
第5章

家族の生活を豊かにする

依存症対応のヒント

家族のためのワークブック

家族の生活を豊かにするとは・・・

「依存症の問題が解決するまで、家族は幸せになってはいけない」、「本人が治療を拒否しているのに、家族が好きなことをするなんて考えられない」と思っていないですか。

実は「家族の生活が豊かになること」は、本人の依存症の問題からの回復・成長のために、とても重要です。家族がご自分のことを大切にすることによって、気持ちに余裕が生まれ、依存症の問題に上手に対応できるように変わっていくからです。

本人が依存症という病気になったことは、家族が悪いからではありません。家族は、もっと楽になってもよいのです。

「生活を豊かにする」というと難しく聞こえるかもしれませんが、ふだんの生活の中でちょっと工夫をするだけで、大丈夫です。



自分にやさしい言葉をかけてみる

「今日もダメだったな・・・」と自分を責めて、落ち込んでしまう経験はありませんか。自分のできていないところを見つけて、ダメ出しする必要はまったくありません。自分にやさしい言葉をかけることを心がけてみましょう。

家族は依存症の問題を解決しようとして、家族の健康・生活を守ろうとして、つらいことがあっても頑張ってきました。意識していないかもしれませんが、やりとげたことは、たくさんあります。

自分にやさしい言葉を見つけるコツは、自分をほめてみたり、自分が楽になれるセリフを見つけることです。

はじめは慣れないかもしれませんが、「自分にやさしい言葉」をかける練習をしてみましょう。

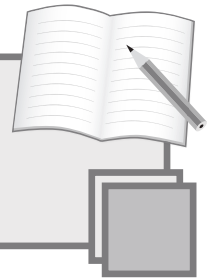
次の例を参考にして、考えてみましょう。

(例)「自分にやさしい言葉」(自分をほめる・自分が楽になれるセリフ)

- ・私は本当に精一杯できることをやってきた。
- ・私はいつも一生けん命やっているよ。
- ・間違えたこともしたけど、今は少しずつ変わってきた。進化している。
- ・理解してもらえなかったけど、伝えようと努力してきた私ってエライ!
- ・腹が立ったけど、6時間も感情的に言い返さなかった。私はスゴいわ。
- ・言いにくいことを相談できた。がんばった。よくやっている!
- ・できない日もあるけど、前よりも落ちついて対応できるようになってきた。
- ・正してやりたいと思ったけど、その場から離れることができた。進歩した!
- ・ひと息ついてからでも大丈夫!無理しなくてもいいのよ。



【ワークシート⑫】 「自分にやさしい言葉」を考える



例の中で自分にかけてあげたい「やさしい言葉」はありましたか？

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

他に自分にかけてあげたい「やさしい言葉」を考えてみましょう

他に自分にかけてあげたい言葉はありますか？小さいことで構いません。やさしい言葉が思いつかない時は、あなたが信頼している人だったら、どのようなやさしい言葉をかけてくれるのかと考えてみるとよいでしょう。

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

日ごろから自分にやさしい言葉をかけていると、問題に巻き込まれずに、次の手立てを考えやすくなります。気持ちが前向きに変化してきます。試してみてください。

ふだんの生活の中で、意識して自分をほめてみたり、こころが安らぎ楽になれるセリフを自分に言うてみることを習慣にしてみましょう。

自分へのごほうびを考えてみましょう

今の状況をみると、依存症の問題から回復・成長したとはとても思えないかもしれませんが、「本人が少しでもよくなるように」と今まで家族が一生けん命に努力されてきたことは事実です。ごほうびの意味は、「努力や成果をたたえるもの」です。今は成果が見えていないかもしれませんが、まだ依存症の問題からの回復・成長の途中です。自分へのごほうびは、依存症の問題と向き合い、冷静な判断・行動するための力になります。家族は、さまざまな問題に向き合ってきた努力を自分でねぎらってあげることが必要です。是非、自分にごほうびをあげてみましょう。

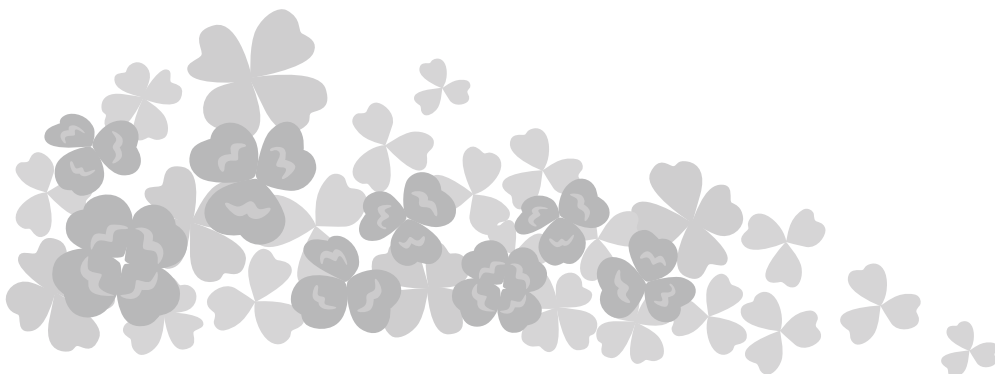
「ごほうびをあげると言われても・・・わからない」というのも、それは無理がないことです。生活の中で身近にあることで構いません。

