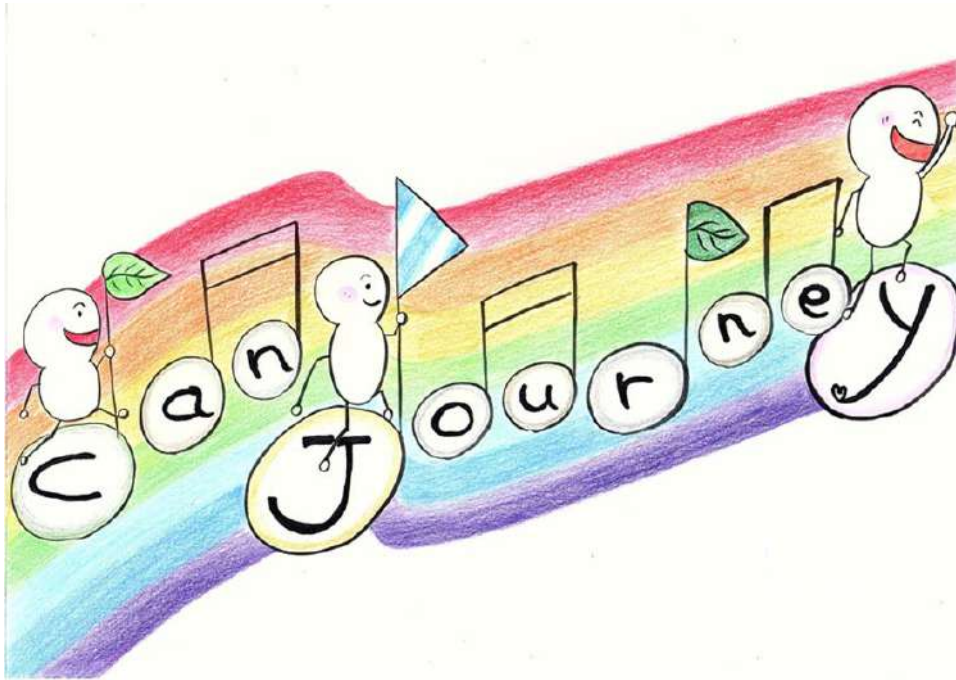


Can-JOURNEY(キャンジャーニー)使用マニュアル

Ver.1 (2019.1.1)



以下の目標をもち、なるべく楽しく遊んでください♥

「ご家族だけでも楽になっていい！セルフケア命☆」

「ご家族仲間からヒントを得てのアイデアを★」

「いつか好きな所に気軽に旅行に行ける気分♥」

作成委員 (50 音順) *は編集委員も兼任 ☆はイラスト委員も兼任

安東毅(あんどう つよし)	安東医院
池田俊一郎(いけだ しゅんいちろう) *	関西医科大学 精神神経科学教室
板橋登子(いたばし とうこ) *	地方独立行政法人 神奈川県立精神医療センター
伊東千絵子(いとう ちえこ)	奈良県精神保健福祉センター
射場亜希子(いば あきこ) *	兵庫県立姫路循環器病センター
入来晃久(いりき あきひさ)	地方独立行政法人 大阪精神医療センター
江上剛史(えがみ たかし)	三重県立こころの医療センター
太田千代(おおた ちよ) ☆	三重県立こころの医療センター
岡知加(おか ともか)	三重県立こころの医療センター
奥平富貴子(おくだいら ふきこ)	東北会 東北会病院
木戸盛年(きど もりとし)	大阪商業大学 経済学部経済学科
久納一輝(くのう かずき)	三重県立こころの医療センター
栗原雄大(くりはら かずひろ)	国立病院機構 琉球病院
小林桜児(こばやし おうじ)	地方独立行政法人 神奈川県立精神医療センター
佐久間寛之(さくま ひろし)	国立病院機構 さいがた医療センター
佐久間みのり(さくま みのり)	国立病院機構 さいがた医療センター
眞城耕志(しんじょう こうし)	岩出こころの診療所
角南隆史(すなみ たかし)	地方独立行政法人 佐賀県医療センター好生館
角田三穂子(すみだ みほこ) *	阪和いずみ病院
高橋伸彰(たかはし のぶあき)	佛教大学 教育学部臨床心理学科
田中増郎(たなか ますお) *	信和会 高嶺病院/慈圭会 慈圭病院
田中大輔(たなか だいすけ) *	尚生会 アネックス湊川ホスピタル
長徹二(ちょう てつじ) * ☆	三重県立こころの医療センター
辻村理司(つじむら さとし)	横浜市立大学医学部 精神医学教室
土屋博紀(つちや ひろのり)	兵庫県立ひょうごこころの医療センター
鶴身孝介(つるみ こうすけ)	京都大学大学院医学研究科 脳病態生理学講座
中西伸彰(なかにし のぶあき) ☆	三重県立こころの医療センター
中野温子(なかの はるこ)	奈良少年院
中牟田雅子(なかむた まさこ)	信和会 高嶺病院
西村康平(にしむら こうへい)	地方独立行政法人 神奈川県立精神医療センター
野田龍也(のだ たつや)	奈良県立医科大学 公衆衛生学講座
橋本望(はしもと のぞむ)	地方独立行政法人 岡山県精神科医療センター
濱本妙子(はまもと たえこ) *	三重県立こころの医療センター
早坂透(はやさか とおる) *	福島県障がい者総合福祉センター

福田貴博(ふくだ たかひろ)	国立病院機構 肥前精神医療センター
別所和典(べっしょ かずのり) *	尚生会 湊川病院
牧野有華(まきの ゆか) ☆	三重県立こころの医療センター
水野晃治(みずの こうじ)	東京薬科大学薬学部 生化学教室
武藤岳夫(むとう たけお)	国立病院機構 肥前精神医療センター
矢崎太郎(やざき たろう) ☆	三重県立こころの医療センター
山下理英子(やました りえこ)	広島市民病院
湯本洋介(ゆもと ようすけ)	国立病院機構 久里浜医療センター

兄弟分：アルコール・薬物依存症を抱える人のための治療ツール

ARASHI (アラーシー) のご紹介

ARASHI (アラーシー ; Addiction Relapse prevention by Amusement-like Skill-up tool for Help-seeking Innovation) はアルコール・薬物に関連する問題を抱える人のための、治療的な要素を含む嵐を呼ぶ！？カードゲームです。アルコール・薬物を飲みたくなる・使いたくなる状況や、ストレスのたまる状況が書かれた各 25 種類の危機カードが示す状況を、25 種類のアイテムカードを用いて、どうやって乗り切るかをできるだけ具体的に考えるゲームです。

ARASHI 誕生秘話

「ミーティングのマンネリ化が解消できればいいのに…」というつぶやきに、サイコロを振って出た目に応じて話す、テレビ番組発祥のサイコロトークや、某芸人主催のすべらないトーク番組などをヒントに委員で相談して作りました。多くの仲間と助け合いを体験し、さまざまな危機を対処の嵐で乗り越えてきたこのチームならではの創造の ARASHI は、こうした試行錯誤の末に完成しました。



対処の嵐を巻き起こせ♥

無料ダウンロード可能「ARASHI アラーシー」で検索♪
説明動画につきましてはYouTubeで「ARASHI 広報」で検索☆

Can-JOURNEY(キャンジャーニー)使用マニュアル

このマニュアルは家族教室など、アルコール・薬物に関連する問題を抱えた人（以下、本人）のご家族を支援する取り組みで Can-JOURNEY を利用する支援者（及び、グループで使用時のファシリテーターなど）に向けて作成しています。さまざまな危機状況に、ご家族がどう感じるのか、その時本人がどう感じるのか、という両者それぞれの立場を具体的に解説しています。一番の肝は、本人をご家族が「尊厳・尊重をもって見守ること」に尽きますが、“言うは易し行うは難し”で、そのために生じるご家族の負担は想像をはるかに上回ります。

Can-JOURNEY は「Family Can Journey！」というキャッチフレーズが示すように、ご家族が安心して旅行に行けるくらいの気持ちをもつことを目指している、

ご家族が安心・安全を得て楽になるためのツールです。

もちろんご家族おひとりに対して使用していただくことも可能ですが、なるべくグループで利用していただければと思い、その解説の中に、他のご家族仲間に話を振ったり、共感を示す発言を引き出したりできるような視点も盛り込んでいます。例えば、これまでのうまくいかなかった経験、偶然だったにしてもうまくいった経験、そして、その経験から考えだした対応や悩みをとりあげ、そのような状況であれば誰でも失敗しうることに共感しながら、今後は少しでもうまくいく方法を、グループで考えていきます。こうした経験が増えることにより、「今後のご家族の負担が少し軽くなるかもしれない」と考えております。随所に「参加者に余裕があれば」という文言が登場しますが、余裕がない場合は無理をせずに、「安心・安全」を体験してもらえることを優先しましょう。支援者はいずれレベルの高いものを提供しようとしがちですが、それはともすれば「家族が変われば本人も変わる」という視点、つまり、ご家族にとっては、「家族が変わらなきゃ本人は変わらないのでは？」という不安につながる危険と背中合わせなのです。だからこそ、「ご家族は治療に協力しなくてもよい権利」も持っている中で、この場に集まっていることを肝に銘じておきたいですね☆

しんどい時に「しんどい」と話せるだけで気持ちが楽になることもあります。まずはそこから始めませんか？そして、余裕が出れば、そこから考えていく学びがあり、さらに余裕が生まれれば、「次はこうしよう」「あの人のやり方を少し取り入れてみよう」といった変化が起きるきっかけも生まれることでしょ♡

「Family Can JOURNEY～☆」

Can-JOURNEYのスローガン

Coping tool for assistance of neighborhood ;

Justice,

Openness,

Universality,

Resilience,

Network,

Empowerment, and

Yell



Coping tool for assistance of neighborhoodとは、
アルコール・薬物に関連する問題を抱える人のご家族や支援者に向けた、
援助のための対処ツールという意味です。

★JOURNEYの頭文字は以下の7つのスローガンの頭文字からきています★

Justice	正義
Openness	心が開かれていること（多様な意見に）
Universality	普遍性（いつでもどこでも通じる）
Resilience	逆境に負けない力
Network	ネットワーク（多様な人との）
Empowerment	力をつけること（お互いに）
Yell	エール（応援・叫び）

こういう思いがこめられた、カードゲーム型の家族支援・回復ツールです。
7つのスローガンだからレインボーになっておりまして、いつか Can-JOURNEY が
ご家族や支援者と本人をつなぐ、虹色の架け橋となることを望んでおります☆

遊ぶための準備

【準備するもの】

- ・ Can-JOURNEY カードセット（危機カード 72 種類＋アイテムカード 24 種類）
（お楽しみカード 3 種類（アイテムカード 2 種類＋危機カード 1 種類））

あればよいもの）メモ帳・ホワイトボード・マグネット・カメラなど記録用品
飲み物やお菓子などの参加しやすい雰囲気促進するもの
家族がごほうびとして用いているアイテムなど



【スタッフ】

2 名以上が望ましい（1 人でも不可能ではない）

☆リーダー（司会進行や流れを作る） 1 名

☆コリーダー（参加者の状況を把握して調整・対処を記録する） 1 名以上

【参加をしていただきたい対象】

アルコール・薬物使用に関する問題を抱える人のご家族

【参加を控えた方がよい人】

- ・ 酩酊・薬物（治療薬適正服用を除く）使用など、明白な物質影響下にいる人
- ・ 幻覚（幻聴・幻視）や妄想、気分変動や精神運動興奮といった症状等により、日常生活に支障が生じている状態の人
- ・ 集団で話せる余裕がない人

以上の状態の人が参加を希望している場合は、「今回は非常に残念ですが…」とていねいに伝えて参加を断わりましょう。その際は、参加意欲をねぎらいつつ、状態が改善し次第、いつでも参加してほしいことをていねいに伝えましょう。

【構造】

発言機会を考え、1 グループは 7～8 人（組）以内が望ましいです。そのため、参加者が 7～8 人を超える場合はペアを組み、チーム戦に設定するとよいでしょう。経験などにより少人数でもチームを組む方がよい場合（例えば、具体的な対処よりも援助希求をより重視したい場合）もあり、チームの組み方や人数設定については、ある程度状況に応じて臨機応変に対応してください。

【具体的な流れ】

0. ウォーミング・アップ⇒1. ルール説明とゲームの準備⇒2. ゲーム開始⇒
3. ゲームのまとめ⇒4. 役割解除⇒5. セッション終了後のフォローアップ

0. ウォーミング・アップ

最近食べたおいしい物、最近知ったこと、最近びっくりしたことを話したり、遊びを用いて、ゲームでお互いに話しやすくなる雰囲気作りに努めましょう。発表する機会がある度に、なるべくリーダーが最初に発表して、参加者の中に話しにくそうな人・緊張している人がいないかをチェックしておきましょう。

初めて参加する人がいるなど、参加者の状況や経過がよくわからない場合は、事前に個人面談の機会を持ったり、ゲーム後にも個別に関わったりすることも検討し、安心・安全感を持って取り組めるように配慮できれば望ましいです。

ご家族から、本人の再飲酒や再使用の話題が出ることもあります。その場合、本人に対して批判的になるのではなく、正直に話せた本人を賞賛できるように関わりができるようになることを目指します。というのも、こうした対応が、本人の「何とかしたい！」という気持ちを高めるお手伝いになるからです。ご家族がショックを受けたであろうことを想定し、その事をねぎらいつつも、その際にどんな工夫をしたのか、どんな対処ができるとよかったのか話し合しましょう。「誰もが失敗を繰り返しながら上達していく」ことを丁寧に伝えつつ、粘り強く支援を継続することの重要性について説明する機会にしましょう。もし、グループ療法に慣れていなければ（慣れていない参加者が多い場合も）、この時間を長めに設定し、慣れてくるにしたがって調整するとよいでしょう。

*継続的に運営しているグループであれば、前回までのセッションで出てきた危機的な状況、再飲酒・再使用の危機を迎えたが、乗り切ることができた話等を各自持ちあうようにして、実生活で実践できるように援助していきましょう。

例)「前回の時に出てきたような状況に遭遇した人はおられましたか？」

→不都合がなければ「本日のカード（危機）」に採用します。事前に設定しているものがあれば次回に採用とするなど、参加者の意欲を高めることができるとよいでしょう。あまり発言者が少ないようであれば、スタッフは個人が特定されない範囲の「危機状況のあるある」について話す準備をしておきましょう。

