



ひだまり



氏 名

はじめに

「ひだまり」へようこそ。

「ひだまり」は、依存症問題を抱えた（抱えているかもしれない）当事者のご家族や周りの方々のためのプログラムです。

依存症は、当事者だけでなく、ご家族や周りの方々も巻き込みながら進行していきます。そして、ご家族や周りの方々を「治したい病」「止めたい病」にしていきます。

「ひだまり」が、皆様にとって、少しでも依存症の理解や関わり方を深め実践するために役立ち、そして少しでも皆様が「治したい病」「止めたい病」から回復し、有意義な人生を送る手助けとなれるように願っています。

目 次

セッション ①	依存症について	・・・03
セッション ②	依存症を助長せず、当事者の気づきを促す関わり方について ～「治したい病」「止めたい病」に気付く～	・・・08
セッション ③	当事者の状態に合わせた関わり方について	・・・15
セッション ④	当事者の健康的な行動を促す関わり方について	・・・22
セッション ⑤	程良い関わり方のコツについて	・・・27
セッション ⑥	暴力への対処と役立つ社会資源について	・・・32
セッション ⑦	これからの生活について	・・・36

セッション ①

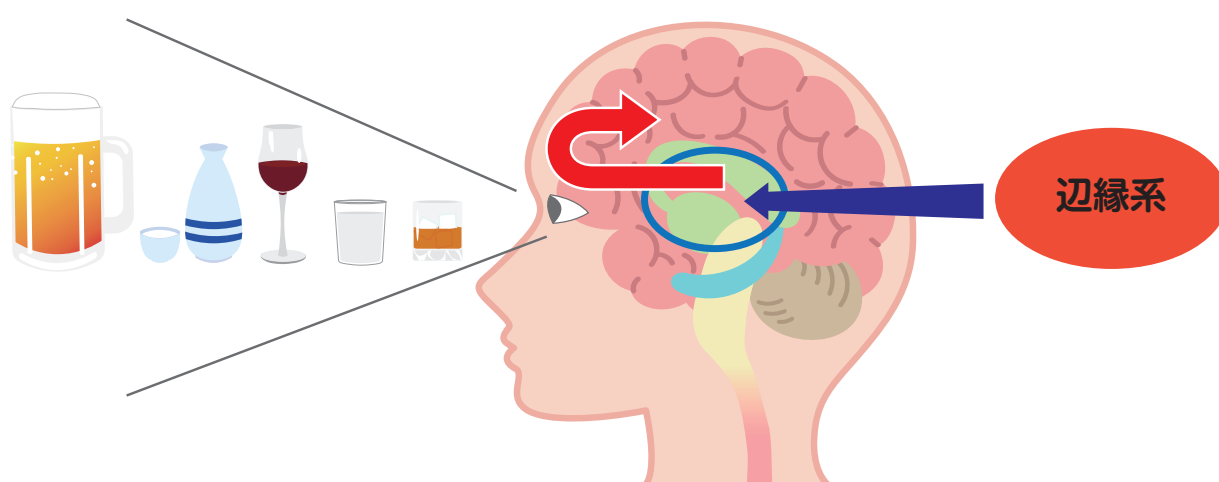
依存症について

このセッションでは、依存行動によって壊れた脳がどのような状態になっているのか、そして依存行動をやめた後にどのように回復していくのかを学びます。通常の病気では、回復とともに苦しみが減っていきますが、依存行動によって壊れた脳は苦しさが増えたり減ったりしながら、回復していきます。

脳と渴望

脳には、「**辺縁系**」と呼ばれる性欲、食欲、感情などを、ホルモン分泌や脳内物質を通じて制御する部分があります。この部分はほぼ「**無意識**」的に活動します。

依存行動に関係する「引き金」を「**辺縁系**」がキャッチすると、ドーパミンという快楽を促す脳内物質が放出されます。すると、脳が「依存行動はよいこと」と認識し、欲求が生じます。

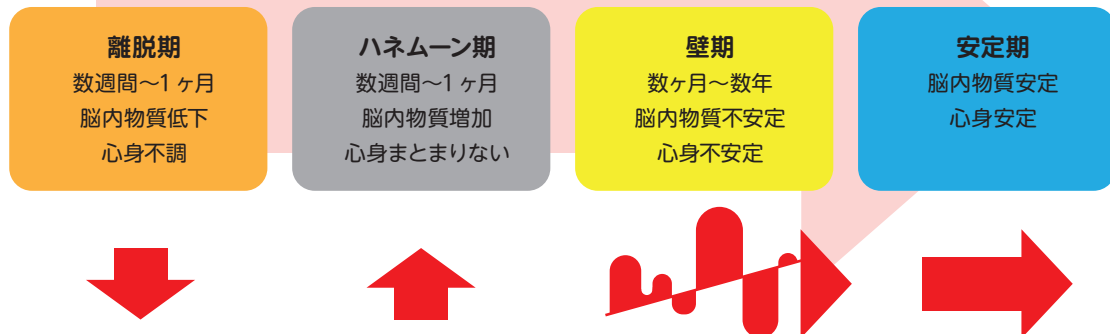


一方で依存行動を止めようとする、「**アドレナリン**」という不安をあおる脳内物質を増やして、「依存行動をしなければもっと不安になるぞ」とそそのかしてきます。

しかし、**引き金から遠ざかって 10 分経つと、欲求も落ち着いていきます。**

脳の回復段階について

脳の回復段階



依存行動をやめた後は、体や脳がバランスを失っているため、いろいろな変化が起こります。しかしそれは、依存症に侵された脳が回復してきている証拠と考えると分かりやすいでしょう。

なお、以下に示す回復の期間は個人によって異なります。

離脱期

依存行動をやめてしばらくは、ひどい体調不良に悩まされる時期があります。**脳の中には、数週間、脳内物質が少なくなっている状況です。**代表的な症状としては、吐き気、無気力感、不安感、体のふるえ、抑うつ感、情緒不安定、いらいら感、不眠、集中力の欠如、などがあります（使用物質・行動によって症状は異なります）。