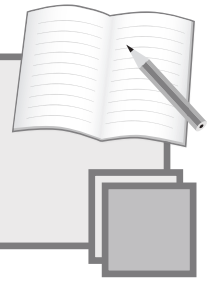
はじめは、①「時間もお金もかからないごほうび」から始めてみてはいかがでしょうか。他にも ②「少し時間やお金がかかるごほうび」や ③「時間とお金をかけるごほうび」もあります。



次の例を参考にして、考えてみましょう。

①時間もお金もかからないごほうび	②少し時間やお金がかかるごほうび	③時間とお金をかけるごほうび
<ul style="list-style-type: none"> ○「よくやっている」と自分をねぎらう ○「今日もがんばった」と自分をほめる ○深呼吸をして気持ちを落ち着かせる ○好きな音楽を聴く ○お風呂にゆっくりつかる ○お茶・コーヒーをいれて、一息つく ○一人になる ○自分の好きなメニューを作る <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○読書をする ○朝散歩をする ○カラオケに行く ○映画を観に行く ○ウィンドウショッピングに行く ○好きなお店のケーキを買う ○絵を描く ○ガーデニング・家庭菜園を始める ○ヨガ・ストレッチをする ○好きなドラマを連続で見る ○部屋の整理・断捨離をする ○近場にドライブに行く <p style="text-align: right;">など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ランチに行く ○美容院やエステに行く ○温泉に行く ○新しい洋服を買う ○お気に入りの食器を買う ○習い事をはじめ ○仲間と旅行に行く ○ハイキングに行く ○パワースポット巡りに行く ○バスツアーに参加する <p style="text-align: right;">など</p>





【ワークシート⑬】 「自分へのごほうび」を考える

元々、どのようなことが好きですか？今までに経験したことがある趣味や活動、楽しめていたこと（習い事やサークル）があれば書いてください。

例を参考に「自分へのごほうび」を書いてみましょう。

今まで楽しんでいた活動だけでなく、できる・できないかは別にして、今までやりたかったこと、楽しめそうなことを考えてみましょう。

①時間もお金もかからないごほうび	②少し時間やお金がかかるごほうび	③時間とお金をかけるごほうび



【ワークシート⑬】
「自分へのごほうび」を考える



今日からできそうな「自分へのごほうび」はありましたか？

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

今月中にやってみたい「自分へのごほうび」はありましたか？

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

状況が落ち着いたらやってみたい「自分へのごほうび」はありましたか？

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

自分にごほうびをあげた家族からの体験談をご紹介します。

Aさん：息子とのトラブルがあっても趣味に集中できる時間をつくることで、追いつめられた気持ちをリセットできるようになった。

Bさん：夫の依存症の問題が解決するまでは、楽しむことをしてはいけなかったと思っていた。けれど、勇気を出して子供たちとテーマパークに行ったら、子供たちも明るくなって元気になって、自分も楽しめて元気になれた。

このように自分にごほうびをあげると、気持ちに余裕が生まれます。たいへんな毎日を過ごしている自分に、積極的にごほうびをあげましょう。

もし、自分にごほうびをあげても元気になれなかったと思ったら、別のごほうびを試してみましょう。

「少し時間やお金がかかるごほうび」や「時間とお金をかけるごほうび」をうまく取り入れて、自分のことを大切にする習慣を身につけてみましょう。



自分がホッとできる人を探す

家族が依存症という病気になると、「人との関わりを持ちたくない」「何を話してよいかわからなくなる」という話をよく聞きます。今まで親しくしていた人がいても、「家族が依存症になったことは隠したい、もう連絡をとりたくない」と思ってしまうのもごく自然なことです。

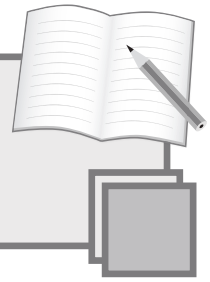
でも、よく考えてみると、「本人には本人の人生、家族には家族の人生がある」のです。無理する必要はありませんが、負担にならない程度に「人とのつながり」を取り戻してみましよう。依存症の問題から離れて、ひと息つく時間は必要です。家族中心の人生から、あなたの人生を取り戻すきっかけになるかもしれません。

