

依存症の相談の受け方

大阪府こころの健康総合センター
相談支援・依存症対策課

2

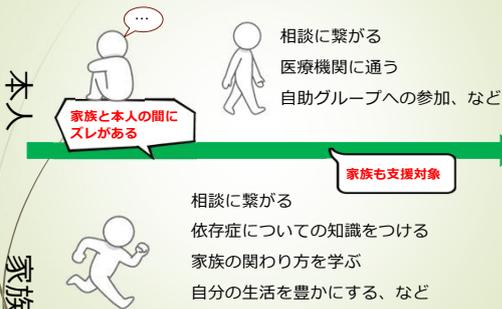
今日のお話

家族支援について

本人支援について

3

それぞれの道のり



4

まずは家族支援から



5

依存症に関する相談は
家族から始まることが多い

POINT!

相談に来た家族とどうつながるか

6

家族が周囲から言われてきたこと



7 家族支援

今まで家族は
「〇〇してはいけない」「△△してください」を強調され、過度の責任を負わされることが多かった。

→その指示が実行できないと落ち込む
→さらに自責感を強くする
→家族だけが我慢することになる



8



POINT !
家族もケアされるべき存在である

9

POINT !

相談に来た家族とどうつながるか

家族もケアされるべき存在である

10 こういう支援ができればいいな

- ★ 家族の今までの苦労をねぎらい、認める。共感する
- ★ 希望を持って行動できるよう働きかける
- ★ 効果的な方法を伝える（正しい方法ではない）
- ★ 小さくてもいい、成功体験を。「私でもできるかも」
- ★ 支援者を「役に立つ存在」「味方」と思ってもらえる
- ★ また相談に来よう、と思ってもらえる。次の約束をする

11 こういう支援ができればいいな

★ 家族の今までの苦労をねぎらい、認める。共感する

よく乗り越えられました

お辛かったですね

お話しくださってありがとうございます

今まで本当によくやってもらいました



12 こういう支援ができればいいな

★ 希望を持って行動できるよう働きかける

そのためには、
支援者が依存症という病気をよく理解する必要がある
また、
回復するとはどういうことか、イメージできている方がいい
(自助グループへぜひ足を運んでください)
その上で、
一緒に目標を決め、
今日から家族が“何をするか”の具体的な提案ができればいい

13 こういう支援ができればいいな

★効果的な方法を伝える ☆小さくてもいい、成功体験を

CRAFT Community Reinforcement and Family Training
コミュニティ強化と家族トレーニング

家族が困るのは、本人に相談や治療の意思がないこと
本人に相談や治療の意思がない場合に家族はどうしたらいいのか、
支援者は家族にどんな支援を提供したらいいのか、を考え作られた
プログラム

効果のないやり方をやめ、コミュニケーション法を改善することで
相手との関係性を変える

相手（本人）を変えるためのプログラムではない
本人との関係性を変えるために、家族自身が変わることを目指す

14 こういう支援ができればいいな

★効果的な方法を伝える ☆小さくてもいい、成功体験を

こんな言い方していませんか？

- またパチンコに行ってるんちゃう？
- いいかげんに飲むの止めて！
- いつか捕まるよ。
- いつまでゲームしてるの？
- 私がこんなに悩んでるのわかってんの！

