

依存症かなと思ったら…



家族のための ハンドブック

～できることから始めてみましょう～



依存症は、本人だけでなく、家族も巻き込んで、
生活に様々な影響をおよぼします。

家族は、これまでも本人のために十分頑張ってきました。
家族が「自分の責任」と思う必要はありません。



本人が依存症から回復していくためには、
家族が元気で生活できることが重要です。

家族自身の生活を大切にすることから始めてみましょう。

家族ができる スモールステップ

1 依存症の正しい知識を得ること



1 依存症の正しい知識を得ること

依存症について知ろう

次のうちで、依存症についてあなたが正しいと思うものはありますか？

- 依存症になる人は意志が弱い
- 本人の問題には家族に責任があるから、借金を返したり、介抱したり、何があっても支えなければならない
- いつか家族の辛さに気づいて、本人が自然にやめてくれる
- 親の育て方/配偶者の関わり方が悪いから依存症になる

家族向け 依存症アニメーション 動画



依存症に関わる家族への最初の情報として、**基本的な依存症の知識や本人への関わり方**などを動画でも紹介しています。

- 経験談をもとに、家族が最初に知っておくと良いことを紹介しています。
- 気になるチャプターだけ見ることもできます。

チャプター① … 自己紹介
チャプター② … これまでの関わり方
チャプター③ … 依存症の正しい知識を得る
チャプター④ … 本人への関わり方を学ぶ
チャプター⑤ … 相談する・つながる・支えあう

最初は誰もが失敗します。依存症は、家族だけで回復することが難しい疾患です。依存症を知っていただき、まずは**お気軽にご相談ください**。家族自身の健康を第一に、一緒に回復を目指しましょう。



2 本人への
関わり方を学ぶこと

3 相談する・つながる・
支えあう



これらは全て
間違いです!



依存症には依存行動に至るメカニズムがあります。そして「育て方」「関わり方」という特定の原因から依存症になることはありません。そのため、家族が責任を感じ続ける必要はないのです。しかし、依存症は放っておくとさらに問題が大きくなってしまいます。本人を支援につなぎ、依存症から回復するには時間がかかりますが、**まずはどのような病気であるのかを知ること、家族自身が自分の状況について理解を深めていくことが大切です。**

家族や周囲の方が専門機関に相談して、依存症のメカニズムや適切な対応を知ることから始めましょう。

詳しくは横浜市こころの健康相談センター
ウェブページ「依存症って知っていますか?」をご覧ください▶▶



依存症についてより詳しく知りたい方へ 情報サイト

■ かながわ依存症ポータルサイト

依存症に対応している神奈川県内の医療機関や自助グループ・回復支援施設などの情報、依存症に関するセミナーやイベント情報等を提供しています。



■ 依存症対策全国センターホームページ

全国の依存症専門相談窓口と医療機関の検索、依存症の基礎知識などの情報を提供しています。



2 本人への関わり方を学ぶこと

その1 まずは家族自身の行動や発言を振り返ってみましょう

家族が問題を解決しようと一生懸命になることで、本人の飲酒や薬物使用、ゲーム、ギャンブル等の行動を支えてしまうこともあります(イネーブリング)。本人を変えることは難しいですが、家族が健康的に過ごしていくために、家族自身の関わり方や発言を振り返ることはとても大切なことです。

以下の4つの行動は本人との関係が悪化したり、依存が進んでしまう可能性があります。

■ 小言・説教・叱責

「やめるやめるって、いつになったらやめるつもりなの?!!」



対応方法

本人のことを心配して、顔を見るとつい一言いいたくなります。

本人からみると、自身に対しての不平不満に聞こえてしまい、責められた感情だけが残ります。

小言や叱責などをしそうになったら一旦距離をとるか、アイ・メッセージ(わたしは~と思う)などを使い、最低限の会話のみにするようにしましょう。

■ 世話焼き・尻ぬぐい

- 仕事を休むために家族が会社に連絡をする。
- お金が足りないと言われて渡す。借金を肩代わりする。
- 部屋に散らかった空き缶を常に家族が片付ける。

対応方法

これらの行動をやめることで、起きている問題を本人が自分のこととして捉えてもらうことにつながります。



■ 実行しない脅し

- 「今度酔って問題を起こしたら実家に帰ります」
- 「今度薬物を使ったら家から出て行ってもらいます」

対応方法

実行しない脅しは、本人が家族の言葉を軽く捉えたり、家族が実行しない脅しを繰り返すことで本人はどうせ実行しないのだろうと考えるようになります。感情に任せて発言しても効果がないということに留意しておきましょう。

■ 本人の行動をコントロールしようとする

- もう飲まない・使わない・しないと本人に約束させる
- 誓約書を書かせる
- お酒や薬物をこっそり捨てる



対応方法

上記のような行動をとっても、本人は隠れて行動するようになります。家族が24時間見張ることはできません。本人の行動に一喜一憂したり、振り回されたりしないように気を付けましょう。飲酒・薬物・ギャンブル等をやるかやらないかは本人に任せて関わらないようにし、生じた結果も本人に責任をもってもらおうようにします。

もしも身の危険を感じたら・・・

自室や親類の家に逃げる等、まずはその場から避難をすることを優先し、家族の安全を確認しましょう。また、あらかじめ避難する先を考えておくと良いでしょう。逃げられない、怖いと思ったらためらわずに110番をしてください。

