

塩釜保健所 家族教室②

コミュニケーションのコツ

2023.7.11

依存症は本人の意志の問題？

「何度も約束を破るのは意志が弱いから？」

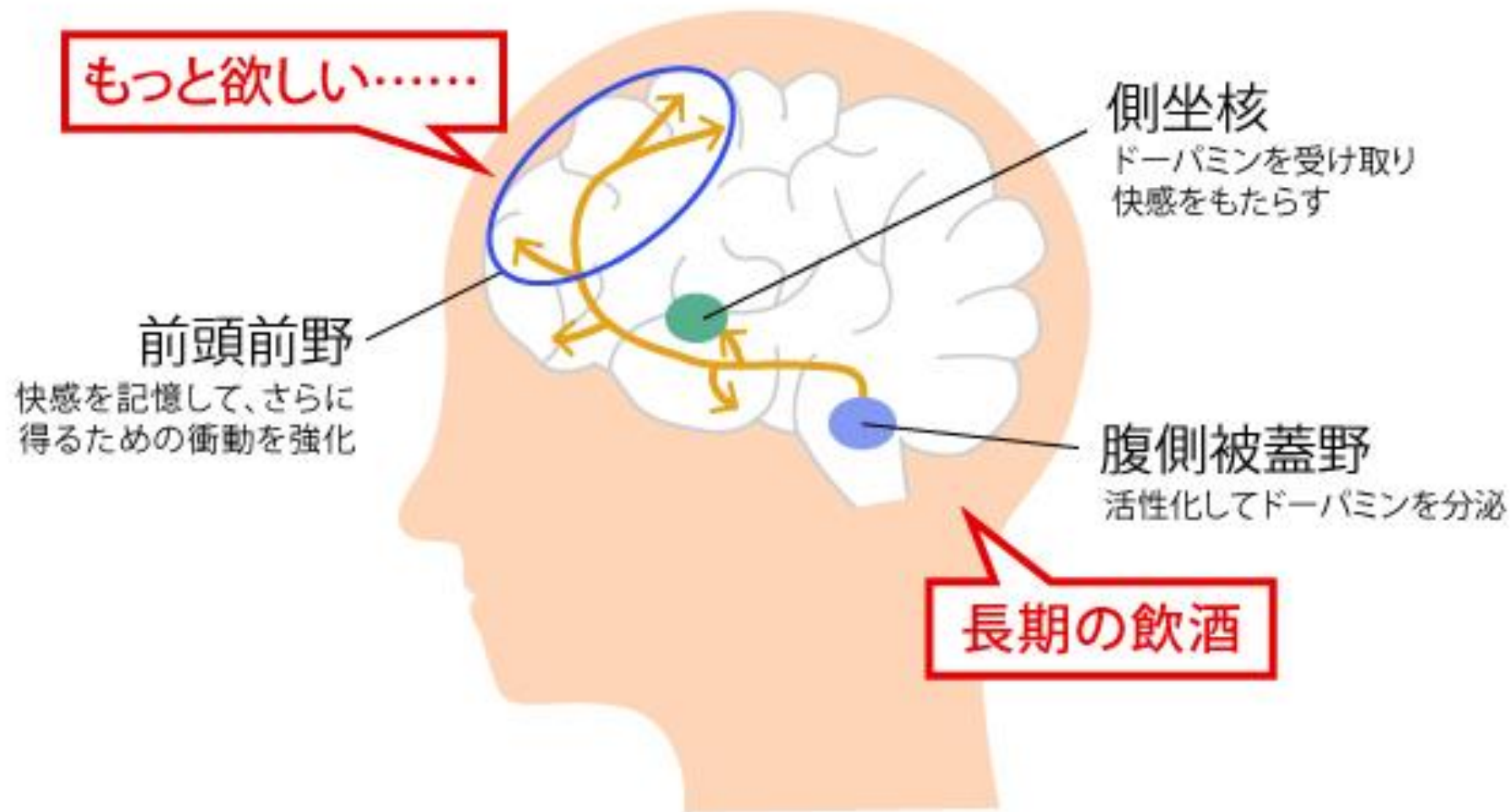
「嘘ばかりついて家族のことはどうでもいいと思っているんだ」

「育て方の問題？」



依存症は脳の病気

- お酒を飲むことで脳内の神経系が活発になり快楽をもたらす物質が放出され、幸福感を生み出す効果があります。
- これを繰り返しているうちに今までと同じ飲み方では満足できなくなっていくきます。



