

ぐんま 依存症
ファミリートレーニング
=GIFT=

<第3回>
ポジティブコミュニケーション



なぜコミュニケーションの練習？

依存症本人と家族の間ではコミュニケーションの不具合が起こりやすい

依存症の問題に巻き込まれている家族と本人の間のコミュニケーションはうまくいかないことが多いです。口喧嘩げんかからはじまり、大きなトラブルへ発展することも少なくありません。

コミュニケーションの不具合は依存を強めることもある

コミュニケーションの不具合は大きなストレスとなり、本人にとって依存対象に手を出すきっかけ、引き金になりえます。

必要なことを相手に伝える

本人に、家族の気持ちや意思、行動の理由などがうまく伝われば、本人が気持ちを入れ替えたり、依存症に向き合う動機を育てることにつながります。

お互いに相手の話を聞ける関係を作る

関係がよくなないと、どんな言葉がけをしても相手に届きません。お互いに相手の話を聞ける関係を作るためには、まずはあいさつなど、簡単な言葉のキャッチボールからはじめて、少しずつ関係をほぐしていくことが大切です。

ただし、本人と言葉を交わすのもつらい場合もあると思います。その場合は無理をして本人とコミュニケーションをとらなくてもよいです。まずは家族が健康な生活を送ることを優先しましょう。



ポジティブコミュニケーションのコツ

①簡単に、短く話す

簡単な内容の話や短い話のほうが理解してもらいやすいです。

②私を主語にして話す（アイメッセージ）

「私はこう考えたのでこうしました」「私はこうしてもらえると安心します」など、「私」を主語にすると、優しい表現になります。

③肯定的に話す^{こうてい}

「なんで掃除をしないの」というような否定的な言葉よりも、「掃除をしてくれると助かる」というような肯定的な伝えの方が、本人の耳に届きやすくなります。

④具体的に話す

あいまいな表現は相手に正確には伝わりません。例えば、「きれいにして」と言われた時、きれいだと思う状態は人によって異なります。それに対して、「流しにあるお皿を洗って」は具体的な表現です。

⑤思いやりをもって話す

まずは、本人の話を受けとめてからの方が、こちらの話も聞いてもらいやすくなります。共感をしめすことが大切です。

⑥部分的に責任を受け入れる（譲^{ゆず}れるところは譲^{ゆず}る）

本人の言い分も聞き入れつつ、「〇〇したことは謝るよ」と一部だけでも謝ると、話を聞いてもらいやすくなるかもしれません。

⑦支援を申し出る

本人が悩みなどを話しはじめたら、味方であることをストレートに伝えましょう。「どうしたら助けになる？」と聞いてみるのもよいかもしれません。

繰り返し音読練習をしよう！

- ①声に出して読むと頭に残りやすいです。
- ②繰り返し練習すると、だんだんと自分の言葉になっていきます。

ワーク ①

以下の例文の音読練習をしてみましょう。

[例文] 本人の様子が普段と違う時の対応

- イライラしているように見えます。けんかするのは嫌だから、私は向こうの部屋に行きますね。
- あなたのことは大切だけど、お酒（薬）が入っている時のあなたは苦手です。
- そんなこと言われたら、私は悲しいよ。
- 大分ふらついているね。今の状態だと危ないから、私は外出はやめたほうがいいと思うよ。
- いつもと様子が違うみたいだね。落ち着いたらまた話しましょう。
- 今のあなたと一緒にいるのはこわいから、家からでていくね。
- こんなに暴れていると、こわくて一緒にいられません。警察を呼びます。



アイメッセージを心がけよう！
「わたしは〇〇と思います。」と自分の気持ちを伝えてください。

[例文] 本人がすべきこと、本人にしてほしいことを伝える時の対応

- 会社には自分で連絡してね。本人にさせるように（先生）からきつく言われているの。
- お金は約束した通りにしか渡せません。必要があれば落ち着いている時に話し合っ^て決めましょう。
- これはあなたが借りたお金なので、自分で返してください。
- 借金の相談は（市役所）でやっているみたいだよ。
- これ^{さいそく}越^えけ借金の催促がきているけど、まずは自分のものを売ってでも清算してくださいね。
- お酒のせいでカーペットが汚れちゃったね。本人に後始末をさせるように（先生）からきつく言われているの。申し訳ないんだけど、自分できれいにしてね。
- 部屋がだいぶ散らかっているけど、昨日あなたがやったことなので、自分で片付けてくださいね。
（本人が片付けたら・・・）
きれいになったね。ありがとう。



本人に伝えたいけど、伝えられないことはありますか？
みなさんと一緒に伝え方を考えてみませんか？

繰り返し繰り返し音読練習をしよう！

- 私はこれ以上あなたの面倒をみることはできません。
家を出て、働くか、生活保護を受けて生活してください。
- それには協力できません。ごめんなさい。
- それはあなたの問題です。私にはどうしようもないので、（市役所）で相談してきてください。
- 帰りが遅いから心配しちゃった。
帰りが夜の10時より遅くなる時は連絡してくれると私は安心できるよ。
- 私は、あなたの依存症のことで悩んでいるから、自分が楽になるために家族教室に通っています。

[例文] 本人とポジティブな関わりをする

- おかえりなさい。今日もお仕事お疲れさま。
- お皿を洗ってもらえると助かるな。
（本人がお皿を洗ったら）
とても助かったよ！ありがとう。
- 洗濯物をたたんでおいてくれたんだね。ありがとう。
- 最近、（筋トレ）をがんばっているみたいだね。すごいね。



本人の行動は具体的にほめましょう！

【例文】しらふの本人をほめる

- 今のあなたとは話がしやすいよ。お酒（薬）を使わなくて済んでいるんだね。
- 最近調子がいいみたいだし、健康的だね。私もうれしいよ。
- こうやって穏やかに話ができると、私はうれしいよ。
- お酒の入っていない時のあなたは、すごくやさしいね。
- いつものあなたはやさしいんだね。
- 自助グループ1か月続いてすごいね。顔色もよくなってきたし、うれしいよ。無理せずがんばってね。

おまけ

【例文】本人以外への対応

- すみません。警察ですか。いま〇〇が暴れています。興奮こうぶんして話になりません。助けてください。
- おばあちゃんが心配してくれるのはありがたいけど、お金の面でまわりが協力すると、依存症がよくなるなんて（先生）から言われています。
- おじいちゃんが心配してくれるのはありがたいけど、〇〇はもう大人なんだから、自分のことは自分で責任をとるようにしてもらわないと困ります。お金を渡すのはやめてください。
- おばあちゃんがどうしてもお金の援助をやめないというのなら、すべての面倒をおばあちゃんが見てください。それができないなら、お金を渡すのはやめてください。



警察を呼ぶ緊急事態はいつやってくるかわかりません。スムーズに伝えるためにも練習しておくのがおすすめです。

