

## おわりに

依存症は、周囲から気づかれにくいため、「好きにやっている」「自業自得」と誤解されることもあります。病気です。

家族はこれまで依存症からの回復・成長を願い、本人の代わりとなって問題を解決しようと努力されてきたと思います。

こころの病気は再発しやすい病気です。調子がよい時もあれば、悪い時もあります。一喜一憂することなく、よい距離をとって見守りましょう。

これからは、効果的なコミュニケーションを試したり、家族が豊かに生活できる方法を探してみてください。家族が少しでも元気になれば、依存症という問題とうまく向き合うことができるようになるかもしれません。

依存症からの回復・成長には、一定の時間が必要です。今は本人が治療に前向きでなくても、いつか必ず治療につながるタイミングがやってきます。その時に、効果的なコミュニケーションを使い、強制せずに「医療機関・相談機関等に試しに行ってみないか」と安心できる情報と一緒に伝えてみてください。

伝えるタイミングは、本人が依存症の問題で後悔している時や想定外のことで動揺したりして、困っている時です。チャンスを見極めましょう。

コミュニケーションは、日々の練習が大切です。無理はしないで、まず家族ができることから始めてみましょう。チャンスを味方にして、よい方向に向かうことを願っています。