



アルコール依存症
に対する
家族の効果的な
対応の仕方

このDVDについて

飲酒問題を持つあなたの大切な人がどうすれば相談や受診をしてくれるだろうか?どうすれば少しでも問題が軽くなるだろうか?—これが家族の最大の関心事だと思います。

この課題に対する効果的な援助法を提供するためにこのDVDを制作しました。内容の多くは、数年前に我が国に紹介され、現在、医療や援助の現場で広がっているCRAFT(コミュニティー強化と家族トレーニング)を参考にしています。

CRAFTプログラムは家族(や関係者)が本人への対応を修正することによって本人との関係性を変え、家族が本人の行動に影響を与えられるようになることを目的としています。依存症を含めた飲酒問題を抱えた本人が治療に拒絶的などとき、本人にではなく、家族を含む本人の重要な関係者に介入して、問題を改善するための考え方と方法を伝授する包括的なプログラムです。CRAFTは力で相手を押さえつけたりコントロールしたりということとは全く違うやり方を教えます。無理強いしたり強制したりするのは全く逆の対応法です。かといって懇願したり、お願いするわけではありません。肯定的なコミュニケーションを使って、家族も本人もどちらもが本当に願っている暮らしや人生を実現するために、新しいやり方を試し、挑戦します。これまでうまくいかなかった古い習慣を、効果のある新しい習慣に切り替えていきます。相手を変えようとするのを止め、自分の考え方と接し方を修正することで、相手との関係性を変えていきます。

I 総論では問題のとらえ方と考え方について述べました。

II 技術編では、家族が習得すれば最も効果的となるコミュニケーション・スキルについて述べました。

III では簡単なモデルケースを提示しています。

DVDを見ただけではすぐに全てをできるようにはならないでしょう。しかし、今の自分にできそうなことは見つかるはずです。ヒントになることがきっとあると思います。そこから始めてみてください。飲酒問題解決のビッグポイントは「できそうなことから始める」です。

DVDの内容

I 総論

1. 地図を描く～問題飲酒者と家族が陥りやすい関係図～ …… 8分
2. 家族が陥りやすい罠 …… 7分
3. 対応のコツ …… 7分
4. 青写真を描く～目指す方向～ …… 3分
5. 大事な考え方 …… 10分

II 技術編

1. コミュニケーションの改善 …… 12分
 - (1) 私を主語にした言い方
 - (2) 肯定的な言い方
 - (3) 簡潔に言う
 - (4) 具体的に言う
 - (5) 自分の感情に名前を付ける
 - (6) 支援を申し出る
2. イネープリングを止める方法 …… 5分
3. 望ましい行動を強化する方法 …… 5分
4. 本人に治療を勧める方法 …… 4分

III モデルケース

1. コミュニケーションを改善する …… 2分
 - 改善前・改善後
2. 治療に誘う …… 2分
 - (1) 本人が後悔しているとき
 - (2) 本人が飲酒のことで予想外のことを言われて動いているとき
 - (3) 家族が相談に行っていることを話題にしたとき
 - (4) 家族の行動が変わったことを本人が聞いてきたとき

I 総論 解説

効果のないことを止め、効果的なことをやる

依存症という病気は家族を深く巻き込んでいきます。いつの間にか、知らず知らずのうちに本人の事だけが家族の頭を占拠してしまっています。アルコール依存症は飲酒をコントロールできなくなる病気です。そして、次第にアルコールに行動を支配されていきます。自分ではまだうまく扱えていると勘違いしてしまっていますが、病気が進行していくにつれて、思考や感情もコントロール不全状態に陥ります。

