

監視することをやめる

▶ イネープリングの例 C子さんの場合

娘は薬物依存症で通院しながら大学に通学しています。2度と薬を使ってほしくないなので、娘に「薬は使わない」と念書を書かせ、いつもLINEで何をしているのか行動を見張っています。娘がアルバイトしたいと希望しましたが、認めることができず、代わりに家事を手伝うように伝え、娘に拒否されました。「言うことを聞かないなら口をきかない。今度、薬を使ったら学費も出さないし、出て行ってもらうよ！」と感情的になり、つい脅しのようないい方をしてしまいました。

監視することに代わる手立て

- 依存の対象を使ったら、「もう一生あなたと口を聞かない！」「一切の面倒をみない！」と言いたくなりますが、本人にとってこの言葉は脅しに聞こえます。実行しない脅し、感情のままに言葉にすることは、効果的な方法ではありません。
- アルコール・薬物の使用やキャンブル・ゲームをやめるように約束しても、本人は隠れて使える方法を考えます。生活のすべてを監視することは実際には不可能に近いことです。
- アルコール依存症の場合、外で飲まれるのは困るからと家族がお酒を用意していることがあります。これでは家族が飲酒を認めていることになってしまいます。「あなたの健康のためにお酒を買っておくことはやめます」と^{アイ}メッセージで伝えてみましょう。
- 家族に行動を監視され、信用されていないと感じると、多くの人が依存の対象を使用したいと思うようです。心配する気持ちはおさえて、^{アイ}メッセージで家族の願いを伝えることが大切です。

イネープリングをやめてみると・・・

「小言・説教・叱責」をやめるだけでも、よいコミュニケーションが増えるので本人との衝突が減り、よい変化が生じます。

「世話やき・尻ぬぐい」をやめて、本人に問題と向き合ってもらうことは、回復・成長するための大切な過程です。急に関わるのをやめるのではなく、大切なのは「どのような理由でこうするのか」という家族の思いをきちんと伝えることです。

もし、家族の行動を変えたことで、暴力の危険を感じたら、すぐに身を守るための対策を考えてください。

イネープリングをやめると起こる可能性があること

○家族が不安になる

今までの方法を変えることは、不安で心地が悪いものです。元に戻したくなる気持ちは自然です。もう一度、何のために行動を変えるのか、あなたの願いを再確認しましょう。

○相手が不機嫌になる

相手の機嫌をよくする責任は、家族にはありません。本人が問題に直面することは、回復・成長の機会になります。本人が困ることが多ければ、病院に受診したり、自助グループに参加する等、支援を受け入れやすくなるからです。

○周囲から非難される

イネープリングをやめると、周囲から「家族の責任を放棄している」「本人を見放している」と誤解され、身内から非難されることがあります。相談に行く時に身内に同行してもらおう等、理解してもらうことも一つです。



【ワークシート⑩】 イネープリングをやめる

小言・説教・叱責をやめる

小言・説教・叱責 あなたの場合

小言・説教・叱責に代わる手立て

Blank writing area with three horizontal dashed lines.



Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Blank writing area with three horizontal dashed lines.



Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Blank writing area with three horizontal dashed lines.



Blank writing area with three horizontal dashed lines.

MEMO

Large blank writing area with five horizontal dashed lines.

【ワークシート⑩】 イネーブリングをやめる



世話やき・尻ぬぐいをやめる

世話やき・尻ぬぐい あなたの場合

世話やき・尻ぬぐいに代わる手立て

Blank lined box for writing about your current situation.



Blank lined box for writing about alternative methods.

Blank lined box for writing about your current situation.



Blank lined box for writing about alternative methods.

Blank lined box for writing about your current situation.



Blank lined box for writing about alternative methods.

MEMO

Large blank lined area for additional notes.



【ワークシート⑩】 イネープリングをやめる

監視することをやめる

監視をする あなたの場合

監視することに代わる手立て

Blank writing area with three horizontal dashed lines.



Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Blank writing area with three horizontal dashed lines.



Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Blank writing area with three horizontal dashed lines.



Blank writing area with three horizontal dashed lines.

MEMO

Large blank writing area with five horizontal dashed lines.