必須フレーズ「いろいろ大変な中、よく参加してくださいました！」

1. ルール説明とカードの準備

開始前に毎回必ず遊び方の説明を行い、スタッフはデモで実演してみましょ。安全な環境で取り組むことが大切なので、その安全をおびやかすことが危惧されるような状況にならないように、参加者全員で協力して安心して話せる空間を作っていくと同時に、貴重な時間を共有していくという流れを伝えましょ。

準備 アイテムカードと用いる危機カードを並べ、別々の山を作りましょ



アルコール・薬物関連問題を持つ人との関係で負担になる状況と、ストレスがたまる状況の3条件ごとに、それぞれ24種類ずつあるので、遊ぶ際にどれを何枚用いるかについてはご自由にお決めください。



リーダーは毎回どのような観点から、3種類のお楽しみカードを設定したのか、（おたすけカードが何枚あるか、設定した場合、スペシャルアイテムカードや本日のカードについて設定した内容の説明をする）、一般的にどのような状況にご家族の負担が増えるかという話をするように努めましょ。

☆特に初参加の人が1人でもいる場合には、この説明に続いて必ずデモプレイ（予行演習）と称して実演し、実際にどのようにゲームを進めるかの手順や、お楽しみカードの利用法や役割についても説明しておきましょ。

個人戦にするか、チーム戦にするかはいずれでもかまいませんが、慣れていない人が多いほどチーム戦の方が好ましいです。なぜなら、「一人では対処できないことでも仲間がいれば可能になること」を実感しやすいと考えるからです。

（案が出ずに困るケースを減らせますし、助けてもらう経験も積めます）
スタッフは参加者の状況を鑑みて、チームの人数も臨機応変に設定しましょ。

チーム構成は参加者の関係性を考慮して臨機応変に対応できればよいのですが、参加者が固定傾向になるようであれば、サイコロや「ゲーとパーで組み分け」などを用いて、ランダムに分かれる方法を検討できると好ましいです。

3種類のお楽しみカードの紹介)

※お楽しみカードはトランプのジョーカーのように、入れても入れなくてもどちらでもけっこうです。使用する場合でも、3種類全部でなくても、1種類や2種類だけ用いてもかまいませんし、使用する枚数も適宜変更するなど、その日のグループの状況に合わせて臨機応変に使いわけてください。

① おたすけカード (引いた場合はもう一枚アイテムカードを引きます)

解決できない際に、誰か (スタッフも含め誰でも可能) を指名し、協力してもらうことができます。山札の中に入れる枚数はグループのレベルに応じて変化させて (治療段階の浅い人が多いほど多めに入れる) ください。このカードの狙いとしては「他者への信頼」と「援助希求」を引き出すことです。



Point

おたすけカードは使用しても使用しなくてもかまいませんが、一度は他人の意見に耳を傾けるチャンスとして、使用することなるべく勧めてみましょう!

② スペシャルアイテムカード

アイテム (カードも可) を自由に選べるオールマイティカードです。リアルな対処や簡単な方法を用いて、失敗せずに済むようにする配慮として重要であり、いつも用いるアイテム・対処などを多くの仲間に紹介できるように支援します。グループが慣れてくると、参加者に実物を持参してもらおうとよいでしょう。そうすることにより、慣れない参加者のハードルを下げるすることができます。

例) いつも一緒に持ち歩いているぬいぐるみを持参

リラックスのためにいつも飲んでいる、ミルクティーを持参

つらい時にいつも聞くようにしている、自分の好きな音楽の紹介

* 自由な発想で、多様な視点を持てるように援助できるとなおいでしょう☆



Point

マンネリ化を避けるために、時々スタッフ
のアイデアで、本日のスペシャルカードに
なりうるアイテムを準備してみましょう！



本日のスペシャルアイテムの例) その季節や行事に関連するアイテムたち
(節分ならお面や大豆、七夕なら笹や短冊)

③ **本日のカード(危機状況)** *このカードは使用してもしなくてもOKです。
日替わり定食のようにグループに応じて、自由に設定できる危機カードです。
提案者はスタッフでも参加者でもどちらでもかまいませんが、使用する際には
開始前にその状況が設定された経緯を発表しておきましょう。例えば、「こんな
状況で困った人がいた」、「こんな状況を乗り切った人がいた」など、リーダー
は臨床現場であったことを個人情報に配慮した上で、デフォルメして提供でき
ると、対処にも援助にも現実感を持ちやすくなります。実際にあった状況でも、
「こんな時は困るだろうな」という仮定の状況でもよいです。また、ウォーミ
ング・アップの際に出た話の内容で決めてもかまいません。回数を重ねたグル
ープでは、このカードに設定する状況を次回のセッションまでに考えてくるこ
とを宿題として、ウォーミング・アップの時間で発表し合う方法も取れます。
こうしたやりとりもこれまでの経験を共有できる良い機会になるでしょう。



2. ゲーム開始

①じゃんけんで順番を決めて、(好きな山から選べる) 危機カードの山から1枚引き、参加者に見せて、その危機カードについての過去の体験や率直な感想、そして、実際に用いたことがある対処など、参加者で簡単に話し合しましょう。

*重要ポイント！

- ・慣れてくるに従いこの後のアイテムを用いた対処が盛り上がるようになっていくと思いますが、慣れないうちはこの共有時間が最も重要になるでしょう。
- ・多くのご家族がこれまで、アルコール・薬物関連問題を抱えている本人のことをどこにも相談できずに(また、相談される経験も多くないので)悩んできた思いや、こうして話せるまでに考えていたことなど、振り返ればつらくなってしまふ思い出がよみがえってくることを想定しておいてください。

そのため、経験豊富なご家族やある程度回復していることで余裕が生まれているご家族がいる場合は、「このような経験がありましたか?」、「比較的よくある状況だと思うのですが、皆様はいかがでしたか?」などと、他の参加者の経験についてスタッフが話を振ることも意識しましょう。可能であれば、支援者としての経験から、少しでもご家族が楽になれるお話をしてもよいでしょう。



私だけじゃなかったのね☆

②アイテムカードの山から2枚引いて、①の危機状況をそのアイテムを用いてどのように乗り切るかを考えて発表します。アイテムは、2つを組み合わせ使っても、バラバラに使ってもいいのでなるべく自由に対処を考えてください。

*対処が思いつかない場合、「アイテムがなければどうしてみましようか?」、「まずはこんな状況でどんな気持ちになるかを少し話してみましようか?」、「どなたか助けてあげてくれませんか?」など、無理して話す必要はないことを保障し、「参加しているみんなで乗り越えていきましょう☆」という雰囲気を作りましよう! ゲームは失敗してよい仮想空間と思ってもらえるといいですね。

危機カード、アイテムカード、対処法の詳細例を以下に示します！

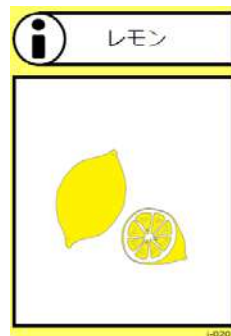


2つのアイテムを用いて

- ・現場の証拠写真をおさえ、ガムをかんで冷静になる
- ・良き日の思い出の写真をいくらか選んでそこに置き、「口さびしくなったらこのガムはいかがかしら？」とメッセージを添えて、ガムを置いておく（お酒はそのまま）

1つのアイテムだけでも…

- ・ガムを大量に口に入れて、大人食べ♡
- ・好きな芸能人の写真を眺めて、現実逃避
- * ヒント 「ガムは粒でも板でもいいし、かみ終わってからも使えますよ！」



2つのアイテムを用いて

- ・レモンで目つぶして、安全な場所に逃げて、おいしいご飯をいただく
- ・お金をわたすことができないと伝え、家を出て、坂道のあるところに行き、大量のレモンを転がして、優しい誰かに拾ってもらい（ドラマの観過ぎ）、お礼にお米をお渡しする。

1つのアイテムだけでも…

- ・半分のお米は投げつけ、安全な場所に逃げて、残りのお米でご飯を食べる
- ・安全な場所に逃げて、レモンたっぷりレモネードを作って味わう☆
- * ヒント 「お米はそのままでも、炊いても、いろいろ使えますよ！」

3. ゲームのまとめ

本日の内容をホワイトボードでふりかえり、リーダーは「今日はこんなにもたくさんアイデアが生まれちゃいましたね♥」などのフリを参加者に投げかけ、「どれが実践できそう?」「どれが予想外だった?」「みんなで作るといろんな意見が出るね♥」「できなくてもおもしろいとほっこりするね♥」と問いかけてみるなど、本日の流れをふりかえり、参加者の本音が話しやすくなる雰囲気作りを心がけて、参加者からの自発的なコメントを引き出せるように努めましょう。この場に出てきたコメントをいかにまとめるかがリーダーの腕の見せ所です。慣れてきたら次の「本日の危機カード」を考えてくる提案も検討してください。

4. 役割解除（時間がない時にも必ずていねいに実施しましょう!）

危機を楽しく乗り切れる人もいますが、今後似たような状況がまた起きたらどうしようかと不安になってしまう人も出てきます。疑似体験で練習した際は、その疑似体験の役割から離れることを意識する時間を作る必要があります。チーム戦で実施した際にも同様で、まずはグループ内でみんなと一緒に対処できてよかったと振り返ります。同時に、今日の体験に基づく対処のイメージを胸に抱きながら日常に戻って、各々が実際の危機場面を何とか自分一人で対処する時間が始まるというスイッチの切り替えを行う必要があります。深呼吸やストレッチなどの簡単なリラクゼーション法を用いて、「今日出てきた危機状況たちよ、さようなら〜」などと言いながら、リラックスできる時間をしっかりと作り（慣れない人ほど長く）、セッションを締めくくります。

5. セッション終了後のフォローアップ

グループの中で落ち着きがない人がいたり、傷ついている人がいたり、その他どんな理由であれ、状態を見て気になる人がいるのであれば、セッション後に個別に関わる時間を持つように努めましょう。スタッフが2人ともそのような個別対応となることは避けて、1人は個別、1人はグループの全体的な雰囲気を維持した余韻を見守る方がいいでしょう。すると、グループでは出せなかった本音が出てくる可能性があります。その際はこの場で話してもらえたことへの称賛を伝え、「素晴らしいアイデアだから、みんなにも紹介できるとよかったよ♥」などと、今後のセッション中の発言を促すお手伝いができるとういでしょう。

重要：スタッフだけのアフターミーティングも忘れずに行いましょう☆

- * スタッフはホワイトボードの記録をカメラでおさめるなど、記録に残します。
- * 気になる参加者についての情報を共有し、次回以降の配慮を検討しましょう。
- * 今後も継続して参加しやすくなるための工夫について話し合しましょう。

* 難易度の設定について

☆Can-JOURNEY は参加者や目的により自由に難易度を変えることができます☆
以下の順に徐々に難易度が上がりますので、遊ぶ際にどのルールで遊ぶかをあらかじめ決めてください。迷った時は、一番余裕のない人に合わせましょう！

レベル1. オープンカード (いちばんやさしい)

危機カードを引く際に、「対処できないカードを引いてしまったらどうしよう」「いきなり出たカードに対応するのは不安」、「思いつかないと恥ずかしいなあ」などといったような抵抗感を減らすことができるように、あらかじめすべてのカードが見えるようにして広げておきます。そして、対処できそうな（したことがある）、もしくは、おもしろい回答が話せそうな危機状況カードを選んで、その対処について話すというやり方であり、慣れないうちはおススメです☆

レベル2. マニュアル通り

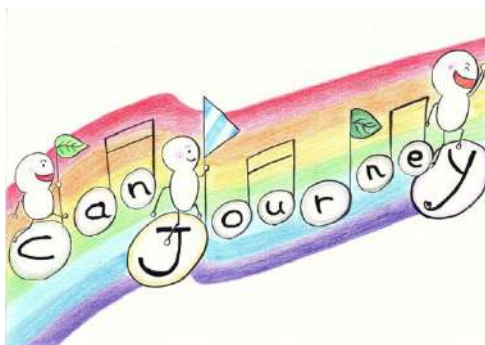
(前述したとおりに1枚危機カードに2つのアイテムで対処)

レベル3. 反復的訓練

2. を 2-3 回繰り返す。実生活ではこうした危機が重なることが少なくなく、それを想定しています。1つの危機状況ならもう対処できるかな？という自信がついた参加者が増えてきたのであれば、難易度アップを検討してください。

レベル4. 2-3枚危機カード+アイテムカード(2枚)単回 (一番むずかしい)

一度に危機状況を複数枚引いてしまうと、状況がややこしくなることが生じてしまいます、例えば、②「赤ら顔で帰宅した」と⑥「リフレッシュすると言っ
てなかなか帰ってこない」を同時にひくと矛盾することになってしまいます。
そのため、ストレス全般カード(S)を1-2枚引いてから、お酒・薬物カードを
1枚引いて対処してください。おそらく、実際の生活では、このような複数負担
がかかった状況が多いはずですので、いずれはこのレベルを目指しましょう！



【グループの方向性に関する視点を増やすために】

① つらいことを思い出して盛り下がりにすぎることに注意する！

危機カードを引いた直後には、「これは思い出したくない過去だ！」、「この状況はさすがに厳しい！」といった雰囲気が生じる事でしょう。



この時間は参加者の気持ちを共有する空間として、「これまでうまくいかなかったのも仕方なかった」とお互いに感じあえる安心を提供できるでしょう。「みんなの力でこれからは乗り切りましょう！」という雰囲気を作り出すためには重要な時間です。

しかし、「これはマジで耐えられないよ〜」、「我慢するしかないのですか？」などと言った会話が続きすぎると、対処していこうという気持ちが薄れてしまうことが懸念されます。そのため、余裕のない人が多い場合はある程度時間をとることを意識し、誰もが経験するつらい体験であることを共有し、参加者が慣れてくるにしたがって、この時間を簡略化することも考慮に入れましょう！

