

ワーク③ ポジティブコミュニケーション

やっかいな飲酒問題によって本人はもとより、家族のコミュニケーションも極度に偏ったものになりがちです。コミュニケーションの練習をする必要があるのはなぜでしょうか。こじれた状況のコミュニケーションでは、伝えたいことが伝わらず、お互いの気持ちをあおってトラブルになりやすく、あまつさえ飲酒の誘因になってしまうことも多いからです。

本人を治療につなげるという大きな目標を達成するために、まずは家族から関わりを変化させることが大切です。

ポジティブなコミュニケーションの8つのガイドライン

- 1、“わたし”を主語にした言い方をする
- 2、肯定的な言い方をする
- 3、簡潔に言う
- 4、具体的な行動に言及する
- 5、自分の感情を一言で表現する
- 6、部分的に責任を受け入れる
- 7、思いやりのある発言をする
- 8、支援を申し出る

*** 行動理論 ***

「楽しい」から「笑う」のではなく、「笑う」から楽しい気持ちになります。

言葉や行動は気分を変えます。

ポジティブなコミュニケーションを行うこと（言葉と行動）で、建設的な気持ち、本来的な優しさの気持ちを引きだします。

1、“わたし”を主語にした言い方をする

問題や感情について本人と話す際には、相手の悪いところを言うのではなく、あなたがどう感じ、あなたが何を欲しているのかを伝えるようにしましょう。

以下を見るとわかりやすいでしょう。

<とげのある言葉>

- 1) 電話もせずに夕飯をすっぱかすなんて身勝手な人ね
- 2) 飲酒しているときの君はいつ事故を起こしてもおかしくない状態だ
- 3) 今夜は飲むなよ
- 4) だらしのない人ね



<とげのない言葉>

- 1) 電話連絡なく夕飯までに帰って来てくれないと悲しいわ
- 2) 君があまりお酒を飲むと心配になるよ
- 3) 今夜は飲まずに居てくれるととてもうれしい
- 4) 家をきれいにしておくことは私にとって大切なことなの。あなたのものを片付けてくれるかしら？

2、肯定的な言い方をする

「して欲しくないこと」ではなく「して欲しいこと」を伝えましょう。

「して欲しいと私は希望します。（でも私は私。あなたの行動はあなたが決めること）」

責めたり、中傷したりしても、本人は何も変わりません。

3、簡潔に言う

長話では話の焦点がぼやけてしまい、蒸し返しになりやすいです。相手の注意も要点からそれてしまいます。自分の考えや感情、起きた出来事、希望を簡潔に言葉にします。

4、具体的な行動に言及する

× 少しは家の手伝いをしてよ。 ⇒ ○ 洗い物をしてもらえると助かります。

こうした言葉がけの方があなたの提案・依頼が受け入れられる可能性は高まります。しかし、提案・依頼を受け入れるか受け入れないかは本人に任せます。

5、自分の感情を一言で表現する

「うれしい」、「安心できる」、「悲しくなる」、「困ってしまう」、「つらい気持ちになる」など、一言で表現しましょう。自分の気持ちに気づき、それを大切にしましょう。相手にしつこく言い続けると逆効果になってしまうことに注意します。

6、部分的に責任を受けて入れる

問題となっている状況を詳しく分析して、小さなことでも、自分自身が部分的に責任を受け入れられる部分があるか考えてみましょう。思いやりの言葉や褒め言葉と同様、自ら少し譲歩したほうが、相手の話を聞く姿勢を引き出せます。

7、出すべき時には思いやり発言を出す

難しいかもしれませんが、問題を本人の側から見て、理解できる部分はそれを言葉で伝えてみましょう。もし、そうすることができれば、相手は『守り』に入りやすく、話に耳を傾けるようになるでしょう。巻き込まれるのではなく、褒めて育てる感覚で接します。