人によっては安全のために、入院が必要なこともあります。これらの不調を無理なく乗り越えることが回復の初期段階にはとても大切です。

ハネムーン期

しばらくすると、「自分はもう治った」「自分はもう何があってもやらないから大丈夫」と感じる場合があります。**脳の中には、数週間、脳内物質が溢れている状況です。**

しかし、「もう治った」「自分は何があっても大丈夫」というのは、壊れた脳が当事者を狂わせるために、再び依存行動に近づかせようとしている口実です。

この時期に、回復のための土台を作っておくことが大切です。体の症状が軽くなりますが、ぼんやり感、集中力の低下、神経質、不安感、感情的不安定感などは継続します。

■ 壁の時期

さらにしばらくすると、不快な症状が現れてきます。**脳の中は、数ヶ月から数年、脳内物質が元の量に戻るため、アップダウンを繰り返している状況です。**症状としては、感情の不安定さ、集中力困難、気分の落ち込み、いらいら感、無気力感などです。

また、この時期は、退屈感に悩まされることが多いかもしれません。依存行動が中心だった生活からすれば、しらふの生活はいつそう退屈でつまらないものと感じさせられてしまいます。

この時期は、依存行動中心の生活に戻ってしまう危険性が高いです。ですから、しらふで一日、一日を無理なく送っていくことが大切です。適度な運動、社会活動、レクリエーションなど、少しずつしらふの生活のレベルをあげていくのが良いでしょう。

■ 安定の時期

やめて数ヶ月から数年たつと、脳と体も随分と良くなってきます。脳の中は、脳内物質が徐々に元の量に近くなってきつつある状況です。

大切なことは、「回復は依存行動をしていないからこそできる」ということです。つまり、脳が安定したから依存行動をしても大丈夫というわけではないということです。

また、やめ続けるためには、毎日の生活を充実させることが大切です。しかし、この段階にきてても、依存行動と距離をおき続けることは難しく、大変な仕事だということをどうか忘れないで下さい。

現在の当事者の回復の時期はどのあたりでしょうか？

現在の当事者の回復の時期を知り、感じたことはあるでしょうか？

セッション ②

依存症を助長せず、当事者の 気づきを促す関わり方について ～「治したい病」「止めたい病」に気付く～

このセッションでは、依存行動につながるプロセスを明らかにします。また「治したい病」「止めたい病」になってしまっている自身の言動が、さらにそのプロセスに拍車をかけていないかを振り返ります。そして、「治したい病」「止めたい病」に翻弄されない関わり方について学びます。

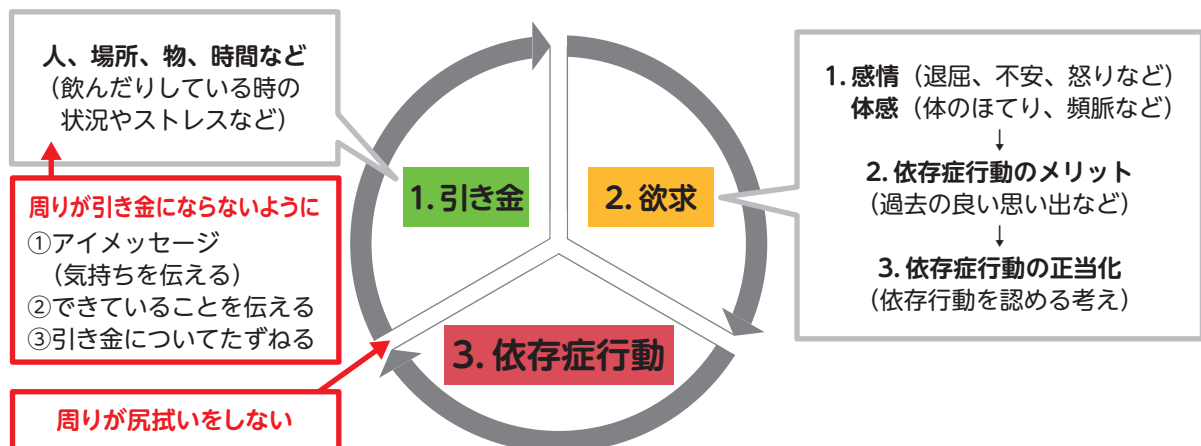
引き金と行動

依存行動は、壊れた脳が「1. 引き金」（依存行動を想起させたり、したくなるようなきっかけやストレス：看板や広告、CM、お金、人間関係など）に反応し、「2. 欲求」が起こり、「3. 依存行動」に至るというサイクルになっています。

そして、「治したい病」「止めたい病」になってしまっている自身の言動・行動が「引き金」になってしまい、依存行動を助長させてしまっている場合も珍しくありません。

依存行動を助長せず、自身の生活や健康を守るためにも、まずは「治したい病」「止めたい病」になってしまっていることに気付くことが大切です。また、下の図に示した関わり方を実践することが役に立つことがあります。

依存症のプロセスと関わり方のポイント



引き金にならないために

① アイメッセージ（自分の気持ちを伝える）

ついつい当事者の依存行動を責めたりするような言動を、当事者に対してしていることがあるかもしれません。そのような時、例えば「あなたいつも飲んでばかりでいい加減にして!」と、「あなた」を主語にして気持ちを伝えていることがあるかもしれません。しかし、「あなた」の代わりに例えば「わたし、飲んでいる姿をみると心配だわ・・・」など「わたし」を主語にして気持ちを伝えてみるのも有効な方法の1つです。そうすることによって、気持ちが伝わりやすくなり、当事者が振り返るきっかけになったり、自身の気持ちに気付くきっかけとなる場合があります。