② おもしろい奇抜なアイデアと現実的なアイデアの温度差に目を向ける

想像力を刺激して、どんなアイデアでもいいという自由な空間を目指す中で、ある人は面白さを追求し、ある人は現実で生かせるものを追求するでしょう。



どちらの方向も意味があるので、どちらかに傾く必要もなく、参加者個人レベルでは、自由にアイデアを出してもらうことでよいのです。

この視点を忘れずに見守り、参加者の中でこの温度にばらつきが多い場合は、その間をつないで話すことができるとバランスがきっとよくなるでしょう。

* グループの中で慣れない人がどちらを望んでいるのかを把握することができれば、そのバランスに基づいてグループをまとめやすくなるでしょう。

【セッションの際に気を付けること】

- ・「ようこそ参加してくださいました」と温かく歓迎する態度を意識しましょう。
- ・明るく楽しめる雰囲気を意識し、対処を考えて発表した際に、お互いを称賛・尊敬できる雰囲気作りを心がけ、安心して参加できるように努めましょう！
- ・一緒に参加して考えを共有する姿勢を持ちましょう！（当然観察も忘れずに♡）
- ・参加者のゲームに対する抵抗感が強い場合は、パスも見学もOKです！（他者の話を聞いているだけでも、効果があると説明してください）
- ・さまざまな人が参加する可能性があることを想定して、多様な意見や思いが出てくることを願いつつ、言い争いにならないような配慮が求められます。
- ・「そんな状況にならない」「もう、考えられない」と参加者が困っている時は、「もし仲間がこの状態で困っていたらどのように伝えます？」などと、視点を変えた質問を投げかけるなど、自分で考えてもらえるように努めましょう！
- ・同時に、沈黙も時には有効であることも心得て、待つことも必要です。
- ・「どんなことがあってもひたすら我慢すればいい」「ほかのやり方は必要ない」と話して強がる参加者が出てくると思いますが、こうした発言は「対処能力の低さ、自己効力感の低さ、そして、不安の裏返し」の表れであると認識し、否定的な感情を抱かずに温かく関わり、これまでの苦労を労うことが大切です。
- ・対処がなかなか出てこない参加者には、他の参加者みんなで考えてみるなど、助け合える雰囲気を育てると、仲間意識もきっと高まることでしょう！
- ・否定的・批判的な発言が目立つなど、グループ内に状態が気になる参加者がいた場合は個別で振り返る時間を設けましょう！
- ・選択されたアイテムカードにこだわるのではなく、実体験に基づく対処から話を広げたり、使いやすいように変化させたり、アレンジしたりしてください！
- ・対処できた、できるという感覚、そして、多くの仲間と実践することにより、いろいろな対処があるということに気付いてもらうことが大切です！

意識すべき「グループ療法ファシリテーターの役割」とは？

Facilitator は直訳すれば「促進させる役割」という意味ですが、ファシリテーターは活動そのものに参加せず、中立的な立場から活動の支援を意識して、「参加者の生産性を引き出す！」ことを重視しましょう。

ファシリテーターの意識すべき姿勢・態度

1. 「共にある」ということ
2. 援助的であること
3. 状況への感受性が豊かであること
4. 先走らないこと
5. 失敗を恐れないこと

【具体的な役割】

- ① なるべく多様な意見が出るよう、現実的でないような内容にも受容的に接し、恥ずかしそう・自信がなさそうにしている人がいれば、ポジティブな声かけをして、しばらく見守りましょう。
- ② 時間内にすべての事柄が進むように、時間を管理しましょう。
- ③ 同じ人が発言を続けていたり、否定的な発言が多い場合は、しばらく見守り、状況により声をかけて、なるべく多くの人が発言できるよう意識しましょう。
- ④ テーマと外れた話をしている人がいれば、「〇〇はいかがでしたか？」などと話し、本来の話題に戻れるように積極的に声かけを行いましょう。

【終了後の役割】

- ① 各々感想を述べてもらうよう促し、時間があれば、「やってみられていかがでしたか？」と声をかけ、意見が述べやすくなるような雰囲気を作りましょう。
- ② 体験したことでの気づきや学びについて、話し合えるように援助しましょう。

*** ファシリテーターの基本的な役割は
参加者が生産的になれるようにつなぐことです☆**

支援者・治療者向け Can-JOURNEY 危機状況カードの解説

アルコール 24 種類

①じっさいに飲んでいる



飲んでいる姿を見ると、悲しみや怒り、あきらめなどの感情が湧いてきて、嫌な気分になり、感情的にならないご家族はいないでしょう。本人に対して意見が言えなかった場合ほど、ここぞとばかりに文句を言いたくなる気持ちも出てくることでしょう。まずはそのような体験をふりかえり、実際どのような対応をしたのかを話し合ってみましょう。次に、本人が酔っている時に無理矢理お酒を取り上げたり、注意をすると、口論になりやすく、暴言・暴力に至りご家族がさらに傷つく、という結果にもなりかねないことを話題にしまし

よう。暴力の危険がある場合はすぐに避難する、助けを求めるなど、安全確保を最優先するように支援しつつ「どうして本人ではなくご家族の方が避けなければならないの!」といった感情に寄り添える雰囲気になりたいですね。

回復した人からのお話をまとめると、このような時に考えていたことは、ご家族には反発したような態度をとっていたが、心の中では、「また飲んでしまった」「このままではいけない」という思いが多少なりとも存在しているようです。ご家族としては、つい強い口調で本人を責めたくなるでしょうが、本人のこの気持ちを支えるべく、このタイミングではグッとこらえていただくことをおすすめます。伝えるにしても、しらふの時に出来るだけ穏やかに伝えることが重要です。なかなか難しいテーマでもありますので、経験豊富な人に話題を振ってみることも考えましょう。ファシリテーターは、「つい口論になってしまう」といった意見に対して、これまでのご家族の苦労を労いながら、他のご家族からの共感を引き出し、どのように伝えるのが本人の心に届きやすいかを考える方向にグループを導いていきましょう。同時に、回復を支えるご家族が疲れてしまわないよう、ご家族自身の休息や楽しみの時間を十分に持つことが重要であることも強調しましょう。

先輩ご家族の体験談・メモ

②赤ら顔で帰ってきた



①と同様に、嫌な気持ちになり、本人を責めたくなくなります。しかし、酔っている時にどれだけ真剣にご家族の気持ちを伝えても、その言葉は届きにくく、酔いがさめると忘れてしまっていることもあります。「あれほど言っておいたのに…」と虚しい気持ちになるでしょう。

もし本当に飲んでいたら、の話ですが、帰ってきた本人は非難されるのではないかと内心ビクビクしているかもしれません。ここで「おかえりなさい。あなたがいなくて淋しかったから、もう少し早く帰ってきてくれるとうれしいな」と迎えることができる超上級者なご家族は少ないでしょう。近くにいると感情的になりやすいので、「おかえり」と伝えるのみでその場

を離れ、そっとしておくのもよいでしょう。

ファシリテーターは、どんな迎え方があるのか、ご家族に意見を出してもらい、その時にユーモアを交えた意見をうまく引き出せると、場を盛り上げられていいでしょう。①と共通する雰囲気作りは同様ですが、余裕があれば、「飲んでいないかもしれない」可能性について話題にできるかが鍵となるでしょう。また、①と同様、本人の飲酒行動に振り回されずに、ご自身の楽しみを持つことの重要性を再度強調しておきましょう。余談ですが、何かに熱中している時や、暑い日に外を歩いて帰宅すると、ご家族に飲酒を疑われたという経験談をよく耳にします。ご家族は心配な分、余計に疑ってしまう傾向があることも心に留めておいた上で、ご家族自身が楽になれる方向性を話し合しましょう。

先輩ご家族の体験談・メモ

③この病気になったのは「おまえのせいだ」と言われた



そもそもは依存症になるのは誰のせいでもありません。お酒という物質に「脳に作用してそのコントロールを失いうる」という依存性があることが原因です。しかし、周囲の無理解や、誰かのせいにして納得したいといった心情から、本人の一番身近にいるご家族が非難の対象となってしまうことは少なくありません。ご家族は、「自分にも非があるのでは？」と不安になり、自信を喪失してしまった経験があるはずで、親の場合はなおさらです。ファシリテーターは、依存症は決して家族のせいではないことを強調し、「飲んでいたのは本人じゃないか！」「どうしてこんな物質が合法なんだ！」といったような、ご家族の本音を安心して発散できる

ように導いてください。

こんな時の本人は「現状を何とかしたいが、どうしたらいいのか分からない」と余裕がない状態であろうと理解するように促して、参加者に余裕があれば、どういった対応が効果的に本人の心に届くか話し合しましょう。

応用編としてですが、他の家族、親戚などから言われた場合についてもふれるとよいでしょう。依存症という疾患について理解が不十分な可能性がありますので、まずは一緒に家族会や家族教室などに参加してもらうことを提案してみましよう。理解してもらえない場合には理解を求めすぎず、「行動を変えるのはいつもその人の自由」である旨をお伝えし、どこか本人の治療と共通する要素が話題になるといいですね。もちろん理解してもらえれば、ご家族にとって安心していろいろ相談できる場所が増えるので、勇気が必要な場合もあると思いますが、その可能性についても触れてみましょう。

先輩ご家族の体験談・メモ

④自分が一番つらいと言ってくるが、毎日私がしりぬぐいしている



「こっちのほうがつらいわ!」と言い返したくなりますね。まずはそのような叫びを思う存分発散する時間をしっかりとってみましょう。ある病院の家族教室では「そうだそうだ祭」というプログラムがあり、誰かが主張したメッセージの後に、どんな内容であっても無条件に参加者全員が「そうだ! そうだ!」といって手を振り上げて、大声で全肯定するお祭りのようなプログラムがあります。毎度の家族教室の最後に絶叫企画として、むしろスタッフの発散にも役立っているようです(爆)。

本題に戻りましょう。ご家族が本人のためを思ってしりぬぐいをしているのに、その気持ちが本人に全く伝わらず、非常につらい状況です。

ついつい本人への当たりが厳しくなってしまうのも当然です。しかし、本人を非難すればするほど、ご家族のつらい姿を見せれば見せるほど、飲酒欲求を高めて“さらなる飲酒につながる”という悪循環になってはいないでしょうか。酔って汚したものの後始末、職場や近隣に対する取り繕い、そして、金銭的な工面など、挙げればきりが無い程のしりぬぐいに追われているご家族は多いでしょう。しかし、その「しりぬぐい」は、どこまでが必要でしょうか? 本人が酔いからさめた時に、飲酒に関連した問題がきれいさっぱり片付いていることで、かえって本人が問題を自覚しづらくなっていることもあるでしょう。参加者に実際に行ったことがある「しりぬぐい」を挙げてもらい、大変さには共感を示しつつも、別の視点から「しりぬぐい」をみるとどうなるか、グループ全体で考えてもらいましょう。そして、どこまで支援としてすべきなのか話し合うよう促してください。その時、これまでご家族が一生懸命されてきたことを想像して、「しりぬぐい」を否定しすぎない配慮が重要で、あくまで新しい視点を提供するというスタンスが良いでしょう。「しりぬぐい」なんかやめて、自分の人生を大切にしよう、なんていう意見が出てくるといいですね。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑤ 飲み仲間とれんらくをとっている



断酒を決意した後も、飲み仲間と連絡をとり続ける方は多いと思います。特に、本人にとって友人と呼べるのは飲み仲間だけ、という場合、いきなり連絡を絶つのは難しいでしょう。一方で、飲み仲間からの酒席の誘いを断れず、再飲酒に至ることもあり、ご家族が心配に思うのは当然です。まずは、ご家族の心配する思いを話せる場となるように努めましょう。友人との付き合い方はとてもデリケートな問題であり、最終的には本人が決めるしかありませんが、ご家族にできることは何か、無理矢理飲み仲間との連絡を絶つように促す以外にもっと良い方法がないか参加者で知恵を出し合ってみましょう。余裕があれば、飲み仲間との付き合いに

ついて心配に感じていることを伝える方法を動作も交えて話し合うことも検討してください。仲間との距離を取る方向に話が進まなくても、飲み仲間以外で友人を作れるよう、趣味の活動や自助グループへの参加を応援するといった対応もありますし、日頃からそういったデリケートな問題も相談しやすいよう良い関係を築いておくというのも一つでしょう。さらに余裕があるようであれば、「もしかすれば自分の悩みや思いを安心して話せている相手かもしれない？」ととらえて、むしろその飲み仲間にも治療の協力者になってもらえる可能性について検討できると素晴らしいですね。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑥リフレッシュすると言い、なかなか帰ってこない



帰りが遅いと、ご家族は「外で飲んでいるのではないか」と心配になりますよね。しかしここでご家族が「お酒を飲んでるんじゃないの?」と連絡してしまうと、本人は「せっかくお酒をやめて頑張っているのに、家族には疑われてばかりで認めてもらえない」と考え、再飲酒の引き金になってしまうので悩ましい問題です。また、本人の帰宅時に、心配のあまり「心配したじゃない!」と責めるのも同様に飲酒欲求が高まる危険性があります。このように、本人がアルコールの問題に取り組み始める前や、始めて間もない頃は、ご家族もちょっとした本人の言動で、「飲んだのでは」と心配になってしまいます。まずはその心配は誰もが経験することで

あることを共有し、次に、この「心配」を誰が、どのように、どんなタイミングで本人に伝えるのがよいのか、あるいは伝えない方がいいのかをグループでディスカッションしてみましょう。「私が心配してもしなくても、飲酒する時はする、しない時はしない」と割り切り、自分のために時間を使うという意見が出てきたらしめたものです。

一方で、ご家族や友人との密な連絡が断酒をしていく上で心の支えになったと話す方も多くおられます。その関係性によっても変わってきますが、日頃からの密なコミュニケーションが回復していく上で役に立つことがある、という話題を試してみるのもいいでしょう。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑦（部屋に酒瓶が転がっているが）最近は飲んでいないと言う



刑事ドラマの一場面であれば、「証拠はそろっている。罪を認めろ！」というセリフが聞こえてきそうな場面です。しかし、私たちの目的は自白させることではなく、回復につなげることです。もちろん飲酒したことを正直に話せることは回復への大きな一歩ですが、無理に自白を迫ると、残念ながら関係性が悪くなることの方が多くなるでしょう。お酒を飲んだかどうかは、当の本人が一番良く知っています。某人気アニメの有名なセリフではありませんが、「真実はいつもひとつ！」なのです。

