
第5章

家族の生活を豊かにする

依存症対応のヒント

家族のためのワークブック

家族の生活を豊かにするとは・・・

「依存症の問題が解決するまで、家族は幸せになってはいけない」、「本人が治療を拒否しているのに、家族が好きなことをするなんて考えられない」と思っていないですか。

実は「家族の生活が豊かになること」は、本人の依存症の問題からの回復・成長のために、とても重要です。家族がご自分のことを大切にすることによって、気持ちに余裕が生まれ、依存症の問題に上手に対応できるように変わっていくからです。

本人が依存症という病気になったことは、家族が悪いからではありません。家族は、もっと楽になってもよいのです。

「生活を豊かにする」というと難しく聞こえるかもしれませんが、ふだんの生活の中でちょっと工夫をするだけで、大丈夫です。



自分にやさしい言葉をかけてみる

「今日もダメだったな・・・」と自分を責めて、落ち込んでしまう経験はありませんか。自分のできていないところを見つけて、ダメ出しする必要はまったくありません。自分にやさしい言葉をかけることを心がけてみましょう。

家族は依存症の問題を解決しようとして、家族の健康・生活を守ろうとして、つらいことがあっても頑張ってきました。意識していないかもしれませんが、やりとげたことは、たくさんあります。

自分にやさしい言葉を見つけるコツは、自分をほめてみたり、自分が楽になれるセリフを見つけることです。

はじめは慣れないかもしれませんが、「自分にやさしい言葉」をかける練習をしてみましょう。

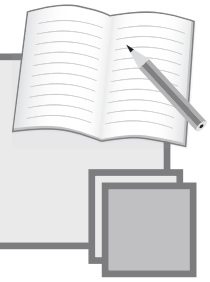
次の例を参考にして、考えてみましょう。

(例)「自分にやさしい言葉」(自分をほめる・自分が楽になれるセリフ)

- ・私は本当に精一杯できることをやってきた。
- ・私はいつも一生けん命やっているよ。
- ・間違えたこともしたけど、今は少しずつ変わってきた。進化している。
- ・理解してもらえなかったけど、伝えようと努力してきた私ってエライ！
- ・腹が立ったけど、6時間も感情的に言い返さなかった。私はスゴいわ。
- ・言いにくいことを相談できた。がんばった。よくやっている！
- ・できない日もあるけど、前よりも落ちついて対応できるようになってきた。
- ・正してやりたいと思ったけど、その場から離れることができた。進歩した！
- ・ひと息ついてからでも大丈夫！無理しなくてもいいのよ。



【ワークシート⑫】 「自分にやさしい言葉」を考える



例の中で自分にかけてあげたい「やさしい言葉」はありましたか？

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines.

他に自分にかけてあげたい「やさしい言葉」を考えてみましょう

他に自分にかけてあげたい言葉はありますか？小さいことで構いません。
やさしい言葉が思いつかない時は、あなたが信頼している人だったら、
どのようなやさしい言葉をかけてくれるのかと考えてみるとよいでしょう。

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines.

日ごろから自分にやさしい言葉をかけていると、問題に巻き込まれずに、
次の手立てを考えやすくなります。気持ちが前向きに変化してきます。試
してみてください。

ふだんの生活の中で、意識して自分をほめてみたり、こころが安らぎ
楽になれるセリフを自分に言ってみることを習慣にしてみましょう。

自分へのごほうびを考えてみましょう

今の状況をみると、依存症の問題から回復・成長したとはとても思えないかもしれません。しかし、「本人が少しでもよくなるように」と今まで家族が一生けん命に努力されてきたことは事実です。ごほうびの意味は、「努力や成果をたたえるもの」です。今は成果が見えていないかもしれませんが、まだ依存症の問題からの回復・成長の途中です。自分へのごほうびは、依存症の問題と向き合い、冷静な判断・行動するための力になります。家族は、さまざまな問題に向き合ってきた努力を自分でねぎらってあげることが必要です。是非、自分にごほうびをあげてみましょう。