家族は本人に対して、なんとかお酒を止めて欲しいと願います。そのためにとる手段が小言、泣き言、懇願、怒り、脅しなどに偏っていきます。なにも知らなければ必ずこの落とし穴に落ちてしまいます。それは、「効果のない行動」という落とし穴です。次第に、本人に飲酒をさせないための行動(酒を隠す、捨てる)も始まります。こうなるとはや本人と家族のコントロール合戦になってしまいます。ここで忘れてはならないのは、人間の意志よりも依存性薬物の支配力の方が強いということです。『止めさせたい、でも止めない。こちらが言えば言うほど今度は隠れて飲むようになる。酒がないと暴力を使う、逆に脅してくる』ということが起きます。本人が一番大事なのは酒になってしまいます。家族の愛情もわからなくなってしまいます。そういう依存症に支配された本人をなんとかしようとして、今度は家族が依存症に頭を乗っ取られてしまう。これこそ家族が巻き込まれた結果です。

まず大事なことは、どうしたってほとんどの家族はこの構図におちいってしまうということです。もちろん、そうでない家族もあります。でも大半は知らない間にこうなっているものです。別に家族が悪いわけではありません。大事なのはまずそれに気づくことです。

次にすべき事は「効果のないことを止め、効果のあることだけをする」ことです。最初はその見分けもつかないでしょう。見分けがつかようになるには依存症のことを理解するしかありません。依存症者と家族の構図がわかった、すべきこともはっきりした、でも実行することはまた別の次元です。水泳と同じで、泳ぐ理屈は分かっても実際泳げるようになるには練習が必要です。できるようになる練習は、長い、時には辛い過程ですが、この練習は間違いなく効果を生みますし、家族の人間としての幅や深みを増してくれるという大きな副産物が付いてきます。この副産物は、他の人には得られない大きなおまけです。この過程は、一人ではきつくても仲間や相談相手がいればやれるものです。あきらめないで、やっていきましょう。

大事な考え方

飲酒問題に対処していくときに、迷いや行き詰まりもあるでしょう。そういうときはこの大事な考え方に戻ってみましょう。

- 1、相手は変わらない。しかし、働きかけることはできる。
- 2、人は正しいことを言われたからといって、行動を簡単に修正しない。
- 3、自分も相手も、ともに本当に望んでいることは何かと考える。
- 4、自分にできることを探してやってみる。
- 5、できていない事よりできていることに目を向ける。
- 6、目的を実現するためには考え方と方法と練習が必要。
- 7、練習して、できることを増やしていく。
- 8、うまくいかなかったら、次どうすればうまくいっただけ考える。
- 9、どんなに小さくてもいいので、成功体験を増やしていく。
- 10、一人で行き詰ったら相談する。

Ⅱ 技術編 解説

1 コミュニケーションの改善方法

大切な人の飲酒問題の解決という目的を実現するための最大の道具がコミュニケーション・スキルです。このスキルを使うことで様々な効果が得られます。家族は沈黙と我慢を強いられることから解放されます。言いたいことを相手に伝えるように言うことがこの問題を解決するためには極めて重要です。6つのスキルを紹介します。

ここでポイントです。これまでの習慣があるのですぐには習得できないと心得ましょう。いきなり難易度の高いものではなく、あなたにやれそうなことから少しずつやり始めてください。

①“私”を主語にした言い方

言葉には必ず主語があり、たいいは“わたし”か“あなた”です。

「あなた」「おまえ」が主語になっている時の言葉は、相手との対立を生みやすいです。その代表が「ケンカ言葉」です。「あなたが～だから、～なってしまったんでしょ!」など、相手を攻撃したり、批判したり非難するときの言い方で、トゲがあります。

逆に「わたし」を主語にすると、自分の意見を相手に伝えやすくなります。この違いが大きいです。だれでも、自分を責められたり攻撃されたと感じたときには反発する気持ちが出てきます。「わたし」を主語にした言い方に変えることで、いたずらに相手を刺激して対立的になるのを避けることができます。これが大きい影響を生みます。特に相手の問題行動について話すときには、自分がどう感じ、自分が何を望んでいるのかを伝えるようにしましょう。例を挙げます。(※1)

②肯定的な言い方

否定的な言い方は(※2)の例にあるように、「～しなかったら～なる」という言い方です。この言い方は「～しなかったら、～という困ったことが起きてしまう。だから～するのを止めるべきだ(あるいは、だから～なって当然だ)」という罰を与える言い方です。内容的に否定的な言葉を使うときも同じことです。この言い方では相手を責めたり、非難することになり対立を生んでしまいます。