このカードで着眼したいのは、「なぜ本人は本当のことが言いにくいのか？」という点です。つまり、うそをつかないといけない理由が背景

に必ずあると考える視点を持つことが重要なのです。後ろめたさがあるから、怒られるのが嫌だから、家族を悲しませたくないから、うそをつくのが習慣になっているから、などそれぞれに理由があるでしょう。理由を探るディスカッションをしているうちに、それぞれのご家族の課題がぼんやり浮かんでくれば、そこを掘り下げていくとよいでしょう。ここでも、本人とご家族の関係性がテーマになります。支援者が本人の治療を優先することで、ご家族は「私がこんなに頑張っているのに、また『本人のために』か」など、なおざりにされたと感じることがあります。その点も話題にして、ご家族間でその気持ちを共有できると素晴らしいですね。Can-JOURNEYはご家族が安心・安全を得て、楽になるためのツールであることをもう一度確認することもお願いしたいです。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑧他の家族とくらべてしまう



「隣の芝生は青い」ということわざがあるように、他人の良いところばかりに目が行き、その比較により自分の幸せを測ってしまうことは、誰しも経験があると思います。そして、比較からは幸せは生まれないということも「頭では分かっている」ことでしょう。まずは、そのモヤモヤした感情を表出し、これまでの体験を共有できる場所となるように努めましょう。

次に、ご家族から「あの人は断酒が1年で、もう仕事について頑張っているらしいわ。なのに、うちの人は…」などと言われてしまうと、本人は意欲を失ってしまうという点について

もお伝えする必要があります。しかも、ご家族自身もこのような考え方をしていると、どんどんしんどくなってしまいます。

初めて家族会などに参加されたご家族が「うちと同じように皆さん大変な思いをされているんだなと気づいた」というのをよく耳にします。他の家族にも自分の家族と同じような悩みや苦労があることを実感され励みになるようです。「うちは他と比べてダメだ」という思考に陥っているご家族がいたら、こうした話題が引き出せるように経験豊富なご家族に話を振ってみるとよいでしょう。

また逆に、自分の家族の良さや強みを認識していることは、ご家族の自信につながり、本人の回復の力になっていきます。各々のご家族の良さや強みを挙げてもらいながら、どのように回復に生かしていけるか参加者で話し合うと、全体の雰囲気も前向きになって良い方向に話が進むでしょう。ことわざでオチをつけるのであれば、「どんぐりのせいくらべ」か「五十歩百歩」あたりでいいのかもしれませんが。だって、論理的に考えれば、他の家族の多くが同様の思いを経験しているわけですから。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑨かくしているお酒を見つけてしまった



ご家族にとって、二重に嫌な感情が生まれてくる出来事だと思います。まず、お酒を見ること自体がストレスになっていることが多いため、お酒に対する嫌悪感が湧き、その上に、隠してあることに対して怒りの感情が重なって湧いてきます。そのような冷静さを欠いた状態で本人と向き合うと、売り言葉に買い言葉となり、かえって本人の飲酒欲求をあおってしまい、大量飲酒のきっかけを作ってしまうことになりかねません。まずは隠しているお酒を探した経験も含め、同様の体験をしていないかどうかについて話題にしてみましよう。

次に、もしお酒を見つけたことを伝えるならば、⑥と同様にどのような方法が望ましいのかについて話しあってみましよう。例えば、本人が話を聞けるしらふの状態の時を選び、「お酒を見つけてしまい、再飲酒を心配している。」といった感じで、相手を責めずにご自分の気持ちについて表現しながら、本人が自分の状況や気持ちを話しやすい雰囲気伝えることが望ましいでしょう。このような状況は、本人が治療を受ける前や治療を開始して間もない頃によくみられます。ご家族も過度にショックを受けすぎず、回復の過程で何回かあることだというくらいの心構えでいると良いかもしれません。余裕があれば、ファシリテーターはご家族の体験からうまくいった経験の共有を促したり、「飲まずに我慢していた証拠でもあるではありませんか？」という視点も紹介できるのですが、「そんなとらえ方ができるわけがないじゃないか!」、「本当は飲むつもりだったはずだ!」という、ご家族のつらい感情の方よりも優先すべきことではありませんので、無理をしすぎない配慮も大切です。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑩診察にいこうとしない



突然診察に行かなくなると、ご家族は「また飲んだのでは」と疑いたくなる状況だと思います。確かに再飲酒した際に受診が途切れやすく、このような状況でご家族は、「診察にすら行ってくれない」、「全くお酒をやめる気がない」と八方塞がりの状況に陥った気分になるでしょう。一方、本人の心の中では、やめる気がないというよりは、「診察に行ったら何か厳しいことを言われそうで怖い」、「注意を受けても聞き入れる余裕なんかない」、などという気持ちが潜んでいることも少なくないでしょう。しかも、通院中断＝再飲酒というわけではありません。

本人も常に診察に行きたくないと思っている訳ではなく、きちんと受診したほうが良いと考えている時もあるのですが、その時その時で気持ちが揺れ動いていて、そのことをご家族に話せずにいるのかもしれない。そんな状況であれば、感情的に受診を強要してしまうと、ご家族との関係も悪化し、本人の再飲酒のリスクを高めてしまうことも想像できるでしょう。

ファシリテーターは、焦るご家族の気持ちを汲み取りながらも、本人の中の受診に対する両価的な気持ちについてご家族に説明しましょう。余裕があれば、「待ち時間が長い」「診察が短い」など、医療機関側の課題や、「思っていることが話せない」「早く仕事を見つけない」など、本人の抱える要因など、受診したくない理由を話してもらえるにはどうすればいいかについても話題にするといいでしょう。そして、その理由を聞いたうえでその気持ちに寄り添い、通院を継続することも同時に実現できる可能性がないかを一緒に模索するのです。例えば、医療・相談機関への不満がある場合には、あと一度だけでも、受診・相談し、可能な範囲で本音を伝えてみてはどうかと勧めてみましょう。そして、お手伝いできる部分があればご家族も協力してくださるとよいでしょう。可能であれば、通院を継続していることで断酒できる可能性が高まることも穏やかな雰囲気の説明し、通院を継続する意味を再度確認しましょう。特に、病院や相談機関につながって間もない頃なら、相談や受診の意義を軽視していたり、実感できていなかったりすることがあります。通院を再開した際に、主治医に怒られるのではないかと誤解している場合もありますが、病院・相談機関側はいつでも通院再開を望んでいることを伝えてくださるととても助かります。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑪ 自助グループにいけない



⑩と共通する内容ですので、併せてお読みください。治療において自助グループはとても重要な役割を占め、自助グループに参加を継続している人の方が断酒の成績は良いことは明白です。そのためご家族は、「本当に治そうとする気があるのだろうか」との疑いを本人に向けてしまいたくなくなります。まずはその思いを表出できる場を提供しましょう。自助グループへの足取りが重い方は「いつも同じ話だ」、「皆の前で話をするのは緊張する」、「話を聞くことに何の意味があるのかわからない」、「出かけることが苦痛だ」、などと話されるので、自助グループへの不安感や自助グループの効果がわからない

といった気持ちがあると推察できます。

自助グループへの参加は同じような問題をもつ仲間と出会い、体験を語り合うことで、断酒への意欲を保ちやすくなり、断酒継続の大きな支えとなりますが、継続して通うまでには時間がかかることも少なくありません。自助グループは、断酒にとっても有効な手段ですが、自助グループに通うことなく、断酒を継続できている人が多くいることも事実です。また、人の話を聞いて共感できる能力には個人差があり、共感しにくい場合には参加によりかえって苦痛や孤独感が強まるかもしれません。特に人とのコミュニケーションが極端に苦手な人においては想像に難くありません。

同時に参加を迷っているという人も少なくありません。ほんの少し背中を押すことや手を引いてさしあげることで参加できるようになったという体験談も少なくありません。余裕があれば、ご家族も一緒に参加してみたり、会場までの送迎をお手伝いするなど、具体的に自助グループに行く抵抗感を軽減する方法について話題にするとよいでしょう。一言に自助グループといってもさまざまですから、一緒に本人に合うグループを探すこともおすすめです。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑫ やけに部屋にこもっている



最近、「ひきこもり」という言葉がマスコミでよく話題に出てくることもあり、このような状態を心配される方が多くおられます。ご家族としては、部屋にひきこもってお酒を飲んでいるのではないか、何か大きな悩みを抱えているのではないかと心配になることもあるでしょう。まずは同様の体験についての共有に時間を割きましょう。次に本人の状況を推察する方向性を持ち、貝が貝殻で体を守るように、外部からの刺激を避けることによって自身の気持ちを守っているのかもしれないという視点を伝えていけるといいでしょう。

お酒をやめてしばらくすると、ひきこもりがちになる人がいます。お酒をやめて数ヶ月程経過すると、「なぜお酒をやめているのだろう」「お酒のない生活はつまらない」などと断酒に対して葛藤が生じ、怒りっぽくなったり、落ち込んでひきこもったりとさまざまな反応が見受けられます。このような状況を理解するだけでも十分なのですが、もし余裕があれば、本人の悩みに寄り添い、共感するにはどのような対応が望ましいかについて話を展開してみましよう。ひきこもっている本人よりも、それを見守るご家族の気持ちに寄り添えるような雰囲気心がけて、言葉を選んでいきましょう。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑬他の人には愛想よくしてるのに、私にはきつい



人が生きていくのに最も重要な「空気」という存在を大切に思う機会がなかなかないように、本当は一番大切にすべき人に対して、「いてくれて当たり前」、「してもらって当たり前」と思ってしまうことは少なくありません。アルコールに関連する問題を多く抱えている時や、問題に取り組みはじめたばかりの時は、お酒をやめる、やめないで押し問答になるパターンが多いことでしょう。同時に、いざさらふになると、ご家族への感謝の気持ちをどう表現して良いのか分からず戸惑う人も少なくありません。まずはご家族が「こんなに良くしているのに、私にはきつい」と報わ

れない気持ちを募らせた経験について話題にしましょう。

次に、「他人に対しては思っていることを表現できずに、無理して精一杯頑張ってるけど、ご家族だついで甘えが出て、あたりがきつくなっているのかもしれない」という視点も紹介しましょう。生きづらさを抱えている人ほどこのことは治療でも重要なテーマとして相談していることが多いでしょうが、とても難しい課題で時間を必要とするテーマです。そのことが分かっている程度であれば、ご家族としても「ここで本人に無理な刺激を与えずに見守らなくちゃ」と考えて、言いたいことを我慢するのでストレスになりがちです。まだ回復の途中だから仕方ないとのんびり構え、上手に気分転換ができるようにしたいのですが、具体的にはどんな方法が良いかをアイデアを出し合ってみましょう。最後に医療者からの余談ですが、「本当はご家族に感謝しているのに、そのことを表現しない」頑固な患者さんがびっくりするくらいおられることもお伝えいただければ助かります。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑭ 私からの電話は取らないのに、（本人の）電話に出ないと怒ってくる



このような場面が続くと、ご家族は本人に対して、身勝手だと腹が立ってくるにも当然なことでしょう。「自分の都合ばかり！」と不満を抱いたまま本人と接すると、本人とご家族が衝突し、双方が気分を害する事態になる可能性が高くなります。しかし、このパターンは日常生活でよくある場面かと思いますので、どのように対応していくのがストレスにならないか、参加者で意見を出し合ひましょう。

このように身勝手に見える行動は、アルコールの問題を抱えている時やお酒を止めはじめて間もない頃は多くみられるのですが、お酒をやめて回復が進んでいくうちに、少しずつ減ってくるのが一般的です。お酒をやめて自助グループなどへの参加を重ねていくうちに、回復が進み、自分の行動を客観的にみたり、周囲に思いやりをもったり、感謝の気持ちを表現したりできるようになってきます。もし経験豊富なご家族がいればそのあたりについてコメントをもらうことも検討してください。ご家族が深刻に考えすぎずに「まだまだだなあ…」なんて思いながら、過度に反応することなく、大目にみられるくらいの余裕を持って接することができるように話を進めていきましょう。

余裕があれば、ご家族が「かかってきた電話に出なくてはいけない」と不安が高まっていないかについても話題にして、電源を切って自分の時間を過ごす、たまには居留守も有効、といった経験で盛り上がることもできるといいですね。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑮ なにもしないでごろごろしている



飲んでいる時も、やめた後もこの状態はご家族にとって耐えがたいものです。「飲んでいるから何もしない」、「飲んでいる上に何もしないなんて」、と思うこともあるでしょうし、「せっかくやめたのに何もしてくれないなんて」と不満が募ることもあるでしょう。実際には、お酒をやめたり、減らしたりしてから、その他の日常生活の行動に変化が生まれるまで時間がかかりますし、残念ながら、そこまでの変化に至らないこともあります。それまでご家族の中でどのような役割を担っていたのか、どのような仕事をしていたのか、どのくらいの年齢かなどによって、ご家族が期待する状態は変わってくるでしょう。

しかし、お酒の問題に取り組みはじめてから仕事に復帰するまで、一概には言えませんが、じっくり行ったほうが良い場合も多々あります。「分かっているけど本人が何もしていない状態を見るとイライラする」、と言われることがあります。ファシリテーターはそのあたりのやきもきするご家族の気持ちを引き出し、受容しながらも、実際には時間がかかるということを伝えていけるといいでしょう。参加者の中から、ご自身の考え方や行動でこんな工夫をしてやり過ごしているといった話が出てくれば、他のご家族にも「他にもよいアイデアはありませんか」と振りながら、話を膨らましていきましょう。そういった対処法が増えると、ご家族のストレスの軽減につながりやすくなるはずですね。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑩しばらく連絡がとれない



この状況では「また飲んでいるのでは？」と不安になるご家族は多いと思います。不安に振り回されてご家族自身の日常生活が脅かされることのないよう、不安と上手に付き合ったり、不安を上手に表現する方法を身につけたり、表現できる相手や場所を持つなどの対処が望まれます。不安にとらわれてしまうと、本人に対しての怒りが増幅され、本人と連絡がとれたときに言い争いになりかねません。まずはこうした状況の体験についてふりかえり、参加者の体験に耳を傾けてみましょう。

ファシリテーターは、ご家族の不安は当然のものであると受容しながら、不安にどのように対処しているかに焦点をあててご家族から話を引き出すのも一つでしょう。本人のことはある程度割り切って、「ご家族自身の生活を取り戻していく」という方向の話が出てきたら、そこを掘り下げて、勇気づけていきましょう。そして、アイテムカードを使ってさらなる工夫を考えてみてください。余裕があれば、連絡が取れて安心したことや連絡が取れなかった時間に心配したことをどのように伝えるかについても話し合ってもよいかもしれません。