8、支援を申し出る

非難せず、協力的な支援を申し出ることによって相手は肯定的に反応しやすくなります。

「どうしたら助けになるかな？」という姿勢で、爽やかに、あっさり、スパッと伝えましょう。

Q：これまで、①～⑧の中で、やったことのあるコミュニケーションはどれですか？

Q：これから、①～⑧の中で、やってみることができそうなコミュニケーションはどれですか？

ホームワーク④ ポジティブコミュニケーションの音読トレーニング

これまでの苦勞に比べれば安いものです。だまされたと思って、1日1回だけ、相手に語りかけるような音読を1か月続けてみてください。驚くべき変化が起こることでしょう。

時間があれば、家族でのやり取りを振り返って、自分のキーフレーズを作ってみましょう。

【例文 - アルコールが入っている時の対応】

- なんだか、怒りっぽいわね。喧嘩するのは嫌だから、私は向こうにいけますね。
- あなたのことは大切だけど、今のあなたは怒りん坊だし勢いがあるので苦手だわ。
- あなたのことは大切だけど、お酒が入っているあなたは苦手だわ。
- だいぶ、ふらついているね。いまの状態だと危ないから、私は外出はやめたほうがいいと思うよ。
- そんなことを言われたら、とても悲しいわ。
- 今日は様子がおかしいから、話し合いはできません。落ち着いたらまた話しましょう。
- いまのあなたと一緒にいるのはこわいから、家から出て行くね。
- こんなに乱暴な様子では、怖くて一緒にいられません。しばらく実家に帰ります。
- こんなに乱暴な様子では、恐くて一緒にいられません。警察を呼びます。

【例文 - イネイブリングをしないことを伝える、また、本人に希望を伝える】

- 会社には自分で連絡してね。あなたの会社だものね。
- 会社には自分で連絡してね。本人にさせるように先生からきつく言われているの。
- お小遣いは約束した通りにしか渡せません。
- どうしてもお金を貸してほしいなら、カレンダーの今日の日付に金額を書いて、返済日に○をつけてください。 ※小銭に限る
- お小遣いをもらった時はカレンダーに金額をつけておいてね。月末に金額を計算してもらいます。

※小遣いの都度渡しは推奨できないが、どうしても仕方ない場合の対応

※小遣いを渡すたびに付けてもらわないと意味がない

- これはあなたが借りたお金なので、自分で返して下さい。
- これだけ借金の催促がきているけど、まずは自分のものを売ってでも清算して下さいね。市でも借金相談をやっているわよ。
- お酒のせいで服を汚しちゃったみたいね。本人に後始末をさせるように先生からきつく言われているの。申し訳ないんだけど自分できれいにしてね。
- 昨日はだいぶ荒れてたわね。自分で後片付けしておいて下さいね。
- 部屋がだいぶ散らかっているけど、昨日あなたがやったことなので、自分で片付けて下さいね。「あら、きれいになったじゃない。あなたも結構、掃除上手なのね」
- うちではこれ以上面倒みられないから、家を出て、働くか生活保護でも申請して生活してください。
- それには協力できないわ。ごめんなさい。
- それは、あなたの問題よ。私にはどうしようもないわ。
- 夕飯までに帰ってこないから心配しちゃった。帰りが十時より遅くなる時は連絡してね。
- 昨日の晩ご飯が冷蔵庫に入っているから、今日はそれを食べて下さい。
- 私は、あなたの依存症のことで悩んでいるから、自分のために家族教室に通っているの。

【例文 － 簡単なお願いをする ・ 本人を褒める】

- おかえりなさい。今日もお仕事ごくろうさま。
- お皿を洗ってもらえると助かるわ。⇒「とても助かったよ。ありがとう！」
- 今日のご飯だけ炊いておいてもらえると助かるわ。⇒「とても助かったよ。ありがとう！」
- 洗濯物をたたんでおいてくれたんだね。ありがとう。
- 最近、趣味の○○をがんばってるみたいね。すごいね。

【例文 － しらふの本人を褒める】

- いまのあなたになら話がしやすいよ。酒を使わなくて済んでいるんだね。
- 最近調子がいいみたいだし、話を聞いてもらえてよかったよ。
- 最近、生活リズムもちゃんとしていて、健康的ね。私も嬉しいよ。
- あら、お酒飲んでないのね。顔色がいいから、安心するわ。
- お酒が入っていない時のあなたは、本当に優しく好きよ。
- 最近、お酒を控えているみたいね。私も嬉しいわ。何か食べたいものはある？
- 自助グループ1か月続いたね。すごいじゃない。顔色もよくなってきたし、うれしいよ。無理せずがんばってね。

【例文 - 本人以外への対応】

- 「すみません。警察ですか。いま息子が暴れています。アルコール依存症なんです。興奮していて話になりません。助けて下さい。」
 - 「すみません。〇〇さんですか。いま息子が暴れています。アルコール依存症なんです。興奮していて話になりません。助けて下さい。」
 - おばあちゃんが心配してくれるのはありがたいけど、お金の面で周りが協力すると、依存症がよくなるって先生から言われているの。
 - おばあちゃんが心配してくれるのはありがたいけど、〇〇はもう大人なんだから、自分のことは自分で責任とるようにしてもらわないと困ります。お金を渡すのはやめてください。
 - おばあちゃんがどうしても援助をやめないというのなら、すべての面倒をおばあちゃんがみて下さい。それができないなら、お金を渡すのはやめてください。
-

