では2013年からこのプログラムを活用してきました。CRAFTの根本理念の一つに「望ましい行動を強化し、望ましくない行動を強化しない」があります。依存症の場合、望ましくない行動(つまり飲酒とかギャンブルとかの依存行動)にしか焦点が当たっていないことがとても多いです。望ましくない行動を減らしたり、なくなってほしくてその行動にばかり目が行き対応していても、なかなかその行動がかわらないのが現実です。それはなぜなのか、少し考えてみましょう。

### ●望ましい行動は見逃しやすい、見えにくい こんな例があります。

息子がお風呂の電気をいつもつけっぱなしで、いつか注意しようと思っていたら、後で使う私のためにつけたままにしていると言っていたのを聞いて、注意しなくてよかったと思いました。

風呂の電気をつけっぱなしにする行動は一見「望ましくない行動」です。望ましくない行動ででくわした時、私たちはすぐにそのような

間違った行動をやめさせようとしがちです。そして、「だらしのない人だ」「周りの迷惑を考えない人だ」と言う風にその人の人格まで判断してしまいます。「どうしてそうしているのだろう？ なにか理由があるはずだ」とはなかなか考えません。この例では回避できてよかったのですが、相手を注意することになりがちです。どんな行動にも動機や理由があるととらえると、それが何か気になりますか？ 見た目だけで判断するのは早計で、とても危険なことがわかります。

### ●どんな対応ができるかは、どう見えるかで決まる

すべての行動には一見ただけでは見えない、かくれた動機や理由が隠れています。望ましくない行動の向こう側に一体何が隠れているのか、それを見つけることが望ましい行動を見つけるコツです。

例えば『酒を飲んだら嫌なことが忘れられるんだ。だから酒は手放せない』という発言をどう聞くか？ ということです。飲酒以外の健康的な方法でストレス対処できない人、でしょうか？ そう見たとしたら、飲酒をやめてストレス対処のトレーニングしましょう！ という流れになりそうですね。でも、これってその人の気持ちに響くでしょうか？ 嫌なことを忘れたいというのは苦痛を回避したい、なんとか自分を維持したい、そうやって生きていきたいという動機があつてのことではないでしょうか。その部分に触れたときに対立ではなく伴走が始まるのではないかと。

**家族勉強会Aについて** 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、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。  
※動画配信について 家族勉強会Aに参加できない方のために勉強会を録画しています。これまでと同じ形で配信します。

**家族勉強会Bについて** 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。

12月 9日(土)AM10時～家族勉強会B(意見交換会) / 依存症研究所・研修ホール  
12月23日(土)AM10時～家族勉強会A(講義) / 依存症研究所・研修ホール