当然のことではありますが、本人がご高齢だったり、身体の状態がかなり悪い場合など、生命に関わる事態が予測されるときは、ためらわずに捜索願を出すなど、警察などへの相談が必要な場合もあることも付け加えておきます。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑰診察に行っているのかどうか分からないし、病院も教えてくれない



⑩とも共通する状況ですが、ご家族にとって、本人がきちんと通院してくれることは切実な望みだと思います。通院や治療を継続してもらうことは依存症治療において重要であることが分かっているからこそその「通院をせず、また飲酒しているのでは？」と考えると不安でたまらなくなってしまう。本人を思うあまり、つい「ちゃんと病院に行っているの!？」と頻回に確認をとったり、感情的に不安をぶついたりする気持ちも当然なのですが、結果としては残念ながら本人はますます口を閉ざすでしょう。日頃から診察のことなども話題にできるよう、本人と良好な関係を築いていくことが望ましいでしょうが、なかなか難しいテ

ーマです。まずはこのような経験について話題にしてみましょう。

通院先が分かっている場合は、ご家族が通院先の家族教室などに参加されると、本人と病院や治療の話題を共有しやすくなりますが、個人情報に関する問い合わせは法的なレベルのものから、病院の方針によるものまでさまざまです。また、本人がどんな病院に行っているかわからないときは、ご家族が先に専門の病院や相談機関でご相談しておいて、「こんな相談員さんや先生に会ってきたけれど、今度一緒に相談に行かない？」と提案するのも一つかもしれません。ご家族だけでも病院等へ相談することで前に進めることも少なくありません。一般的には本人の拒否がなければ、スタッフから本人の治療状況を聞けますが、本人にとってはご家族にも話せない事情がたくさんあることも併せて知っていただきたいところです。いずれにしても、可能な範囲でご家族も一緒になって治療に取り組まれると、本人も心を開きやすくなるでしょう。

余裕があれば、本人の通院継続のために、ご家族ができる工夫について意見を出してもらうことにも時間がさけるといいのですが、より優先すべきことは「ご家族自身がするべきことと、本人のするべきことを混同しないように」という点を具体的に理解してもらえるように努めることです。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑩私は本人の治療に利用されているだけだと感じる



アルコール関連問題を抱える人のご家族は、常に大きなストレスにさらされています。本人の言動にばかりとられるようになり、次第にご家族自身の生活はそっちのけになってしまうことも少なくありません。ストレスで疲弊してしまうと、次第に、「やっても無駄だ」、「何のために頑張っているのか」と考えるようになり、治療の目的を見失ってしまうかもしれません。アルコール依存症の治療はどうしても本人を中心に考え、本人が望むことをご家族にご協力いただくパターンが多いため、「こんなに大変な目に遭わされているのに、なぜ本人のために自分が協力しないといけない」と感じるご家族も少なくありません。

ファシリテーターはまず、そんな大変な中、このような集まりに来てくださっているご家族を十分に労いましょう。その上で、ご家族自身が生活において何を望んでいるのかについて話題にして、将来の夢や希望など、自由に語ってもらうといいでしょう。ご家族が、自分自身をリラックスさせ、心を健康な状態に保つことは、本人のアルコール問題へ取り組んでいく上で非常に大切な要素となってきます。そのため、ご家族自身の充電のために時間やエネルギーを割くことは非常に大切なことであると強調し、どんな方法があるか参加者に自由に発言してもらいましょう。具体的には、自分の時間を作る、昔の趣味を再開する、ゆっくりお風呂につかる、友達に会う、美容院に行く、旅行に行く☆なんて出てきたら最高ですね。まさに Can-JOURNEY ですね。

ただし、このような話題において発言の少ない人がいれば、その後のグループでも、個人的にもケアが必要な場合が多いので、しっかり観察しておくことをおすすめします。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑱車のカギを取り上げたら怒ってきた



飲酒運転で事故を起こしてしまうことはとても怖いことです。本人に飲酒運転をやめるように何度言っても聞いてくれないので、やむなく車のカギを取り上げたら怒ってきた。こんなときはどうしたら良いのでしょうか？とても難しいテーマです。「酩酊中に車の運転をする」というのは誰が聞いても大きな間違いであり危険な行為です。しかし、アルコール関連問題を抱える人の中には物事の間違いや危険性を過小評価する傾向が少なくありません。残念ながら、酩酊時には運転して事故を起こして誰かを傷つけてしまう可能性について正しく判断できないのです。なので、ご家族が正しい事を行ったと

しても、いくら上手に説明しても、反発して怒りにつながるのです。もちろん、怒りがエスカレートし、暴力に結びつきそうな際には、安全第一を優先して、その場から逃げることを最優先して、場合によっては、警察に連絡することもためらわないようにしたいところです。

こういったなかなか容易に解決できない状況を、それぞれの家族がどのように対処し、乗り切っているのかを共有することは、参加されたご家族の励みになる意義あるテーマです。さまざまな意見を出し合ってもらい、それぞれのご家族なりのベストな対応を考えてもらえるとよいでしょう。ですが、とても難しいテーマでもありますので、答えが出なくても考えるだけで十分であることを保障し、大切なことを決める時こそ答えが簡単にでてこないことを穏やかに伝えつつ、そのプロセスを見守ることができるとよいでしょう。

余裕があれば、カギを奪うことがいくら安全のためであるからといっても、少なからず本人の主体性を奪う側面もあることについても触れることができるとよいでしょう。ですが、相当難しい課題ですので、解決策を探しすぎる話題があまり長く続かないように配慮する必要があります。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑩お金を渡さないようにしたら怒ってきた



本人のためを思って、アルコールをやめてもらうために家族が行っている行動が、その意図に反して結果的に本人の飲酒を支える行為をイネーブリングといいます。例えば説教をしたり、過剰に世話や尻拭いをしたり、お酒を買うお金を渡すこともそれにあたります。イネーブリングをやめるためにお金を渡さないようにしたところ本人が怒ってきた。このような状況を経験されたご家族は多いでしょう。本人に向かって、「お酒を飲むからダメなのよ！」と怒ってしまうと、お互い感情的になってしまい飲酒欲求が高まってしまいます。本人のことを思ってお金を渡すことができないことを穏やかに伝える必要がありますが、

本人の状態やご家族との関係性によっては、理解してもらえないときもあるでしょう。まずはこの用語の存在についての説明を行い、「どうして家族の切実な思いを医療スタッフはこんな用語で片づけるのだ！」という思いを語ってもらったり、「怒られるのも怖いし、かといってその金で酒を買うのではないか」と心配になる気持ちを自由に表現してもらおうとよいでしょう。

次に、本人のお金についての状況を可能な範囲で共有しましょう。ご家族により対応はさまざまで、本人にすべて任せている場合もありますし、その都度必要な分だけを渡しているという場合もあります。しかし、よくよく考えてみてほしいのですが、自分のお金を自由に使えないことがどれほどのストレスになるでしょうか？本人の意志とは関係なしに、一方的に家族が管理するというスタイルではうまくいかないことが想像に難しくありません。大切なのは、「本人がその決定に参加していること」であり、本人がお酒を飲まないためにどうするのがいいか考えた上で決めた約束事であればうまく機能するでしょう。例えば、お財布にたくさんのお金が入っていると飲酒欲求がわくから、その日の交通費と昼食代など必要な分だけ毎日もらっているという方法を実践している人もいます。ご家族に実際本人に渡すお金についてどのようにしているか話してもらい、参加者で知恵を共有できるといいでしょう。

このカードでは、イネーブリングという視点と、お金の問題という視点、両方の視点からのディスカッションができるでしょう。そして、そのいずれにおいても、本人とご家族の主体性が尊重されているかどうかを見直すきっかけ

けが満載です。参加しているご家族のニーズに応じて臨機応変に話を引き出せるといいですね。薬物の⑭もほぼ類似した状況なので、参照してください。余裕があれば、場合によっては、怒りから暴力に至ることもあり得ることに触れて、①と同様に、ご家族の安全を一番に考えて対処を準備しておくことも話題にしましょう。薬物の⑲も可能なら参照してください。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑳ 会社の人にちゃんと管理してくださいと言われた



ご家族としても「ちゃんと管理できるなら苦労しない」と悲しくなってしまう状況ではないでしょうか。アルコール依存症について世間の理解が十分に浸透しているとは言い難く、会社も本人の対応に難渋して、ご家族にこのように言うのでしよう。本人と会社との間に板挟みになってしまい、ご家族も対応に苦慮されることでしょう。ファシリテーターは、ご家族からこれまでの体験や対応についての話を引き出しながら、ご家族の苦労を労い、共感して傾聴しましょう。

そして、その対応についてディスカッションするとき、「その対応で本人にどのような変化がありましたか？」などと声をかけて、想像する時間を持ちましょう。㉑と同様に、参加者が「イネービング」という視点を持ちつつ、ご家族はそうでもしないとやってこられなかったことを表現できるように促しましょう。例えば、ご家族が本人と会社の間に入って体裁を整えるために会社に適当なうそをつくことは、本人の飲酒に関連する問題から逃げることを手助けするようになり、本人が問題に気づくチャンスを奪っていたかもしれません。同時に、他の対応が思いつかず解雇をおそれるあまり仕方なくそのような対応をしたご家族の気持ちに寄り添うことも重要です。こうしたご家族の両価的（どちらも大切）な面を扱いながら、少しでもご家族が安心できるように支援できるといいですね。本人が医療機関につながっている場合、本人の了承が得られるのであれば、医療機関から病状や今後の治療について会社の人に説明することも可能なことを必要に応じて伝えてみましょう。

先輩ご家族の体験談・メモ

②地域の人の見目が冷たい



本人のみならずご家族まで、これまで付き合いのあった地域の人達から十分な理解が得られなかったり、疎遠になってしまうことは非常に残念なことです。本人がしっかりしてくれたらこんなことにならなかったと、本人を恨んでしまうかもしれません。

ファシリテーターは、ご家族と地域の人との関わりが本人のアルコール問題によりどのように変わったのか、そして、どのように対処しているのかを聞いていきましょう。そして、さらに良い対処がないか知恵を出し合えるとよいでしょう。ある程度、本人の回復が進んでいるご家族が参加されている場合、本人の回復によりご近所との関わりがさらにどう変わったのかを語ってもらえるとよいでしょう。

アルコール関連問題を抱える人のご家族は、孤立しやすい傾向にあります。家族のための自助グループや家族教室などに参加し、依存症を抱える人の家族としての苦労や体験を分かち合うことは非常に有意義ですので、可能な範囲で参加を勧めましょう。「今ここで Can-JOURNEY に参加して、その効果を実感してもらえたなら、比較的スムーズに興味を持ってもらえる」と信じてグループを盛り上げていきましょう。家族会などに参加したことのあるご家族がいれば、その経験を共有できるといいでしょう。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑳誰も私の苦勞を分かってくれない



㉑同様、ご家族は多くの場合、地域社会や親戚間などで孤立しがちです。やっとの思いで、他人に打ち明けたとしても理解を得られず、次第に相談する気が失せていくことも少なくありません。アルコール依存症についての知識が一般的にあまり普及していないのもあり、誤解や偏見などがまだまだ存在していることが一因となっているでしょう。

そんな中、ちょっとしんどさを吐き出せて、共感してもらえる相手がいることは、孤独感を癒し、大きな支えになります。㉑同様、ご家族のための自助グループや家族教室などの活用を勧め、集団での相談に抵抗感がある場合はご家族自身が個人として相談することも勧めましょう。

ファシリテーターは、参加者にどこで誰に相談しているのかを尋ねていき、地域にどんな集まりや医療・相談機関があるのかという情報を共有できるといいでしょう。

相談機関 ⇒ <https://www.ncasa-japan.jp/you-do/treatment/treatment-map/>

先輩ご家族の体験談・メモ

⑭連絡なく帰りが遅い



⑥と⑭に共通することが多いので併せてお読みください。本人から連絡がないとご家族は「お酒を飲んでいるのでは」と不安になってしまいますね。実際には、仕事で遅くなっているかもしれませんし、交通機関が遅れているのかもしれません。しかし、これまでの本人の行動から、ご家族が飲酒への不安を感じることは当然でしょう。ここで「お酒を飲んでいるんじゃないの？」と連絡すると、本人は「せっかくお酒をやめて頑張っているのに信用してもらえていない」と飲酒欲求をあおってしまう可能性があります。また過剰に心配しすぎるのも、ご家族の疲労や本人の負担につながってしまいます。

ファシリテーターは、このような、本人の飲酒に対するご家族の不安について受容しながら、どんなタイミングでどのように連絡するのがいいのか、または連絡しないのがいいのかなど、意見を出してもらいましょう。メールやLINEなど、文字を使ったコミュニケーションツールなどの活用法も盛り込めるといいでしょう。連絡が必ずしも飲酒欲求をかきたてる訳ではなく、家族からの連絡で飲酒を防げたと話す人もいます。日頃から、本人と良好な関係性を築いておくことが、回復に最も有効であることも確認しておきましょう。

先輩ご家族の体験談・メモ

薬物 24 種類

① 薬物を使っているのではと不安



本人が些細な刺激（引き金）で薬物使用の欲求が高まってしまうのと同じように、ご家族もふとしたきっかけで不安になってしまい、本人を疑ってしまいやすくなります。しかし、いくら不安だからといって、本人を尾行する、本人に内緒で携帯の GPS 機能を作動させ常時位置情報を確認する、本人の携帯電話を勝手に見る、などの行動は本人との信頼関係を損ない、回復の妨げになってしまうので、基本的には控える必要があります。支援するにあたっては、「不安に思うことは当然のことです」「みんなはじめは不安なのです」「時間がたつにつれて徐々に不安が和らいでいくので大丈夫です」などと伝えるとよいでしょう。参加している他のご家族に話を振り、「私も昔はそ

うだった」などの共感を示す発言を引き出せると、より効果的です。

ご家族は不安を抱えながらもなるべく普段通りの生活をおくることが大切であることを強調しましょう。何もすることがないと、あれこれ考えてしまい、不安が大きくなっていく傾向がありますので、読書や散歩など気分転換になる行動を試すことを勧めてください。具体的な対処法について、他のご家族参加者に聞いてみるとよいでしょう。「旅行」や「旅」という対処法が出てきたら、ドヤ顔で Can-JOURNEY の名前の由来を披露するチャンス到来です！