例文をただひたすらに反復練習するのも十分効果的ですが、家族ごとに起きる状況も違うと思いますので、キーフレーズを作ってみるのもよい方法です。

コツは、『出来事』『自分で感じた気持ち』『なげかける言葉』だけでキーフレーズをつくること。キーフレーズはなるべく短くすること。

アルコールが入っている時の対応

イネイブリングをしないことを伝える、また、本人に希望を伝える

しらふの本人を褒める

2 相談機関・自助グループ一覧

1. 専門家への相談を 種類と特徴

(1) 保健福祉事務所

県では、保健分野と福祉分野の密接な連携を図るため、保健所・福祉事務所の機能を併せ持った機関として設置されています。保健所（健康づくり支援課）は、住民の健康を守る目的で設置された公衆衛生の第一線機関であり、精神保健に関しては、精神保健福祉相談、家庭訪問、普及啓発、精神保健関係団体の育成指導等を行っています。アルコール関連問題について予約制の精神保健福祉相談を実施しています。本人及び家族からの相談に応じています。まずはお電話でお問い合わせください。地域の医療資源や自助グループについても、相談するとよいでしょう。

佐久保健福祉事務所（佐久合同庁舎内）	健康づくり支援課	電話：(0267)63-3164
上田保健福祉事務所（上田合同庁舎内）	健康づくり支援課	電話：(0268)25-7149
諏訪保健福祉事務所（諏訪合同庁舎内）	健康づくり支援課	電話：(0266)57-2927
伊那保健福祉事務所（伊那合同庁舎内）	健康づくり支援課	電話：(0265)76-6837
飯田保健福祉事務所（飯田合同庁舎内）	健康づくり支援課	電話：(0265)53-0444
木曾保健福祉事務所（木曾合同庁舎内）	健康づくり支援課	電話：(0264)25-2233
松本保健福祉事務所（松本合同庁舎内）	健康づくり支援課	電話：(0263)40-1938
大町保健福祉事務所（大町合同庁舎内）	健康づくり支援課	電話：(0261)23-6529
長野保健福祉事務所（長野市中御所）	健康づくり支援課	電話：(026)225-9045
※管轄：須坂市・千曲市・埴科郡・上高井郡・上水内郡		
北信保健福祉事務所（飯山庁舎内）	健康づくり支援課	電話：(0269)62-6104
長野市保健所（長野市若里）		電話：(026)226-9960
※電話対応時間はいずれも平日8:30～17:15		

(2) 精神保健福祉センター

本人及び家族からの相談に応じています。まずはお電話でお問い合わせください。また、依存症の本人、家族を対象としたミーティングをそれぞれ実施しています。

長野県精神保健福祉センター（長野市若里）	電話：(026)227-1810	対応時間：8:30～17:15
依存症当事者グループミーティング	毎月第1・3火曜日	・依存症家族グループミーティング
		毎月第2・4木曜日

(3) 市町村（保健センター）

本人及び家族からの相談に、地区担当の保健師が応じています。地域の医療資源や自助グループについても、相談するとよいでしょう。

VI 資料編 2 相談機関・自助グループ一覧

2. アルコール依存症に関する自助グループ

長野県内の自助グループ一覧（精神保健福祉ハンドブック2013より 平成25年4月確認調査）

① 断酒会

アルコール依存症からの回復を目指す、アルコール依存症者とその家族の自助グループです。

※例会は、備考欄に記載がない場合は全て19：00～21：00の開催となります。

NPO法人 長野県断酒連合会 理事長 宮外 勝 〒399-3202 下伊那郡豊丘村神稲2648-1 電話 0265-35-4633
--

圏域	名称	連絡先	電話	例会日	会場	備考
佐久	小諸断酒会	櫻井 昌行	0267-22-7574	毎週火	小諸市人権センター	19：30～21：00
	佐久断酒会					(休止中)
上小	上田断酒会	竹内 松夫	0268-24-6930	毎週木	上田勤労者福祉センター	19：30～21：00
	東信断酒新生会	栗俣 哲郎	0268-22-5402	毎週月	くりまた美容室別館	13：00～15：00
	東御市断酒会	健康福祉部 健康保健課	0268-64-8882	第2・4月	東御市中央公民館	
	上田市丸子断酒会	塚越 洋子	0268-43-4650	第1・3月	上田市長瀬市民センター	
諏訪	諏訪断酒会	茅野市 健康管理センター	0266-82-0105	毎週金	茅野市健康管理センター	第3金 家族会
上伊那	伊那断酒会	松沢 汎	0265-72-6919	毎週木	伊那市総合福祉センター	第2木 家族会
	竜頭断酒会	山岸 俊一	0265-94-3053	毎週水	伊那市川北町 老人憩いの家「西部荘」	
	高遠断酒会	嶋村 直人	0265-94-2017	毎週金	高遠町総合福祉センター「やますそ」	