② できていることを伝える

ついつい当事者の依存行動ばかり気になり、それだけに着目していると、依存行動が助長され、自身の状態も悪くなっていくことが多々あります。しかし実は、依存行動よりも、日常生活において、どんな小さなことでもよいので「他にできていることを褒める」、「認める」、「感謝する」、「いたわる」ことが当事者の回復に繋がる場合があります。またそうすることで、当事者も自身も少しずつ前向きになり、回復に役立つ場合があります。

③ 引き金についてたずねる

当事者の依存行動を改善するために、依存行動そのものを止めようとするより、図でも示した「引き金」を当事者と共有し、「引き金」に対する対処方法を考えるほうが良い場合があります。依存行動をしている時の状況を避けたり、ストレスに対しての対処方法を一緒に考えたりする方法です。対処法の例や、引き金シートを参考にしてもよいでしょう。

周りが尻拭いをしない

当事者の依存行動から出た結果（借金をする、会社を遅刻する・休む、近隣に迷惑をかけるなど）の対処を、ついつい家族や周囲の人たちは、当事者に代わって行ってしまう。

しかし、そうすることにより、当事者としては「依存行動に走って迷惑をかけたり、困ったことになっても、家族や周りの人たちが助けてくれるから大丈夫」「依存行動をすれば、家族や周りの人たちは気にかけてくれる」など、「依存行動をして困る」ということがなくなってしまう。

そして結果として、依存行動が助長されてしまうことがあります。

また、当事者が依存行動を振り返るきっかけを奪ってしまうことにもなります。

そうした視点から、当事者の依存行動から出た結果の対処は、なるべく当事者にしてもらうようにするとよいでしょう。

以下を参考にして、当事者と話題を共有してみてもよいかもしれません。

対処法の例

1. 避けれるものを避ける

- 例えば・・・
- 道を変えてみる
 - 飲み仲間と会わない
 - 売り場や店舗に行かない

2. 積極的に環境を変える

- 例えば・・・
- お金を持ち歩かない
 - 電子マネーを活用する
 - 依存行動に関連するものを捨てる
(チケット、名刺、電話番号など)

3. 新しい対処法を準備する

- 例えば・・・
- 偶然に余分なお金を見つけたら、信頼できる人に預ける
 - 妻と口げんかした後は、飲み屋の代わりにジムに行く
 - 借金返済に関して、司法書士あるいは弁護士に相談する
 - 貸付自粛制度を利用してみる
 - 断酒会や自助グループに参加してみる
 - 頭に浮かんでくる依存行動を促す考えは、脳の壊れている部分から出てきているものだと自覚し、だまされないようにする

引き金に対する作戦を立ててみましょう

	引き金・ストレス	対処法
人	例) 飲み仲間、上司	例) 話をそらす、聞き流す
場所	例) 飲み屋、職場	例) 避ける
物	例) お金	例) 電子マネー
時間	例) 暇なとき、仕事帰り	例) 掃除をする、帰るコール、 自助グループ
状況	例) 叱られたとき、借金	例) トイレで深呼吸、貸付自粛制度
感情・ 体感	例) 不安、退屈、体の張り、ほてり	例) ストレッチをする
頭に 浮かぶ 考え	例) 一杯だけなら大丈夫、 1000 円だけなら大丈夫	例) 借金をしていることを思い出す

当事者に関わる際、今後変えてみようと思うこと、あるいはそのまま継続してよさそうなことはあったでしょうか？

セッション ③

当事者の状態に合わせた 関わり方について

このセッションでは、当事者が「やめたい気持ち」「やめたくない気持ち」のはざまで揺れていることを理解します。そして、当事者の状態に合わせた関わり方について学びます。

気持ちと依存行動の変化について

当事者と関わる際に、当事者の依存行動と考えには「変化の段階」があることを知っていると役に立つ場合があります。以下にそれぞれの変化の時期について説明します。なお、この時期は進んだり戻ったりすることがあります。

前思案期

前思案期とは、「依存行動を変えるつもりはない」という時期です。この時期は、「何も問題はない」「行動を変えるつもりはない」「治療を受けたくない」「周りに迷惑は何もかけていない」という思いが強いです。

関わり方のポイントとしては、「依存行動のメリットを共有する」「依存行動をしている理由を共有する」「依存行動をしている時の状況や内容を共有する」などがあります。

思案期

思案期とは、「依存行動を少し変えてみようか」という時期です。この時期は、「依存行動を変えようと思い始めている、情報を集めている」「変えたい気持ちと変えたくない気持ちが入り混じっている」という状況です。

関わり方のポイントとしては、「依存行動のメリットとデメリットを共有する」「依存行動の理由を共有する」「依存行動をしている時の状況や内容を共有する」などがあります。

準備期

準備期とは、「依存行動を変えるための準備ができている」時期です。この時期は、「依存行動を変える決意も固まっており、準備ができている状況」です。

関わり方のポイントとしては、「依存行動のデメリットを共有する」「依存行動をしないメリットを共有する」「日々の生活に基づいた対処法を共有する」などがあります。

行動期

行動期とは、「依存行動をやめるために実際に行動してみる」「依存行動以外の行動が生活で出来ている」時期です。この時期は、「依存行動をやめるための行動をしている、修正している」「アドバイスを受け入れている」状況です。

関わり方のポイントとしては、「依存行動をしないメリットを共有する」「日々の生活に基づいた対処法を共有する」などがあります。

維持期

維持期は、「新たな行動が半年以上継続している」時期です。この時期は、「日常生活に新たな行動が溶け込んでいる」「振り返りや修正が行われている」状況です。

気持ちと行動の変化

時期	本人の行動	本人の気持ち	周りの対処
前思案期	没頭	するメリット	するメリット、 する環境や内容の共有
思案期	没頭	するメリット / するデメリット	するメリット、 するデメリットの共有
準備期	変化	するデメリット / しないメリット	するデメリット、 しないメリット、対処法の共有
行動期	新たな行動	しないメリット	しないメリット、対処法の共有

