

ぐんま 依存症
ファミリートレーニング
=GIFT=

<第2回>
暴力への対応と限界の設定



暴力への対応

依存症と暴力

言われたことに頭にきた時や、気に入らないことがあった時、また、金銭や生活上の援助を引き出すために暴力をふるう時もあります。

そもそも、暴力とは？

身体的な暴力だけでなく、精神的に傷つける暴言も暴力です。また、金銭や物をうばうことも経済的な暴力と言えます。

暴力のパターンをつかむ

暴力による被害を減らすためには、パターンを知り、暴力が起こる前に対処することが重要です。起こりやすい時間帯・場所・状況、暴力をふるう相手などのパターンをつかむことで、対処がしやすくなります。

暴力の種類

理由が理解できない暴力	理由が理解できる暴力
<p><small>げんかく</small> <small>もうそう</small> ・幻覚や妄想、混乱状態 ・アルコールや薬物による影響 <small>ひなん</small> ⇒ <u>避難や助けを呼ぶなどの対処中心</u></p>	<p>・言われたことに頭にきた時 ・気に入らないことがあった時 ・要求を通すため／通らなかった時 ⇒ <u>対応の仕方を変える</u> <u>限界の設定をする</u></p>

ワーク ①

過去にどのような暴力があったか、振り返ってみましょう。

いつ？どこで？だれに？どのような状況？



限界の設定

限界の設定とは

「ここまではできる・ここから先はできない」という明確な基準を設定することです。こういうあなたなら受け入れるけれど、こういうあなたにはこういう関わりしかできない、こういう時にはこうするよ、と決めることです。

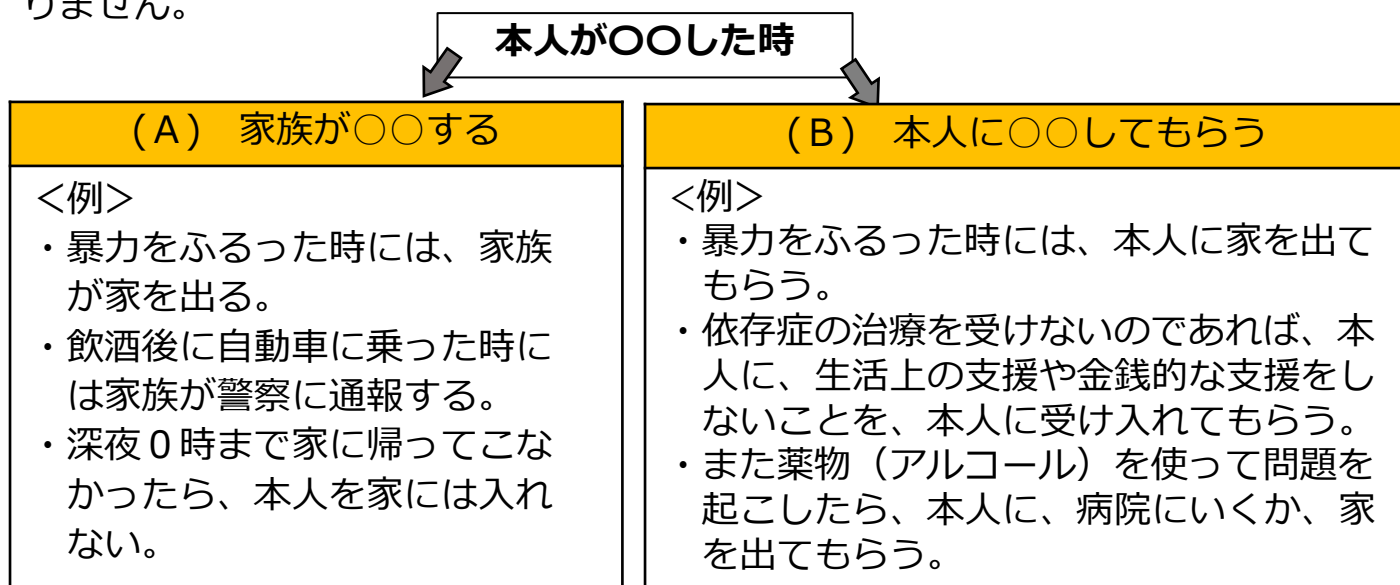
限界の設定と単純な約束事との違いは以下の3つです。

- ① 最低限これだけはこの内容に限る
- ② 守れなかった場合の対応方針が最初から決まっている
- ③ 守れなかった場合の対応方針に一貫性^{いっかんせい}がある