VI 資料編 2 相談機関・自助グループ一覧

圏域	名称	連絡先	電話	例会日	会場	備考
上伊那	駒見断酒会	駒ヶ根市 保健福祉課	0265-83-2111	毎週火	駒ヶ根市福祉センター	
	箕輪断酒会	箕輪町 保健福祉課	0265-79-3111 内線118	毎週土	箕輪町産業保健センター	
飯伊	飯田断酒会	小林 稔	0265-26-9796	毎週金	飯田市サントピア飯田	第1金 家族会 19:30~21:00
木曾	木曾おんたけ断酒会	木曾町 保健センター	0264-22-4035	毎週水	木曾福島保健センター	第1水 家族会
	木曾南部断酒会	長嶋 清一	0264-57-3875	毎週金	南木曾町南木曾会館	
松本	松本断酒会	徳久 順一	0263-87-3834	毎週水	松本市あがたの森文化会館	第3水 家族会
	塩尻断酒新生会	小河原英二	0263-55-8475	毎週金	塩尻市総合文化センター	第2金 家族会
	アルプス断酒会	内山 久義	080-6936-3813	毎週木	波田町保健福祉センター	第1木 家族会
	あずみ野断酒会	土屋 毅	0263-73-2534	毎週水	安曇野市豊科公民館	第3水 家族会
大北	池田有志の会	池田町 総合福祉センター	0261-61-5000	毎週金	池田町総合福祉センター	19:00~20:30
長野	飯綱断酒会	飯綱町役場	026-253-4764 (福祉課)	毎週水	飯綱福祉センター	第4水 家族会
	須高断酒会	田中 秀人	026-246-9266	毎週木	小布施町公民館	
	戸倉断酒会	中村角太郎	026-275-3318	毎週月	戸倉コミュニティセンター「児童館」	
	長野断酒会	峰村 孝男	026-269-1401	毎週土	長野市障害者福祉センター	
	長野断酒新生会	曾根原定法	026-256-2336	毎週水	長野市障害福祉センター	第2・4水 家族会
	篠ノ井断酒新生会	富田 幸司	026-292-6451	毎週金	篠ノ井公民館	
	信濃町断酒会	信濃町役場	026-255-3112	第4水	信濃町総合会館	
北信	中高断酒会	上原美智夫	0269-22-8373	毎週火	中野市人権センター	第3火 家族会

VI 資料編 2 相談機関・自助グループ一覧

② AA（アルコールリクス・アノニマス＝無名のアルコール依存症者の集まり）

アルコール依存症者の自助グループです。“クローズド”は本人のみ参加できます。“オープン”は本人・家族・関係者、どなたでも参加できます。

連絡先：AA 関東甲信越セントラルオフィス 〒170-0005 東京都豊島区南大塚3-34-16 オータニビル3階 電話 03-5957-3506					
圏域	名称	開催曜日	時間	会場	備考
佐久	佐久グループ	毎週木	19：30～21：00	佐久市福祉総合センター	オープン，祝日休
	千曲源流グループ	第1・3・5 火	19：30～20：30	川上村中央公民館	クローズド
	らいでんグループ	毎週火	19：30～20：30	望月人権文化センター	オープン，祝日休
毎週月		19：30～21：00	小諸市人権センター	オープン，祝日休	
上小	上田グループ	毎週水	19：30～21：00	上田市ふれあい福祉センター	クローズド
諏訪	諏訪グループ	毎週水・土	19：30～21：00	カトリック諏訪教会	オープン
上伊那	アルプス中央グループ	毎週火	19：30～20：30	カトリック伊那教会	オープン
		毎週金	19：30～20：30	駒ヶ根市福祉センター	オープン
飯伊	飯田グループ	毎週木	19：30～20：30	さんとぴあ飯田	オープン
松本	松本グループ	毎週月	19：30～21：00	松本市なんなんひろば	オープン，祝日休
	ビックブック友の会	毎週木	19：30～21：00	塩尻総合文化センター	第2・4・5木のみオープン
大北	安曇野グループ	隔週水	19：30～21：00	池田町福祉会館	オープン，祝日休
	しなの大町グループ	毎週金	19：30～20：30	大町市総合福祉センター	オープン
長野	長野グループ	毎週火	19：30～21：00	カトリック篠ノ井教会	第1火のみオープン
		毎週金	19：30～21：00	千曲市埴生公民館	クローズド