現在の当事者は、どの時期でしょうか？

当事者の時期を考慮した場合、自身の関わり方で変えられそうなこと、今のままでよいことなどはあったでしょうか？

当事者と以下を参考にしながら、それぞれのメリットとデメリットを整理してみてもよいかもしれません。

① 依存行動するメリット（引き金）

当事者が依存行動していた時のことを思い返してみましょう。依存行動しているとき、何を得ていたか。どのように感じていたか。していた時の気持ちはどうだったか。依存行動すると決断したときにはどのような気持ちだったか。依存行動する目的はどのようなものでしたか？

② 依存行動するデメリット（ストッパー）

依存行動のデメリットについては、依存行動結果の全てに関して広く考えてみる必要があります。すなわち、金銭面、家族関係、人間関係、職業や学業、気分や感情、法的な問題などなるべく広範囲の領域における影響を検討してみてください。どのように依存行動が、当事者の生活に障害をもたらしたか。当事者の人生にどのような影響を与えたか。あなたの周囲の人にどのような影響を与えたか。もし、全く依存行動していなかったら、どのような生活を送っていたかなど。

③ 依存行動しないメリット（対処法、ストッパー）

依存行動しないことで見えてくる、目の前にある当たり前の幸せはどんなことがあるのでしょうか。あるいは、依存行動にのめりこむ前に、当事者にとって価値のあったことはどんなことでしょうか。

④ 依存行動しないデメリット（引き金）

依存行動しない生活で感じる、退屈なことや不自由を感じることはどんなことがあるのでしょうか？ 依存行動が中心の生活と比べて、どんな時に物足りなさを感じるのでしょうか。

メリット・デメリットについて考えてみましょう

それぞれの後ろに、

短期的：×、長期的：○、どちらも言い難い：△を付けてみましょう。

「依存行動する」メリット	「依存行動する」デメリット
例) ストレス発散になる ×	例) 体調が悪くなる ○
「依存行動しない」メリット	「依存行動しない」デメリット
例) 仕事に集中できる ○	例) 手持ち無沙汰に感じる ○

依存行動に没頭している時は、「①依存行動するメリット」が当たり前になっていることでしょう。

そして、依存行動問題をなんとかしないといけないと感じ始めている時は、「②依存行動するデメリット」を意識していることでしょう。

しばらく依存行動しない生活が続き始めると、「③依存行動しないメリット」を感じていることでしょう。

さらに依存行動しない生活が続くと、「④依存行動しないデメリット」が頭をもたげてくることでしょう。

止め続けるためには、「②依存行動するデメリット」と「③依存行動しないメリット」への意識づけが大切です。

一方で、「①依存行動するメリット」と「④依存行動しないデメリット」に足元をすくわれないように気を付けておくことも忘れてはなりません。

依存行動に没頭しているときは、目の前のメリットに飛びつきやすく、将来のデメリットは後回しにしがちです。

「依存行動するデメリット」と「依存行動しないメリット」をその都度シートなどで視覚的に確認し、ご褒美となる行動もとりたいしながら、依存行動に頼らない新たな生活様式を刷り込んでいくことが大切です。

セッション ④

当事者の健康的な行動を 促す関わり方について

このセッションでは、当事者への関わり方として、「健康的な行動を促す」ことを学びます。ついつい当事者の依存行動や問題点ばかりを指摘しがちですが、あえて当事者の日々の生活でできているところに着目することによって、当事者と家族や周囲の人たちの生活が改善してくることがあります。

依存行動以外の行動に着目する

気が付けば、当事者との関わりが、依存行動を止めようとする時だけになり、伝えることも非難や叱責ばかりになっていることがあるかもしれません。

ただ、そうした言動・行動は、依存行動の引き金になることが度々あります。

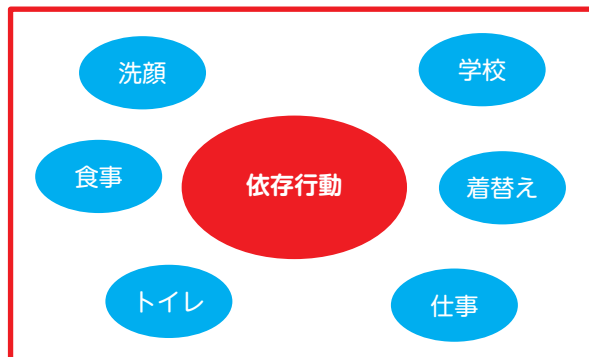
そのため、関わる視点を少し変え、あえて、当事者が日々の生活の中でできていることを認める、褒める、感謝する、いたわるということをしてもらい、良いかもしれません。

「そんなことをして意味があるのか!」「できていることなんてない!」と思ってしまうかもしれません。しかし、ぎこちなさを感じながらもやってみると、当事者との関係が徐々に改善したり、お互いの健康的な行動が増えてくる場合があります。

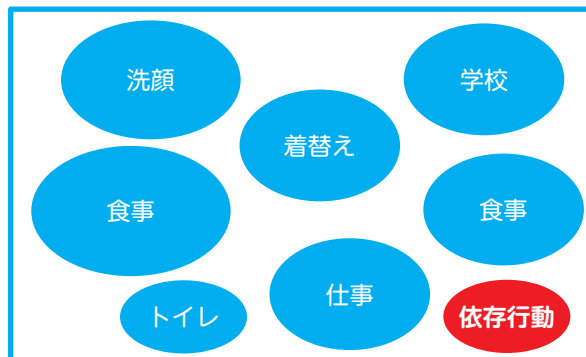
まずは、自身の日々の生活を大切にしていただけたらと思います。そのなかで、自身ができていることや頑張っていることに気付くことができるかもしれません。また、自身の疲れや傷つきに気付いた場合は、自身を褒めたり、いたわることを優先させてください。

依存行動とその他の行動のバランス

依存行動を刺激すると…
さらに依存行動が大きくなる!!!



