

皆なでできる、私一人でもできる
薬物からの離脱ワークブック(仮称)

藤野京子 編著

はじめに（本書の使い方）

本プログラムは、主に覚せい剤等の薬物依存症の方々の依存からの回復を目的とし、その一助となるためのプログラムとして作成してあります。

本書は、第1部として薬物離脱を直接扱うものになっています。一方、第2部は薬物離脱を含め、より良い社会適応を図ることに役立つ内容を扱うものになっています。もし、週2回ワークに参加できる場合には、1回は第一部、もう1回は第2部を行うと良いでしょう。また、1週間に1回、ないしは2週間に1回ということであれば、まずは第1部を完了し、その後に第2部に取り掛かると良いでしょう。

第1部については、最初に第1回目を行って下さい。その後も順を追って実施できる内容となっていますが、集団で実施し、途中から参加する場合も多いことと思われます。その場合は、第2～11回までは順不同で行って構いません。第2～11回が終わった後、第12回を行いましょう。一応すべて終わった後は、また第1～11回を繰り返し、定期的に第12回を行い、理解が不足しているとか、分からない部分があれば当該箇所へ戻って、理解を深めましょう。

本プログラムの第1部（第1回から第12回）は、SMARRP-24（スマープ24）をベースとして組み立てられています。現在、わが国の精神保健福祉センターや多くの医院で採用されているプログラムであります。更に、矯正施設や保護観察所等の薬物対策プログラムとしてもSMARPPをベースとしたものか、あるいはSMARPP本体を活用しています。

また、平成25年6月に成立した「刑法等の一部を改正する法律」（法律第49号）及び「薬物使用等の罪を犯した者に対する刑の一部の執行猶予に関する法律」（法律第50号）による、対象となる方々は保護観察所での定期的な指導を受ける必要がありますが、本プログラムの前半部を受講することで、保護観察所

での指導の相当部分を免除されることとなります。

本プログラムの作成には、SMARRP作成の中心者である国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部長である松本俊彦先生の多大なるご示唆とご協力により完成したものであります。薬物依存の回復については、「止めるのは簡単、でも止め続けることは困難」との意識のもと、繰り返し本ワークブックを活用し、自分の生活や考えを振り返ることができる仕組みになっています。言葉や表現も平易なものとし、イラスト等を活用することにより、取り組み易い内容となっています。

次に、第2部は、スキーマ療法による認知の修正を目指したプログラムとなっています。ここでは、「認知」の基を「考え」として表現していますが、認知というと難しく考えてしまうことから、考えとしています。気持ちの落ち着かせ方や前向きな考え方など、上手く社会生活を送っていきけるような方法を学ぶ構成になっています。薬物を止めなくてはならないと分かっているけれど止められないとか、辛いと感じる人は、是非この第2部に組み組んでみてください。気分が動揺しやすい人は、第13回を行ってみてください。また、基本的に第14～19回は順不同で構いません。ただ、第20～22回は順に行わないと少々分かりづらいかもかもしれません。第13～23回を終わった後に、第24回を行ってください。全て終了した後は、再度繰り返し行って、定期的に第24回を行い、理解が不十分と思われる箇所に戻って、ワークすることをお勧めします。

この第2部は、洗足ストレスコーピング所長の伊藤絵美先生のご意見とご教示により作成し、先生の「自分でできるスキーマ療法ワークブック1・2」をベースに薬物依存症者向けになっています。第2世代の認知行動療法を中心に、スキーマ療法の初歩的な部分を取り入れた構成としており、分かりやすくなっています。

本書は、各回ごと「ここで学ぶこと」を設け、ワークの概要を示しています。

次に「この回を始める前に」が用意され、当該回で扱う事項に関連した経験や考え方を記載していきます。事前に記載し、それを取り上げ検討するなどの動機付けが図れるように工夫してあります。

