

プログラムの目次

- 第1回 トラブルマップで問題を解決する・・・4
- 第2回 暴力への対応と限界の設定・・・・・・・・12
- 第3回 ポジティブコミュニケーション・・・18
- 第4回 関わり方の整理・・・・・・・・・・26
- 第5回 家族の生活を豊かにする・・・・・・・・34
- 第6回 本人に治療を^{すす}勧める・・・・・・・・40



ぐんまさん



ぐんまくん

プログラムの目標

ぐんま依存症ファミリートレーニングは、家族が本人についての考え、行動の仕方を整理し、実践練習をすることを通して、

1. 家族が苦勞を減らすこと
2. 本人の依存症問題を減らすこと
3. 本人を回復へ向かわせること

の3つの目標を達成するためのプログラムです。

家族が本人への関わり方を変えることで、本人の依存症や問題行動を変化させることができることは研究で証明されています。

- ①心は熱く、頭では冷静な対応を心がけましょう。本人に怒りなどの強い感情をぶつけても解決にはつながりません。むしろ、関係が悪化する場合も多いです。
- ②どんな時に本人が依存対象に手を出すのか、モニタリングすることが大切です。パターンを知ることで、問題が起きる前に対処できるようになります。また、家族が本人に与える影響がわかれば、対応方法を変えることができます。
- ③頭で理解しても行動に移せるとは限りません。そのため、繰り返し実践練習するのがおすすめです。

なぜファミリートレーニングなのか

はじめに

依存症は、身体面、精神面だけでなく社会生活や対人関係などでさまざまな問題を引き起こします。

家族のみなさんは、多かれ少なかれ、依存症が引き起こす問題に巻き込まれて、苦勞してきたのだと思います。

依存対象のメリットとは？

お酒や薬物、ギャンブルなどには本人が抱えている困りごとを忘れさせる効果があります。しかし、根本的な解決にはならないため、また苦しくなると依存対象に手を出してしまい、次第に自分の意思ではコントロールできなくなります。

依存症者の否認とは？

『困りごとのことを考えたくない・認めたくない』『嫌なことは避ける』といった依存症に特有の心理を否認といいます。否認があることで、本人は依存症と向き合えず、回復する動機が育ちづらくなります。

共依存とは？

『本人の問題行動は家族の責任である』『家族ならば何とかできる』『家族が何とかしないといけない』との思いから行動する状態は共依存の状態です。

共依存の状態になると本人の責任を肩代わりしたり、世話を焼きすぎてしまったり、口うるさく叱責しつせきするようになります。このような対応は依存症からの回復につながりにくいと言われています。

家族自身がすこやかに過ごすこと

本人のことで悩みに悩んでいる時には、自分の健康や安らぎを優先して考えることはできないかもしれません。

しかし、人は健康的な人と一緒にいると、健康に過ごしやすくなることが多いです。まずは自分を大切にしましょう。

なぜファミリートレーニングなのか

頭で理解することと、体で覚えることは違います。知識を取り入れて生活を変えるためには、トレーニングが必要なのです。

家族自身の生活が少しでも楽になり、本人への対応がうまくなるために、一緒に学び、日々の生活に生かしていきましょう。

