
依存症対応のヒント

家族のためのワークブック



目次

はじめに	1
このワークブックの使い方について	2
第1章 依存症という病気を知ろう	3
依存症とは・・・	4
【ワークシート①】依存症という病気を理解する	8
第2章 効果的なコミュニケーションを知ろう	9
効果的なコミュニケーションとは・・・	10
アイメッセージを使う「わたし」を主語にする	11
【ワークシート②】アイメッセージを使う「わたし」を主語にする	12
肯定的な伝え方をする	13
【ワークシート③】肯定的な伝え方をする	14
簡潔に伝える	15
【ワークシート④】簡潔に伝える	16
具体的な行動に焦点をあてる	17
【ワークシート⑤】具体的な行動に焦点をあてる伝え方	18
自分の感情を整理してから伝える	19
【ワークシート⑥】自分の感情を整理してから伝える	20
部分的に責任を受け入れる	21
【ワークシート⑦】部分的に責任を受け入れる	22
思いやりのある言葉を入れる	23
【ワークシート⑧】思いやりのある言葉を入れる	24
支援を申し出る	25
【ワークシート⑨】支援を申し出る	26
第3章 イネープリングをやめる	27
イネープリングとは・・・	28
小言・説教・叱責	30
世話やき・尻ぬぐい	31
監視することをやめる	32
イネープリングをやめてみると・・・	33
【ワークシート⑩】イネープリングをやめる	34

目次

第4章 暴力への対策をとる	37
暴力とは何か	38
暴力のサインとは・・	40
【ワークシート⑪】暴力のサインと安全な行動を考える	42
いざという時のために備える	43
第5章 家族の生活を豊かにする	45
家族の生活を豊かにするとは・・	46
自分にやさしい言葉をかけてみる	47
【ワークシート⑫】「自分にやさしい言葉」を考える	48
自分へのごほうびを考えてみましょう	49
【ワークシート⑬】「自分へのごほうび」を考える	51
自分がホッとできる人を探す	54
【ワークシート⑭】自分がホッとできる人を探す	55
自分がホッとできる人に、何をしてほしいのかを伝える	56
【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	57
気持ちを打ち明けられる人がいれば、話してみる	58
【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	59
相談先や仲間を見つける	60
うまくいくときの10か条	61
おわりに	62
資料 依存症に関するさまざまな情報	63



はじめに

依存症とは、ある特定の物質（アルコール・薬物等）の摂取や行動（ギャンブル・ゲーム）のコントロールができなくなる病気です。

依存症は本人の自覚がないまま、徐々に進行することがありますが、家族や周囲の人の関わり方で、本人の問題行動を減らすことや治療につなげるきっかけを作れることが知られています。

このワークブックは、依存症問題でお悩みのご家族に、依存症の問題を持つ人にどのように関わるとよいのかを学んでいただくために作成しました。

依存症という病気についてと、本人が受け入れやすいコミュニケーションの方法や相談機関等の情報をまとめています。

悩んでいるご家族がこのワークブックを活用されることで、解決の糸口が見つかることを願っております。



令和3年3月
神奈川県精神保健福祉センター 相談課

このワークブックの使い方について

このワークブックは、家族講座等で行われるプログラムの場面や個別相談の場面だけでなく、家族が相談に行けない時にも依存症の対応について学べるものにしました。

通常、家族講座等で行われるプログラムでは、依存症の家族の対応について、家族同士の体験談を共有しながら、学んでいきます。

このワークブックは、詳しい説明文をつけることで家族同士の体験談がなくても、理解しやすいように工夫してあります。

内容は、依存症の理解・効果的なコミュニケーション・イネーブリング・暴力への対策をとる・家族の生活を豊かにするという5つの柱で構成されています。

効果的なコミュニケーションをとることによって問題行動が減り、治療につながりやすくなり、家族の気持ちも楽になってくるのがわかっています。

ワークブックに書かれていることが、はじめからできなくても大丈夫です。

続けることがとても大切です。これならできるかな・・・と思うところから試してください。