本書をパラパラめくると、タイトルを見ただけで、どのようなことを扱うのかおおよそ検討がつくようになっています。更に、文書中の大切な部分は、青字で表示しており、何度も読み返す場合のチェックポイントとしてあります。また、文字を少なくし、図や表も多めにしており、多くは書込み式になっています。これは、知識だけを習得するのではなく、個々に見合った対策を考えてもらいたいとの編者の意図です。書きこんだものを読み直し、ワークが進んだ後も見直し、再確認し自己への定着化や再度書き直すことを可能とし、より深い考えや意識に進めるようにしてあります。他の人と比べたり、他の人の考えを参考としたりしながら、薬物からの離脱を真剣に考えることができます。

そして、各回の最後に、「〇回のまとめ」を設けてあります。本書を利用される方々ご自身が、何を学び、どう自分のものとしたかを確認できます。

既にご紹介しましたが、本書は松本俊彦・今村扶美著「SMARPP-24物質使用障害治療プログラム」（金剛出版 2015）と伊藤絵美著「自分でできるスキーマ療法ワークブック1&2」（星和書店 2015）を参考としていますので、もっと学びたいと思う人や関連箇所を見たいと思う人は、両書を参考として下さい。

本書は、松本俊彦氏・伊藤絵美氏、藤野京子氏、藤掛友希氏及び本職が作成に当たりましたが、作成に先立ち、以下の方々との数々の協議や意見集約により完成いたしました。

監修・執筆 松本俊彦（国立精神・神経医療研究センター薬物依存対策部長）

監修・執筆 伊藤絵美（洗足ストレスコーピング所長）

編集・執筆 藤野京子（早稲田大学文学学術院教授）

執筆 藤掛友希（早稲田大学大学院博士課程後期）

執筆 鷺野 薫（NPO法人両全トウネサーレ理事）

助言 川崎道子（元中央更生保護審査会委員）

助言 森田展彰（筑波大学准教授・精神科医師）

助言 品田秀樹（日本SST普及協会理事）

助言 法務省保護局、全国更生保護法人連盟等

なお、本書の作成につきましては、日本財団の平成27年度助成事業として多大なご支援を頂きましたことを申し添えます。

平成28年3月末日

特定非営利活動法人 両全トウネサーレ

理事 鷺野 薫

だい 第 1 かい 回

はじ プログラムを始めるにあたって

____年____月____日



ここで学ぶこと

- このプログラムに参加するにあたっての自分の気持ちを
かくにん 確認しましょう。
- 薬物をやめることができるのは、あなた自身です。あなた
自身
自身がその気になることが大切であり、本ワークブックは
その援助をするものです。
- 薬物をやめ続けるためのポイントを理解しましょう。



だい かい まえ
第1回をはじめる前に…

💡 やくぶつ つか ことま こと
薬物を使ったことで、困ったことはありますか？
いま やくぶつ
今、薬物に
おも かんが
ついて、どのような思いや考えがありますか？

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

💡 せいかつ かんしんじ しんぱいこと
これからの生活について、どんな関心事や心配事があります
やくぶつ つか いがい
か（薬物を使うこと以外でもかまいません）？

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

1

このプログラムのスタンス

このプログラムは、あなたが薬物をやめ続けるのに少しでも役立てばと考えて、多くの現場スタッフや専門家が力を合わせて作ったものです。

といっても、「もう二度と薬物に手を出さなくなる」といった魔法のプログラム、あるいは無敵のプログラムなど、世界中、どこを探してもありません。その意味では、残念ながら、「このプログラムを受ければ絶対に安心」などと偉そうなことはいえません。

しかし、「このような工夫や注意がよいらしい」とか、「こんなことを試した人は、薬物をやめ続けるのに成功する確率が高い」といった知恵や知識を、皆さんと一緒に学んでいくものです。

もちろん薬物をやめるかやめないかを決めるのは、あなた自身です。それでも薬物を使ってきた自分を振り返ることは、あなたのこれからの無駄ではないはず。もしかすると、このプログラムでいろいろ考えたり振り返ったりすることで、これからの生き方のヒントが見つかるかもしれません。

2

薬物への誘惑

病院などの施設で生活するのに比べて社会での生活では、薬物への誘惑がたくさんあります。その理由を考えてみましょう。

① その気になれば薬物を手に入れて使うことができる

施設での生活では、薬物を手に入れるのは簡単ではありませんし、

そのような場所ばしょにいと、薬物やくぶつへの欲求よっきゅうもあまり感じかんません。しかし、ひとたび社会しゃかいに出ると、いろいろな誘惑ゆうわくがありますし、実際じっさい、その気きになれば薬物やくぶつを手てに入れることいもできてしまいます。