先輩ご家族の体験談・メモ

② 帰りがおそい



本人の帰りがいつもより遅いと、ご家族はそわそわ落ち着かなくなるものです。そして、「また薬物を使っているんじゃないか」という考えが頭に浮かんでいきます。その不安に耐えられず、ほとんどのご家族は本人に連絡を取るでしょう。しかし、場合によってはご家族からの連絡それ自体が薬物再使用の引き金となりうるデリケートな行動であるため、注意が必要です。ご家族の誰が連絡するのか、連絡をどのタイミングにするのか、連絡の手段はどうか（電話なのかメールやLINEなのか）、どんなメッセージを送るのか、など考慮が必要な事項は意外と多いものです。もちろん連絡しない方がいい場合も少なく

ありません。非常に重要な話題ですので、この点についてグループでディスカッションするとよいでしょう。

また、ご家族や友人からの電話やメールに励まされて薬物の再使用の危機を乗り越えられたと振り返る人もたくさんおられます。そのため、日頃から良好な関係性を築くことができている場合には、連絡を入れることで薬物の再使用を抑止できる可能性もあります。したがって、余裕があれば、日頃から本人と密なコミュニケーションがとれていること、それ自体が回復を促進することを併せて話題にするとよいでしょう。

先輩ご家族の体験談・メモ

③ 目つきがおかしい



この状況を言葉で医療・相談機関に説明することが難しく感じるご家族が多いように思いますが、おそらく薬物の再使用が疑わしい状況です。残念ながらご家族の勘が当たってしまうことは多く、これまでの経験から、本人のちょっとした変化で薬物の再使用をご家族が察知できるようになることは珍しくありません。危機的な状況ですが、対応を間違えるとますます状況を悪くしてしまいますので、慎重に対処する必要があります。焦る気持ちを抑え、まずは少し本人の様子を観察することをお勧めいたします。なぜなら、たとえ薬物を再使用していたとしても、本人から自発的に告白してくれることがベストだからです。自分から言い出すかどうか迷っ

ているはずの本人に少しばかりの猶予を与えてあげてください。

しかし、明らかに様子がおかしい状況が何日も続く場合や暴力などの問題行動が出てきたときは、その限りではありません。早急に医療スタッフなどの支援者に相談してください。待つべき時と動くべき時のメリハリをつけていくことがポイントになります。その判断が難しいときは医療・相談機関に問い合わせるとよいでしょう。

グループで話題にするのであれば、こうした信用できないと強く感じる際の過ごし方や、無理に信用しすぎた経験や信用できずにうまくいかなかった経験などをとりあげ、誰でも失敗しうる状況であることを共感しつつ、今後は少しでもうまくいく何かを議論できるといいですね。

先輩ご家族の体験談・メモ

④ うそをつく



うそをつかれると、人間誰しも嫌な気持ちになるものです。そして、依存症を抱える人にとっては、うそをつくことは薬物再使用の危険性が高いことを示すサインの1つでもあります。ほとんどの依存症を抱える人は薬物を使うためにうそをついたことがあると発言しています。同時に、薬物をやめたいと思っている場合ほど、うそをつくことに罪悪感をもっており、それ自体がストレスになっているという面もあります。本人がうそをついたことを、ご家族が強く問い詰めると、新たなうそを引き出し、ますますストレスが増大してしまうという悪循環に陥りがちです。

うそをつく状況には、何らかの困りごとがあるなど、おおむねうそをつく理由が潜んでいます。その理由はさまざまですが、少し考えていただきたいのは、依存症を抱えていなくてもうそをつくことはあるということです。そもそもどのような人であっても清廉潔白を求めるのは酷なことです。「すぐにうそを全くつかないで！」とハードルを上げるのではなく、少しずつ減らしていくという発想をもつとよいかもしれません。

うそをつくことの反対である「正直であること」は依存症からの回復を促進します。したがって、ほんの些細なことでも、本人の言動に正直さを感じたときは、それが薬物使用の告白であったとしても認めてあげることが効果的です。Can-JOURNEYでは、こうした治療の正論をご家族が引き受けられないという面を話題にして、治療はいつも本人を主人公にするので困っちゃう！という雰囲気共有するチャンスにして、しっかり発散する機会にしてください。ご家族に弱音を吐いたり、愚痴をこぼしたりすることは、本人がご家族を信頼している証ですので、余裕が出てきたら、本人にとって自宅がうそをつかなくてもいい居心地のよい場所となっているかどうか振り返ってみてもいいでしょう。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑤ 仕事をくびになった



本人にとってはもちろん、ご家族にとっても大変ショックな出来事です。薬物再使用の引き金としては最強レベルのイベントであり、自暴自棄になってしまいやすい状況ですので、細心の注意が必要です。つらいときこそ、一番身近な存在であるご家族の支えが必要なときです。まずは本人の心理的なケアを最優先に考えましょう。例えば、今日まで頑張っていることを具体的に伝えてあげましょう。

さらに余裕があれば、その姿を誇りに思っていたことなど、結果よりもこれまでの過程をふりかえって、尊敬をもって称賛できると

よいでしょう。医療機関につながっている場合、受診日を早めるのもよいでしょうし、あまりにも精神的なショックが大ききようであれば、安全な環境で休息するために短期入院するのも1つの手段です。また、再就職と失業保険についての具体的な相談窓口はハローワークや医療・相談機関のソーシャルワーカーになります。

こうした支援はご家族にさらなる負担になることが予想され、旅行どころじゃないわ！という雰囲気になることが予想されますが、こんな時こそ旅行だ！という意見が生まれるようにグループを盛り上げられたら素晴らしいですね。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑥ 病院の初診予約をしたのに受診を拒否された



初診の予約をとるのはたいていご家族であり、予約を入れてから受診するまで数週間～数ヶ月待たされることも少なくありません。ようやく初診の日がやって来たというのに本人に拒否されたのでは、怒りや憎しみの感情がわいてくるのは当然の状況でしょう。日本のデータでは、ご家族がアルコール・薬物に関連する問題に気がついてから受診するまでに3.5～7年程度かかっていることも分かっています。ですので、まずはご家族にその感情を語ってもらい、グループ参加者とファシリテーターで受け止めましょう。

一通り話を聞いた後で、依存症の病気の特徴としての両価性（「やめたい」と「やめたくない」の相反する気持ちの間で揺れる）と

その対応についての教育的な内容を簡単に説明するとよいでしょう。その上で、本人の立場からすれば、初診日を待っている間に決心が揺らいでしまうということも、依存症の病気の特性ゆえ仕方のない側面もあることを説明します。

ファシリテーターは「運悪くタイミングが合わなかっただけで、まだ迷っている最中なんだと思いますよ」「今後気持ちが変わることも十分にあり得るので、あきらめずに粘り強く対応してくださいね」などと支えるのがよいでしょう。依存症を抱える人の初診は、他の疾患と比較してキャンセルが多い傾向があります。考える角度を変えれば、病院によってはキャンセル待ちが発生して受診できる場合もありますので、予約日ではなくても病院のケースワーカーに相談していただくことを勧めてください。もし、キャンセル待ちを受け付けていない病院であっても、初診日が早くなれないかとマメに電話で問い合わせしてみると、日にちが早まる可能性があるかもしれないとお伝えください。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑦ やっと入院したのに退院すると言う



⑥同様に家族の落胆が大きい状況ですが、「依存症あるある」の1つです。途中で病院を退院した経験があると話す回復者も少なくありません。多くの場合本人なりの理由があるものですので、怒りをグッとこらえてまずは本人の話を丁寧に聞く必要があるでしょう。よくある理由としては、入院している時間がもったいない（意味がない）、早く働きたい、病棟に嫌な人がいる、眠れない、ペットが心配、などが挙げられ本当にさまざまです。ご家族にとっては「そんな理由で退院するの？」と思う場合も多いため、面会の際には感情的になりやすいので、主治医や担当ケースワーカー、看護師などの医療スタッフに同席してもらうことが望ましいでしょう。

本人の退院の意思が固い場合、入院治療に固執しすぎると、ご家族と本人、医療スタッフと本人の関係性を悪化させるリスクがありますので、場合によっては外来での治療の継続という現実的な目標に切り替えていく必要があるでしょう。一見途中でくじけてしまったように見える結果であったとしても、入院するという意思を固めることができたこと自体が、回復に向けて前進している証拠であると、本人とご家族を励ますとよいでしょう。また、その逆の視点で考えれば、「本当は入院する心が決まっていな中で入院すると言ってしまった」という事情を、入院してやっと本音で話すことができた場合だってあるのです。こうした逆境の状況でも、ご家族仲間と一緒に乗り越えていけるといいですね。

先輩ご家族の体験談・メ

—

⑧ アルミホイルとストローを発見



見つけた瞬間に覚せい剤の再使用が連想される状況です。しかし、「覚せい剤を使ったに違いない」と決めつけてはいけません。本人の立場からすると、自分が再使用していないにもかかわらず疑われることは最も傷つく行為の1つであり、心理的なダメージがとても大きいからです。すぐにでも本人を問い詰めたいところですが、まずは一旦落ち着き、慎重に対応しましょう。

実は薬物をやめようと思っけていても、うっかり薬物そのものや使用するための道具を処分し損ね、忘れた頃に見つけてしまうというのはわりとよくある話です。そして、未練があって道具を取っておく人も含めて、再使用の危険性が高い状況の1つでもあります。

ご家族が一度見つけてしまったからには、見て見ぬふりをするのは難しいでしょうから、アルミホイルとストローを発見した事実をできる限り冷静に、そのタイミングをしっかりと考えてから本人に報告し、どのように対応するか判断を本人に委ねてみましょう。もし「捨てていいよ」と即答されたら、ご家族と本人の信頼関係が深まり、ピンチがチャンスに変わりますね。

アルミホイルとストロー以外でも、似たような経験があれば、話題にするとよいでしょう。実際の薬物自体の発見にも同様の対応が有効と思いますので、参加しているご家族の状態を確認した上で、余裕があれば挑戦してみましょう。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑨ ダルクを飛び出してきた



入所してホッとしている頃にこのような知らせはご家族にとってとても負担になることでしょう。まずはそのような経験がある人がいないかを確認し、その時の体験を共有しましょう。次に、本人も自暴自棄になり自信を無くしている場合も少なくないことにも触れてみましょう。特に一念発起してダルクに入所した場合、さらに落ち込みがひどく、再使用のリスクの高い時期だと思われます。その際に、ご家族は「やっと入所したのに！」「お前は何をやっても駄目だな」「我慢が足りない」などと言いたくなることでしょう。

同時に、叱責されると本人はさらに落ち込むだけでなく、再使用のリスクがさらに高まる、ということを知っておくべきです。ご家族にとってはかなりのご負担と推察いたしますが、ダルクを飛び出してきた理由を優しい気持ちで耳を傾け、その思いを受け止め、どう対応するか一緒に考えてみましょう。例えば、突発的に飛び出してきた場合、再入所が可能かどうかをダルクに問い合わせてみるといいでしょう。また、もうダルクに行きたくないという思いが強い場合は、その状況でも再使用しないためにどのように過ごすのが良いか前向きに話し合うことも重要であり、相談・受診先に問い合わせてもらえるようにもしたいです。が、こんな時こそご家族が無理しないように過ごせるような工夫がこのグループでは最優先ですので、負担が増えないように意識しましょう。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑩ いろいろ考えて落ち込む



経済状況、人間関係、過去の失敗などいろいろな事柄を考えすぎると落ち込むことは少なくないでしょう。まずはその思いを言葉にする時間を尊重しましょう。そして、この先どうなるのかという心配を抱えていないご家族はいないといっいいでしょう。

「くよくよ考えすぎ！」と周囲の人に励まされることによりさらに落ち込んでしまうこともあるでしょう。こうした状況をおもんばかり、ゆったりした気持ちで過ごせるように支えることが大切です。ご家族が落ち込んでいる姿を見て、本人の再使用のリスクが高まることもありますが、まずはご家族が安心できるアイデアを共有できるといいですね。

遠い将来のことは不確定要素も多く不安を掻き立てることがありますので、本人の治療と同じく「今日一日一日を考えていこう」という姿勢も重要であることを伝えてみるとよいでしょう。このグループで集まっていることが少しでも役にたっているという発言が引き出せるとなお素晴らしいですね。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑪ 眠れない



寝ようとして眠れないと、余計にいらいらして眠れないことがよくあります。また、その時、さまざまなことを考えてしまい、落ち込むこともあるかもしれません。まずは眠れない、もしくは眠れなかった体験について、感情を言葉にするお手伝いをしましょう。

次に、寝る前に考えごとをすると眠れなくなるだけでなく、いい考えが浮かんでも翌日におぼえていないことも少なくないので、考えごとをしないで済む対処を考えられるとよいでしょう。そして、質の良い睡眠を得るために推奨される行動・環境の調整についてのアドバイスもできるとなおいでしょう。例えば、昼寝をしている、日中ベッド上で過ごしている、入床後にスマートフォンをさわ

っている、コーヒーを飲みすぎているなどありませんか？少しの工夫で寝やすくなることもあるかもしれません。眠れないということですずっとベッド上で過ごしていると逆に寝にくくなることもありますので、ある程度の時間がたてば、思い切って起きてみてもかまいません（冬は悩ましいのですが…）。

それでも不眠が続く場合は、飲酒して寝ることは控え、医療に相談するように導いてくださればと思いますが、可能ならこうしてグループで話すことでも体が楽になり、眠りやすくなる場合もあるとお伝えしてください。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑫ 夫婦で意見が食い違う



ご家族内で意見が食い違うこともよくあることです。頭が二つある動物をイメージしてもらえれば分かるのですが、すべての意見が一致しないことは当然のことであり、その際にどう整理できるかが鍵となります。まずは、自分の意見が伝わらないつらさを発散できるように支援し、妥当なことであると感じられるように、「二人とも本人のことを思っているからこそである」という点に導けるといいでしょう。実際には、お互い譲ることができるかどうかを冷静に話し合い、協同して決定できればいいのですが、容易ではありませんので、一旦話し合いを中止し専門家や友人などの第三者の意見を聞くことも冷静に建設的に話し合う工夫になります。

