

【 VI 資料編 】

- VI-1 家族向けSHIFT相談シート
- VI-2 相談機関・自助グループ一覧
- VI-3 参考図書・参考資料



1 家族向けSHIFT相談シート

1. SHIFT（信州 依存症 ファミリー トレーニング）について

<目的>

この面接を通じた家族トレーニングの目的は、家族が、問題を抱える本人へ対応している接し方をさわやかにシフトさせ、本人へのプラスの影響力を持てるようになることです。

本トレーニングは、アルコール依存症者の家族を「飲酒問題の解決の中核を担う人」と位置付け、家族相談の中で認知行動療法を使った面接を続けることにより、家族自身ができることについて学びます。家族は本人のことをよく知っており、接する機会も多く、本人に対してかなりの影響力を持っているのです。家族が本人への対応の仕方を変化させていくと、次の3つの変化が引き起こされていきます。

①家族が日々過ごしやすくなること

家族は飲酒問題を抱えて大きなストレスを感じています。本人に対して適切な対応をするためには、家族自身が少しでも健康な状態を維持していることが大切です。

②本人の飲酒行動が変わること（飲み方が変わる、量が減るなど）

③本人を治療に乗せること（受診する、相談するなど）

<家族支援の位置づけ>

アルコール依存症は本人が病気であることを自覚しにくいいため、自分から病院にかかって治そうとはしない病気です。そのため、家族が先に相談に来ることが多くなります。正しい知識と、正しい本人への接し方を知らない家族は、今まで飲酒をやめさせるために、説得、小言、懇願、脅しなど考えられることは全てやってきています。しかし、効き目がなかったのではないのでしょうか？「本人が問題を認識し、治療を受ける」ということを実現するためには、まず「家族への支援」が最も重要になります。

<効果について>

本トレーニングが取り入れているCRAFT：Community Reinforcement and Family Training（コミュニティ強化と家族トレーニング）のプログラムは、認知行動療法という心理療法の技法に基づいたプログラムです。国内では先進的な精神科病院や精神保健福祉センターの家族教室のプログラムとして採用されています。SHIFT相談シートはこのCRAFTを原型として取り入れ、他県で取り組まれているCRAFT家族教室を参考に、個別面接の中で家族トレーニングに取り組める材料として作成しました。

CRAFTプログラムではこれまで次のような結果が得られています。

①物質依存に陥った人を治療に繋げるために家族がこのプログラムを受け始めた後、70%が本人を治療に繋げることに成功しています。

VI 資料編 1 家族向け相談シート

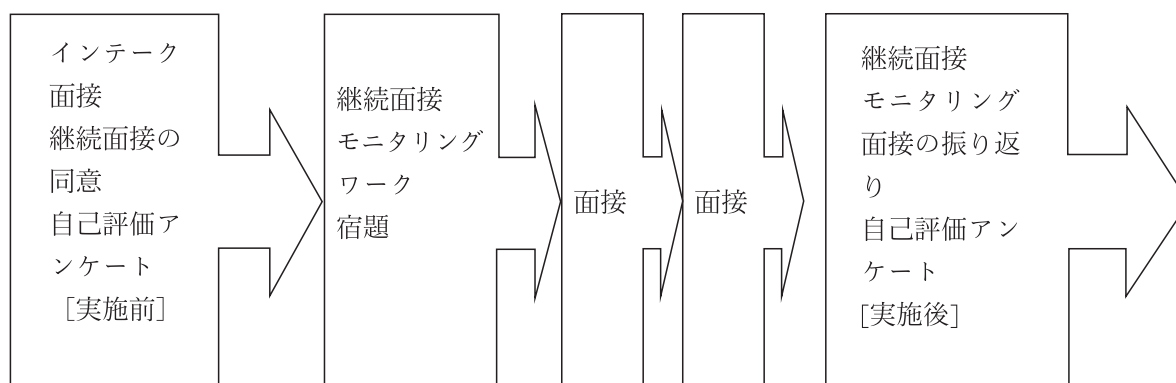
- ②このプログラムに参加した家族は物質依存に陥った人との関係が改善しています。
- ③本人が治療につながるか否かにかかわらず、家族自身の心理的健康が改善しています。