(※1)

トゲのある言い方	トゲのない言い方
電話もせずにこんな遅くに帰ってくるなんて(あなたは)なんて自分勝手な人なの!	電話もなく帰りが遅いとわたしは心配なの。
(あなたは)飲みすぎよ!	あなたが飲みすぎてるんじゃないかとわたしは心配だわ。
(あなたは)今夜は飲まないでよ!	今夜はあなたが飲まずにいてくれるとわたしはうれしいわ。
(あなたは)また飲んできたの!	黙って出て行って帰ってこないで、私またあなたがお酒でも飲んでるんじゃないかと不安になるの。
また(あなたは)隠れて飲んだでしょ!	なんか、わたし、こんな時には「また隠れて飲んでるんじゃないか?」って疑ってしまうよ。

(※2)

否定的な言い方	肯定的な言い方
飲むのを止めなかったら肝硬変になるわよ。	今飲むのを止めたら、肝臓は回復するでしょう。
まじめに通院しなかったら、またいつか酒飲んでしまうんじゃないの?	通院を続けていると、飲まないでいられる人が多いらしいよ。
相談に行かないなら、もう私は知らないからね!	相談に行く気になってくれたら、わたしとてもうれしい。
ほんとのこと言わない(嘘ばかりついて)なら、もう話したくない。	あなたを信じたいけど、その話にはおかしい所があると思うの。

II 技術編 解説

肯定的な言い方は「～したら～なるよ」という言い方です。「～することでこんな(良い)影響が生まれる」ということが伝わります。この違いも大きな効果をもたらします。

③簡潔に言う

飲酒問題は家族を鬱屈した気分させます。嫌な感情が溜まり、それがあふれるように出てくることもあります。しかし、次々と(延々と)言い続けることは、聞き手の耳を逆にふさいでしまいます。

そうならないために、簡潔に言う練習をしてみましょう。一言か二言で終えるように工夫します。(※3)

④具体的に言う

抽象的だったりあいまいな言い方をしても、真意は伝わりにくいものです。「少しは大人らしく振舞ったらどう?!」という言い方がその代表です。相手のどの行動が「大人らしくない」と思っているのか、相手の行動のどこをどう改善してほしいと願っているのかをまずはっきりさせて、それを相手に伝えることが出来れば、相手も理解できますし、改善につながっていきやすいです。(※4)

⑤自分の感情に「名前」をつける

私たちは何事につけても感情が湧いてきます。嬉しい、楽しい、気持ちいい、悲しい、腹が立つ、苦しい、寂しいなどなど。単純な感情から、いろいろ入り混じった複雑な感情まで幅広い感情を私たちは経験しています。飲酒問題が日常的にある場合、苦しい感情はできるだけ感じないように無視したり麻痺させたりする心の作用もあり、自分がどんな気持ちになっているのかを言葉にすることが難しくなってしまいます。そうするとあなたの本当の気持ちは相手に伝わらなくなってしまいます。(※5)

⑥支援を申し出る

さて、最後に相手に支援を申し出る課題です。具体的には病院に行く、相談に行くなどのことを提案する言い方です。これまでのスキルを総動員して、提案を受け

(※3)

悪い例	良い例
どうしていつも仕事が終わってすぐに帰って来れないの? 毎日毎日飲みに行って…。こっちは毎日心配してるのよ…。昔はそんなに飲みに行くこともなかったじゃない。それに前は飲みに行っても12時までには帰ってきてたのに。遅くなるなら遅くなるって電話くらいかければいいのにそれもないし。家のごとは頭じゃないの?	飲みに行くのを少し減らしてもらえない? そうしてくれたら、心配しなくてすむんだけど。(そうしてくれたらうれしい)

(※4)