整理できなければ引き分けにすることが望ましいですが、時間の制限や二人の力関係やこれまでの経緯により、納得いかないままに決めざるを得ないことも少なくないでしょう。そして、本人の前で感情的に喧嘩をすることは本人にさらなる責任を感じさせる結果となり、さらには「家での居場所がない」と思い再使用のリスクが高まることがあります。意見が食い違った場合でも、本人のことを思って、さまざまなことを考えているということを伝え、感情的な喧嘩に発展しないように努めた方がよいでしょう。経験豊富な参加者に過去の体験などを話してもらい、どの家庭でもよくある話であることが理解でき、その際の具体的な対応の経験に耳を傾けることができると素晴らしいですね。

* 注意点→独身の人や、本人とご家族の二人だけで生活している人がこのカードを引いた場合であれば「ご家族自身の家族間で意見が食い違う」と置き換えてもいいですし、もう一度カードを引き直してもよいでしょう。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑬ 消費者金融から督促状が来た



ご家族の知らないところで借金が膨らんでいないかと考えて不安になる状況です。怖い人たちが取り立てに来たらどうしよう！と混乱する場合も少なくありません。封を開けて中身を確認したいところですが、本人の思いや考えを尊重したい面も否めません。というのも、本人も催促状を見ると責任を感じて自暴自棄になったり、焦ったり落ち込んだりするなど、感情が乱れやすくなるからです。このことが再使用のリスクを高めるだけでなく、自分だけで解決しようとした場合、間違った方法を選択してしまうこともあります。「国民生活センター・消費生活センター」「日本司法支援センター（法テラス）」「日本弁護士連合会」「日本司法書士会連合会」「日本クレジットカウンセリング協会」に相談窓口がありますので、相談してみてください。

また、金融機関とトラブルになった場合は、「日本貸金業協会」や「金融庁」に相談することも可能です。脅迫や違法な取り立てがあった場合は、「警察」に相談しましょう。借金の返済は急がなくてもゆっくり返済できるように交渉できますので、焦ることなく、本人が自分で取り組めるようになってからでも遅くはありません。多くの専門家に相談しながら解決できるようにしたいですね。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑭ 「お金をよこせ」と言う



もう少し丁寧な言い方や本当にお金が必要な状況であっても、ご家族にとっては負担のかかる状況です。まずはご家族の安全確保を優先しましょう。お金をわたすかどうかはご家族が決める事なのですが、わたすことができない場合は本人が不機嫌になることが予想されます。興奮が激しく暴力に発展しそうな場合は、避難することが何よりも重要であり、警察に連絡することもためらわないようにしたいです。また、受診や勉強のためのお金で薬物購入に使った経験も珍しくないため、お金の使用意図を聞くことも大切ですが、薬物の購入のためにお金を要求している場合は、薬物の再使用の欲求が極めて高い状況であることが推測されます。

感情的に拒否すれば本人が興奮する危険性が高くなるので、冷静に対応し、刺激しないようにしながら、お金を渡すことはできないことも伝えないといけませんので、ご家族にとっては本当に苦勞が絶えません。本人の再使用を心配していることを伝えながら、何のためにお金が必要なのかを穏やかな雰囲気ですら耳を傾けましょう。お金はそれだけで再使用の欲求を惹起します。⑭と同様に、実際給料日の前など、お金が手に入ることがわかっただけで、薬物を手に入れることを考えてしまう習慣が身につけている人も少なくありません。使用目的が同意できる場合でも、お金をそのまま渡すと再使用の危険性を高めることがあるため、現物支給や支払いを代行することも一つの方法ではあると思います。その際に「信用してくれない」などと本人が言う場合は「お金を直接手渡すと再使用の危険性を高める」と穏やかな雰囲気ですら、再度説明することも重要です。「このカードは対処できなくてもいいかも？」という、難易度が高すぎるカードとして扱い、安心できる雰囲気づくりを優先した方が良いでしょう。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑮ 通院を中断しているようだ



⑭のお金の件も含めて、ご家族がドキッと
する状況です。通院の継続は依存症治療にとって
断薬を継続するために非常に重要なことです。
しかし、通院中断＝再使用というわけではあり
ません。感情的に通院中断を叱責してしまうと、
関係性を悪化させてしまい、さらに本人の薬物
再使用のリスクを高めてしまいます。

まずは可能な範囲でその思いに耳を傾けて
ください。「待ち時間が長い」、「診察が短い」、
「通院先が遠い」など、医療機関が抱えている
課題・要因や「思っていることが話せない」、「早
く仕事を見つけたい」など、本人の抱えている
要因や受診したくない理由を話してもらえら
うといいでしょう。理由を聞いたうえで、通院を

継続することが同時に実現できる可能性がないかを一緒に模索するのです。例
えば、医療・相談機関への不満がある場合には、一度だけでも再度、受診・相
談し、可能な範囲で本音を伝えてみてはどうかと勧めましょう。そして、お手
伝いできる部分があればご家族も協力してくださるとよいでしょう。

可能であれば、通院を継続していることで断薬できる可能性が高まることも
穏やかな雰囲気の説明し、通院を継続する意味を再度確認しましょう。特に、
病院や相談機関につながって間もない頃は、相談・受診の意義や効果を軽視し
ていたり、実感できていなかったりすることがあります。通院を再開した際に、
主治医に怒られるのではないかと誤解している場合もありますので、病院・相
談機関はいつでも通院再開を望んでいることを伝えてくださると助かります。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑩ 親戚に色々と言われた



親戚の集まりで叱責されたり、詰問されたりすることは本人にとってもご家族にとっても非常にストレスの増える状況です。もちろん本人にとっては再使用のリスクを高めます。いまだに依存症に対して正しい理解がなく忌避感情を持っている親戚もいますが、正しく理解し応援してくれる親戚も少なからず存在します。後者である場合は積極的に相談して、力を借りることもよいでしょうが、前者の場合は距離を取っておく方が望ましいかもしれません。行かざるを得ない人間関係がそこにあるようであれば、断る勇気について参加者で共有してもいいでしょう。いずれにしても、事前にどこまで本人のことを相談するかそれぞれ

の性格を踏まえ考えておきましょう。

また、親戚が集まる前に、「本人は自信がなく質問を多くすると話しにくくなるため、負担となること、ひいてはそれが落ち込みや再使用のリスクを高める可能性がある」旨を説明し、普段通りの穏やかな会話をするようにお願いしてもいいでしょう。すでにこのような経験をしている場合、本人がこうした状況を通して孤立を感じて、自尊心が傷ついている可能性があるため、そのことに留意しながら接してください。そして、可能であれば、その思いを受け止めるための、今後の対策について提案が増えると素晴らしいですね。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑰ 友人に旅行に誘われた



旅行という楽しいイベントですが、そんな気持ちになれないことで他の家庭と我が家を比較してしまい、落ち込んでしまう状況です。自分がいないときに本人がまた使ってしまったらどうしようという不安に駆られ、その場を離れにくいと思ってしまうのは、お風呂に入る、買い物に出かける、といった短い時間でも生じることを共有しましょう。まずは自分を責めなくていいことを理解してもらい、過去に経験した同様の経験について話せる場となるように心がけましょう。

次に、なるべく経験豊富そうな参加者に「かといって、本人を見張っていてもうまくいかないこと」についての過去の体験について話してもらえるといいでしょう。旅行に行くか

行かないかはご家族自身が自由に決めてよいのです！このような話題になると、「自分だけ楽しんでもいいのかという思い」や「本人が大変な時に何をしているのだ」という身内の声が聞こえてくると考える人もいるはずですが、大切な事は「ご家族も自分自身のために行動してよい」ということで、本人のことはさておき、自分自身がどうしたいのかを考えられるように支えましょう。いままで本人中心の生き方をしているご家族も多く、慣れない考え方だと思えますが、ご家族自身も自分の人生の主役として行動してよいことを決断する勇気を与えられると素晴らしいですね。余裕があれば、Can-JOURNEY の名前由来を御紹介ください！むしろ、このカードこそは「キャンジャーニーカード」と名付けてもいいように思っています。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑩ 今日は給料日



給料日というよりは、実際給料日の前の数日など、お金が手に入ることをわかっただけで、薬物を手に入れることを考えてしまう習慣が身につけている人も少なくありません。お金はそれだけで再使用の欲求を惹起しますので、ご家族はお金を持っていると買いに行くのではないかと考え、とても心配な気持ちになります。一方、本人はどこかワクワクする面もあり、そのギャップからさらに感情的となってしまういかねません。まずはこのような体験を共有し、実際どのように生活しているかに話を進めましょう。心配になって当然の状況ですが、ある程度経験があるご家族にとっては、「頑張って働いてお金をもらう

ようになってよかった」と伝えることができるようになりますが、慣れないうちは「お金をもつと心配」の方が圧倒的に多数を占めますので、参加者におけるそのバランスを確認しながら会話を進める必要があります。

少し違う角度からの意見として、「これまで費やしたお金を返してもらう約束をする」という意見もあるでしょう。確かに間違っていないのですが、「お金を預からなきゃ」、「お金を持っていると心配だ!」という要素が前面に出ると、結果として、本人の「信用してもらえない」という思いを強めてしまう可能性も秘めています。ひいては再使用の危険を高めるリスクにもつながり、本当に悩ましい状況です。感情的な余裕が生まれることを優先し、余裕が生まれたら、「本人は本人、ご家族はご家族」と考えて、対処を考えられるよいでしょう。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑱ テレビで芸能人が捕まったというニュース



こうしたニュースはさまざまなメディアで違法薬物に関する話題がでる契機になり、薬物を使用している人やそのご家族の人格を否定するような意見を耳にする機会が増えることでしょう。このため、社会から疎外されているような感覚に陥ってしまい、どこにも助けを求められない気持ちになったりもします。

まずは我が国が他の先進国に比較して、社会が薬物使用に対する理解が乏しい点を話題にして、社会から受けた類似の経験について話しましょう。次に、このような疎外感は今人も相当に感じていることも伝え、テレビで薬物が映る視覚刺激により、使いたい欲求が強まる場合があるという点にも触れてみましょう。

併せて、渴望が高まった場合には診察や相談の予定を早めたり、緊急避難的に入院したりする選択肢もあることを伝えましょう。余裕がなければ、また使っているんじゃないかと考えて苦しむことにもなりかねませんが、こんな状況の中でも、再使用に至らずに頑張っている本人のことを認めることができるチャンスにもなります。このようなニュース・話題が流れたらチャンネルを変えたり、この時期はテレビ自体を観ないようにする、といったような、カードがなくてもできる対応を話題にしてもいいかもしれません。こんな時こそテレビのない場所に出かけたり、ご家族自身が好きなことをして、上手にストレスを発散する機会を持てるように支えましょう。

先輩ご家族の体験談・メモ

⑳ 周囲に助けてほしいと言えない



違法薬物を使っている場合、周囲にどう思われるのかが気になってしまい、ご家族自身の悩みを誰にも相談できないということは少なくありません。医療機関などに相談しようにも時間が決められており、困った時にいつでも相談できないことがほとんどであろうと思います。医療機関によっては相談したら通報されるのではないかと考えてしまう場合もあるでしょう。そのような場合は匿名でその医療機関に電話をかけて、違法薬物の使用について治療的に扱うのか、警察に通報して対応しているのかをたずねてみるといいでしょう。ご家族自身のみで病院に受診するという選択肢を取ってもいいですし、ご家族だけでも

自助グループにつながることをおすすめいたします。

グループの参加者の中に困っていることを話すだけでも楽になるという体験をされている方がいるようであれば、その人にこれまでの経験を語ってもらい、この場がそんな場になれるように願っていることを伝えましょう。本人も誰にも相談できない何かを抱え、生きづらさを感じている可能性があることも話題にできればいいですが、ご家族に余裕がある場合だけに限定してください。

先輩ご家族の体験談・メモ

②1 なんか我慢してばかりの毎日



本人の治療に協力し、相談・医療機関に行っても本人の回復のためにご家族がどうすべきという話ばかりで、ご家族の負担がどんどん増えていくことは想像に難しくありません。アルコール・薬物関連問題を持つ人の支援において、「家族が変われば本人も変わる」といったような表現がよく用いられてきました。この言葉に異論はありません。医療者としては、ご家族の協力により回復が容易になったであろう経験は少なくないからです。ただし、この表現はご家族の視点から考えると必ずしも十分ではない部分があります。なぜなら、「家族が変わらなきゃ本人は変わらないのでは？」と解釈する場合が出てくるからです。臨床現場でも「これまでこんな

なに苦しんできたのに、これからまだしんどい思いをしなければいけないのでしょうか？」というご家族の悲痛な叫びを何度も耳にしてきました。その度に、「ご家族は治療に協力しなくてもよい権利」もあると伝えてきましたが、同時に病院受診にまで協力してくれたご家族がそんな非情な決断がしにくいことも十分承知しています。

それなのに、このグループの中でも、他のご家族が受けているストレスにも配慮しすぎている人がいるかもしれません。ご家族は支援されるべき立場でありながら、支援者としての役割も期待されてしまいがちです。いままで無理をしなければ乗り切ることができなかつたことも多いと思いますが、無理なことは無理であると宣言し、本人や医療機関にゆだねていいことを伝えましょう。ぎりぎりまで頑張つてすべての支援から一気に手をひいてしまうのではなく、少しずつ息抜きをしながら息の長い支援を心がけていただければと思います。

先輩ご家族の体験談・メモ

② 病院の治療に不満



依存症の治療は回復に多くの時間を必要とするため、その成果がなかなか目に見えづらく、再使用を繰り返す場合も多く、本当によくなっているのかと疑問を持たれるご家族は少なくありません。また、ご家族が良かれと思って行動したことや提案したことが、治療方針とのずれがあり、病院のスタッフに受け入れてもらえないという体験をしているご家族も多いようです。というのも、治療方針や治療環境・生活環境の選択は、一般的には本人の自己決定が優先されますので、本人と意見が一致しないご家族がもどかしくなることは多いのです。まずは率直に病院や相談機関の愚痴を話せる場所があるかどうかを話題にしてみましょう。

次に、治療に関しては本人の主体性が尊重されることもお伝えしなくてはなりません。本人の抱えている問題にもよりますが、概ね自己決定を尊重し、物質を使用しないで済むようにいろいろ試行錯誤を繰り返す中で回復の道筋をたどっていきます。こうした試行錯誤に伴う望ましくない結果をご家族には我慢していただくことも多いと思われませんが、見守っていただければと思います。余裕があれば、「病院にこんなことをしてほしい」「こんな病院あったらいいな」といったような自由に意見を交わせる場にできるとよいですね。

