

自分の感情を整理してから伝える

相手の行動をみて、何かを伝えたいと思った時、どのような感情を相手に対して抱いたかを考えてみましょう。感情的になっていると、つい余計なことを言ってしまうのが人間です。

もし、強いマイナスの感情（嫌悪・激怒・絶望・軽蔑等）を抱いているとしたら、それを相手に伝えた（投げつけた）としても事態の改善にはつながらず、関係性まで悪くしてしまうので得策ではありません。

まずは、気持ちを整理して伝えてみましょう。深呼吸してみる、いったんその場から離れる、少し時間をおいて話す等の方法があります。

そして、自分の中にある感情を整理してみましょう。相手に向ける感情ではなく、家族の感情（心配・悲しみ・不安等）であれば、相手にも伝わりやすくなります。

（例）感情を整理してから伝える

強い感情のまま伝えた場合

また薬にお金をつぎ込んだのね。借金までして、もう最悪よ！家賃も払えないなんて恥ずかしい。本当に情けないね！

あんなふうには子供達を怒鳴るなんて。ひどい父親ね！いつも八つ当たりばかりで最低だわ。こんな生活に嫌気がさすわよ。

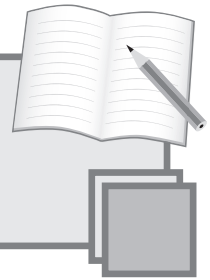
感情を整理してから伝えた場合

また借金したなんてショックだわ。母さんも年金暮らしで余裕がないのに。本当に悲しいわ。

パパのこと大好きなのに。泣いている子供を見るとつらくなるわ。

【ワークシート⑥】

自分の感情を整理してから伝える



強い感情のまま伝えた場合

感情を整理してから伝えた場合

A large rectangular box with a dashed horizontal line near the top, intended for writing. It is part of a 3x2 grid of boxes.A large rectangular box with a dashed horizontal line near the top, intended for writing. It is part of a 3x2 grid of boxes.A large rectangular box with a dashed horizontal line near the top, intended for writing. It is part of a 3x2 grid of boxes.A large rectangular box with a dashed horizontal line near the top, intended for writing. It is part of a 3x2 grid of boxes.A large rectangular box with a dashed horizontal line near the top, intended for writing. It is part of a 3x2 grid of boxes.A large rectangular box with a dashed horizontal line near the top, intended for writing. It is part of a 3x2 grid of boxes.

部分的に責任を受け入れる

コミュニケーションの工夫のひとつとして、家族が少しだけ責任をわかち合う言い方をすると、「責めていないよ」というメッセージになり、相手が受け入れやすくなります。

依存症の問題の責任の大半は相手にあります。今まで依存症の問題に悩まされた家族にとっては、部分的にでも責任を受け入れる気持ちにはなれないかもしれません。

無理に取り組むことはありませんが、相手のかたくなになった考え方をゆるませる効果が期待できることを知っておいてください。

(例) 部分的に責任を受け入れる

相手だけが責任をとる場合

今日、断酒会に行かなかったのね。どうして大切なことなのにすっぽかしたの？約束したじゃない。

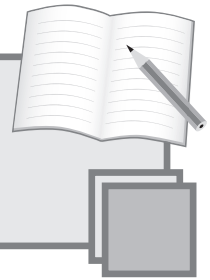
授業参観に行ってくれなかったのね。私は仕事があるからって、昨日お願いしていたのに。どうして行ってくれなかったのよ！
子供がかわいそう・・・。

家族が部分的に責任を受け入れる場合

今日、断酒会に行かなかったのね。ひとりでは気が進まなかった？私が付き添ってあげればよかったわね。

授業参観に行ってくれなかったのね。今朝、学校のプリントを確認して、もう一度お願いすればよかったわ。

【ワークシート⑦】 部分的に責任を受け入れる



相手だけが責任をとる場合

家族が部分的に責任を受け入れる場合

A rectangular box with a solid top and bottom border and horizontal dashed lines in the middle, intended for handwriting practice.A rectangular box with a solid top and bottom border and horizontal dashed lines in the middle, intended for handwriting practice.A rectangular box with a solid top and bottom border and horizontal dashed lines in the middle, intended for handwriting practice.A rectangular box with a solid top and bottom border and horizontal dashed lines in the middle, intended for handwriting practice.A rectangular box with a solid top and bottom border and horizontal dashed lines in the middle, intended for handwriting practice.A rectangular box with a solid top and bottom border and horizontal dashed lines in the middle, intended for handwriting practice.