出典：社会福祉法人 恩賜財団済生会 ホームページ

本人と家族の悪循環

生活費、貯蓄、仕事、身体への影響など様々

家族としては・・・

心配で目が離せない

誰にも相談できない

家族だけでなんとかしないと



お互いを責め合い悪循環に

家族

- 小言
- 脅し
- 監視
- 後始末
- 言いなり



本人

- 理解してもらえない
- 依存行動が増加
- 孤立

家族ができる3つのこと

- ①依存症について正しい知識を持つこと
- ②対処法を身につけること
- ③自分を大切にすること

依存症は病気です。必ず回復する道はあります。

同時に家族は自分の人生を犠牲にする必要はありません。

本人も家族もそれぞれが幸せになる方法を探していきましょう。

コミュニケーションの5つのコツ じみなくま

- じ- 自分（私）を主語に
- み- 短く話す
- な- 名前をつける（自分の気持ちに）
- く- 詳しく話す（具体的に）
- ま- 前向きに、まろやかに



自分を主語に気持ちを伝える

- I (アイ) メッセージで自分の考えや気持ちを相手に伝えてみましょう
- YOU (ユー) を主語にすると責める言葉が出やすくなります。

例)

また嘘ついてパチンコ行ったの？なんで？

→嘘だったのね。(私は) 悲しいわ。



具体的なことを短く伝える

- 話が長くなると余計なことと言いがちです。シンプルに。
- 曖昧だと正確に伝わりません。どんなことをしてほしいか具体的な行動を伝えます。

例) 自助グループに行かないと治らないでしょ？先生だって言っていたよね。いつ行くの？ちゃんと治してもらわないと困るの？

→断酒会が明日の11時に市民センターであるみたいよ。一緒に行ってみない？

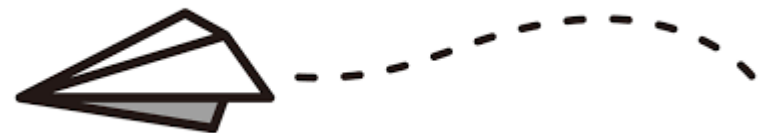
具体的なことを短く伝える

例) ずいぶん遅かったのね。今何時だと思っているの？飲んできたの？どこで飲んだの？飲まないって約束したよね？どうしてこんなことするの？

→帰ってこないから心配してたよ。おやすみ。

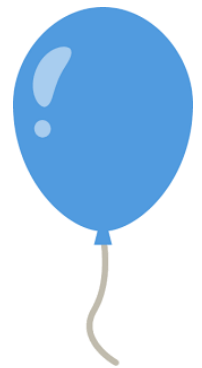
例) 出かけるから掃除しといて

→リビングだけでいいから掃除機お願いね。



前向きに・楽観的な態度で

- カドが経つ後ろ向きな言葉は関係が悪くなります。良い所や出来ているところを探しましょう。
- 「～しないと」を「～したら」に。
- 「～してほしくない」を「～してほしい」に。



前向きに・楽観的な態度で

例) やめないと死ぬよ。いいの？

→やめたら元気になれるよ

例) 治す気あるの？これからのことどう考えてるの？

→必ず良くなるよ。お酒を止めること私は応援してるよ。

例) 余計なことしないでいいから部屋で大人しくしといてよ。

→部屋の空き缶片付けてくれると嬉しいな。あとで一息いれようね。

まとめ

- 依存症は脳の病気です。本人の意志の問題ではありません。
- 過去の出来事を責めたり、問い詰めたり、小言、脅し、尻ぬぐいをすることは逆効果です。
- 依存症について正しい知識を身につけ、家庭で起こっている問題の整理、本人とのコミュニケーション、家族自身のケアなどできるところから取り組んでみましょう。
- 回復へのコツは“じみなくま”、“たまき”です
- コミュニケーションを変えるということは、本人のためにもなりますが、何よりも家族自身が楽になるためです。