
第2章 効果的な コミュニケーションを知ろう

依存症対応のヒント

家族のためのワークブック

効果的なコミュニケーションとは・・・

依存症になるとさまざまな問題が出てきて、日常生活を送るうえで家族も影響を受けます。しかも同じような問題がくりかえし起きるため、家族は問題をなんとか解決しなければと本人を説教したり、責めたり、時には脅したりして、本人に変化を望み期待します。

しかし、依存症という病気の特徴から、本人は聞く耳を持たずに問題に向き合わないことがほとんどです。

本当は依存症という病気に、みんなで立ち向かいたいところですが、本人が起こす問題にとらわれて、お互いの気持ちを伝えることができなくなっていきます。当然のことですが、コミュニケーションがうまくとれなければ、回復・成長に向けての道すじを立てることは難しくなります。

「物は言いよう」と昔から言いますが、伝え方の工夫をすることで本人の反発を少なくすることができます。よいコミュニケーションをとることで家庭の雰囲気も改善し、本人の問題行動が減り、回復・成長へつながるきっかけをつくる可能性が高くなります。その結果、よい関係をつくることができるのです。

時間をかけて練習をくりかえして、肯定的な伝え方をマスターしましょう。



アイ
Iメッセージを使う 「わたし」を主語にする

相手の悪いことを指摘して、「あなたは〇〇だ」と「あなた」を主語にした言い方をすると、言われた方は不快感や攻撃されたと感じて身構えます。反撃にでるか、逃げるかのどちらかになり、よいコミュニケーションがとれません。

アイメッセージで「わたし」を主語にすると、「私はどう感じているのか」、「私は何を望んでいるか」を伝えることができます。相手の悪いところを指摘しないので、相手も受け取りやすくなります。

人間には誰にでも「相手の悪いところを指摘して正したい」という欲求があります。そこは、ぐっとおさえてアイメッセージを使う「わたし」を主語にして伝えてみましょう。

アイ
(例) Iメッセージを使う「わたし」を主語にする

「あなた」が主語

こんなに遅くなるなら、(あなたは) どうして電話の1本くらいかけてくれないの!

(あなたは) 勝手にお金を使いこんで! あれは老後のための資金なのよ。(あなたは) 親のことなんかどうでもいいいでしょ。

(あなたは) 同じことをくりかえして、いつまでたっても自立しない。一体何を考えているのよ。

「わたし」が主語

何の連絡もないから(わたしは) とても心配したのよ。また、遅くなる時は、必ず電話してね。

老後の生活のためにコツコツ貯めた大切なお金だったの。(わたしは) 親のことはどうでもいいのかなって思うと悲しくなるわ。

(私は) これからの生活のことを考えると、とても気がかりなんだよ。



【ワークシート②】

^{アイ}メッセージを使う「わたし」を主語にする

「あなた」が主語

「わたし」が主語

Blank writing area with five horizontal dashed lines for the subject 'あなた'.



Blank writing area with five horizontal dashed lines for the subject 'わたし'.

Blank writing area with five horizontal dashed lines for the subject 'あなた'.



Blank writing area with five horizontal dashed lines for the subject 'わたし'.

Blank writing area with five horizontal dashed lines for the subject 'あなた'.



Blank writing area with five horizontal dashed lines for the subject 'わたし'.

肯定的な伝え方をする

依存症の問題があると、家族はやめさせたい、回復・成長させたい一心から、会話の中で否定的な伝え方になることが多いのではないのでしょうか。

否定的な伝え方を続けていると家族関係が悪化してしまうことがあります。

もし自分が否定的な伝え方をされると、気分はどうでしょうか。言われた側は、おもしろくないという反抗的で受け入れがたい気持ちになるのではないかと思います。

相手のためにとっても、家族が時間をかけて丁寧に伝えても、否定的な伝え方では伝わる効果はかなり低いのです。肯定的な伝え方を練習してみましょう。

(例) 肯定的な伝え方をする

否定的な伝え方

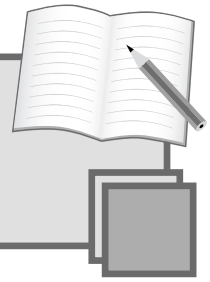
あなたの言うことは、いつもウソばかりじゃないの。私はいつまでガマンすればいいのよ！

大事な話をしようとしているのに、いつも聞こうとしてくれないじゃないの！

肯定的な伝え方

信じてあげたいけど、その話はちょっと無理があると思うよ。

私にとって、大事な話だから、聞いてくれるかしら。



【ワークシート③】 肯定的な伝え方をする

否定的な伝え方

肯定的な伝え方

Blank writing area with horizontal dashed lines for negative communication style.



