2019年12月 家族教室まとめ

ハートクリニック
精神保健福祉士　池沢佳之

今日のお話

※□はじめに
※□知っていると良い考え方いろいろ
・CRAFT
・イネイブラー
・病気を抱える本人への見方
・コミュニケーションの工夫
※□最後に

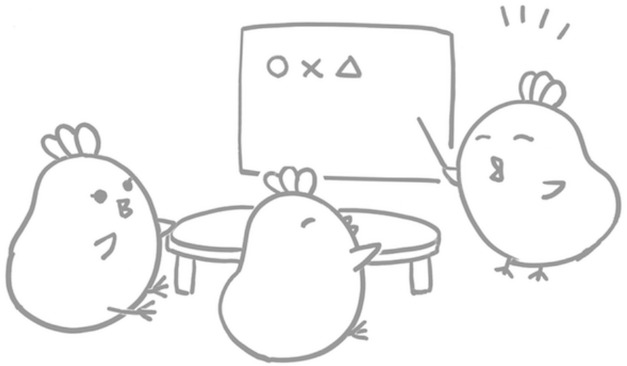
はじめに

＜自己紹介＞
池沢佳之
１９９８年：福祉系大学を卒業
１９９８年～２００４年：精神科病院勤務
２００４年～現在：ハートクリニック勤務

キャリアの大半は精神科デイケアでの勤務。
常に目の前の患者さんのリハビリ・社会復帰・自立・・・
「その人の望む生活とは何か」ということを考えてきた。
目の前の・・・

はじめに

「目の前のご家族が望む生活とは何か」と思うようになり、以前の職場で、家族懇談会を実施。
また、「家族支援」ということをテーマにハートクリニックに勤務後も家族教室に関わっている



はじめに

現在様々なところで家族支援が行われている。

形式も講義形式や話し合い、グループワークやコミュニケーションの取り方など様々

しかし、どのような考えで家族支援を行うかが大切なのではと思う

当院の家族教室の狙い

家族が家族として
元気でいる！！

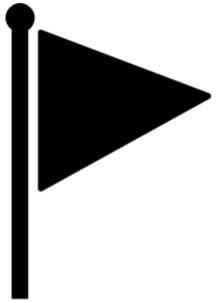
CRAFT

- 家族や関係者が本人への対応を修正することによって本人との関係性を変え、家族が本人の行動に影響を与えられることを目指す

- 主に依存症を含めた飲酒問題を抱えた本人が治療に拒絶的な時、本院にではく家族や関係者に介入して、問題を改善する考え方と方法を伝授する包括的プログラム

CRAFT

・大切なこと
①できそうなことから始める
②効果のない事をやめ、効果的な事をやる



やるぞ宣言

CRAFT

・大切な考え方
①相手は変わらない。しかし、働きかけることはできる。
②人は正しい事を言われたからといって、行動を簡単に修正しない。
③自分も相手も、ともに本当に望んでいることは何かと考えてみる。
④自分にできる事を探してやってみる。
⑤できていない事よりできていることに目を向ける。
⑥目的を実現するためには考え方と方法と練習が必要。
⑦練習してできる事を増やしていく。
⑧うまくいかなかったら、次どうすればうまくいくかだけ考える。
⑨どんなに小さくてもいいので、成功体験を増やしていく。
⑩一人で行き詰まったら相談する。

イネイブリング

- ある人間関係において、他者が示す望ましくない行動や状態を終結させようとする努力が、その意図とは逆にあるいは無自覚な意図として、結果的にその他者に不都合や問題とされる行動や状態を継続させてしまうことがある
- この逆説的な人間関係パターンを演じる立場にあるもののことをイネイブラーと言う
- 家族、友人、同僚、上司など、本人のことを大切に思っている人ほどイネイブラーになりやすい