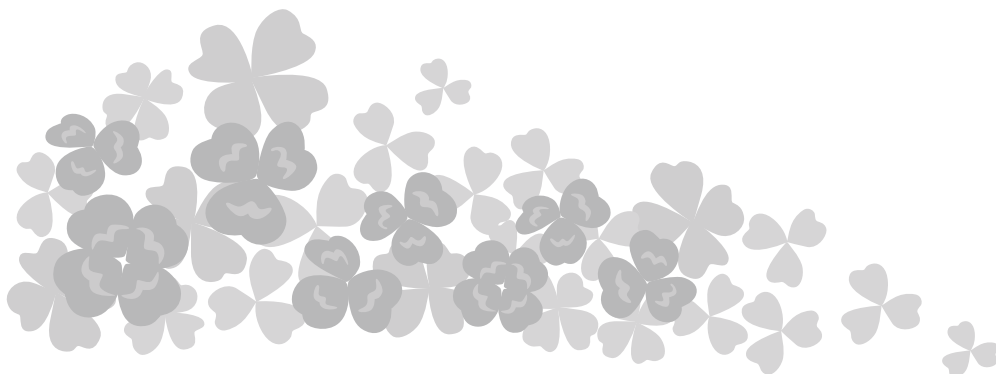
「ごほうびをあげると言われても・・・わからない」というのは、無理もないことです。生活の中で身近にあることで構いません。

はじめは、①「時間もお金もかからないごほうび」から始めてみてはいかがでしょうか。他にも ②「少し時間やお金がかかるごほうび」や ③「時間とお金をかけるごほうび」もあります。



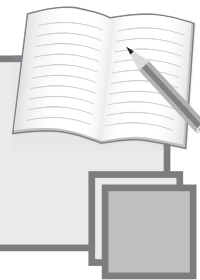
次の例を参考にして、考えてみましょう。

①時間もお金もかからない ごほうび	②少し時間やお金がかか るごほうび	③時間とお金をかけるご ほうび
○「よくやっている」と自分をねぎらう ○「今日もがんばった」と自分をほめる ○深呼吸をして気持ちを落ち着かせる ○好きな音楽を聴く ○お風呂にゆっくりつかる ○お茶・コーヒーをいれて、一息つく ○一人になる ○自分の好きなメニューを作る など	○読書をする ○朝散歩をする ○カラオケに行く ○映画を観に行く ○ウィンドウショッピングに行く ○好きなお店のケーキを買う ○絵を描く ○ガーデニング・家庭菜園を始める ○ヨガ・ストレッチをする ○好きなドラマを連続で見る ○部屋の整理・断捨離をする ○近場にドライブに行く など	○ランチに行く ○美容院やエステに行く ○温泉に行く ○新しい洋服を買う ○お気に入りの食器を買う ○習い事をはじめる ○仲間と旅行に行く ○ハイキングに行く ○パワースポット巡りに行く ○バスツアーに参加する など



【ワークシート⑬】

「自分へのごほうび」を考える



元々、どのようなことが好きですか？今までに経験したことがある趣味や活動、楽しめていたこと（習い事やサークル）があれば書いてください。

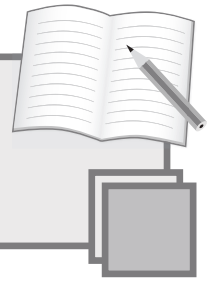
例を参考に「自分へのごほうび」を書いてみましょう。

今まで楽しんでいた活動だけでなく、できる・できないかは別にして、今までやりたかったこと、楽しめそうなことを考えてみましょう。

①時間もお金もかからないごほうび	②少し時間やお金がかかるごほうび	③時間とお金をかけるごほうび



【ワークシート⑬】 「自分へのごほうび」を考える



今日からできそうな「自分へのごほうび」はありましたか？

今月中にやってみたい「自分へのごほうび」はありましたか？

状況が落ち着いたらやってみたい「自分へのごほうび」はありましたか？

自分にごほうびをあげた家族からの体験談をご紹介します。

Aさん：息子とのトラブルがあっても趣味に集中できる時間をつくることで、追いつめられた気持ちをリセットできるようになった。

Bさん：夫の依存症の問題が解決するまでは、楽しむことをしてはいけなかったと思っていた。けれど、勇気を出して子供たちとテーマパークに行ったら、子供たちも明るくなって元気になって、自分も楽しめて元気になれた。

このように自分にごほうびをあげると、気持ちに余裕が生まれます。
たいへんな毎日を過ごしている自分に、積極的にごほうびをあげましょう。

もし、自分にごほうびをあげても元気になれなかったと思ったら、別のごほうびを試してみましょう。

「少し時間やお金がかかるごほうび」や「時間とお金をかけるごほうび」をうまく取り入れて、自分のことを大切にする習慣を身につけてみましょう。