限界の設定の種類

限界の設定は下の図のように、本人が決めごとを守れなかった時に、(A) 家族が何かをする場合と、(B) 本人に何かをしてもらう場合とに分けられます。

本人と家族とで話し合いをして取り決めを行える場合には(B)の方法も使えますが、本人と取り決めを行える状態にない場合には(A)の方法を行うしかありません。



<うまくいかない限界設定の例>

- ・働かないなら家を出てもらう。
- ⇒ 働けないことを直接とがめても仕方がないため。
- ・小遣いを余計に要求したら、「二度と」渡さない。
- ⇒ 感情的な約束であって現実的なものではないため。

危険がある場合

本人が「自分を傷つけたり、他人に危害を加えるおそれがある場合」には、警察を呼ぶことが大切です。

おおごと

家の問題を近所に知られたくない、大事にしたいといった気持ちは当然なものだと思います。

しかし、本人が暴力をふるうことで得をしている場合、今後も暴力は繰り返されやすいです。警察を呼ぶことは本人と家族を守るためにも大切です。

限界の設定をするタイミング

本人が入院している時、警察にお世話になった時、拘留されている時、出所する時（家族が身元を引き受ける時）など、本人に何らかの強制力が働いている時こそ、限界の設定を行うチャンスです。このような時は家族に有利な内容で交渉しやすくなります。

一方で、一度家に戻ってきてルールがなし崩しになった状態で仕切り直しをするのは、かなり難しいです。タイミングを逃さず、限界の設定を行いたいものです。

ワーク
②

これまでに行った、または現在行っている限界の設定はありますか？
今後の本人への対応で、限界の設定案はありますか？

【これまでに行った限界の設定】

【今行っている限界の設定】

【今後の限界の設定案】



限界の設定をしたときは、あとで忘れてしまわないように、紙に書いて保管したり、時々見返すとよいです。

避難をすることの意味

家族は本人からの被害を受けなくて済むようになります。また、家族からの援助がなくなり本人は困りはじめます。

避難する時、避難する理由と困ったときの相談先を伝える

どんな方法でもよいので、本人に、家族が避難する理由と本人が困ったときの相談先を伝えましょう。理由を伝えることで、本人は行動を振り返るきっかけになり、本人と家族との関係の整理に役立ちます。

また、相談先を連絡先と一緒に伝えることで、本人が困ったときに支援につながりやすくなります。

避難は休息と交渉（限界の設定）の期間

避難している間も本人のことは心配だと思います。また、本人からの報復への心配も当然なものです。しかし、なんとなく元に戻ってしまうと、状況も元に戻ってしまうことが多いです。避難を活かすためには、まずは休息をとり、その後、本人と今後の生活について話し合い、大事な約束事を取り決めることが大切です。

避難のための準備

避難が必要な状況は家族が非常に危険な時です。

そのため、

- 安全な脱出ルートを把握しておく
- 逃げ場を失わないように警戒しておく
- 必要なものをバッグに詰めて、取りに行きやすい場所に保管しておく
- 避難先の目安をつけておく

など事前の準備が大切です。

一時的な避難場所

例としては、

- しんせき親戚、知人など頼れる人のところ
- アパートやホテル
- 女性相談所や民間シェルター
- 依存症専門病院（家族が入院）

などが挙げられます。



暴力への対応、限界の設定、そのどちらにおいてもタイミングが大切です。日々の心がまえが重要です！