イネイブリング

- 主な特徴

①行動をコントロールしようとする
　　本人にあれやこれや説教したり・・・

②理由をコントロールしようとする
　　なんでこんな状態に・・・話を聞いたり、慰めたり、なだめたり・・・

③結果をコントロールしようとする
　　本人の肩代わり・・・

イネイブリング

＜イネイブリングする側とされる側との関係＞

人に自分を頼らせることで相手をコントロールしようとする人と、人に頼ることでその人をコントロールしようとする人との間に成立するような嗜癖的二者関係

①家族には（依存者）本人を治すことはできない

②家族には（依存者）本人をコントロールすることはできない

③（依存者）本人を助けることではなく、支えとなることである

④過去を後悔するのではなく、これからどうするかである

⑤恐れではなく、愛情である

イネイブリング

３つの「もしも」

「もし～だったら」　→　過去に対する言い訳

「もし～ならば」　→　現在に対する言い訳

「もし～なったら」　→　未来に対する言い訳

↓

「今、ここでどうするか」につながらない考え方

イネイブリング

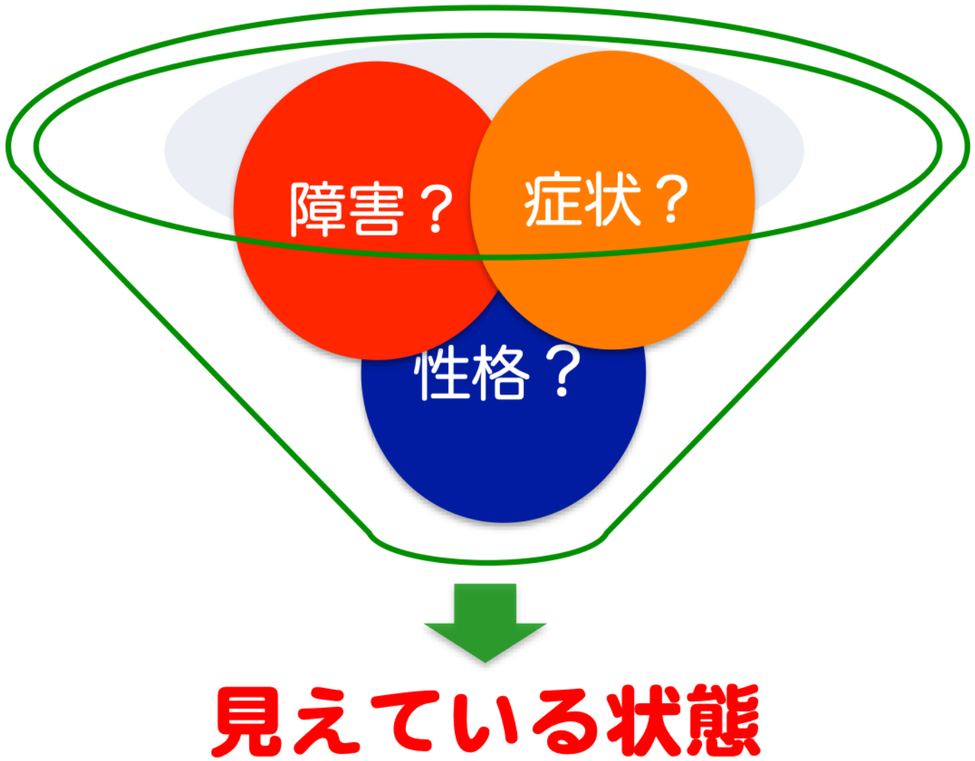
- 悪循環を断ち切るためには･･･

イネイブリング

- 本人：自身に向き合い、自分の治療・リハビリに責任を持つこと
- 家族：本人の治療やリハビリを支える・・・家族自身の生活を大切にする

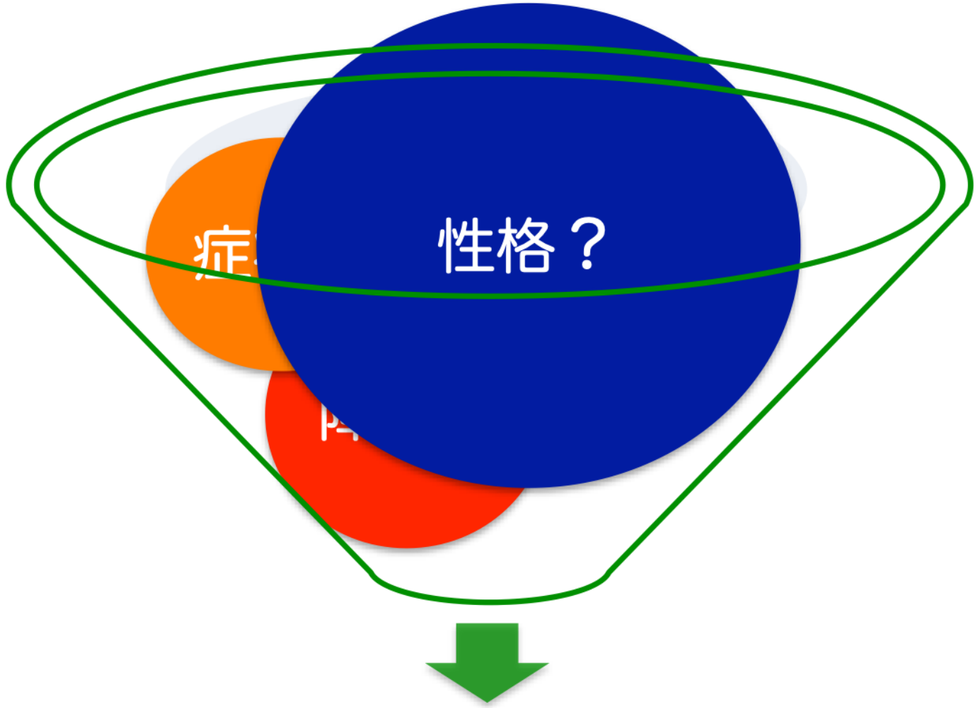
病気である本人をどう見るのか？

- 様々な点で・・・どう見るかは難しい



病気である本人をどう見るのか？

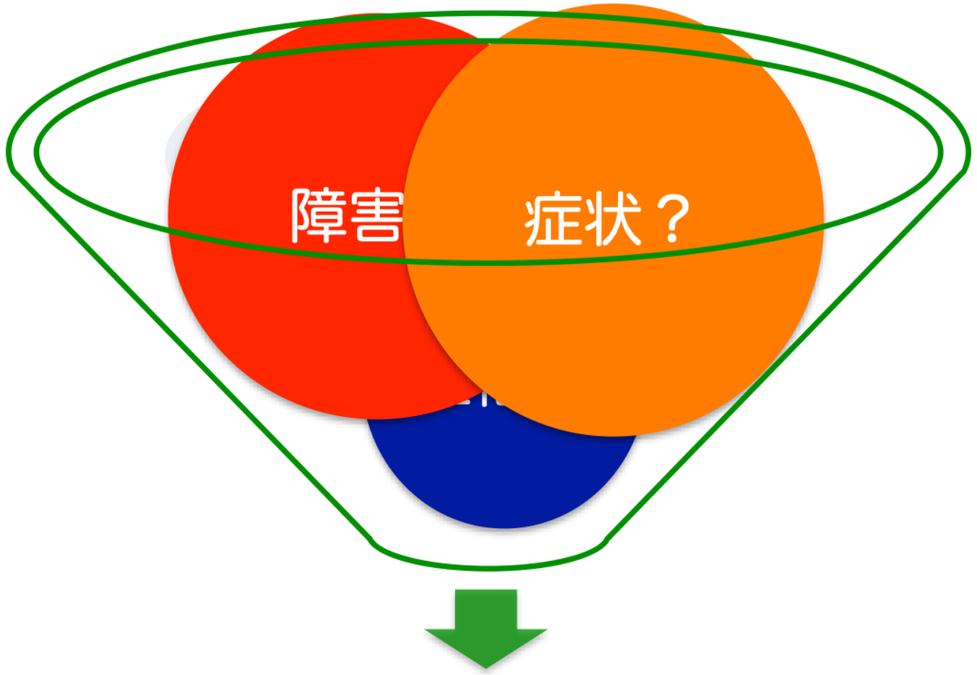
- 身近な人だと・・・ついつい



見えている状態

病気である本人をどう見るのか？

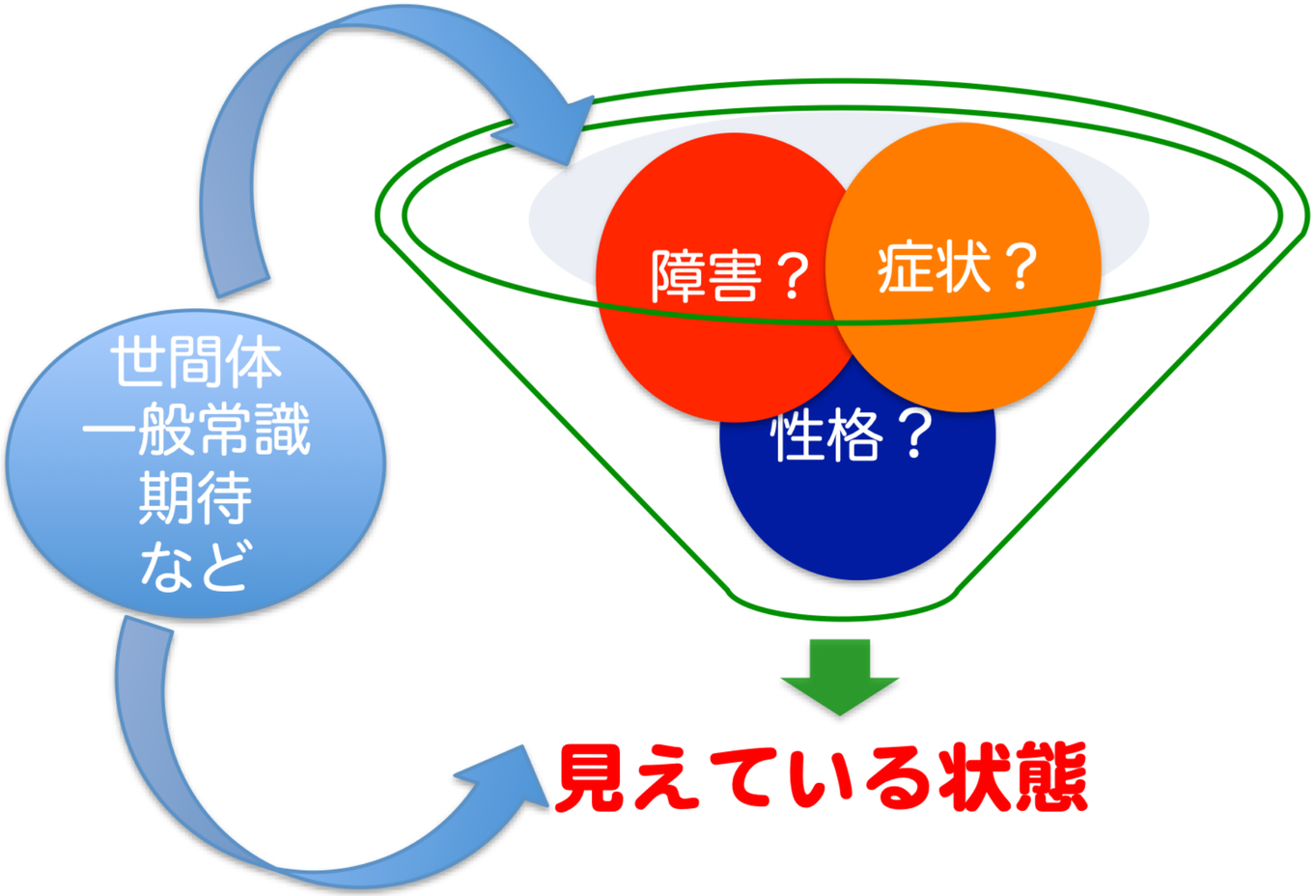
- 病気な人には・・・ついつい



見えている状態

病気である本人をどう見るのか？

- そのほかにも・・・



病気である本人をどう見るのか？

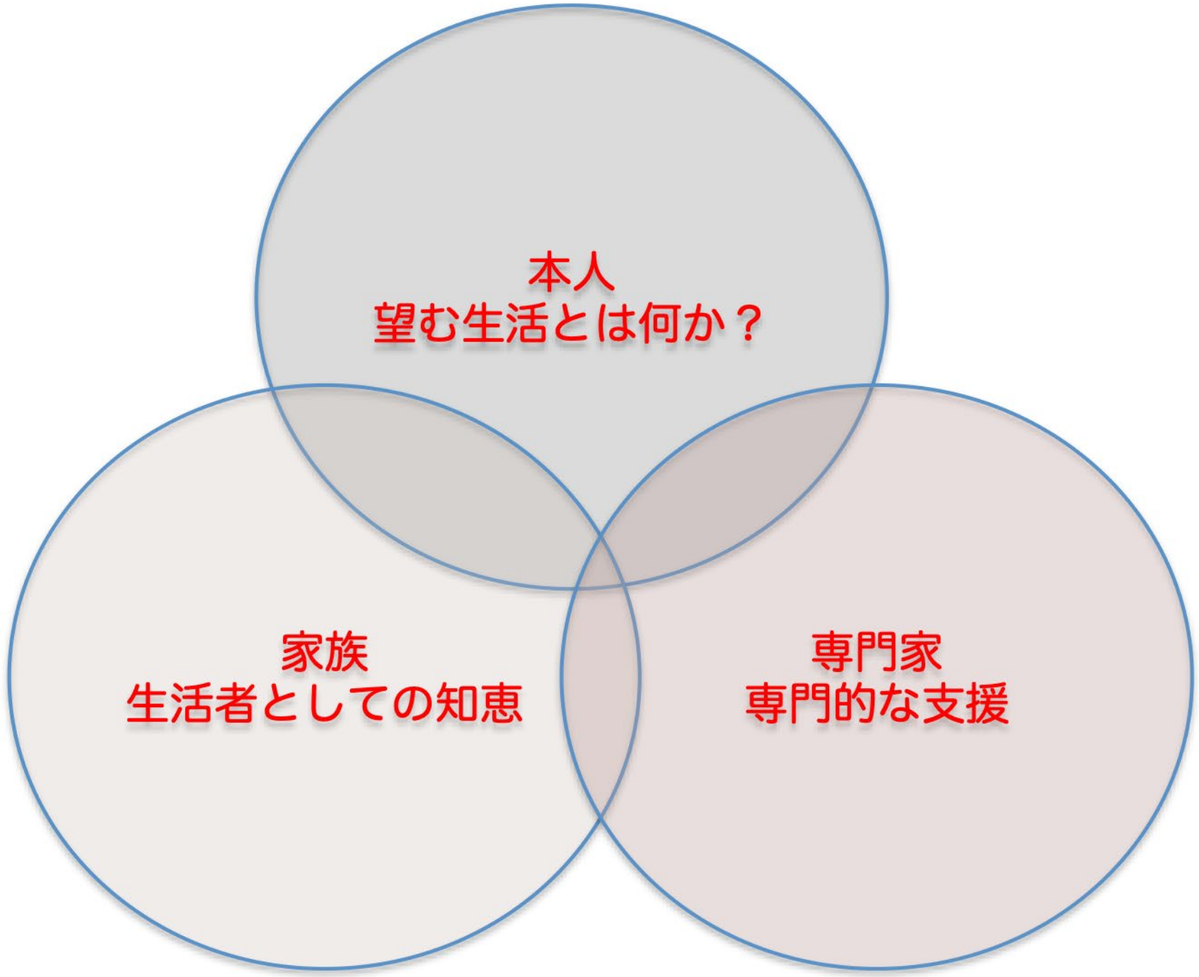
- もっとざっくり言うと・・・３点

➢とりあえず“症状”と思う
（悪いのは病気！）