その他の行動を刺激すると…
依存行動が小さくなる!!!かも



行動の増やし方と減らし方

	増える・与える	減る・なくなる
嬉しいこと	行動が増える	行動が減る
嫌なこと	行動が減る	行動が増える

当事者の日々の生活を振り返ってみて、できていることはどんなことがあるでしょうか？

自身の日々の生活を振り返ってみて、できていることや頑張っていることはどんなことがあるでしょうか？

当事者のできていることを認めたり、褒めたり、感謝したりすることができるとしたら、いつ、どこで、どのような時にできそうでしょうか？

自身ができていることや頑張っていること、あるいは疲れや傷つきに気づき、褒めたり、認めたり、いたわるために、いつ、どこで、どのようなことができるでしょうか？

セッション ⑤

程良い関わり方の コツについて

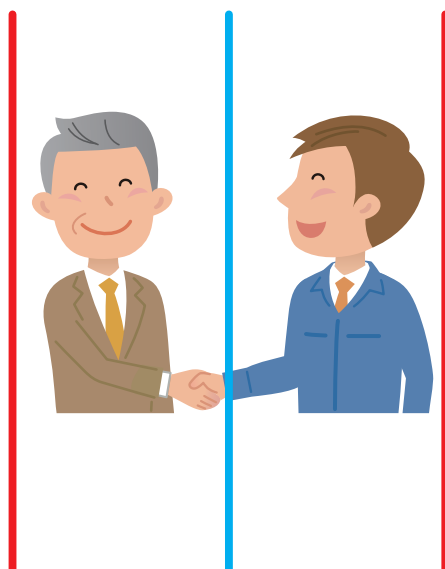
このセッションでは、当事者と家族や周りの人たちがお互いに程よく距離のとれる関わり方について学びます。何気ない日々の生活の中にある関わり方のポイントをみていきましょう。

パーソナルスペースや境界線について

私たちはパーソナルスペースといって、他人に侵入されると不快感を覚えてしまうスペース（縄張りのようなもの）を、それぞれ持っています。そして、他人の間には、境界線といわれる「わたし」と「あなた」の間にある、程よいバランスを保つ区切りがあります。

物理的にも心理的にも、パーソナルスペースと境界線を越えないようにすることは、程よい関係性を保つポイントになります。

境界線について



依存症者は、依存行動で支配しようとする
支援者は、批判、叱責、非難、尻拭いで支配しようとする

家族や周りの人たちが、引き金にならないように、尻拭いをしないようにするために…

「私は」メッセージ（気持ちを伝える）

「自分の行動をリミットセッティング」
（尻拭いを控える）

「できているところをみる」

「情報を提供する」

後出しじゃんけん、あいこで、グー

後出しじゃんけん

ついつい当事者と関わる時、自身の不安や心配や怒りなどの感情が先走ってしまいがちです。そういう自身の状態では、当事者の状況や自身の調子も顧みず、当事者に対して批判や叱責をしてしまいがちです。

そうならないためには、後出しじゃんけんをするように、当事者の様子だけでなく、自身の状態も冷静に判断してから、どのように関わるかを考えてみましょう。

関わる時のポイント

後出しじゃんけん、あいこで、グー !!!

＊あいこ狙いで… 相手にあわせる

後出しじゃんけん… 相手の様子をよく観て

あ… あいづち、あわせる

い… いいところを褒める

こ… こころの声を伝える

で

グー… 具体的に

禁止、決めつけ、詰問は、「みつつの危険な き !!!」

あいこで

「あ」は、「あいづち」「相手（当事者）に合わせる」の頭文字です。「あいづち」だけでは物足りなさを感じるかもしれませんが、「あいづち」を上手に使うと、当事者や自身の状態を冷静に振り返るきっかけになる場合があります。また、「相手に合わせる」という部分では、当事者の気持ちを察して言葉にすることが役立つ場合があります。

「い」は、「(当事者の) いいところを褒める」です。当事者のいいところ、できているところ、頑張っているところを見つけて褒める、認める、感謝する、いたわることによって、関係性が改善したり向上したりするきっかけにつながる場合があります。そして、当事者自身の意識が依存行動から健康的な行動へ向かい、生活が徐々に改善するきっかけにもなります。また、当事者に対してそのように関わるためには、まずは家族や周りの人たちが、自身のできていることや、頑張っていること、傷つきに気づき、自身を褒めたり、認めたり、いたわることが大切です。

「こ」は、「こころの声を伝える (アイメッセージ)」です。当事者に対して、当事者の行動を批判、叱責する代わりに、自身の気持ちや感情を伝える方が、当事者が依存行動を振り返るきっかけにつながる場合があります。例えば、「あんたはいつもお酒ばかり飲んで!!」という代わりに、「あなたがお酒を飲んでいる様子を見ると心配だわ」ということが挙げられます。

■ グー

質問する時は、「漠然」ではなく、具体的に、「いつ」「どこで」「何を」「だれと」「どのように」と聞いてみると、依存行動の裏に隠されたきっかけや当事者の悩みを共有できることがあります。しかしくれぐれも、詰問（問い詰め）は逆効果になるので、注意が必要です。

