
第2章 効果的な コミュニケーションを知ろう

依存症対応のヒント

家族のためのワークブック

効果的なコミュニケーションとは・・・

依存症になるとさまざまな問題が出てきて、日常生活を送るうえで家族も影響を受けます。しかも同じような問題がくりかえし起きるため、家族は問題をなんとか解決しなければと本人を説教したり、責めたり、時には脅したりして、本人に変化を望み期待します。

しかし、依存症という病気の特徴から、本人は聞く耳を持たずに問題に向き合わないことがほとんどです。

本当は依存症という病気に、みんなで立ち向かいたいところですが、本人が起こす問題にとらわれて、お互いの気持ちを伝えることができなくなっていきます。当然のことですが、コミュニケーションがうまくとれなければ、回復・成長に向けての道すじを立てることは難しくなります。

「物は言いよう」と昔から言いますが、伝え方の工夫をすることで本人の反発を少なくすることができます。よいコミュニケーションをとることで家庭の雰囲気も改善し、本人の問題行動が減り、回復・成長へつながるきっかけをつくる可能性が高くなります。その結果、よい関係をつくることができるのです。

時間をかけて練習をくりかえして、肯定的な伝え方をマスターしましょう。



アイ
Iメッセージを使う 「わたし」を主語にする

相手の悪いことを指摘して、「あなたは〇〇だ」と「あなた」を主語にした言い方をすると、言われた方は不快感や攻撃されたと感じて身構えます。反撃にでるか、逃げるかのどちらかになり、よいコミュニケーションがとれません。

アイ
Iメッセージで「わたし」を主語にすると、「私はどう感じているのか」、「私は何を望んでいるか」を伝えることができます。相手の悪いところを指摘しないので、相手も受け取りやすくなります。

人間には誰にでも「相手の悪いところを指摘して正したい」という欲求があります。そこは、ぐっとおさえてアイ
Iメッセージを使う「わたし」を主語にして伝えてみましょう。

アイ
(例) Iメッセージを使う「わたし」を主語にする

「あなた」が主語

こんなに遅くなるなら、(あなたは) どうして電話の1本くらいかけてくれないの！

(あなたは) 勝手にお金を使いこんで！あれは老後のための資金なのよ。(あなたは) 親のことなんかどうでもいいいでしょ。

(あなたは) 同じことをくりかえして、いつまでたっても自立しない。一体何を考えているのよ。

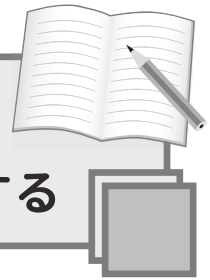
「わたし」が主語

何の連絡もないから(わたしは) とても心配したのよ。また、遅くなる時は、必ず電話してね。

老後の生活のためにコツコツ貯めた大切なお金だったの。(わたしは) 親のことはどうでもいいのかなって思うと悲しくなるわ。

(私は) これからの生活のことを考えると、とても気がかりなんだよ。

【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

「あなた」が主語

「わたし」が主語

Blank writing area with horizontal dashed lines for the subject 「あなた」.



Blank writing area with horizontal dashed lines for the subject 「わたし」.

Blank writing area with horizontal dashed lines for the subject 「あなた」.



Blank writing area with horizontal dashed lines for the subject 「わたし」.

Blank writing area with horizontal dashed lines for the subject 「あなた」.



Blank writing area with horizontal dashed lines for the subject 「わたし」.

肯定的な伝え方をする

依存症の問題があると、家族はやめさせたい、回復・成長させたい一心から、会話の中で否定的な伝え方になることが多いのではないのでしょうか。

否定的な伝え方を続けていると家族関係が悪化してしまうことがあります。

もし自分が否定的な伝え方をされると、気分はどうでしょうか。言われた側は、おもしろくないという反抗的で受け入れがたい気持ちになるのではないかと思います。

相手のためにと考えて、家族が時間をかけて丁寧に伝えても、否定的な伝え方では伝わる効果はかなり低いのです。肯定的な伝え方を練習してみましょう。

（例）肯定的な伝え方をする

否定的な伝え方

あなたの言うことは、いつもウソばかりじゃないの。私はいつまでガマンすればいいのよ！



肯定的な伝え方

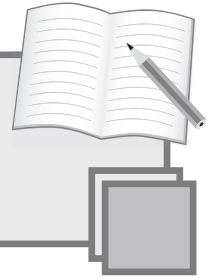
信じてあげたいけど、その話はちょっと無理があると思うよ。

大事な話をしようとしているのに、いつも聞こうとしてくれないじゃないの！



私にとって、大事な話だから、聞いてくれるかしら。

【ワークシート③】 肯定的な伝え方をする



否定的な伝え方

肯定的な伝え方

A large rectangular box with a dashed horizontal line near the top, intended for writing a negative communication example.A large rectangular box with a dashed horizontal line near the top, intended for writing a positive communication example.A large rectangular box with a dashed horizontal line near the top, intended for writing a negative communication example.A large rectangular box with a dashed horizontal line near the top, intended for writing a positive communication example.A large rectangular box with a dashed horizontal line near the top, intended for writing a negative communication example.A large rectangular box with a dashed horizontal line near the top, intended for writing a positive communication example.