自分がホッとできる人を探してみましよう。

このとき、一緒に過ごす気持ちが滅入る人や疲れる人は、はずして考えてください。



【ワークシート⑭】 自分がホッとできる人を探す



ランチとか映画鑑賞などのちょっとしたお出かけを一緒に過ごせそうな人
(少し時間やお金がかかるごほうび)

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

旅行やバスツアーに行く、習い事とかを一緒に過ごせそうな人
(時間とお金をかけるごほうび)

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

他の場面で、過ごしたいと思える人がいれば書いてみましょう

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

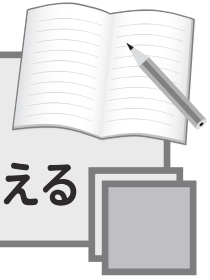
自分がホッとできる人に、何をしてほしいのかを伝える

急に連絡しても迷惑に思われる・・・と心配になる気持ちになるかもしれませんが、家族にとって依存症の問題から少し離れる時間も必要です。少し勇気を出して、自分の気持ちを伝えてみましょう。

次の例を参考にして、考えてみましょう。

- 「ずっと忙しくしていたから、会う時間がとれなくてごめんなさい。すてきなカフェをみつけたから、もしよければ気晴らしに付き合ってくれない？」
- 「家族のことで忙しく過ごしていたけど、自分の時間を大切にしようと思って。久しぶりに連絡したの。ヨガの無料体験があるから今度一緒に行ってみない？」
- 「うちの中でゴタゴタがあって、連絡できなかったの。本当にごめんね。たまには、気分転換したいと思って。久しぶりに一緒に旅行でも行かない？」





【ワークシート⑮】 自分がホッとできる人に、何をしてほしいのかを伝える

ランチとか映画鑑賞などのちょっとしたお出かけと一緒に過ごせそうな人に何をしてほしいかを伝える（少し時間やお金がかかるごほうび）

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

旅行やバスツアーに行く、習い事とかと一緒に過ごせそうな人に何をしてほしいかを伝える（時間とお金をかけるごほうび）

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

他の場面で、過ごしたいと思える人に何をしてほしいかを伝える

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

気持ちを打ち明けられる人がいれば、話してみる

もし、気持ちを理解してくれそうな人がいれば、打ち明けてみることもひとつです。身近な人に自分の苦労をわかってもらえると、きっと心強く思えるでしょう。この時、必ずしも依存症の問題を話さなくてもよいです。疲れている時に愚痴や弱音をはけて、受け止めてもらえそうな人を探してみましょう。

話したけれど、受け止めてもらえずに叱咤激励されてしまうこともあるかもしれません。話してもわかってもらえないと感じたら、黙って引き下がるのがポイントです。もし、気持ちを打ち明けられる人がみつからなくても、落ちこむことはありません。相談機関や家族会・自助グループ等、あなたの力になってくれて相談できる場所はあります。

大切なことは、「適切な相談先をみつけて抱え込まずに相談すること」「無理のない範囲で人とのつながりを取り戻すこと」です。

家族が孤立することがないように、安心できる「相談先」と「人」とつながり続けるように意識してください。孤立から解放されると、少しずつこころが元気になっていくことを実感できると思います。





【ワークシート①⑥】 気持ちを打ち明けられる人がいれば、話してみる

あくまでも安全第一です！

あなたを責めることもなく、受け止めてくれそうな人を書き出してみま
しょう。

愚痴や弱音をはいても、批判しないで話を聞いてくれそうな人

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

気持ちを打ち明けられる相談先や家族会・自助グループ

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

相談先や仲間を見つける

相談することのメリット（よいところ）は、誰かに話すことで不安が軽くなる、問題が整理されて違うとらえ方ができるようになること等があります。

家族だけで依存症の問題を抱えて解決していくことは、難しいことです。安心して相談できる場所を探しましょう。お住まいの市町村の相談窓口・保健福祉事務所・精神保健福祉センター・電話相談を利用することができます。

家族会・自助グループに参加したことはありますか？家族会・自助グループでは、依存症について学び、家族同士で経験談を語り合う等の活動をしています。他の家族の話聞くことで、対応のヒントが見つかることもよくあることです。家族会の参加者は、同じ依存症の問題に悩んでいます。家族同士、お互いに理解し合うことができるので、仲間を見つけやすいかもしれません。実際に家族会に参加した人の話を聞くと、「この場（家族会）があることがホッとする」という声を聞きます。家族会・自助グループは一つではありません。複数あって、その特色もいろいろです。63ページ以降の依存症に関するさまざまな情報を参考にして、自分が安心して参加できる家族会・自助グループを見つけてみましょう。