相手に何を伝えたかった？

伝えるように伝えましょう

練習してみましょう

簡潔に 私を主語に 肯定的・前向きに

タイミングをみて 責任を一部受け入れる

15 こういう支援ができればいいな

間違い指摘反射に負けない

言うことを聞かないと死ぬと脅されるから、頼れる人もいないしお金を渡してしまうんです。

Drは「本人に振り回されないように」と言っていましたよね。

「もうやめる」と何度約束してもまた薬を買ってくるので、家にあった薬を全部捨てました。

無理な約束をしたり本人の行動をコントロールしようとしていませんか？

「困っている人を支援し正しい方向に導きたい」という支援者の職業的習性に気づくこと

16 こういう支援ができればいいな

★役立つ存在、味方だと思ってもらえる

★また相談に来ようと思ってもらえる

家族が話を聞いてもらうだけの場にならない

一緒に考えましょう。一緒にやりましょう。

肯定的なフィードバック

17 やっていきましょう①

Aさんの母 60代

息子がまた覚せい剤を使っているのではないかと心配している。

Aさん 30代

18

- Aさんは30代男性。同胞なし。今は実家近くで一人暮らし。
- 勉強は苦手だったが友人は多かった。高1から友人の勧めで大麻使用。高校中退し、解体業の仕事に就く。20代から覚せい剤、コカイン、MDMAを使用。
- 20代で結婚するも、子が生まれてすぐ離婚。1回目の逮捕。子に会えないことや家族が冷たい対応をしたこと等が重なり、自殺を図って救命Cに搬送。30代で再婚するも、2回目の逮捕後に離婚。3年間服役し、R5秋に出所。その後はトラック運転手として勤務。
- 薬物を使いながらも仕事はできていたが、ハマりだすと遅刻や休みがちになる。
- 2か月前から本人の様子がおかしくなり、朝帰りするようになり嘘が増えた。食欲も急に落ちた。

- 逮捕されて服役も経験し、子ども会えず辛い思いをしたのに、また薬物を使い始めたのではないかと不安になった母は、以前に相談したことがある保健所に3年ぶりに電話をした。

「出所後はきちんと仕事をしていし薬物も使っていなかったと思うが、2か月前から様子がおかしい。ご飯も食べに来なくなり、夜に様子を見に行ってもいないことが多い。室内はゴミが散乱し、光熱費や家賃の支払いも遅れている。逮捕された時は別居だったので当時の生活ぶりはよくわからないが、おそらく薬物を使っていると思う。息子に聞いたとしても、不機嫌になって何も言わず家を出て行ってしまふ。

また薬物を使っていないか心配だが、夫は『大人なんやからほっとけ』と無関心。こんなこと友人にも話せない。どうすれば息子は薬物をやめてくれますか？」



皆さんなら母に何と声をかけますか？

どういったことを伝えますか？



その後Aさんは…

- 母はAさんに対し、体調を心配していると伝えて相談に行くことを提案しました。しかしAさんは「覚せい剤はしていない」と言い、相談に行くことは了解しませんでした。
- 母は家族としてできることを考え、「本人と対立せずに本人を相談につなげる」を目標に、保健所での継続相談を始めます。また、保健所から紹介された家族の自助グループ（ナラノン）に参加するようになりました。
- Aさんは何とか仕事を続けていましたが、朝起きられなくなり遅刻や欠勤が続き、解雇されてしまいました。
- 母は保健所での面接を継続し、Aさんへの言葉かけ等について繰り返し練習をしました。
- 半年後、仕事が長続きせず生活費に困り、落ち込んでいたAさんに、母が「一緒に保健所に相談しに行かない？」と提案。Aさんは初めて保健所に相談することにしました。



家族サポートプログラム

3つの目的

- ① 家族が元気になる
- ② 本人が相談・受診する
- ③ 本人の薬物使用に関する状況が変わる

プログラム内容

- 第1回 まずはじめに大切なこと
- 第2回 本人を理解するために
- 第3回 コミュニケーションスキルの改善
- 第4回 望ましい行動を増やし、望ましくない行動を減らす
- 第5回 あなた自身の生活を豊かにする
- 第6回 本人に治療を勧める



家族支援のまとめ

- 家族もケアされるべき存在である。
- 家族の今までの苦勞を受け止め、ねぎらう。
- 家族と一緒に何ができるか考える。
- 家族とつながり続けることが本人支援につながる。

つづいて、本人支援



25 RAT PARK「ネズミの樂園」

植民地ネズミと樂園ネズミ

26 やっていきましょう②

- ・ するメリット（いいこと）はなんですか？
- ・ するデメリット（悪いこと）はなんですか？
- ・ やめたら、どんないいことがありますか？
- ・ やめたら、どんな不都合なことがありますか？