② 薬物やくぶつを使つかっていた仲間なかまに出会であったり、実際じっさいに薬物やくぶつを見てしまう
以前の薬物やくぶつ仲間なかまに偶然ぐうぜん出会であったり、目の前めまへに気きになる薬物やくぶつが出てきた場合ばあい、それを我慢がまんするのは簡単かんたんなことでは
ありません。

③ ちよつと使つかうだけならば影えい響きやうはない
久しぶりひさに薬物やくぶつに手てを出だしたとしても、最初さいしよ
の数回すうかいは、以前いぜんよりも控えめひかに使つかい、仕事しごとなど
にも支障ししょうが出でないようにコントロールできる
かもしれません。

誘惑



そうすると、「こういう風ふうに節度せつどをもつて使つかえば、周りまわにもバレないし、前まへみたいに逮捕たいほされたり入院にゅういんさせられたりすることはないだろう」と考えることかんがでしよう。

しかし、多おほくの場合ばあい、それは最初さいしよのうちだけです。やがて（たいていは、前まへよりも短みじかい使用期間しやうきかんで）、前まへよりもはるかにひどい使つかい方かたに陥おちいってしまう傾向けいこうがあります。

④ 生活せいかつが思おもい通りとおにならない等などの不安ふあん・不快感ふかいかんあるいは焦燥感しやうそうかん
社会しゃかいでは、なかなか思おもい通りとおにならないことおほも多いでしよう。自分じぶん
なりに必死ひっしに頑張がんばっているのに成果せいがが出でなかつたり、周りまわりが認みとめてくれなかつたりすることまじめもあります。また、真面目まじめにやっているのに、

まわ
周りがいつまでも「またクスリをやっているのか」などと自分を疑
うなど、**さまざまな偏見や差別にさらされたりすることもあるでし
ょう。**そうしたことがあるたびに、**腹が立ったり、不安や失望を
感じたりします。**そして「いけない」と頭ではわかっているものの、
その時々で言い訳をしては、**薬物を使ってしまうかもしれません。**

3

プログラムに参加することの意味

このようなプログラムに参加することを迷う人がいます。迷う
理由としてよく聞かれるものを以下に取り上げ、説明することに
します。

① 「もう何度もプログラムはやりました」

薬物を「やめる」のは簡単です。あなたもこれまでに、数日とか
数週間、あるいは数ヶ月程度ならば、何度もやめるのに成功してき
たのではないのでしょうか。

しかし、**難しいのは、「やめ続ける」こと**です。

では、薬物をやめ続けるには、どうしたらよいのでしょうか。

それは、**薬物をやめるためのプログラムに何回でも繰り返し参加
することです。**すでにどこかで参加したから、同じようなプログラム
に繰り返し参加する必要はないと思う人もいるでしょう。しかし、**プ
ログラムに参加することは、薬物をやめ続けることの大きな防波堤
となること**でしょう。

② 「プログラムの他に優先すべきことがあります」

これからの社会生活では、仕事への復帰や家族関係の修復など行わなければならないことが山積みで、プログラムに割く時間ももたない、あるいは、やるべきことが多く心も体もヘトヘトなので、休息を取りたい、などと考える人もいます。

しかし、薬物再使用の危険は、しばしば不意打ちのように襲ってきます。以外に多いのは、仕事が順調に続いて経済的に安定し、さらに新しい友人や恋人などができたり、かつて傷つけてしまった家族との信頼関係が修復しかけた頃、つまり、誰がどう見ても人生が上手くいって見えるときです。まるで誰かが罨でも仕掛けたかのように、人は薬物の誘惑に不意打ちされ、不思議なほどあっさりと薬物の欲求に降参してしまったりするのです。それがいつなのかは誰にも分かりません。