当事者との関わり方を振り返った際、パーソナルスペース、境界線、後出しじゃんけん、あいこで、グーの視点で、今後、自身の関わり方を変えられそうな点はあるでしょうか？

セッション ⑥

暴力への対処と役立つ 社会資源について

このセッションでは、家族や周りの人たちが被害を受ける暴力とその対処法について学びます。くわえて、相談できる社会資源もみていきましょう。

暴力には様々な種類があり、気付かないうちに暴力にさらされている場合も珍しくありません。まずは暴力の種類についてみていきましょう。

暴力の種類



身体的な暴力：
殴る、蹴る、つねる、髪を引っ張る、
押す、たたく など



経済的暴力：
生活費を出さない、お金を盗む、
自分以外の名義の借金 など



性的な暴力：
不快な性的描写を見せたり話す、
望まない性的行為の強要 など



精神的暴力：
怒鳴る、にらむ、脅す、
無視する など

暴力の種類

身体的な暴力

殴る、蹴る、つねる、髪を引っ張る、
押す、たたく など

性的な暴力

不快な性的描写を見せたり話す、
望まない性的行為の強要 など

経済的暴力

生活費を出さない、お金を盗む、
自分以外の名義の借金 など

精神的暴力

怒鳴る、にらむ、脅す、
無視する など

子どもを巻きこんだ暴力

こどもに暴力を見せる、
こどもに暴力をふるうと脅す など

暴力は心と身体の両方にダメージを与えます。そして暴力を受けているさなかには、ダメージを受けていることさえ気付く余裕がなくなってしまうます。以下に、主な暴力による心と身体に与える影響をみていきましょう。

暴力が心と身体に与える影響



身体的な反応：
過呼吸、動悸、頻脈、震え、
不眠、胃腸の不調 など



感情面の反応：
喜怒哀楽が激しくなる、うつ状態、
恐怖感、感情鈍麻 など



思考面の反応：
自分を責める、どうにもならないと思う、たいしたことではないと思う、
いつも暴力のことを考える、当事者のいいなりになる など

暴力が心と体を与える影響

身体的な反応

過呼吸、動悸、頻脈、震え、不眠、
胃腸の不調 など

思考面の反応

自分を責める、どうにもならないと思
う、たいしたことではないと思う、い
つも暴力のことを考える、当事者のい
いなりになる など

感情面の反応

喜怒哀楽が激しくなる、うつ状態、
恐怖感、感情鈍麻 など

暴力への対処として、暴力を受ける前に、まずは自身を守り（避難し）、その後
に援助を求めることが大切です。以下に、具体的な方法について示します。

暴力への対処（暴力を受ける前に）

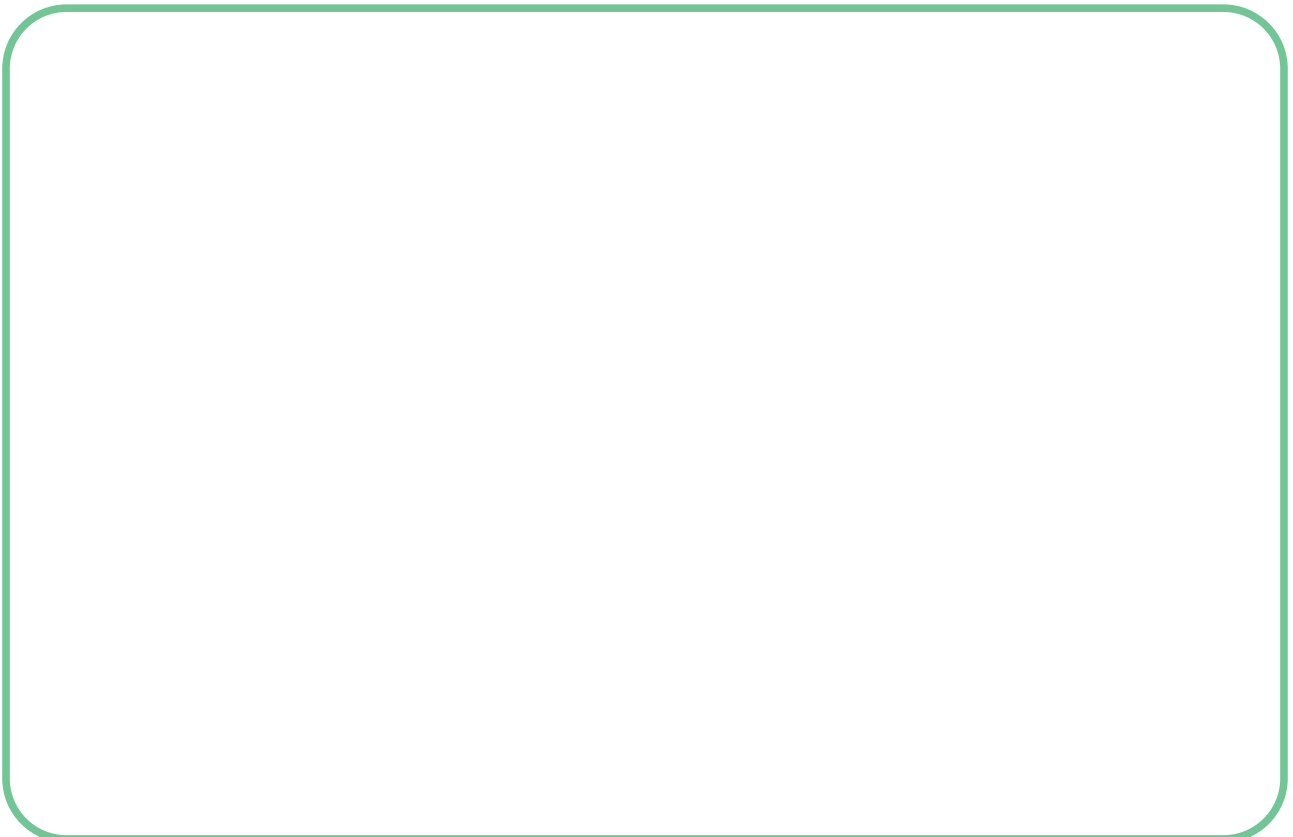
① 自身の身を守る

その場所から避難する（鍵がかかる部屋に移動する、友人宅・実家・ホテルなどに滞在するなど）

② 援助を求める

警察（生活安全課、110 番）、福祉事務所、地域包括支援センター、保健所・精神保健福祉センター（当事者に激しい精神症状などがある場合）、DV 相談（男女共同参画センター、配偶者暴力相談支援センター、DV 相談ナビ：0570-0-55210）、児童相談所（子供の保護など）などへ連絡

