

12月 依存症家族勉強会のお知らせ

行動の見え方について（13）－その見え方でいいの？－

「底つき」を治療的にかかわりに持ち込まない

「底つき」はその人が自分の経験を語るための用語であり、他人が誰かのことを語る言葉ではないということは先月書きました。特に治療の場ではそのことを心に刻んでおかなければなりません。「治療意欲がない(ように見える)こと」をその人の責任にして、治療者としての努力や工夫を怠る理由づけにしないということです。動機づけ面接法の開発者の一人である、ウィリアム・ミラーの言葉を紹介합니다。

本人が「底つき」を体験するまで
 周囲の人間にできることは何もない、
 という考えは、単純に間違いである。
 正の強化、家族を介した片側の介入、
 そして簡易動機づけ介入やアドバイスはどれも
 一見やる気が見えないように見える人々に
 変化を引き起こすことがわかっている。
 薬物問題や依存にはまってしまった人に対して、
 本人の準備ができるまで、あるいは
 本人が変化への意欲を持つまで
 何もせずに待つ、というのは賢明な策ではない

ウィリアム・R・ミラー

「行動が問題で、その人が問題なのではない」という見方

私たちが意識しないまま陥ってしまいやすい誤りの一つです。その人の行動をみてその人を評価(決めつけ)することです。依存症の問題を抱えている人に対する見方にこれが特に顕著に現れます。「依存症になる人は～依存症の問題を抱えても行動を修正しようしない人は、意志や人格に問題がある人だ」という見方です。依存行動を見て、その人を判断(断罪)する見方です。

宿題をしてこない子どもに対して「この子はだらしない子だ」という見方と同じです。宿題をしてこないという行動が問題なのであれば、そこに着目して、どうしてそうなっているのか、宿題をしていくために何が妨げになっていて、どうすればできるようになるのかと考えを進めていけばよいことです。しかし、「だらしない子」としてしまうと、「だらしないさ」を責めます。

この考えの根底には「悪いことをするのはその人が悪いからだ」という決めつけがあるように思えます。はたして、ほんとうにそうなのでしょう？この見方に決定的に欠けていることがあります。人はさまざまな、目に見える～目に見えない関係の中でさまざまな影響を受け合って生きているという事実です。表面に現れる現象(行動)の背景には目に見えない要素がたくさんあります。そこに目を向け、一体何があるのだろうか？と考えることがどれほど実のあるものかは自明です。つながりの中で生きているのに、つながりを分断して人を見る見方そのものが人を不幸にするのではないのでしょうか？

当院の依存症家族支援で活用しているCRAFT(コミュニティ強化と家族トレーニング)の根本理念の一つが「行動が問題であり、その人が問題なのではない」とする考え方です。

家族勉強会Aについて 参加ご希望の方は、当院アディクション委員まで連絡いただくか、アンケート用紙にその旨を書いて郵送してください。参加できるかどうか折り返し連絡します。
 ※動画配信について 家族勉強会Aに参加できない方のために勉強会を録画しています。これまでと同じ形で配信します。

家族勉強会Bについて 参加ご希望の方は当院アディクション委員までご一報ください。

12月14日(土)家族勉強会Bは出張の為、お休みします

12月28日(土)AM10時～家族勉強会A(講義)/依存症研究所・研修ホール