悪い例	良い例
あなたはお酒飲んで寝るだけ。私は食事が終わっても後片付けに時間取られて自分のこと何にもできないのに。	後片付け、手伝ってくれたら助かるな。洗ったお皿をふくのを手伝ってくれる?
一体何考えてるの?なんとかしようという気はないの?	来週の月曜日に、一度一緒に病院に行ってみない?
休みの日くらい、なにか父親らしいことをしたらどう?	今度の休みの日に子供を連れて公園に遊びに行ってくれたらうれしいな。

(※5)

悪い例	良い例
あなたがお酒ばかり飲むからお金がどんどんなくなってしまって…。私は必死でやりくりしてるのにあなたは何も考えずに飲んでばかりで本当に勝手よね。	家計が心配で夜も充分眠れないの。支払いどうやっていけばいいか、どんどん不安になるの。
昨日どんなに酔っぱらってたか覚えてないの? 子どもにあんな醜態見せて! 本当、最悪!	昨日のあなたの酔っぱらった姿を見て、すごく恥ずかしかったし、悲しかった。
昨日はあの子の誕生日だったのよ。忘れてたんでしょ!しかも、酔っぱらって帰って来て!	昨日、あの子の誕生日を家族みんなで祝えなくて、私、すごく悲しかったわ。あの子も楽しみにしていたの。

II 技術編 解説

入れやすい雰囲気を作るようにしましょう。(※6)

一度に全部やろうとしないでください。今のあなたができることから始めてください。簡単そうに見えてもいざやってみるとうまくいかないことがあるのも当たり前です。大切なのは「少しでもできることをやってみる」と「それを続けていく」ことです。

2 イネープリングを止める方法

望ましくない行動(飲酒)を減らす方法として、「イネープリングを止めること」を学びましょう。アルコールが引き起こす数々の問題行動を減らす上で重要な考え方と戦術です。

●イネープリングとは?

本人のためを思って、なんとか飲酒を止めさせたり、減らしてもらおうとしているつもりが、結局は本人の飲酒行動を支えてしまうことになってしまう行動のことを「イネープリング」と言います。具体的には、相手にお金を与える、相手の作ったトラブルを始末する、などの行動がこれに当たります。酒を捨てたり隠す、飲酒しないか相手の行動を監視する、飲まないように説教する、飲んだ相手を責めるという行為も効果的でない行動の代表として止めていく行動のリストに含めましょう。イネープリングを続けていると、本人も家族も問題が見えなくなってしまいます。イネープリングをしてしまうのは、本人を大事に思っていたり、なんとかしたいという気持ちがあるからで、そういうことをしてきたからといって、家族は自分を責めたり、非難されたりする必要はありません。こういったカラクリを知らなかっただけだと思います。これからは、イネープリングでは問題は解決しないことを理解し、有効な手だてを打っていきけるように、考え方を変えていきましょう。

(※6)

悪い例	良い例
黙ってお酒飲んでるだけじゃわからないわよ。何かあったらなら言えればいいじゃない。イライラしてお酒ばかり飲まれてもこっちも困ってしまうわ。	どうしたの? 何かあったなら話を聞くよ? なにか私に協力できることがあったら言ってね。



II 技術編 解説

●どんなことがイネープリングになるのか？

飲酒問題をかえって続けさせてしまう結果になる行動の例をあげます。(※7)

イネープリングを止める効果は絶大です。これまでやってきたイネープリングを止めることで相手との関係が目に見えて変わっていきます。イネープリングを止めることで本人が自分の飲酒行動の結果を身をもって知ることになります。たとえば、朝目覚めたときに泥まみれの服を着て玄関で寝ている自分を発見したらどうでしょう？どうしてこんなことになったのか考えるでしょう。泥酔したらこんな状態になるのだと、人に言われれば反発しても、自分で自分の姿を見れば言い訳できません。今度はこんなことにならないようにどうしようかと考えるきっかけになるでしょう。これはイジワルでも何でもありません。当然の結果を本人が知る機会を与えているということで、これこそ本当の愛情であり相手への親切だと言えるのではないのでしょうか。