暴力に対しての対処法を具体的に計画してみましょう



セッション ⑦

これからの生活について

このセッションでは、まずは自身の生活を振り返り、自身の生活を安定させることを学びます。実は当たり前であるからこそ大切な日々の生活や、当たり前に行っていることを確認していきます。そして、日々の生活の乱れに早期に気付くことができると、早めに普通の生活に戻りやすくなります。

新たな生活設計

当事者の依存行動を何とかして止めようとはばかりしていた時期を振り返ると、「当事者のことばかりで頭がいっぱいだった」と思うかもしれません。

そこで、当事者との関わり方を改善していくためには、まずは自身の生活を安定させることが大切となります。自身ができていること、頑張っていること、傷ついていることなどに気付き、自身を褒めたり、認めたり、いたわったりしてみましょう。また、そうすることができる時間、場所、作業を確認してみましょう。

屋 内

音楽鑑賞・編み物・読書・新聞・
部屋の片づけ・クロスワードパズル・
パズル・将棋・囲碁・日曜大工・電話・
DVD 鑑賞・日記・料理・楽器演奏・
家族と過ごす

屋 外

田舎に行く・新しい人と会う・
コンサートに行く・友達と遊ぶ・
カルチャースクール（習い事）・写真・
旅行・ウインドーショッピング・美術館・
図書館・スポーツ観戦

運 動

ウォーキング・ジョギング・キャンプ・
テニス・ゴルフ・ハイキング・バーベキュー・
ボーリング・ジム・水泳・海水浴・スキー・
ダンス・ツーリング・ビリヤード・乗馬

リラクゼーション

ヨガ・マッサージ・シャワー・瞑想・日光浴

これからの生活について計画してみましょう

当事者の依存行動ばかりに気を取られる生活から少しだけ離れて、今一度、自分ができていたこと、できること、したいことを確認してみませんか？

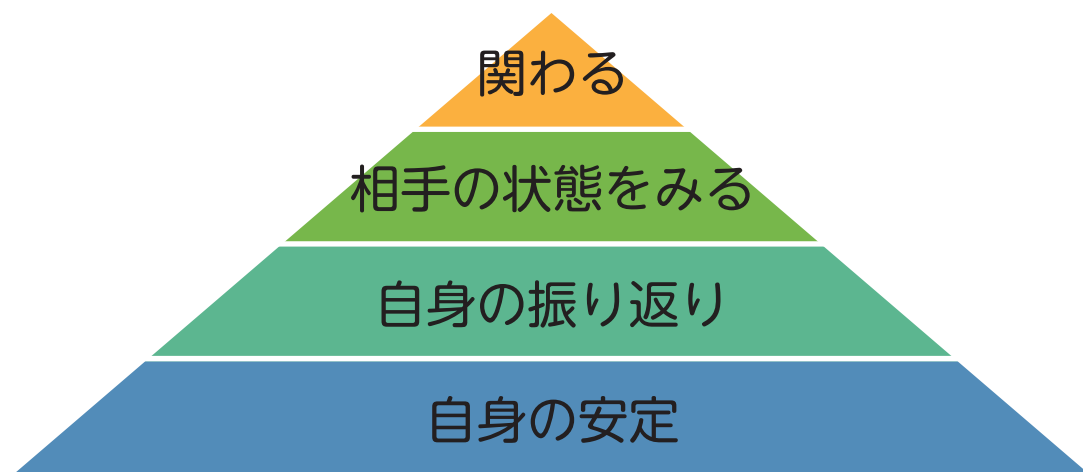
大きな目標も大切ですが、今達成できていること、簡単に達成できそうなことを探すのもポイントの一つです。

普通の生活を普通に送ることが大切であり、幸せかもしれません。普通の生活の中でできていることを再確認することで、不調に早めに気付けるようになったり、調子を戻す際の目標にもなります。