<SHIFT相談シートの使い方>

SHIFT相談シートはインテーク面接の終了後、継続面接の中でご使用いただけます。4回の宿題と、3回のワークで構成しています。相談者が宿題での取り組みが難しい状況のときは、宿題も面接の中で取り組むことができます。相談者にSHIFT相談シートを渡し、読み合わせたりチェックリストに書き込んでもらったりしながら面接を進めていきます。ワークの順番は一般的に取り組みやすい順となっていますが、相談者にとって必要性の高いワークから、また取り組みやすそうなワークから取り組むこともできます。

※相談受理のためにはSHIFT相談シートの使用に先立って、一般的なインテーク面接を実施してください。本ハンドブックP45の「アルコール問題相談受付票」も参照ください。

【図VI-1-1 SHIFT相談シート活用の面接のフロー】



<SHIFT相談シートの参考文献>

「GIFT（群馬・依存症・ファミリー・トレーニング）」／群馬県こころの健康センター依存症家族教室 ※群馬県こころの健康センターホームページに資料が掲載されています。

「CRAFTワークブック 第1版」／社会医療法人あいざと会 藍里病院

「CRAFT依存症患者家族のための対応ハンドブック」／金剛出版2013 ※P93参照

2. アルコール依存症家族相談のアンケート

次ページにアルコール依存症家族相談のアンケート様式を掲載しています。このアンケートは、ローゼンバーグ自尊感情測定尺度を使用した自己評価アンケートで、当センターで実施している依存症家族教室で使用している様式を改変したものです。この尺度における自尊心とは「自分はこれでよい」と思えることです。

初回面接時と、継続面接を任意の一定回数重ねた後、複数回アンケートを実施することで、効果測定に利用できます。

支援者が使用する評価方法、設問のポイントはP67を参照してください。

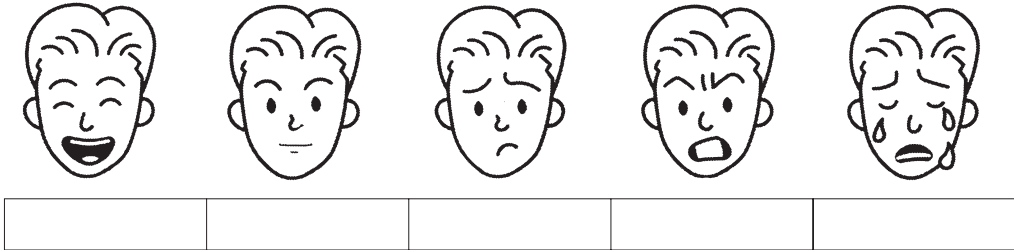
アルコール依存症家族相談のアンケート

ご家族のお気持ちや、アルコール依存症に対する考えを知るためのアンケートです。お書きいただいたことは、スタッフのみ拝見します。率直にご記入下さい。

お名前 _____ 記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 ()

1 今あなたがご本人に対して願っていることは、どんなことですか？ (3つまで)

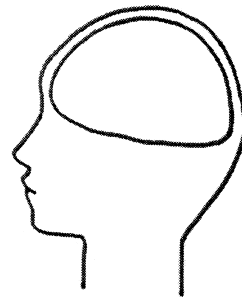
2 最近のあなたの気持ちに近いのは、どの表情ですか？○をつけて下さい。



3 あなたの頭の中では、本人のことはどのくらいの割合を占めていますか？

右の図に書いてみて
下さい

() 割くらい



4 あなたに当てはまるものに○をしてください

質 問 内 容	そう	やや そう	やや ちがう	ちがう
1 私はすべての点で自分に満足している				
2 私は時々自分でまるでだめだと思う				
3 私は自分にはいくつかの見どころがあると思っている				
4 私はたいていの方がやれる程度には物事ができる				
5 私はあまり得意に思うことはない				
6 私は時々、確かに自分は役立たずだと感じる				
7 私は少なくとも、自分が他人と同じレベルに立つだけの価値がある人間だと思う				
8 もう少し自分を尊敬できたらと思う				
9 いつでも自分を失敗者だと思いがちだ				
10 私は自身に対して前向きな態度をとっている				

