

ぐんま 依存症
ファミリートレーニング
=GIFT=

<第5回>
家族の生活を豊かにする



家族の生活を豊かにするには？

家族の心理

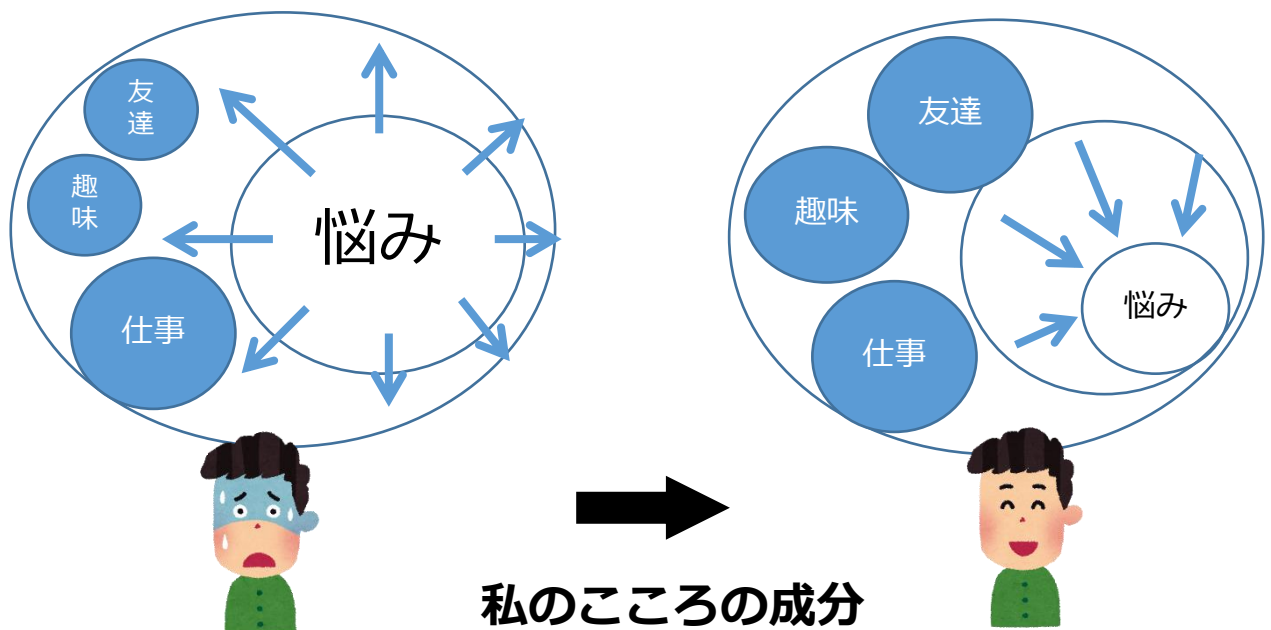
本人からの暴言や暴力のために気持ちが安らげなくなったり、本人が働かないことや借金などの問題から生活が苦しくなるなど、家族には様々な負担がかかります。しかし、周囲に相談しづらい内容なので、家族が悩みを抱え込み、孤立しがちです。

家族は本人のことや、依存症が引き起こす問題のことで頭がいっぱいの状態になることがあり、これを共依存の状態と言います。共依存の状態になると、本来の自分らしい「すこやかな日々の過ごし方、考え方、行動の仕方」を忘れてしまいます。

『悩み』と『生活を取り戻すこと』

悩みには「気にすれば気にするほど大きくなり、コントロールできないものになってしまう」という特徴があります。結果として、気持ちも生活もギクシャクしてしまうことがあります。

無理は禁物ですが、身体を動かしたり、気分転換をすることで、自分の心の中の悩みごとの割合を小さくし、現実に向き合いやすくすることができます。



すこやかな日々の過ごし方を取り戻す


今回は、本人の問題はさておいて、ご家族自身の健康を取り戻すことを考えていきましょう。

ざいあくかん

罪悪感を感じる必要はない

ご家族の中には、育て方が悪かったのではないかと考え、つぐないの気持ちで本人に関わってきた方もいると思います。そういった気持ちになるのは無理もないことですが、そのようなかかわり方が治療のプラスになるとは限りません。

家族自身の生活を豊かにしながら、悩みごと、依存症問題の部分ともそれなりに向き合えたほうが、お得である、という見方もできます。



本人とは関係のない、心地よい時間を増やす・充実させることで、ご家族自身の生活の質が高まり、結果的に、本人にもよい影響を与えることができます。

自分らしい生活をどのように取り戻すか

私たちは日々、誰かと関わり、どこかに出かけたり、様々な活動をしています。何気なくしている散歩やストレッチ、料理や買い物も気分転換に役立っています。

また、カフェに行く友達も、ご近所さんも、悩み話を聞いてくれる家族も、いやしのペットもみんな頼れる相手です。

そういった、普段から身近にあり、実は自分にとって役立っているものや人を、「私の資源」として認識して、積極的に活用することで、生活を豊かにすることができます。

やってみたかったけれどできなかったことや、将来の夢など、これからチャレンジしてみたいことを考えてみるのもよいと思います。

私の資源を表にまとめよう

次の【ワーク1】から【ワーク4】まで、グループで一つずつ話し合い、左ページの表にまとめていきます。

ワーク
①

この1か月を振り返って、趣味、交流、おでかけなどの楽しめる時間はどんなものがありましたか？

ワーク
②

「こんなことをしてみたい」と思うことはありますか？明日からはじめられることでも、将来の夢でも何でもかまいません。

ワーク
③

これまでの人生で（子どもの頃、若い頃、最近）、どんな趣味、交流、楽しむための活動をやってきましたか？

ワーク
④

遊んだり、頼りにしたりできる家族、親戚、知人しんせきはいますか？

ワーク
⑤

いまよりも少しだけ生活を充実させようと思ったとき、何をどんなふうに取り入れてみたらよいでしょうか。

どんな活動を増やすとよいか

自分が楽しめるもの、気軽にできるもの、以前好んでいたものが取り入れやすいと思います。

私の資源の役立て方


何気なくしていたことでも、役立てよう・積極的に活用しよう、と心がけるだけで、役立ち度がぐぐっとアップします。

作成した表を参考にしながら、資源を生かした生活をしてみませんか？

【ワーク1】 最近の楽しみ 

【ワーク2】 してみたいこと 

私の資源

【ワーク3】 これまでの楽しみ 

【ワーク4】 頼れる相手 

【ワーク5】 生活を豊かにする
アイデア

※記載例

