
第3章

イネーブルングをやめる

依存症対応のヒント

家族のためのワークブック

イネープリングとは・・・

家族がよかれと思ってやっていることが、結果的に依存の対象を使い続けることを助けてしまう行動のことをいいます。(以下に例があります)

家族は次々と起こる問題の後始末に追われますが、それで依存症の問題が解決されるかというところではなく、何もしないうちに問題が解決しているため、本人が困ることはありません。マイナスの結果(問題)に直面しなければ本人は問題に気づかずに、同じ行動を続けることになります。

あるギャンブル依存症の方が「借金を家族が返済してくれたので、これで安心してギャンブルができる」と話してくれたことがあります。家族がやめてほしいという思いで助けていても、「もうやめます 今度から気をつけたいと思います」とはならず、やめられないのが依存症なのです。

どのようなことがイネープリングになるの？

- ・ 仕事・学校等を無断で欠席した時、本人の代わりに電話する。
- ・ 薬物や飲酒して暴れた時、壊れた家具や散らかした物を片付ける。
- ・ 外でお酒を飲まなくてもいいようにお酒を買ってくる。
- ・ 薬物や飲酒で歩けなくなった本人をベットまで運ぶ。
- ・ ギャンブルで作った借金を代わりに支払う。
- ・ 本人の不始末を代わりに謝りに行く。

※これらはすべてイネープリングです。

イネープリングを続けていると・・・

家族は次々と起こる問題の解決に奮闘して、こころも体もエネルギーを消耗してしまいます。しかも事態はよくなりませんので、将来への不安と怒り、絶望感に悩まされてしまいます。

本人は家族が問題の後始末をしてくれるので、困ることがなく同じ行動をくりかえします。その結果、回復・成長しなければいけないという決意（よい変化）の機会を失います。

イネープリングをやめて、家族の行動を変える

家族には「何とかしてあげたい」という気持ちがあるので、イネープリングしてしまうことがよくあります。今までのことでご自分を責める必要はありませんが、イネープリングは落とし穴です。落とし穴にはまっても依存症の問題は解決しません。

これからは効果的な手立てを考え、家族の行動を変えていきましょう。

イネープリングをやめると本人が問題に気がつきやすくなり、回復・成長に必要な支援を受け入れやすくなります。



イネーブリングには

「小言・説教・叱責」、「世話やき・尻ぬぐい」、「監視する」等があります。

小言・説教・叱責

▶ イネーブリングの例 A子さんの場合

薬物依存症の息子が何か問題を起こさないかと心配して、息子の帰りを毎晩待っています。深夜に帰ってきた息子に小言を言って、「こんなに遅くまで何をしてたの もう心配かけないで」と説教しますが、息子にはA子さんが不満をぶちまけているように聞こえ、早く話が終わらないかな・・・と聞き流すしかありません。息子には、おもしろくない気持ちと怒りが残ります。

小言・説教・叱責に代わる手立て

- ・酔っている人・薬を使用している人・ギャンブルの高揚感が残っている人に話しても、聞いていない・覚えていないということになります。そのような時は避けて、別の機会にしてみる。
- ・相手を責める言い方ではなく、コミュニケーションのポイントを参考に、「昨日は心配した」、「どうしてよいかわからなかった」、「つらかった」と自分の気持ちや状況を伝える。
- ・「いろいろと言ってやりたい!」と思っても、一度に1つのことだけを伝える。
- ・毎晩、本人の帰りを待つことをやめることもできます。どれだけ遅く帰ってきても、いつもの様子で家族が待っていてくれることが安心感になっているかもしれません。「心配して待っていると悲しくなるから、待つのはやめて先に休ませてもらいます。これからは自分でカギを開けてね」と言えば、心配している・悲しい思いをしていることを相手に伝えることができます。

世話やき・尻ぬぐい

▶ イネーブリングの例 B子さんの場合

アルコール依存症の夫が飲酒して帰宅しました。暴れて、玄関に置いてあった花瓶を割り、しばらくB子さんに文句を言って、そのまま玄関で眠ってしまいました。B子さんは、眠っている夫をやっとの思いでベットまで運び、花瓶のガラス片を片付けました。

朝になっても起きないので、仕事がクビにならないように、会社に休みの連絡を代わりにしました。今月も生活費が足りなくなり、B子さんが自分の両親にお金の工面をしてもらい、そのお金の中から夫の借金を返済することにしました。

世話やき・尻ぬぐいに代わる手立て

- 会社を休むときは、本人に連絡してもらおう。「これ以上、私が言い訳するのは無理があるわ。つらいから自分で電話してください。」と^{アイ}メッセージ（P11）で伝えてみる。
- 生活費が足りなければ、本人に考えてもらおう。
- 借金を肩代わりすることはよい方法ではありません。借金の保証人になっていなければ、家族に返済義務はありません。利息が増えて心配になる気持ちもわかりますが、相談窓口を利用して本人が解決できるようにサポート役に徹します。
- 真冬に酔って寝ている人を家の外に放置したままにしておくと、命の危険があります。また、家の中で暴れてガラスの破片が床に飛び散ったとしたら、小さな子供がいる場合はケガをするかもしれません。玄関まで連れて行って毛布をかける、最低限のガラス片だけ片付ける等の対応が必要になります。