	メリット	デメリット
する		
やめる		

27

	メリット	デメリット
する	暇つぶし、友達ができる イライラが落ち着く 集中力が上がる うまく話せる、性的快楽 違う自分になれる 痛みが和らぐ、ストレス解消 嫌なことが忘れられる 寂しさや不安が紛れる	警察に捕まる、嘘をつく 金銭感覚がおかしくなる 家族や友人を失う 約束を守れない 信用をなくす、体に悪い 仕事なくなる ケンカをする 時間がなくなる
やめる	健康になる、貯金ができる 警察に捕まらずに済む 家族や友人を心配させない 嘘をつかないで済む 信用される 安定して働ける 本来の自分に戻る	暇になる、イライラが続く 寂しさや不安が続く 刺激や楽しみがなくなる ストレスが減らない うまく話せない 欲求と戦わないといけない 気弱になる

28 大切なのは

- ☐ 自己治療仮説
- ☐ 信頼障害仮説
- ☐ 依存症に関係する人間関係の6つの課題

を頭に置きつつ…

本人の困りごとを一緒に「どうしていいか」と考える支援

子ども情報ステーションbyぶるすあるは

29 支援者の基本姿勢

- ねぎらう 「よくお越しくございました」
- 肯定する 「そんな風に感じられるんですね」
- 共感する 「それは辛かったですね」
- 秘密は守る 「秘密は守ります」
- まずは聞く 「じっくりお話を聞かせてください」
- 長く関わる 「長くかかるかもしれませんが」
- 一緒に考える 「一緒に考えましょう」

脅し、説教、約束、叱責は逆効果

30 初回面接では

- 情報収集（主訴、これまでの経過、その他の関連する情報の確認）
- 依存症についての説明
- ニーズに応じた様々な情報提供、継続相談の提案

POINT !

- ・ 来所までに面接の大枠（所要時間や担当等）を丁寧に説明しておく。
- ・ 「ねごきょうひまない」を心がける。
- ・ 依存症であることをわからせようと頑張らない。本人の困りごとに沿って、何ができるかを一緒に考える。
- ・ 支援を拒否された時は無理強いしない。関係を壊さないように別れる。
- ・ 依存症に関するリーフレットは渡しておく。

31

情報収集

- 主訴（本人が何に困っていて、それについてどう考え、どう対応してきたか、今後どうなっていきたいか）
- 依存対象（開始年齢、種類、頻度、入手手段、現在の状況）
- 借金（現在の額、総額、肩代わりの有無、債務整理の状況）
- 既往歴（精神科、精神科以外、服薬内容、その他の障がいの有無）
- 家族状況
- 生育歴、学歴、職歴、相談歴、生活状況
- 自殺企図・自殺未遂の経験、失踪の経験
- 触法行為、問題行動（暴力・脅迫等）の有無



32

継続相談



- プログラム（O-GAT、DAIJOB等）を活用する。月1回ペースで実施すると、少なくとも6カ月は繋がることできる。
- プログラムより、むしろチェックイン（前回以降の経過や近況の確認）が大事。今起きている困りごとがあればそちらを優先。プログラムを次回に延期することや、今必要なセッションを優先することも有。柔軟に対応する。

**やめることを目指すより、やりたい気持ちや
やったことを正直に話せる関係の構築を目指す**

33

やってみましょう③



初めて相談に来たAさんに、皆さんはどんな言葉をかけますか？



34

「よくお越しくございましたね。ありがとうございます」
「ここで話していただいたことは誰かに話したりしませんので、安心して話してくださいね」
「今日はどういったご相談ですか？」