Blank writing area with horizontal dashed lines for positive communication style.

Blank writing area with horizontal dashed lines for negative communication style.



Blank writing area with horizontal dashed lines for positive communication style.

Blank writing area with horizontal dashed lines for negative communication style.



Blank writing area with horizontal dashed lines for positive communication style.

簡潔に伝える

話が長いと同じことを何度も言ったり、話のはずみで今の問題を解決したいのに過去のことを持ち出したり、話がくどくなりがちです。そうすると、相手が話を聞く気持ちもなくなりますし、本当に伝えたいことを言うチャンスを逃してしまいます。

家族は依存症の問題に長年にわたり悩まされていますから、いろいろなことを伝えたい気持ちになることは無理ありません。しかし、相手からすると、家族が何を伝えたいのかわからなくなるのも事実です。

聖徳太子は一度に13人の話を聞き分けたと言われていています。普通の人間は一度にたくさんの情報を処理することはできません。

依存の対象を使用して、影響を受けている時は、なかなか話が伝わりづらいこともあります。

伝えたいことは、短い言葉で、ひとつくらいにすると効果的です。

(例) 簡潔に伝える

思いついたことを長々と話す

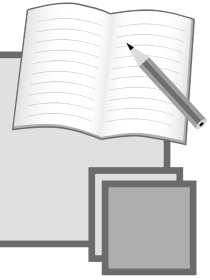
パチンコに夢中になるから、いつも月初めにはお金がなくなるのよ。毎回、私にお金を借りに行かせるなんて。いくらお義父さんに生活費が足りないって理由をつけてもパチンコで借金しているって、見え見えよ。本当にうんざり！ だいたい私、あなたと結婚してから、親戚、会社の人に借金返済してまわってばかり。あの時だって・・・

簡潔に伝える

パチンコで生活費がなくなったら、自分でお義父さんをお願いして。

【ワークシート④】

簡潔に伝える



思いついたことを長々と話す

簡潔に伝える

A large vertical rectangular box with rounded corners, containing ten horizontal dashed lines for writing. A grey arrow points from its right side towards the adjacent box.A smaller horizontal rectangular box with rounded corners, containing three horizontal dashed lines for writing. It is connected to the larger box on the left by a grey arrow.A large vertical rectangular box with rounded corners, containing ten horizontal dashed lines for writing. A grey arrow points from its right side towards the adjacent box.A smaller horizontal rectangular box with rounded corners, containing three horizontal dashed lines for writing. It is connected to the larger box on the left by a grey arrow.

具体的な行動に焦点をあてる

あいまいな言い方をすると、ほとんどの場合、あいまいな答えが返ってきます。

例えば、あなたが「もっと家族のことを第一に考えて！」と伝えたとしましょう。しかし、相手に「考えているじゃないか！」と言われたら、会話はおしまいです。あいまいな言い方で伝えても、あなたの本当の気持ち（家族と食事をとってほしい、子供の学費を一緒に貯金してほしい等）を相手は理解することができません。

相手から望んでいる行動を引き出すためには、抽象的な言い方を避けて、行動に注意を向け、何を望んでいるのか具体的に伝えるとよいでしょう。

（例）具体的な行動に焦点をあてる伝え方

あいまいな伝え方

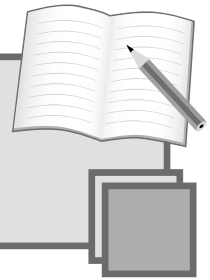
いつも家のことを私に任せきりにして！何かひとつくらいは手伝ってくれてもいいじゃないの。

もっと私たちの生活のことを考えてよ！こんな生活を続けてはいかれないわよ！！

具体的な行動に焦点をあてる伝え方

子供を寝かしつけたいから、食器洗いしてくれたら、助かるわ。

生活費はギリギリなの。生活費のやりくりを一緒に考えてほしいの。



【ワークシート⑤】

具体的な行動に焦点をあてる伝え方

あいまいな伝え方

具体的な行動に焦点をあてる伝え方

Blank writing area with horizontal dashed lines for the 'あいまいな伝え方' (Vague communication) column.



