

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ことがわかっています。

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。