先輩ご家族の体験談・メモ

②③ 暴力を受けた



まずは何よりもご家族の安全確保を優先しましょう。本人との物理的な距離を取ることが重要で、暴力や本人の状態に応じてどの程度距離をとるかを考えなくてはなりません。隣の部屋に移動するだけで済む場合もあれば、家を出なくてはいけない場合や、受診を急ぐべき場合もあるでしょう。最悪の事態に備えて、可能であれば2つ以上の避難場所(友人・親戚宅や家から近くて安いホテルなど)を考えておくこともお勧めです。このような話題になれば「どうして私の方が出ていかななくてはならないのか!」というご家族の怒りをよく耳にします。お気持ちはまさにその通りなのですが、安全第一は最も重要な点です。

ここで注意が必要なのは、「距離をとること」と「無視すること」を混同しないことです。どんな人でも無視をされて良い気持ちになるはずがありませんし、むしろ暴力の危険を誘発してしまうでしょう。そして、いざ逃げる時に荷物の準備をしている場合ではないことが多いことから、災害用の非常袋と同様に、非常時に衣類やお金・書類などの必需品を入れたカバンを常時車のトランクや玄関の近くに準備しておくことも話題にしてみましよう。その他にも、非常時の110番通報、警察署への相談、女性シェルターへの入所、DV相談などの相談先もあらかじめ調べておくとうよいでしょう。繰り返しになりますが、何よりも優先されるのが、「安全第一」なのです。「何も理由もないのに暴力に至っていないのではないか」という視点で問題解決に向かう流れが生まれることもあるかもしれませんが、相当に余裕がある場合を除いては、けっして無理をせずに「安全第一」を徹底するよう雰囲気を作るように心がけましよう。

先輩ご家族の体験談・メモ

②④ 自分の気持ちが伝わらない



自分の気持ちが
伝わらない

ご家族が自分の気持ちを伝えても、本人に余裕がないと聞いてもらえないことも多く、尊重してもらえない体験になることも少なくありません。さらに、本人のためを思って考えているテーマほど、分かってもらえないと徒労感に襲われることでしょう。まずはその思いを受け取る仲間がいることに気づいてもらえるようにグループの雰囲気工夫を工夫しましょう。

次に、依存症を抱える本人も思っていることを伝えることやバランスよく人に頼って問題を解決することが不得意であり、その課題を治療の軸としていることも伝えましょう。

具体的な伝え方についてですが、例えば「勉強しなさい！」と言われて、勉強したくなる人はどれくらいいるのでしょうか？関係性ができている熱心な人にアツク言われた場合を除けば、「なんであなたに言われなくてはいけないの！」と思うことがほとんどでしょう。下手をすれば、「今から勉強しようかな」と思っていた少しの気持ちすらなくなってしまう可能性だってあるのです。いったいどういうわけなのでしょう？文章を分解すると、勉強するのは言われた人であって、「勉強しろ！」と言った人が勉強するわけではないからです。基本的に日本語は主語を省いて話す習慣が多いため、よく起こりうる表現なのですが、主語を奪われると会話の中に抵抗感が生まれます。そのため、「私は～」のように自分を主語にして話すとき相手の抵抗感が減ることが知られています。自分を主語にすれば、「私はあなたが勉強してくれるとうれしいのです」となり、もう少しシンプルにすると「勉強してくれるとうれしいな！」など、表現の工夫について話題にするといいでしょう。

例えば、「もう薬物使わないでね！」という切なる願いも、これからは「私はあなたが薬物を使わずにいてくれてうれしいよ」など、私を主語にする表現を工夫していきましょう。注意する点として、見かけ上は「私は～」となっても主語を奪う表現があります。例えば、「私はあなたが勉強するべきだと思うよ！」というようなものです。ですので、練習するにあたって十分に考えて言葉を選んでみましょう。注意すべきなのは、自分を主語にしたからすぐに本人が自分の言いなりになるわけではないということであり、相手を尊重する気持ちを忘れてはいけません。自分が同じような言葉を言われたらどう思うのかを話し合ってみるとよいでしょう。合言葉は「伝わったよりも伝えたか」ですね。

先輩ご家族の体験談・メモ



なるほど！

いろいろな意見があるわね☆

ストレス全般 S 24 種類

以下の状況はいずれにおいてもストレスがたまりやすい状況を想定しています。この状況だけを用いることで、アルコール・薬物依存症だけではない、すべての精神疾患を抱える人やそのご家族の支援にも応用できると考えています。

- ①いやなことを忘れたい
- ②歯が痛い
- ③体調が悪い
- ④がんばっている自分を認めてくれない
- ⑤仕事で理不尽な目にあった…
- ⑥嫌なやつと口論した
- ⑦先生の診察が短い
- ⑧上司の無茶ぶり
- ⑨家族から冷たい言葉をかけられた
- ⑩外来の待ち時間が長い
- ⑪失恋した
- ⑫自分ばかり損をしている
- ⑬すれ違った友人がそっけない
- ⑭ほしいものがあるのにお金がない
- ⑮仲間・恋人とケンカした
- ⑯眠れない
- ⑰居場所がない
- ⑱嫌な依頼を断ることができない
- ⑲周囲の人に「助けて」と言えない
- ⑳自分の考えがうまく相手に伝えられない
- ㉑なんか我慢してばかり
- ㉒おみくじで凶が出た
- ㉓蚊に刺された
- ㉔頭が痛い
- ㉕本日のカード

* ARASHI（アラシー）と同じカードです。

* 些細なストレスであっても、積み重なると心身の負荷になりますので、普段の生活からため込まないように意識できるといいですね☆

アイテムカード 25種類

- ①パソコン
- ②メモ帳
- ③携帯電話
- ④100万円
- ⑤犬
- ⑥せっけん
- ⑦ボール
- ⑧サングラス
- ⑨医療スタッフ
- ⑩天然水
- ⑪カロリーゼロ炭酸飲料
- ⑫せんす
- ⑬自動車
- ⑭自転車
- ⑮ガム
- ⑯500円玉
- ⑰かがみ
- ⑱お米
- ⑲ボールペン
- ⑳レモン
- ㉑タオル
- ㉒写真
- ㉓ごほうび
- ㉔スペシャルアイテムカード
- ㉕お助けカード

アイテムの使い方のヒント

- A. これを用いて攻撃・防御
- B. これを用いて誰かに助けを求める
- C. 数は1つとは書いていませんねえ…

- * ARASHI とほぼ同じカードです。違いがあるのは㉓だけです。
㉓は ARASHI では治療薬でしたが、Can-JOURNEY ではごほうびです！
ご家族だけでも楽になれるためにはもってこいの最強アイテムです！

巻末にごほうび表のおまけもありますので、是非ご活用ください♡

- * 余計なお世話でしょうが、アイテムは一個しかないわけではありませんよ☆

あとがき

ARASHI（アラーシー）をみなさまにお披露目してから、うれしいことにぜひ家族版も作ってほしいという要望が数多く寄せられました。ARASHI 作成時点では家族版を作ることは想定していませんでしたが、みなさまの直感（ご家族にも応用してみたならなんかよさそう…！）を信じて、思い切って作ってみたのが、この Can-JOURNEY（キャンジャーニー）になります。

Can-JOURNEY と命名した時の作成委員の会話を以下に抜粋します。

- —
- A: ねえねえ、ARASHI のご家族版の名前何にしようかしら？
- B: ほら、やっぱり ARASHI の後なんだからさ…
- C: SHIZUKE-SA（静けーさー）っすよね！！
- A: このカードゲームのどこが“静けさ”やねん！
- B: だって、ARASHI をしている時の「飲んで・使ってしまうような危機状況」の盛り上がりと比べたら、（試作段階だったけど）ご家族の場合は、危機状況のカード引いた時かなりの静けさ（だってつらいもん）なのは間違いないっす！
- C: そうね、これで決まりっすね！
- A: でも、これから「新しいツール作りました」って発表・紹介したりする時に「SHIZUKE-SA です」って話したら、必然的に“シーン”ってなりそうやんか！
- C: 関西の奴はそんなんにうるさいなあ…
- B: まあ確かにスベリそうですよね…
- A: 患者さんやご家族にスベってもらうわけにもいかないしね…
- C: やっぱり根本的なコンセプトに忠実にいきましょうよ！
- B: てなると、「ご家族だけでも楽になる」とか、「セルフケア最優先！」かな？
- A: そうそう、「ご家族のごほうび」とか、GOHO-BI（ゴホービー）とかどうかな？
- B: いやいや、ご褒美と受け取ってくれはったらいいけど、誤報日と誤解されてしまうとよろしくないですやんか！
- C: 難しいね…
- A: あのさ、今さらやけど、略語から決めるのじゃなくて内容を先に決めようよ
- B: ご家族の対処のためのツールだよな！
- C: そうそう、ご家族が辛い状況を仲間と共有して、対処していくんすよ！
- A: ご家族が楽になって「いつか好きな所に旅行に行ける」とイイツすよね～
- B: それだ！それぞれ！
- C: ご家族も旅行に行ける、というのを英語にするんすね！
- B: そう、family can journey さ！（結局略語から決めてるやん！！）

このような経緯で誕生した Can-JOURNEY ですので、正直なところ ARASHI 以上に手探りの状態です。それであっても、このネーミングにもありますように、ご家族が少しでも前向きに、そして、少しでも気持ちが楽になってほしい！という思いをたくさん詰め込みました。

ここからは少しまじめな話に移りたいと思います。アルコール・薬物依存症を対象とする家族支援を振り返り、Can-JOURNEY がどのように位置づけられるか、どう役立てられるのかについて考察してみます。みなさんがご存じのように、家族支援の中心的役割を担っている家族教室では、テーマ・ミーティングと心理教育（講義形式で依存症について正しい知識を得る）が主流になっています。テーマ・ミーティングは比較的自由なディスカッションができる形式であり、参加するご家族の「とにかく話を聞いてほしい」「具体的なアドバイスがほしい」といったニーズを満たすことができます。もう一方の心理教育はビギナーの家族の入門編として、依存症関連の基礎知識（イネープリングや自助グループ、抗酒剤など）を習得することができます。テーマ・ミーティングと心理教育を通して、本人に何が起きているのか、本人がどんなことで苦しんでいるのか、そして、ご家族がどのように関わったらよいか、ある程度の見通しを立てることができます。

伝統的な 2 つのアプローチが基礎トレーニングの両輪だとすると、Can-JOURNEY は実践・応用編に位置づけられます。具体的には、依存症を抱える人のご家族にとってつきものともいえる、突然のアクシデントや不測の事態への対応スキルを、Can-JOURNEY を用いた支援で練習することができるでしょう。このようなスキルの獲得も Can-JOURNEY の狙いの 1 つですが、

最大の目標は、ご家族自身が回復し心のゆとりをもてるようになること、セルフケアができるようになること、そして、自分自身の人生を取り戻すこと

であると考えています。それを実現できたならば、どんなにピンチな場面が訪れたとしても、自然と適切に対応することができるはずでしょう。鶏と卵のように、どちらが先なのか区別がつかない話題なのかもしれませんが、どちらかといえば後者（メンタル>技術）を重視したいと考えています。

しかし、この到達目標を頭で理解できたとしても、ご家族の立場からは 180 度近い発想の転換が必要な無理難題であるために、当然ながら抵抗も大きく、実現するのは並大抵のことではありません。だからこそ、正攻法ではなく、思い切った（ぶっとんだ！？）アプローチが有効なのではないでしょうか？

「本人の回復が最優先で家族は後回し」、「家族は本人の後ろをついていく」という固定観念を壊して、「先に家族が回復しちゃおう！そしたらなぜか後から本人がついてくる！？」という作戦を実行するための秘密兵器が Can-JOURNEY なのです。なんだかよくわからないけれどとまどいながら Can-JOURNEY に参加して、いつの間にかだんだん楽しくなって行って、気づけばよく笑うようになった、そんな家族自身の回復のプロセスを思い描いています。だってそうでしょ？これまでのご家族支援の歴史の中には、「ご家族が変われば本人も変わるから」というくだりの文脈が強かったじゃないですか！（これはこれで間違いじゃありません。医療者としては、ご家族の協力により回復が容易になったであろう経験は少なくないからです）ですが、同時にこの表現はご家族の視点から考えると必ずしも十分ではない部分があります。なぜなら、「家族が変わらなきゃ本人は変わらないのでは？」と解釈する要素が出てくるからです。臨床現場でも「これまでこんなに苦しんできたのに、これからまだしんどい思いをしなければいけないのでしょうか？」というご家族の悲痛な叫びを何度も耳にしてきました。私たちはその度に、「ご家族には治療に協力しなくてもよい権利」もあると伝えてきました。がしかし、医療や相談につながるまで協力してくれたご家族がそんな非情な決断はできないことも十分承知していながら、私たちは具体策を提供することができない経験をたくさんしてきたのです。

なんて、後付けでいろいろと考えてみましたがいかがでしょうか？不思議とそれらしい感じになってきたのではないのでしょうか？まとまりはないかもしれませんが、作り手が面白がって作ったこの温度（熱すぎてやけどしちゃう！？）や空気感（回復を信じる力）がみなさまに少しでも伝わりましたら幸いです。

変化は少しずつでしか実感できないかもしれませんが、その少しを見逃さず、**仲間と楽しく、つらさも対処も共有し続ける**ことを期待しています！

これから巻き起こるのは、アルコール・薬物に関する問題を抱える人たちの**ご家族が多く仲間と一緒に安心・安全を得て楽になり、**

「そうだ！旅行に行こう！」と実行できることであると信じています。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

文章責任：Can-JOURNEY 作成委員会 2019.1.1

ごほうび表の例

レベル1 (無料、手軽)	レベル2 (費用、時間) 小	レベル3 (費用、時間) 大
例) ・深呼吸する ・ストレッチする ・「頑張ってるよ」と自分に語りかける ・トイレで発散！	・近くにドライブ ・ランチする ・CDを買う ・いい入浴剤♥ ・自分だけいいお肉	・買い物にでかける ・温泉に行く ・マッサージを受ける <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 気軽に旅行☆ </div>

あなたオリジナルごほうび表

レベル1 (無料、手軽)	レベル2 (費用、時間) 小	レベル3 (費用、時間) 大
・	・	・
・	・	・
・	・	・
・	・	・
・	・	・

旅行計画シート



誰と一緒にどこに行く？⇒



そこで何をして過ごす？⇒



旅のタイトル