Blank writing area with horizontal dashed lines for the '具体的な行動に焦点をあてる伝え方' (Focus on specific actions) column.

Blank writing area with horizontal dashed lines for the 'あいまいな伝え方' (Vague communication) column.



Blank writing area with horizontal dashed lines for the '具体的な行動に焦点をあてる伝え方' (Focus on specific actions) column.

Blank writing area with horizontal dashed lines for the 'あいまいな伝え方' (Vague communication) column.



Blank writing area with horizontal dashed lines for the '具体的な行動に焦点をあてる伝え方' (Focus on specific actions) column.

自分の感情を整理してから伝える

相手の行動をみて、何かを伝えたいと思った時、どのような感情を相手に対して抱いたかを考えてみましょう。感情的になっていると、つい余計なことを言ってしまうのが人間です。

もし、強いマイナスの感情（嫌悪・激怒・絶望・軽蔑等）を抱いているとしたら、それを相手に伝えた（投げつけた）としても事態の改善にはつながらず、関係性まで悪くしてしまうので得策ではありません。

まずは、気持ちを整理して伝えてみましょう。深呼吸してみる、いったんその場から離れる、少し時間をおいて話す等の方法があります。

そして、自分の中にある感情を整理してみましょう。相手に向ける感情ではなく、家族の感情（心配・悲しみ・不安等）であれば、相手にも伝わりやすくなります。

（例）感情を整理してから伝える

強い感情のまま伝えた場合

また薬にお金をつぎ込んだのね。借金までして、もう最悪よ！家賃も払えないなんて恥ずかしい。本当に情けないね！

あんなふうにご子供達を怒鳴るなんて。ひどい父親ね！いつも八つ当たりばかりで最低だわ。こんな生活に嫌気がさすわよ。

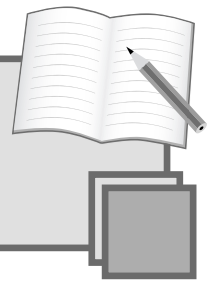
感情を整理してから伝えた場合

また借金したなんてショックだわ。母さんも年金暮らしで余裕がないのに。本当に悲しいわ。

パパのこと大好きなのに。泣いている子供を見るとつらくなるわ。

【ワークシート⑥】

自分の感情を整理してから伝える



強い感情のまま伝えた場合

感情を整理してから伝えた場合

Blank writing area with horizontal dashed lines for the first row under the 'Strong emotions' column.

Blank writing area with horizontal dashed lines for the first row under the 'Organized emotions' column.



Blank writing area with horizontal dashed lines for the second row under the 'Strong emotions' column.

Blank writing area with horizontal dashed lines for the second row under the 'Organized emotions' column.



Blank writing area with horizontal dashed lines for the third row under the 'Strong emotions' column.

Blank writing area with horizontal dashed lines for the third row under the 'Organized emotions' column.



部分的に責任を受け入れる

コミュニケーションの工夫のひとつとして、家族が少しだけ責任をわかち合う言い方をすると、「責めていないよ」というメッセージになり、相手が受け入れやすくなります。

依存症の問題の責任の大半は相手にあります。今まで依存症の問題に悩まされた家族にとっては、部分的にでも責任を受け入れる気持ちにはなれないかもしれません。

無理に取り組むことはありませんが、相手のかたくなになつた考え方をゆるませる効果が期待できることを知っておいてください。

(例) 部分的に責任を受け入れる

相手だけが責任をとる場合

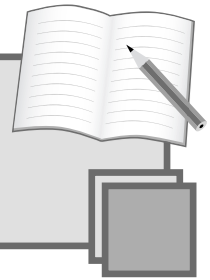
今日、断酒会に行かなかったのね。どうして大切なことなのにすっぽかしたの？約束したじゃない。

授業参観に行ってくれなかったのね。私は仕事があるからって、昨日お願いしていたのに。どうして行ってくれなかったのよ！
子供がかわいそう・・・。

家族が部分的に責任を受け入れる場合

今日、断酒会に行かなかったのね。ひとりでは気が進まなかった？私が付き添ってあげればよかったわね。

授業参観に行ってくれなかったのね。今朝、学校のプリントを確認して、もう一度お願いすればよかったわ。



【ワークシート⑦】 部分的に責任を受け入れる

相手だけが責任をとる場合

家族が部分的に責任を受け入れる場合

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes under the heading "相手だけが責任をとる場合".