大事なポイントです。

これまで続けてきた行動を止めるのは勇気が要ります。簡単ではありません。ここでも無理をせず、今の自分で止められそうなことを見つけて、それから挑戦していきましょう。小言を止めるだけでもかなりの効果を生むものです。

3 望ましい行動を強化する方法

「北風と太陽」というおとぎ話にもあるように、誰かに何かをしてほしいなら、無理やりさせようとするよりも、ご褒美(=報酬)を与え、本人に良い気分になってもらう方がはるかに効果的です。報酬が強力であればあるほど、報酬の頻度が多ければ多いほど、その行動を繰り返す確率は高くなります。本人にしてほしいと思っていることを、本人が喜んでするようになってもらうという報酬の原理を、飲酒問題を抱えた人に適用することができます。

なにより報酬は本人にとって価値があるものでなければ効果はありませんが、飲

(※7)

- 酒を買ってくる
- 本人が汚したり壊したものを片づける～掃除する
- 本人の代わりに言い訳をする(仕事、学校、友人など)
- 職場の上司に欠勤の理由を電話で本人の代わりに説明する
- 本人が運転免許を失った時に職場や学校に送迎する
- 酔って歩けなくなった本人をベッドまで運ぶ
- 酔って寝ている本人の服を脱がせ、パジャマに着替えさせる
- 酔って汚した服をだまって洗濯する
- 外で飲まなくてもいいように、酒を買って用意しておく
- 真夜中に飲み屋まで迎えに行く
- 飲み代の支払いを代わりに支払う
- 親族の集まりでしでかした不始末について、代わりに謝る
- 本人が酔って約束を守れないことを見越して、家族の計画をたてない
- 相手のウソをそのまましておく
- 家族や子どもに飲酒問題をかくす
- 目覚ましをセットして、本人が仕事や学校に遅れないように気を配る
- 二日酔いの時に特別の献立にする
- 飲酒による問題行動のひどさを過小評価する
- 本人が飲酒などでお金を使ったために、自分の使うお金を節約する

II 技術編 解説

酒問題を抱えた人にとっては、何よりもアルコールが強力な報酬であるということをまず押さえておきましょう。アルコールは一時的にはありますが、目の前の問題を忘れさせてくれ、不安や緊張が和らぐという効果を持っています。しかし、現実問題を一時おおい隠してはくれますが、アルコールは後々問題をさらに大きく深刻にしていくという性質を持っています。「今すぐ」満足感を得たいという欲求が、長期的な影響を考える冷静さを妨げてしまいます。そのことを理解した上で、本人にとっての報酬を考えてみましょう。

DVDでは家族が望んでいることが起きたときに、そのまましておかずに丁寧に言葉にして相手に評価や感謝を伝えることを一番の報酬と考えて紹介しています。例を挙げます。(※8)

4 本人に治療を勧める

さて、最大の課題である、本人に治療を勧める方法について学びましょう。本人を治療につなげるためには最適のタイミングで勧める必要があります。何をどう相手に伝えるかということと同時にタイミングを間違わないことが重要です。

●絶好のタイミング

本人の動機が高まっているときに伝えるのが鉄則です。次の4つが代表的な例です。(※9)

●いくつかのコツ

①相談を“試してみる”という誘い方をする。

強制と感じさせない言い方をするのが効果的です。

②飲酒以外のどんなことでも相談してよいことを伝える。

一番問題なのは飲酒問題であるのは明らかですが、眠れないとかイライラしやすいとか不安や緊張が強いということからでも相談が始まれば、最後には肝心の問題にたどり着きます。

(※8)

- 相談に行く気になってくれて、うれしい
- 今日薬を忘れずに飲んでくれて、うれしい
- 最近心配事が減ったので、落ち着いて暮らせてうれしい
- あなたが元気そうなので、それがうれしいのよ
- 今日は家族で夕食ができて、うれしかった

(※9)