➢悪いところに目がいってしまうならば、
毎日しっかりと“観察”する
（意外と例外もあるかも）

➢本人の“少しでも”出来るように
なってきたことを注目する

最後に



コミュニケーションの工夫

- 大切な人の問題解決という目標を実現するための最大の道具がコミュニケーションスキル
- 言いたい事を相手に伝わるようにいうことが、問題を解決するためには極めて重要
- ポイントは、これまでの習慣があるので、すぐに習得できないと心得る。荒れそうな事を少しづつやってみる

私を主語にした言い方

- 言葉には必ず主語があり、たいていは“私”か“あなた”
- 「あなた」が主語になっているときは、相手との対立を生みやすい（ケンカ言葉）
- 「私」を主語にするといたずらに相手を刺激して対立的になるのを避けることができる

私を主語にした言い方

トゲのある言い方	トゲのない言い方
電話もせずにこんな遅くに帰ってくるなんて（あなたは）なんて自分勝手な人なの!	電話もなく帰りが遅いとわたしは心配なの。
（あなたは）飲みすぎよ!	あなたが飲みすぎてるんじゃないかとわたしは心配だわ。
（あなたは）今夜は飲まないでよ!	今夜はあなたが飲まずにいてくれるとわたしはうれしいわ。
（あなたは）また飲んできたの!	黙って出て行って帰ってこないと、私またあなたがお酒でも飲んでるんじゃないかと不安になるの。
また（あなたは）隠れて飲んだでしょ!	なんか、わたし、こんな時には「また隠れて飲んでるんじゃないか」って疑ってしまうのよ。

肯定的な言い方

- 否定的な言い方は「～しなかったら～なる」
  この言い方は相手を責めたり、避難することになり対立を生んでしまう

- 肯定的な言い方は「～したら～なるよ」と言う言い方
  「～することでこんな（良い）影響が生まれる」と言うことが伝わる

肯定的な言い方

否定的な言い方	肯定的な言い方
飲むのを止めなかったら肝硬変になるわよ。	今飲むのを止めたら、肝臓は回復するでしょう。
まじめに通院しなかったら、またいつか酒飲んでしまうんじゃないの?	通院を続けていると、飲まないでいられる人が多いらしいよ。
相談に行かないなら、もう私は知らないからね!	相談に行く気になってくれたら、わたしとってもうれしい。
ほんとのこと言わない(嘘ばかりついて)なら、もう話したくない。	あなたを信じたいけど、その話にはおかしい所があると思うの。