「仕事がうまくいってなくて…。ミスばかりして怒られるし、集中力が続かない。夜もあまり眠れないからしんどくて」

「それは大変ですね。眠れないのも辛いと思います。よければもう少し、詳しく聞かせてもらえませんか？」
「いつからそういったことがあるんですか？」

ようこそ

秘密は守る

話を聞かせてほしい

35

「2~3カ月前からかな。でも何とかやってこれたんです。母から聞いているかもしれないけど、薬やってたから。それでごまかしながら。前はそれでいけたのにうまくいかない。だからまたやってしまう」

「薬を使いながら、何とか今までやってこられたんですね。でも、それが少し前からうまくいかなかった」

「別々に暮らしてるけど子どももいるし、お金を稼がないと。自分分いたいなの、そんな雇ってくれるところもないですから。どうにかせなあかん、早く体調戻してちゃんと働かないと、とは思っているんですけど」

肯定する

変わろうとしている部分聞き返す

36

「なるほど。何とかしたい、と思って今日はここまで来てくださったんですね。来てくれてよかったです」

「ちなみに、薬というのは覚せい剤ですか？」

「・・・（黙ってうなづく）」

「話づらいことをよくお話ししてくださいましたね。お体の不調のこと、何とかしたいとけないと思います。すぐに解決は難しいかもしれませんが、せっかく来てくださったので一緒に考えていきませんか？」

「まずは体調不良と不眠のことについて、医師に相談してみませんか？」

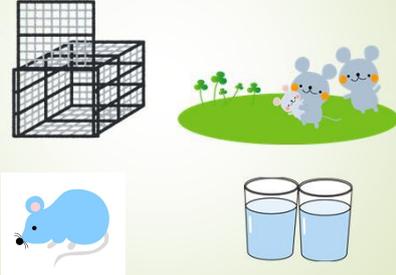
対立しない

一緒に考える

ちょっと考えてみます
今はまだ大丈夫 ⇒ いったん引く
情報は伝える
家族との相談は続ける

やってみようかな ⇒ 次の予約をとる
次回までにできそうな
ことを一緒に考える

再び、RAT PARK



大阪府こころの健康総合センターの取組み



- 第1回 薬物の問題についての整理
- 第2回 引き金とその対処
- 第3回 回復の地図
- 第4回 再発を防ぐために
- 第5回 私の道しるべ
- 第6回 回復の道のり
- 付録① リラクゼーション法を実践してみましよう
- 付録② 今日一日のことだけを考えましよう
- 付録③ 薬物使用とアルコール
- 付録④ 危険な状況「H.A.L.T」
- 付録⑤ マリファナ（大麻）の真実

- ①チェックイン カレンダーと近況確認
- ②プログラム テキストを使ったワーク
- ③チェックアウト 振り返り、感想の共有

大阪府こころの健康総合センターの取組み



- 第1回 ギャンブルについての整理
- 第2回 引き金とその対処
- 第3回 再発を防ぐために
- 第4回 私の道しるべ
- 第5回 回復のために
- 第6回 回復の道のり

- ①チェックイン カレンダーと近況確認
- ②プログラム テキストを使ったワーク
- ③チェックアウト 振り返り、感想の共有

自助グループや回復施設について

アルコール：断酒会 断酒会家族会
AA アラノン
薬物：NA ナラノン
ギャンブル：GA ギャマノン 等々

仲間と一緒に回復をめざす



本人支援のまとめ

- 勇気を出して来所されたこと、話されたことを、まずはねぎらう。
- 初めのうちに、秘密を守ることを伝えておく。
- 正論で正しい気持ちを抑え、本人の気持ちにまずは寄り添い、今できていることを評価する。やめたい気持ちとやめたくない気持ちの間で葛藤していることを理解する。
- つながる際は丁寧に紹介し、一度支援を始めたら終わりまで付き添う。つながり続けることを最も優先する。
- 薬物やアルコール、ギャンブル等をしなくなるのが目的ではない。したいと思った時やした時に、正直に話せる関係を作る。失敗はチャンスと心得る。

ご清聴ありがとうございました