アルコール依存症家族相談のアンケート 評価・設問のポイント

1 今あなたがご本人に対して願っていることは、どんなことですか？（3つまで）

ご家族の思いの引き出し、面接の話題として把握します。「酒さえ止まれば、ちゃんと働いてくれれば、借金を返して…」と面接の最初では本人への願いがとても高い場合があります。依存症の治療と回復のプロセスについて理解が深まると、現実的で具体的な願いが出てきます。

2 最近のあなたの気持ちに近いのは、どの表情ですか？○をつけて下さい。

本人への対応の際は、家族は情熱（愛情、恨み、怒りなど）は内に秘め、『冷静』『あっさり』『さわやか』な対応ができるとよいと言われています。しかし、アルコール問題が家庭内に怒り、悲しみ等の感情のうずを引き起こしてしまいます。また、DVがあったり、長期にわたる問題の影響下では、喜びの感情や怒りの感情さえも感じられなくなるうつ状態が引き起こされている場合もあります。

3 あなたの頭の中では、ご本人のことはどのくらいの割合を占めていますか？

多くのご家族が、『100%本人のアルコール問題でいっぱい他のことを考える余裕がない』というような状態に追い込まれています。まずは家族が安全で元気にいられるよう、家族のセルフケアが大切です。

4 あなたに当てはまるものに○をしてください

ローゼンバーグ自尊感情測定尺度（訳：星野命1970）の質問項目です。以下の採点表を使用し、測定してください。高ければ高いほど、自尊心が高いことを示します。この尺度における自尊心とは「自分はこれでよい」と思えることです。初回面接から任意の一定回数面接を重ねた後に再度アンケートを取ることで、効果測定ができます。

【表VI-1-1 自尊感情測定尺度の評価表】

質問	そう	ややそう	ややちがう	ちがう
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	4	3	2	1
4	4	3	2	1
5	1	2	3	4
6	1	2	3	4
7	4	3	2	1
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1

[網掛けは逆転項目となる]

※ローゼンバーグ自尊感情測定尺度の日本語訳は何種類か発表されています。

ホームワーク① 問題状況の観察

～はじめに～

アルコール依存症はこころの病気なので、専門の医療につないでいくことが大切です。あなたの熱意と愛情、叱咤激励だけでは治りません。家族の情熱（愛情、恨み、怒りなど）は内に秘め、『冷静』『あっさり』『さわやか』な対応がよいと言われています。

私たちのとる行動には、すべて‘きっかけ’と‘理由’があります。そして、結果として得るものや失うものもあります。本人の飲酒行動と飲酒量を冷静に観察して、行動の起承転結を把握しましょう。

どのようなものをどれくらい飲んでいるか、どんな時に飲んでいないか、いつ、どこで、およそどのくらい…を適度に把握することは状況のモニタリングとなります。次回のワークでトラブルマップを作成するのに役立つでしょう。

<行動の起承転結>

問題行動や暴力にはきっかけがあり、問題行動や暴力の結果、得られるもの、失うものがあります。また、その行動に自分がどう関わっているのかを知ることが大切です。流れがつかめれば、流れを変えることができます。

【例①】 お腹がすいた ⇒ ご飯を食べた ⇒ 満たされた

【例②】 仕事が休みで昼から飲み始めた（焼酎を3合ほど）

買い置きの酒が切れた⇒夫「酒買ってこい！」 ⇒ 妻「飲み過ぎじゃないの？」

⇒ 夫「うるせえなあ！」と暴力 ⇒ 妻：仕方なく買ってくる

⇒ 夫は酒が手に入り機嫌が直る、妻は怯えて言いなり状態になり悲しみに暮れる。

⇒ いつものパターンの出来上がり

このように、アルコール問題、暴力や様々な問題行動には、起承転結の流れが存在します。

本人が、ひとりで勝手に引き起こす問題行動を変えることはできませんが、本人とやりとりのあるトラブルは解決もしくは回避できるかもしれません。

まず、起きたトラブルを記録し、自分たちの対応を見直す必要があります。飲酒行動や問題行動には、起こりやすい日、時間帯、場面、状況などがあります。また、状況によって程度や使用量が変化します。