簡潔に言う

- 本人の様子を見ていると家族もしばしばやきもきした気分になる。マイナスな感情がたまり、それが溢れるように出てくることもある
- しかし、次々と（延々と）言い続けることは、聴き手の耳を逆に塞いでしまう。
- そうならないために、一言か二言で終えるように工夫をする

簡潔に言う

悪い例	良い例
どうしていつも仕事が終わってすぐに帰って来れないの? 毎日毎日飲みに行って・・。こっちは毎日心配してるのよ・・。昔はそんなに飲みに行くこともなかったじゃない。それに前は飲みに行っても12時までには帰ってきてたのに。遅くなるなら遅くなるって電話くらいかければいいのにそれもないし。家のことは頭にないの?	飲みに行くのを少し減らしてもらえない? そうしてくれたら、心配しなくてすむんだけど。(そうしてくれたらうれしい)

具体的に言う

- 抽象的だったり曖昧な言い方をしても、真意は伝わりにくいもの（少しは大人らしく振舞ったらどう？）
- 相手のどの行動が「大人らしくない」と思っているのか、相手の行動をどう改善してほしいと願っているのかをはっきりさせて、それを相手に伝える

具体的に言う

悪い例	良い例
あなたはお酒飲んで寝てるだけ。私は食事が終わっても後片付けに時間取られて自分のこと何にもできないのに。	後片付け、手伝ってくれたら助かるな。洗ったお皿をふくのを手伝ってくれる?
一体何考えてるの?なんとかしようという気はないの?	来週の月曜日に、一度一緒に病院に行ってみない?
休みの日くらい、なにか父親らしいことをしたらどう?	今度の休みの日に子供を連れて公園に遊びに行ってくれたらうれしいな。

自分の感情に“名前”をつける

- 私たちは何事につけても感情が湧いてきます。単純な感情から、色々と入り混じった複雑な感情まで色々と経験する
- 本人の大変さを間近で見ていると、家族も苦しい感情はできるだけ感じないように、無視したり麻痺させたりする心の作用が働く
- そうなると、自分の感情を言葉にすることは難しくなり、自分の本当の気持ちは相手に伝わらなくなる

自分の感情に“名前”をつける

悪い例	良い例
あなたがお酒ばっかり飲むからお金がどんどんなくなってしまって‥私は必死でやりくりしてるのにあなたは何も考えずに飲んでばっかりで本当に勝手よね。	家計が心配で夜も充分眠れないの。支払いどうやっていけばいいか、どんどん不安になるの。
昨日どんなに酔っぱらってたか覚えてないの? 子どもにあんな醜態見せて! 本当、最悪!	昨日のあなたの酔っぱらった姿を見て、すごく恥ずかしかったし、悲しかった。
昨日はあの子の誕生日だったのよ。忘れてたんでしょ!しかも、酔っぱらって帰って来て!	昨日、あの子の誕生日を家族みんなで祝えなくて、私、すごく悲しかったわ。あの子も楽しみにしていたの。

支援を申し出る

- 具体的に本人に対して提案をする言い方
- これまでのスキルを総動員して、提案を受けやすい雰囲気を作るようにする

支援を申し出る

悪い例	良い例
黙ってお酒飲んでるだけじゃわからないわよ。何かあったらなら言えばいいじゃない。イライラしてお酒ばっかり飲まれてもこっちも困ってしまうわ。	どうしたの? 何かあったなら話を聞くよ? なにか私に協力できることがあったら言ってね。

- 大切なのは、自分のコミュニケーションをもう一度振り返ってみて、今できることから始めてみること
- 簡単そうでも、いざやってみるとうまくいかないこともある（これは当たり前なこと）
- 大切なのは「少しづつでもやってみる」ことと「それを続けていくこと」

親亡き後に備える

い・しょく・じゅう・・・

衣・食・住

医・職・従

親亡き後に備える

「家族内ケアマネージメントのススメ」

- 先ほどの「い・しょく・じゅう」を必要に応じて本人を含めた関係者と話しておく
  （必ず本人の希望を尊重する）
- 全てを一気に決めていくのではなく、出来るところや決めていけるところから手をつけていくこと
- 初めはご家族が主導でも・・・次第に本人に主導権を移行していく

１年間ありがとうございました
来年もよろしくお願いいたします

今年もお世話になりました

亥