ただし、世界中の研究が、「こうしたプログラムにより長い期間、より多くの回数参加した人の方が、再逮捕される人の割合が少ない」ことを明らかにしています。そうであるならば少しでも成功する確率の高い方に掛けてみるのが、賢いやり方と言えます。今できるのは、ちょうど「保険をかける」つもりで、プログラムに参加することです。

あなたにも「自動車保険に入っているときには、案外、事故に遭わないのに、やめるとなぜか事故に遭う」みたいな経験はないでしょうか。保険とはそういうものであり、このプログラムもそれに似ているところがあります。

③ 「プログラムに参加すると、かえって薬物のことを思い出して しまいます」

このような理由から、「プログラムは逆効果ではないか」と考える人もいます。しかし、この考え方にはどうも誤解があるようです。

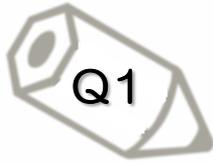
というのも、薬物をやめ続けるのに必要なのは、「薬物のことをすっかり忘れること」ではないからです。むしろ「自分は薬物の誘いを受けると(あるいは、目の前で薬物を見ると)、意志の力では自分をコントロールできない体質になってしまっている)ということをしかりと胸に刻み、かたときも忘れないようにすることが、大切なのです。

何の依存症であれ、「依存症」と呼ばれる状態になっている人は、最後にそれを使った時の「罪悪感」や、その結果として生じた「嫌な出来事」の記憶は、不思議なほどすぐに忘れてしまいます。まさに「喉もとす元過ぎれば熱さを忘れる」という特徴をもっています。しかもその一方で、なぜか使い始めた頃の「楽しさ・気持ちよさ」はなかなか忘れられないようです。だからこそ、アルコール依存症の人は、何度も「もう酒をやめた」と誓いながら飲み続け、覚せい剤依存症の人は、「これが最後の一発」と思ってはなぜか何十回も繰り返すわけです。

完璧な解決策はありません。しかし、今ここでできることをやってみませんか？ それは、どうすれば薬物の欲求から自分を守ることができるのかという対策を練っていくことです。

プログラムに
参加するぞ！





このプログラムへの参加^{さんか}について、あなたの今^{いま}の
気持ち^{きもち}を教^{おし}えて下^{くだ}さい。

○ このプログラムに、どんな考^{かんが}えで参^{さんか}加するつもりですか？

○ このプログラムに参^{さんか}加して、どんなこと^{こと}を学^{まな}んだり身^みにつけ
たりしたいですか？

○ このプログラムを終^{しゅうりょう}了するころ、どんな状^{じょうたい}態になっ
ていた
い
ですか？

第 1 回のまとめ

- 薬物やくぶつを使うことへの誘惑つかが多い社会ゆうわく おお しゃかいでの生活せいかつにおいて、このプログラムは薬物やくぶつをやめ続ける一助つづ いちじょとなることを理解りかいしました。
- このプログラムに参加さんかする今の自分いま じぶんの気持ちきもを確認かくにんしました。



だい 第 2 かい 回

やくぶつ がい 薬物がもたらす害

____年____月____日



ここでまな 学ぶこと

- 薬物が、人間の心^{にんげん ところ}にどのような影響^{えいきょう}をあた^{あた}えるのかを理解^{りかい}しましょう。
- 薬物が、脳^{のう}に影響^{えいきょう}をあた^{あた}えて、その結果^{けっか}、人間の心^{にんげん ところ}がかわ^かってしまうことを理解^{りかい}しましょう。
- 薬物が、脳以外^{のう いがい}にも体^{からだ}のさまざま^{あくえいきょう}なところに悪影響^{あくえいきょう}をおよ^{およ}ぼすことを理解^{りかい}しましょう。



だい かい まえ
第2回をはじめる前に…

💡 やくぶつ く かえ つか
薬物を繰り返し使ったことで、あなたの心こころがどのように
か おも
変わったと思いますか？

Blank writing area with horizontal dashed lines for the first question.

💡 やくぶつ く かえ つか
薬物を繰り返し使ったことが、あなたの体からだにどのような影えい響きょう
あ た おも
を与えたと思いますか？

Blank writing area with horizontal dashed lines for the second question.

