

# アルコール家族教室ミニ講座④

## ～家族の回復～

安定健康福祉センター  
健康支援課

# アルコール依存症の家族におきる問題

## 共依存とは？

依存症者が「飲むことで頭が一杯」なのと同様に、家族が「**依存症者の問題で頭が一杯**」になること。

アルコール問題をなんとかすることに必死で、自分自身に目を向ける余裕がなくなる。

体に不調が続いても頑張り続け、自分が何を感じているのか、自分はどうしたいのかわからなくなってしまう。

➡**家族も回復が必要**

# 家族の回復の意味…

## 共依存からの回復（一人一人の回復）

相手に振り回されたり、相手を振り回す生き方をやめて、自分自身を取り戻す。自分自身を発見する。

## 自立した関係の再構築（システムとしての回復）

飲酒問題のためにいったんバラバラになった家族が家族として「どうつながるか」を考えていく。家族でいることの意味、お互いの責任や目標を分かち合うこと等、自立した関係の中で模索していく。

# 家族自身が回復していくためにできること①

## ①正しい知識を得る

依存症についてきちんと知ること、巻き込まれることなく冷静に行動できるようになる

## ②仲間に出会う

仲間からの共感が得られる。仲間の話を聞くことで今まで見えにくかった自分のパターンに気づく。

## ③自分の気持ちを語る

「あの人は〇〇だ」と依存症の人のことを話すのではなく「私」を主語にして話すことで自分自身に注意を向け、自分を取り戻すことができる。

## 家族自身が回復していくためにできること②

### ④自分のために行動する

依存症の人のためではなく、**自分自身のため**の時間をとる。今までの生活パターンを思い切って変えることで自分自身に向き合う余裕ができる。

### ⑤重荷をおろして楽になる

依存症者の問題を「**自分の責任**」として背負い込むのをやめ、依存症者に返していく。

### ⑥癒される

かつてのパターンに引きずられないためには、仲間や治療・援助者をはじめ、様々な人との新しい出会いを重ねながら**癒されていく**ことが大切です。 5

# CRAFT(クラフト)

- CRAFTとは？

Community Reinforcement And Family Trainning  
(コミュニティ強化と家族のトレーニング)

依存症本人の家族や友人が、自らの  
コミュニケーションを見直すプログラム

- ・コミュニケーションを見直し、本人との対立を招かずに治療へ繋げることが可能になる。
- ・本人の問題行動が減ったり、家族が今よりも楽に暮らせる効果がある。
- ・依存症専門医療機関の家族教室でも、採用されているプログラムです。

ご興味のある方は、安足健康福祉センターへ御相談ください。

