



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