その状況でどのようにすればよいのか判断することは難しいものです。そのため、事前に「起こりそうなこと」をあげてみて、対策を考えておくと慌てないですみます。相談機関に相談したり、家族会^{*}・自助グループに参加して他の家族の経験談を聞くことも助けになります。

※家族会 依存症の知識を学んだり、経験談を聞いたり、話したりします。それぞれの家族会で活動が異なり、特色があります。

監視することをやめる

▶ イネープリングの例 C子さんの場合

娘は薬物依存症で通院しながら大学に通学しています。2度と薬を使ってほしくないなので、娘に「薬は使わない」と念書を書かせ、いつもLINEで何をしているのか行動を見張っています。娘がアルバイトしたいと希望しましたが、認めることができず、代わりに家事を手伝うように伝え、娘に拒否されました。「言うことを聞かないなら口をきかない。今度、薬を使ったら学費も出さないし、出て行ってもらうよ！」と感情的になり、つい脅しのようないい方をしてしまいました。

監視することに代わる手立て

- ・ 依存の対象を使ったら、「もう一生あなたと口を聞かない！」「一切の面倒をみない！」と言いたくなりますが、本人にとってこの言葉は脅しに聞こえます。実行しない脅し、感情のままに言葉にすることは、効果的な方法ではありません。
- ・ アルコール・薬物の使用やキャンブル・ゲームをやめるように約束しても、本人は隠れて使える方法を考えます。生活のすべてを監視することは実際には不可能に近いことです。
- ・ アルコール依存症の場合、外で飲まれるのは困るからと家族がお酒を用意していることがありますが、これでは家族が飲酒を認めていることになってしまいます。「あなたの健康のためにお酒を買っておくことはやめます」と^{アイ}メッセージで伝えてみましょう。
- ・ 家族に行動を監視され、信用されていないと感じると、多くの人が依存の対象を使用したいと思うようです。心配する気持ちはおさえて、^{アイ}メッセージで家族の願いを伝えることが大切です。

イネープリングをやめてみると・・・

「小言・説教・叱責」をやめるだけでも、よいコミュニケーションが増えるので本人との衝突が減り、よい変化が生じます。

「世話やき・尻ぬぐい」をやめて、本人に問題と向き合ってもらうことは、回復・成長するための大切な過程です。急に関わるのをやめるのではなく、大切なのは「どのような理由でこうするのか」という家族の思いをきちんと伝えることです。

もし、家族の行動を変えたことで、暴力の危険を感じたら、すぐに身を守るための対策を考えてください。

イネープリングをやめると起こる可能性があること

○家族が不安になる

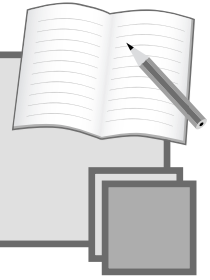
今までの方法を変えることは、不安で心地が悪いものです。元に戻したくなる気持ちは自然です。もう一度、何のために行動を変えるのか、あなたの願いを再確認しましょう。

○相手が不機嫌になる

相手の機嫌をよくする責任は、家族にはありません。本人が問題に直面することは、回復・成長の機会になります。本人が困ることが多ければ、病院に受診したり、自助グループに参加する等、支援を受け入れやすくなるからです。

○周囲から非難される

イネープリングをやめると、周囲から「家族の責任を放棄している」「本人を見放している」と誤解され、身内から非難されることがあります。相談に行く時に身内に同行してもらう等、理解してもらうことも一つです。



【ワークシート⑩】 イネープリングをやめる

小言・説教・叱責をやめる

小言・説教・叱責 あなたの場合

小言・説教・叱責に代わる手立て

Blank writing area with three horizontal dashed lines.



Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Blank writing area with three horizontal dashed lines.



Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Blank writing area with three horizontal dashed lines.

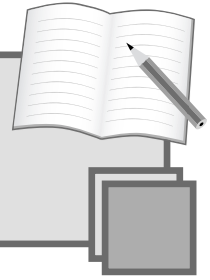


Blank writing area with three horizontal dashed lines.

MEMO

Large blank writing area with five horizontal dashed lines.

【ワークシート⑩】 イネーブリングをやめる



世話やき・尻ぬぐいをやめる

世話やき・尻ぬぐい あなたの場合

世話やき・尻ぬぐいに代わる手立て

Blank lined box for writing about your current situation.



Blank lined box for writing about alternative support.

Blank lined box for writing about your current situation.



Blank lined box for writing about alternative support.

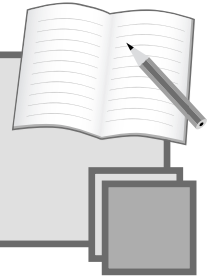
Blank lined box for writing about your current situation.



Blank lined box for writing about alternative support.

MEMO

Large blank lined area for additional notes.



【ワークシート⑩】 イネープリングをやめる

監視することをやめる

監視をする あなたの場合

監視することに代わる手立て

Blank writing area with three horizontal dashed lines.



Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Blank writing area with three horizontal dashed lines.



Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Blank writing area with three horizontal dashed lines.



Blank writing area with three horizontal dashed lines.

MEMO

Blank writing area with five horizontal dashed lines.