簡潔に伝える

話が長いと同じことを何度も言ったり、話のはずみで今の問題を解決したいのに過去のことを持ち出したり、話がくどくなりがちです。そうすると、相手が話を聞く気持ちもなくなりますし、本当に伝えたいことを言うチャンスを逃してしまいます。

家族は依存症の問題に長年にわたり悩まされていますから、いろいろなことを伝えたい気持ちになることは無理ありません。しかし、相手からすると、家族が何を伝えたいのかわからなくなるのも事実です。

聖徳太子は一度に13人の話を聞き分けたと言われています。普通の人間は一度にたくさんの情報を処理することはできません。

依存の対象を使用して、影響を受けている時は、なかなか話が伝わりづらいこともあります。

伝えたいことは、短い言葉で、ひとつくらいにすると効果的です。

(例) 簡潔に伝える

思いついたことを長々と話す

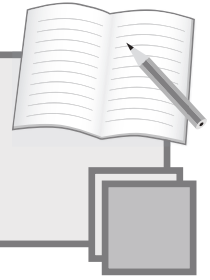
パチンコに夢中になるから、いつも月初めにはお金がなくなるのよ。毎回、私にお金を借りに行かせるなんて。いくらお義父さんに生活費が足りないって理由をつけてもパチンコで借金しているって、見え見えよ。本当にうんざり！だいたい私、あなたと結婚してから、親戚、会社の人に借金返済してまわってばかり。あの時だって・・

簡潔に伝える

パチンコで生活費がなくなったら、自分でお義父さんをお願いして。

【ワークシート④】

簡潔に伝える



思いついたことを長々と話す

簡潔に伝える

A large rectangular box with horizontal dashed lines, intended for writing a long, detailed response.A smaller rectangular box with horizontal dashed lines, intended for writing a concise response.A large rectangular box with horizontal dashed lines, intended for writing a long, detailed response.A smaller rectangular box with horizontal dashed lines, intended for writing a concise response.

具体的な行動に焦点をあてる

あいまいな言い方をすると、ほとんどの場合、あいまいな答えが返ってきます。

例えば、あなたが「もっと家族のことを第一に考えて！」と伝えたとしましょう。しかし、相手に「考えているじゃないか！」と言われたら、会話はおしまいです。あいまいな言い方で伝えても、あなたの本当の気持ち（家族と食事をとってほしい、子供の学費を一緒に貯金してほしい等）を相手は理解することができません。

相手から望んでいる行動を引き出すためには、抽象的な言い方を避けて、行動に注意を向け、何を望んでいるのか具体的に伝えるとよいでしょう。

（例）具体的な行動に焦点をあてる伝え方

あいまいな伝え方

いつも家のことを私に任せきりにして！何かひとつくらいは手伝ってくれてもいいじゃないの。

もっと私たちの生活のことを考えてよ！こんな生活を続けてはいられないわよ！！

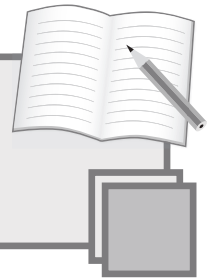
具体的な行動に焦点をあてる伝え方

子供を寝かしつけたいから、食器洗いしてくれたら、助かるわ。

生活費はギリギリなの。生活費のやりくりを一緒に考えてほしいの。

【ワークシート⑤】

具体的な行動に焦点をあてる伝え方



あいまいな伝え方

具体的な行動に焦点をあてる伝え方

A large rectangular box with a rounded bottom, containing five horizontal dashed lines for writing.A large rectangular box with a rounded bottom, containing five horizontal dashed lines for writing.A large rectangular box with a rounded bottom, containing five horizontal dashed lines for writing.A large rectangular box with a rounded bottom, containing five horizontal dashed lines for writing.A large rectangular box with a rounded bottom, containing five horizontal dashed lines for writing.A large rectangular box with a rounded bottom, containing five horizontal dashed lines for writing.