①本人が飲酒に関する重大な問題を引き起こして後悔しているとき

- 例
- 飲酒運転で逮捕された
 - 大事な約束をすっぽかした
 - 信頼している人に飲酒のことで注意を受けた

②本人が自分の飲酒について予想外のことを言われて動揺しているとき

- 例
- 孫に「じいちゃん酒臭い」と言われた時
 - 会社の後輩に「先輩と飲むのはどうも・・・」と嫌がられた時
 - 友人に「ちょっと飲み方を考えたほうがいいんじゃないか」と言われた時

③あなたが相談に行っていることやCRAFTについて相手が質問してきたとき

- 一体、どんな治療を受けているのか?どんな話をしているのか?なにか役に立っているのか?など、CRAFTのプログラムについて話題を向けてきた時

④あなたの最近の変化について相手が質問してきたとき

- 「最近、いつもと様子がちがうな」とか「最近、余り小言を言わなくなったな」などと相手が尋ねてきた時

II 技術編 解説

●ポジティブなコミュニケーションスキルを使う

相手に何かを伝える時の基本をおさらいしておきましょう。これまで相手に相談や治療を勧める時、あなたはどのような話し方をしてきましたか？ 大事なことになるほど、非難したり、脅したり、説教したりの口調になることが多いものです。これまで学んできたコミュニケーションスキルを使った言い方の例をいくつかあげました。参考にしてみてください。(※10)



(※10)

私たちもう10年の付き合いになるけれど、これからもこのまま続くといいな。でも最近心配事があってクリニックに通っているの。

一度だけ、私と一緒に受診するか、あなたひとりで別の先生と話をしてみる気はない？

仕事でストレスが多くてイライラしているのね。あなたのことが大切だから心配しているの。仕事のストレスの対処法について誰かに相談してみない？ カウンセラーってどんなことでも聞いてくれるし、あなたが嫌ならアルコールの話をする必要もないのよ。

もっと早く話せば良かったんだけど、3週間くらい前からクリニックに通っているのよ、私たちの関係が心配だったから。もしあなたが一緒に来てくれたら本当にうれしい。一度だけでいいの。

あなたにとって家族がどれほど大切か知っているわ。だからこそ私が治療を受けているカウンセラーにあなたも会ってほしいの。批判されたり、あなたがしたくないことをやらされることは絶対ないのよ。

私がカウンセラーの所に通っているのは、あなたがお酒を飲むと私はとても悲しくて寂しくなるからなの。一緒に私のカウンセラーの所に話を聞きに行ってみてほしいのだけど。一度だけでいいのよ。

このDVDの活用の仕方

●家族の方へ

DVDを見て、やれそうなことを見つけてやってみてください。CRAFTのことをもっと詳しく知りたい方は参考図書を読んでみるのか、都道府県の精神保健福祉センターに連絡を取ってCRAFTを提供している医療機関を紹介してもらってください(それでも見つからない場合は藍里病院までご連絡ください Tel 088-694-5151、Fax 088-694-5321)。

●援助職の方へ

相談に来られた家族の方と一緒に視聴する、家族教室で部分的に視聴する時間を作る、スタッフの研修に使ってみるなどの使い方はどうでしょうか？

マンパワーが十分ないので家族援助になかなか時間が取れないという医療機関等では、このDVDを貸し出したり、待合室で視聴してもらったりということは可能ではないかと思います。

このDVDは厚生労働科学研究「アルコール依存症に対する総合的な医療の提供に関する研究」(研究代表者:樋口 進)のうち、平成27年度「家族のための対応や疾患についてのマニュアル作成」(分担研究者:吉田 精次)において作成されたものです。

【参考文献】

『CRAFT 依存症家族のための対応ハンドブック』(金剛出版)

『CRAFT 薬物・アルコール依存症からの脱出～あなたの家族を治療につなげるために～』(金剛出版)

出演者:吉田 精次、小西 友、山本 道俊、伊丹 舞

監修:吉田 精次

制作協力:山陽映画株式会社

制作・著作:吉田 精次、山陽映画株式会社

撮影場所:藍里病院

撮影期日:2015年11月