本人と距離を置くことも立派な関わりの一つです。



その② コミュニケーションを変える

これまでの行動や発言を振り返り、家族の思いの伝え方を変えて工夫することで、本人の反発が少なくなり、意思疎通がしやすくなります。

■ アイ・メッセージ(わたしを主語にする)の活用

「あなたは〇〇だ」と言われると、言われたほうは攻撃されたと感じます。自分がどう感じているかを言葉にしましょう。

いつもの声かけ 「なんで(あなたは)また飲んで帰ってきたの？」

おすすめ
の
対応

「(わたしは)あなたの体調が心配だから、
飲まずに帰ってきてほしいと思っているんだよ。」



■ 肯定的な表現にする

会話の中に否定的な言い方が多くなると関係はますます悪化します。

いつもの声かけ 「こんな生活、続けていたらいつか破産してしまうよ！」

おすすめ
の
対応

「この先も一緒に生活していきたいって思ってる。
そのために、お金のことを相談したい。」

■ 簡潔に伝える

一度に全部伝えようとしても、なかなか伝わりません。何を言いたいのか整理して、1~2文程度で伝えましょう。

いつもの声かけ 「週末はお酒を控えなさいって何度も言ったでしょう!誰が代わりに職場に電話していると思ってるの。いい大人なんだから、自分で何とかしなさい！」

おすすめ
の
対応

「週末、少しでもいいから飲む量を減らしてもらえると嬉しい。
あまりに欠勤が多いと、会社を辞めさせられてしまう気がして心配で。」

■ 具体的な行動に言及する

「もっと」「すぐに」など抽象的な表現は、人によって捉え方が異なります。望んでいることが相手に伝わるよう、具体的な行動に焦点をあてた言い方をしましょう。

いつもの声かけ 「前からずっと病院に行くって言ってるけど、いつになったら行動するの？」

おすすめ
の
対応

「来週金曜日、仕事の後よかったら一緒に病院に行ってみない？」

注 意



本人が酔っている時、ゲームに集中している時などに言葉をかけても聞いていなかったり、覚えていなかったり、逆に怒ってしまうこともあります。

やめてほしいものを使っていない時に声をかけましょう。



3 相談する・つながる・支えあう

本人を治療や相談につなげるポイント

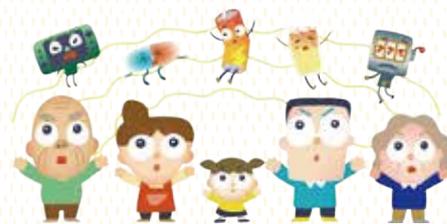


ずっと治療や相談を拒否しているようにみえても、本人の心は「治療や相談をしてみようかな」という気持ちと「絶対にしたくない」という気持ちの間で揺れ動いています。本人を治療や相談につなげるためには、本人が治療や相談をしてみようかなと思いやすいタイミングで声をかけることが効果的です。

具体的には、泥酔して救急搬送され本人が反省しているときや、本人が借金を抱えきれずに家族に助けを求めてきたとき等、本人の行動の結果、生じた問題に対して後悔しているときです。また、家族がどこかに相談したり、家族教室へ参加していることに関心を示してきたときや、お孫さんから「酔っぱらっているから嫌だ」と言われたとき、本人が周囲から予想外のことを言われて動揺しているときなども、「治療や相談をしてみようかな」と思いやすいタイミングです。

<参考資料> ・吉田精次+ASK/アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法CRAFT/アスクヒューマンケア
・吉田精次/CRAFT薬物・アルコール依存症からの脱出 あなたの家族を治療につなげるために/金剛出版
・厚生労働省/依存症についてもっと知りたい方へ/厚生労働省ホームページより

家族や本人の回復をサポートする社会資源は、
自助グループ／家族会・専門医療機関・回復支援施設・
相談機関など様々あります。



自助グループ／家族会・専門医療機関・回復支援施設

自助グループ／家族会

同じ問題を抱える家族らが自主的に集まり、似たような経験を持つ多くの仲間と出会い、交流しつつ助け合う場所です。

他の人の話を聞きたい、悩みを共有できる場所がほしいなど参加をご希望の場合は、右記のそれぞれの団体のホームページをご覧ください。

アルコール	アラノン 横浜断酒新生会
薬物	ナラノン 横浜ひまわり家族会
ギャンブル等	ギャマノン 全国ギャンブル依存症家族の会神奈川

専門医療機関

神奈川県が定める「依存症専門医療機関」および「依存症治療拠点機関」では、治療プログラムなどを通して依存症の専門治療を受けることができます。

神奈川県ホームページから
専門医療機関等の情報が得られます▶▶▶



回復支援施設

本人の生活の立て直しのサポートや、同じ依存症の問題を抱える仲間と共に考える場があります。家族の相談も受けている施設もあります。

横浜市依存症相談窓口

横浜市こころの健康相談センターでは、依存症の問題でお困りのご本人・ご家族からのご相談をお受けしています。まずはお電話でご相談ください。

- **依存症個別相談(電話・来所)** ※来所相談は事前予約制です。
 - ・ 専門の相談員が相談内容を伺い、回復のためのアドバイスや適切な相談機関をご紹介します。
 - ・ 相談内容などの秘密は厳守します。
- **対象** アルコール・薬物・ギャンブル等依存症でお困りの本人・家族(本人・家族のいずれかが横浜市在住の方)

- **お問合せ** **横浜市こころの健康相談センター(依存症相談拠点)**

TEL:045(671)4408 月曜から金曜(祝日を除く)8:45~16:30

FAX:045(662)3525 ※対応時間は17:00まで

所在地:横浜市中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階



横浜市 依存症 🔍

依存症に関する相談は、**お住まいの各区福祉保健センターの高齢・障害支援課**でもお受けしております。

まずはお電話でご相談ください。(月曜から金曜(祝日を除く)8:45~17:00)

家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。
困ったときは、遠慮せず、**早目に相談することが大切**です。