思いやりのある言葉を入れる

相手は依存症という病気にこころを乗っ取られている状態です。依存症になると自分の殻に閉じこもり、なかなか家族の話が耳に入らなくなります。

それを理解して、相手の立場になってみて考え、その立場から見たひと言を添えると、自分の殻に閉じこもることを防ぎ、話に耳を傾けやすくなります。

相手に思いやりを示すなんて、苦労をしてきたのは家族なのだから、家族の方が思いやってほしいと思うのは当然のことです。「部分的に責任を受け入れる」、「思いやりのある言葉を入れる」は家族にとって取り組みにくいことだと思います。

無理をすることはありません。できる機会があったときに試してみてください。

(例) 思いやりの言葉を入れる

思いやりの言葉を入れなかった場合

どうして借金してまでパチンコに行くの！借金する前に相談してって約束したでしょ。また、同じことのくりかえしになることがわからなかったの。

お腹が痛いって。毎日、あんなに飲んでいれば、体だって壊れるわよ。
つらくて当然よ！

思いやりの言葉を入れた場合

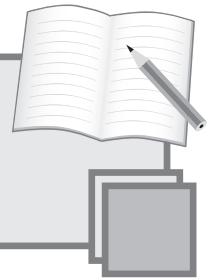
この前、TVで依存症になると、ちょっとした刺激でパチンコがしたくなるって言っていたわ。
病気だってわかるけど。借金のことは相談窓口に行ってもらわないと・・・。

体の調子が悪いのね。つらかったら内科の病院で診てもらおうと楽になると思うけど。



【ワークシート⑧】

思いやりのある言葉を入れる



思いやりの言葉を入れなかった場合

思いやりの言葉を入れた場合

Blank writing area with horizontal dashed lines for the first row without kindness words.



Blank writing area with horizontal dashed lines for the first row with kindness words.

Blank writing area with horizontal dashed lines for the second row without kindness words.



Blank writing area with horizontal dashed lines for the second row with kindness words.

Blank writing area with horizontal dashed lines for the third row without kindness words.



Blank writing area with horizontal dashed lines for the third row with kindness words.

支援を申し出る

相手はなかなか思うとおりに行動してくれません。依存症の問題に巻き込まれてしまうと家族はネガティブな感情を抱き、本人と対立関係に陥りやすくなり、よいコミュニケーションをとることが難しくなります。これは残念なことです。

最終目標は依存症からの回復・成長です。相手を非難せず、協力的な態度で関わることで相手は肯定的に反応しやすくなります。一緒に問題を解決することを基本とした言い方をすることで、協力関係を築くことができるのです。

（例）支援を申し出る

支援を申し出ない伝え方

最近、仕事の人間関係で悩んでいるってことはわかったわ。そのせいで、家でイライラしたり、また薬を使うなんてことしないでよね。

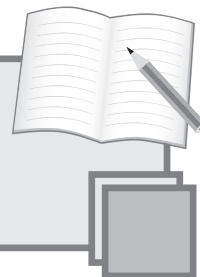
やっと病院に通い始めたと思ったら、また薬を使ったの？
今までの苦労も水の泡よね！

支援を申し出る伝え方

仕事の人間関係で悩んでいることはわかったわ。私にできることがあれば言ってね。

3か月間、よくがんばってやめていたよね。家族会でスリップ（再使用）することはあるって勉強したわ。これからもやめる手助けはできるから言ってね。

【ワークシート⑨】 支援を申し出る



支援を申し出ない伝え方

Blank writing area for the first row, left column, with horizontal dashed lines.



支援を申し出る伝え方

Blank writing area for the first row, right column, with horizontal dashed lines.

Blank writing area for the second row, left column, with horizontal dashed lines.



Blank writing area for the second row, right column, with horizontal dashed lines.

Blank writing area for the third row, left column, with horizontal dashed lines.



Blank writing area for the third row, right column, with horizontal dashed lines.