

自分がホッとできる人を探す

家族が依存症という病気になると、「人との関わりを持ちたくない」「何を話してよいかわからなくなる」という話をよく聞きます。今まで親しくしていた人がいても、「家族が依存症になったことは隠したい、もう連絡をとりたくない」と思ってしまうのもごく自然なことです。

でも、よく考えてみると、「本人には本人の人生、家族には家族の人生がある」のです。無理する必要はありませんが、負担にならない程度に「人とのつながり」を取り戻してみましよう。依存症の問題から離れて、ひと息つく時間は必要です。家族中心の人生から、あなたの人生を取り戻すきっかけになるかもしれません。

自分がホッとできる人を探してみましよう。

このとき、一緒に過ごす気持ちが滅入る人や疲れる人は、はずして考えてください。



【ワークシート⑭】 自分がホッとできる人を探す



ランチとか映画鑑賞などのちょっとしたお出かけを一緒に過ごせそうな人
(少し時間やお金がかかるごほうび)

旅行やバスツアーに行く、習い事とかを一緒に過ごせそうな人
(時間とお金をかけるごほうび)

他の場面で、過ごしたいと思える人がいれば書いてみましょう

自分がホッとできる人に、何をしてほしいのかを伝える

急に連絡しても迷惑に思われる・・・と心配になる気持ちになるかもしれませんが、しかし、家族にとって依存症の問題から少し離れる時間も必要です。少し勇気を出して、自分の気持ちを伝えてみましょう。

次の例を参考にして、考えてみましょう。

- 「ずっと忙しくしていたから、会う時間がとれなくてごめんなさい。すてきなカフェをみつけたから、もしよければ気晴らしに付き合ってくれない？」
- 「家族のことで忙しく過ごしていたけど、自分の時間を大切にしようと思って。久しぶりに連絡したの。ヨガの無料体験があるから今度一緒に行ってみない？」
- 「うちの中でゴタゴタがあって、連絡できなかったの。本当にごめんね。たまには、気分転換したいと思って。久しぶりに一緒に旅行でも行かない？」





【ワークシート⑮】 自分がホッとできる人に、何をしてほしいのかを伝える

ランチとか映画鑑賞などのちょっとしたお出かけと一緒に過ごせそうな人に何をしてほしいかを伝える（少し時間やお金がかかるごほうび）

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

旅行やバスツアーに行く、習い事とかと一緒に過ごせそうな人に何をしてほしいかを伝える（時間とお金をかけるごほうび）

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

他の場面で、過ごしたいと思える人に何をしてほしいかを伝える

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

気持ちを打ち明けられる人がいれば、話してみる

もし、気持ちを理解してくれそうな人がいれば、打ち明けてみることもひとつです。身近な人に自分の苦労をわかってもらえると、きっと心強く思えるでしょう。この時、必ずしも依存症の問題を話さなくてもよいです。疲れている時に愚痴や弱音をはけて、受け止めてもらえそうな人を探してみましよう。

話したけれど、受け止めてもらえずに叱咤激励されてしまうこともあるかもしれません。話してもわかってもらえないと感じたら、黙って引き下がるのがポイントです。もし、気持ちを打ち明けられる人がみつからなくても、落ちこむことはありません。相談機関や家族会・自助グループ等、あなたの力になってくれて相談できる場所はあります。

大切なことは、「適切な相談先をみつけて抱え込まずに相談すること」「無理のない範囲で人とのつながりを取り戻すこと」です。

家族が孤立することがないように、安心できる「相談先」と「人」とつながり続けるように意識してください。孤立から解放されると、少しずつこころが元気になっていくことを実感できると思います。





【ワークシート①⑥】 気持ちを打ち明けられる人がいれば、話してみる

あくまでも安全第一です！

あなたを責めることもなく、受け止めてくれそうな人を書き出してみま
しょう。

愚痴や弱音をはいても、批判しないで話を聞いてくれそうな人

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

気持ちを打ち明けられる相談先や家族会・自助グループ

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

相談先や仲間を見つける

相談することのメリット（よいところ）は、誰かに話すことで不安が軽くなる、問題が整理されて違うとらえ方ができるようになること等があります。

家族だけで依存症の問題を抱えて解決していくことは、難しいことです。安心して相談できる場所を探しましょう。お住まいの市町村の相談窓口・保健福祉事務所・精神保健福祉センター・電話相談を利用することができます。

家族会・自助グループに参加したことはありますか？家族会・自助グループでは、依存症について学び、家族同士で経験談を語り合う等の活動をしています。他の家族の話聞くことで、対応のヒントが見つかることもよくあることです。家族会の参加者は、同じ依存症の問題に悩んでいます。家族同士、お互いに理解し合うことができるので、仲間を見つけやすいかもしれません。実際に家族会に参加した人の話を聞くと、「この場（家族会）があることがホッとする」という声を聞きます。家族会・自助グループは一つではありません。複数あって、その特色もいろいろです。63ページ以降の依存症に関するさまざまな情報を参考にして、自分が安心して参加できる家族会・自助グループを見つけてみましょう。

