

## うまいくときの10か条

### 【よくある うまいかない時の原因】

本人を管理しようとするほど、巻き込まれて悪循環になります。  
うまいかない時に起こりがちなことをまとめました。

- 1 先に言いすぎる
- 2 言葉が多すぎる
- 3 正しいことを言いすぎる
- 4 答えを出しすぎる
- 5 相手のアラが見えすぎる
- 6 先回りして考えすぎる
- 7 感情的になりすぎる
- 8 起こっていないことを怖がりすぎる（予期不安）
- 9 家族が本人の問題を肩代わりしてしまう

### 【よくある うまいくときの10か条】

やり方を変えるだけで、本人のかたくななところをゆるませることができます。

- 1 先に口出ししないで、何事もあと出しにしましょう
- 2 相手より言葉数を少なくしましょう
- 3 人は正しいことを言われても変わらないと知しましょう
- 4 答えを出すのはいつも相手だと心得ましょう
- 5 相手のアラが見えてもいいが、指摘は慎重にしましょう
- 6 先回りして考えすぎないように気を付けましょう
- 7 「相手は感情的、こちらは理性的」と自分に言い聞かせましょう
- 8 事が起きてから動くようにしましょう
- 9 相手にわかるように、事実を見せるように工夫をしましょう
- 10 大事な話は、相手が「飲酒や薬物を使っていない時」または「ギャンブル等の高揚感が残っていない時」に言いましょう

＜下記より引用し、一部改変＞

「CRAFTワークブック 薬物・アルコール問題を持つ家族を治療につなげるために  
（独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター病院 第1版）」