普通にできている時は困らないけど、出来なくなったら困ってしまう「普通の生活を送るポイント」を見ていきましょう。

下の図のように、自分をいたわることやセルフケアは実は当事者と関わる際の土台になります。

セルフケアの必要性



これからの希望、大切なもの・人・ことなど

家族会に出ている理由あるいは希望、大切なもの・人・ことなど：

例) 健康でいたい、家族を大切にしたい

具体的な行動

なるべく具体的に（いつ、どこで、何を、だれと、どのように）記入してみましょう。行動や修正がしやすくなります。

セルフケア

パーソナルケア（更衣、入浴、食事、整容など）

例) 朝起床後シャワーをあびる、朝ご飯は卵かけ納豆ご飯、起きたらパジャマを着替える

移動（屋内、屋外移動、買い物、公共機関の利用、通院など）

例) 自転車通勤にする、買い物を月・水・金に小分けにする、買い物は他の家族に依頼する

生産活動

仕事（就職活動、仕事、ボランティアなど）

例）ハローワークに行く、他の人に仕事をお願いしてみる

家事（掃除、洗濯、料理など）

例）曜日で片付ける部屋を決める（月曜日はリビング・・・）

趣味、交流

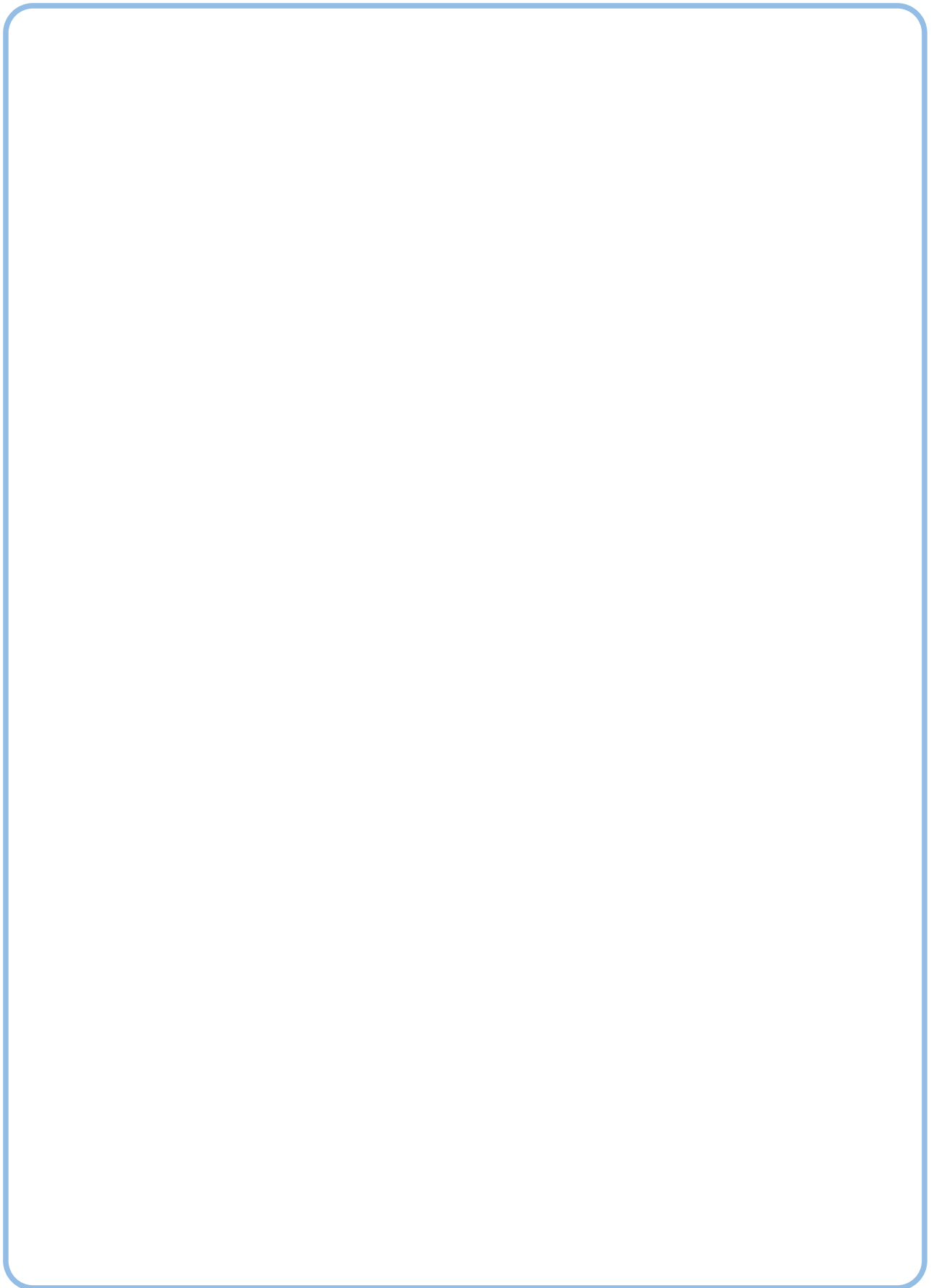
静的趣味（読書、手工芸、電話、手紙、家族との交流など）

例）夜 9 時に寝る前に読書を 10 分程度、週末（土日の 12 時の昼食後）に DVD 鑑賞

動的趣味、社交（スポーツ、散歩、旅行、訪問など）

例）週末に散歩（近所の公園、15 分程度、土日の朝 8 時から、ペットと）

MEMO



具体的な対処法

対処法一覧	
対処法① 退去法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、その場を離れて、他の場所へ移動してみましょう。
対処法② 輪ゴム法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、輪ゴムを手首につけて、パチンと弾いて他のことを考えてみましょう。あるいは、どこかをつねってみましょう。
対処法③ スイッチ法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、スイッチやレバー、あるいは電気がついた明るい部屋を想像してみましょう。そしてそれらのスイッチを切って、他のことを思い浮かべてみましょう。
対処法④ 呼吸法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、鼻に意識を向けたり、胸やお腹に手をあててその動きを感じながら、ただ今の呼吸を感じてみましょう。
対処法⑤ 会話法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、相談できる人や、身近な人に、電話したり、話を聞いてもらいましょう。
対処法⑥ もぐら法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、それらをもぐらたたきのもぐらと見てみましょう。それを叩くのではなく、ただ眺めるだけにしてみましょう。
対処法⑦ 書き出し法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、それらをただ書き出してみましょう。
対処法⑧ こぶし法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、こぶしを「ぎゅー」と握って、そこに意識を集中してみましょう。そして、ゆっくりと力を抜いてみましょう。それを何回か繰り返してみましょう。

対処法一覧	
対処法⑨ お守り法	大切な人などを携帯電話の待受にしたり、お守りになるものを身につけておきましょう。そして、頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、それを観てみましょう。
対処法⑩ 五感法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、ただ、五感に身を委ね、音、匂い、風、温度などを感じてみましょう。
対処法⑪ 質問法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、それに対して質問してみましょう。あるいは、予後についてメリットとデメリットを考えたり書き出したりしてみましょう。
対処法⑫ カウント法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、「いち、に、さん、・・・」と数をただ数えてみましょう。
対処法⑬ 映画法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、それらが頭や心の中で上映されている映画だと感じて、ただ眺めてみましょう。
対処法⑭ 日課法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、あらかじめ計画している日課をただやってみましょう。
対処法⑮ せせらぎ法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、それらを川の流に置き換えてみましょう。「ありがとう、さよなら」と手放しましょう。
対処法⑯ 茶柱法	頭や心の中に、欲求や様々な考え・感情が浮かんできた時、自分自身を茶柱だと想像してみましょう。流されるのではなく、ただ浮かんでいると思ってみましょう。