『いつ？（時間帯／曜日）』 朝から？ 夜だけ？ 週末だけ？

『どこで？』 家で？ 決まった場所で？

『誰と？』 1人で？ 誰かと？ 家族とも接点はあった？

『どんな時に？』 野球で巨人が負けた時？ 仕事でトラブルがあった？ 休みの前日？

このように、問題行動のきっかけと起承転結を意識しながら、問題状況の観察を行います。

次のシートを使って、今日から次の面接までの間に本人が起こした飲酒による問題のリストを作ってみましょう。冷静に、相手を観察するつもりで書いてみてください。

1. 『いつ? (時間帯/曜日)』『どこで?』『誰と?』『どんな時に?』『飲酒量は?』
2. どんな問題がおきたか
3. それぞれの人がどうなったか、どんな感情を持ったか

1. いつ、どこで、誰と、どんな時に推定飲酒量は?	2. どんな問題が起きたか	3. それぞれの人がどうなったか どんな感情を持ったか
例： 火曜日深夜に、帰宅して、一人で会社で接待の飲み会があったようだ 飲酒量は不明	例： 大声で騒いで家族全員を起こした。 酔って転んで頭をケガした。 酔ってトイレに間に合わなかった。 酔って家族とけんかした。 二日酔いで仕事を休んだ。	例： 本人：頭にケガをした。 翌日は二日酔いで仕事を休んだ。 家族：怒鳴られて怖い思いをした。 本人の手当をした。本人の汚した衣類を洗濯した。翌日には頭にきて本人に注意をした。

他にも本人の問題行動が見つければ、用紙を追加して記入しましょう。

ワーク① 飲酒による問題行動・トラブルマップの作成

～はじめに～

今回は問題行動の理解の仕方（『行動理論』）について学んでいきます。飲酒による問題行動に影響を与えるためには「きっかけ」と「結果」を変える必要があります。

まず、飲酒問題を客観的に分析することから始めましょう。これは今後非常に大事になる課題です。

*** 行動理論 ***
 行動することで何か良いことが起こったり、嫌なことがなくなると、その行動は繰り返される

『飲酒の引き金や影響の起承転結をとらえる（トラブルマップ）』

- 実践課題 1 飲酒の引き金…飲酒の理由（できごと、思考、感情など）
- 実践課題 2 飲酒のサイン…すでに1杯以上飲んでいると分かる本人の兆候
- 実践課題 3 飲酒による影響…飲酒の結果
 （本人にとって良い結果・悪い結果、家族にとって良い結果・悪い結果）
- 実践課題 4 引き金を引かず、影響を受けない方法を考える（マップを書き換える）

＜実践課題 1 飲酒の引き金＞

飲酒の引き金とは、本人が飲酒してしまうきっかけに‘しばしば’なる出来事、機嫌、人、時間、日、考え、場所などを言います。下に引き金になりそうなことを一覧にまとめました。これを見て本人の飲酒の引き金にあてはまるものにレ点をつけてみてください。これ以外に見つかったらそれも書き出してください。

- | | | | |
|--|------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> 退屈 | <input type="checkbox"/> 緊張感 | <input type="checkbox"/> 憂うつ | <input type="checkbox"/> 気分が良くてお祝いしたいとき |
| <input type="checkbox"/> 職場で悪い事があった日 | | | <input type="checkbox"/> 職場で良い事があった日 |
| <input type="checkbox"/> 仕事のある日 | | <input type="checkbox"/> 友人と一緒に車で帰ってくる | |
| <input type="checkbox"/> 友人とスポーツ観戦すること | | | <input type="checkbox"/> ひとりでスポーツ観戦すること |
| <input type="checkbox"/> 子どもがうるさかったり邪魔をしたりすること | | <input type="checkbox"/> あなたとのけんか | |
| <input type="checkbox"/> 友人を招待したとき | | <input type="checkbox"/> けんかのたねを探しているとき | |
| <input type="checkbox"/> 月経前症候群 | | <input type="checkbox"/> 上司に関する不満を口にしたとき | |
| <input type="checkbox"/> 同僚に関する不満を口にしたとき | | | <input type="checkbox"/> 家に漂う暗い雰囲気 |
| <input type="checkbox"/> 多忙なスケジュール | | <input type="checkbox"/> 人生がいかにか絶望的か話しているとき | |
| <input type="checkbox"/> 子どもが騒がしい（少なくともアルコール乱用者自身はそう感じている）とき | | | |
| <input type="checkbox"/> その他に発見した引き金（いくつでも） | | | |