Blank writing area with horizontal dashed lines for notes under the heading "家族が部分的に責任を受け入れる場合".

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes under the heading "相手だけが責任をとる場合".



Blank writing area with horizontal dashed lines for notes under the heading "家族が部分的に責任を受け入れる場合".

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes under the heading "相手だけが責任をとる場合".



Blank writing area with horizontal dashed lines for notes under the heading "家族が部分的に責任を受け入れる場合".

思いやりのある言葉を入れる

相手は依存症という病気にこころを乗っ取られている状態です。依存症になると自分の殻からに閉じこもり、なかなか家族の話が耳に入らなくなります。

それを理解して、相手の立場になってみて考えること。相手の立場から見たひと言を添えると、自分の殻からに閉じこもることを防ぎ、話に耳を傾けやすくなります。

相手に思いやりを示すなんて、苦勞をしてきたのは家族なのだから、家族の方が思いやってほしいと思うのは当然のことです。「部分的に責任を受け入れる」、「思いやりのある言葉を入れる」は家族にとって取り組みにくいことだと思います。

無理をすることはありません。できる機会があったときに試してみてください。

(例) 思いやりの言葉を入れる

思いやりの言葉を入れなかった場合

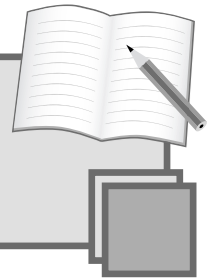
どうして借金してまでパチンコに行くの！借金する前に相談してって約束したでしょ。また、同じことのくりかえしになることがわからなかったの。

お腹が痛いって。毎日、あんなに飲んでいけば、体だって壊れるわよ。
つらくて当然よ！

思いやりの言葉を入れた場合

この前、TVで依存症になると、ちょっとした刺激でパチンコがしたくなるって言っていたわ。
病気だってわかるけど。借金のことは相談窓口に行ってもらわないと・・・。

体の調子が悪いのね。つらかったら内科の病院で診てもらおうと楽になると思うけど。



【ワークシート⑧】 思いやりのある言葉を入れる

思いやりの言葉を入れなかった場合

思いやりの言葉を入れた場合

Blank writing area with five horizontal dashed lines for the 'no kindness' scenario.



Blank writing area with five horizontal dashed lines for the 'with kindness' scenario.

Blank writing area with five horizontal dashed lines for the 'no kindness' scenario.



Blank writing area with five horizontal dashed lines for the 'with kindness' scenario.

Blank writing area with five horizontal dashed lines for the 'no kindness' scenario.



Blank writing area with five horizontal dashed lines for the 'with kindness' scenario.

支援を申し出る

相手はなかなか思うとおりに行動してくれません。依存症の問題に巻き込まれてしまうと家族はネガティブな感情を抱き、本人と対立関係に陥りやすくなり、よいコミュニケーションをとることが難しくなります。これは残念なことです。

最終目標は依存症からの回復・成長です。相手を非難せず、協力的な態度で関わることで相手は肯定的に反応しやすくなります。一緒に問題を解決することを基本とした言い方をすることで、協力関係を築くことができるのです。

(例) 支援を申し出る

支援を申し出ない伝え方

最近、仕事の人間関係で悩んでいるってことはわかったわ。そのせいで、家でイライラしたり、また薬を使うなんてことしないでよね。

やっと病院に通い始めたと思ったら、また薬を使ったの？
今までの苦労も水の泡よね！

支援を申し出る伝え方

仕事の人間関係で悩んでいることはわかったわ。私にできることがあれば言ってね。

3か月間、よくがんばってやめていたよね。家族会でスリップ（再使用）することはあるって勉強したわ。これからもやめる手助けはできるから言ってね。

【ワークシート⑨】 支援を申し出る



支援を申し出ない伝え方

支援を申し出る伝え方

Blank writing area with horizontal dashed lines for the first row of the '支援を申し出ない伝え方' column.

Blank writing area with horizontal dashed lines for the first row of the '支援を申し出る伝え方' column.



Blank writing area with horizontal dashed lines for the second row of the '支援を申し出ない伝え方' column.

Blank writing area with horizontal dashed lines for the second row of the '支援を申し出る伝え方' column.



Blank writing area with horizontal dashed lines for the third row of the '支援を申し出ない伝え方' column.

Blank writing area with horizontal dashed lines for the third row of the '支援を申し出る伝え方' column.