1

なぜ薬物が問題なのか？

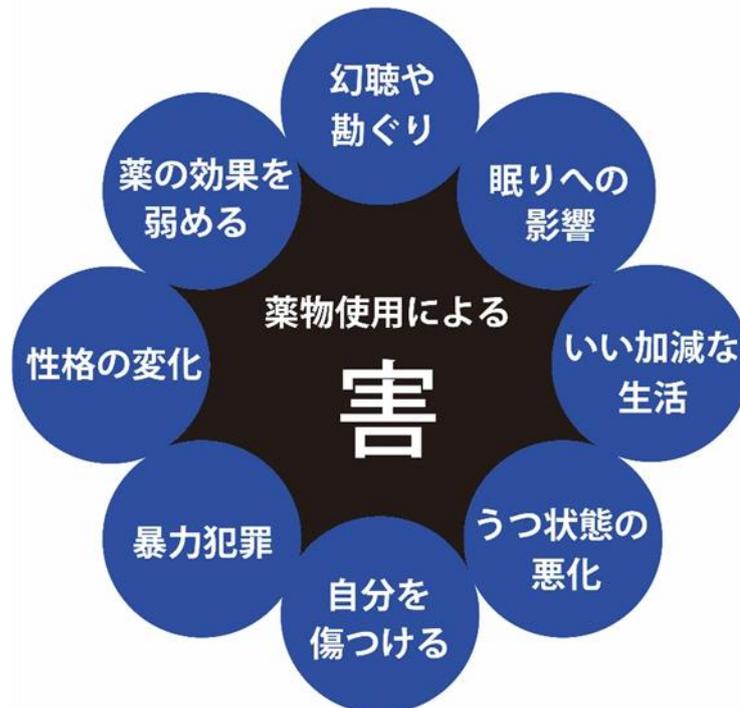
あなたは覚せい剤などの薬物について、ほんのちょっと使っている程度だから問題ない、と思っているかもしれませんが、多くの人が、薬物を使っているうちに、コントロールできなくなって、さまざまな問題を抱えるようになっていきます。

そこで、覚せい剤などの薬物が、人間の心や体にどのような影響を与えるのかについて考えていきましょう。

2

薬物の心への影響

薬物は、心にさまざまな害を与えますが、ここでは、おもなものを8個取り上げます。



(1) 幻聴や勘ぐり

薬物を使っていると、人がいないのに声が聞こえたり（幻聴）、「自分が警察に追われているのでは？」という勘ぐり（妄想）が生じたりすることがあります。

こうした体験をした人は、薬物をしばらくやめた後でも、ほんの少しだけ使うだけで、幻覚や妄想がぶり返すことがあります。薬物を

使わなくても、大酒を飲んだり心理的なストレスがきっかけになって、同じような症状が出ることもあります。これをフラッシュバックといいます。

さらにひどくなると、薬物をやめて何年経っても、慢性的に幻覚・妄想状態が現われたり、無気力状態（無動機症候群）や認知症のような状態が続くこともあります。



(2) 眠りへの影響

覚せい剤などの薬物によって、眠くなくなってしまうことがあります。しかし、眠ることで、人の心や体の疲れはなくなるのです。眠くないのは薬物がまちがった指令を出した結果であって、心や体が疲れていないからではありません。十分な睡眠をとらないと、心も体も実際にはどんどん疲れがたまっていきます。

(3) いい加減な生活

眠るはずの時間に寝ないなど、不規則な生活をしているうちに、決められた時間に何かをするということができなくなって、仕事などの約束もすっぽかすようになります。

判断力にもぶり、しっかりと考えずに、変な行動をしていくようになります。たとえば、薬物に、どんどんお金をつぎ込んでいきます。そして、そのような生活を立て直そうと考えることも、少なくなっていくます。

(4) うつ状態の悪化

薬物を使用すると、落ち込んでいた気分が少しの間、楽になった感じがするかもしれませんが、薬物は一時的に気分を和らげてくれますが、その効果が切れた後には、かえって前よりもその気分が強くなること、少なくありません。

うつ病の人が薬物を使用すると、自殺の危険性も高まると言われています。



(5) 自分を傷つけること

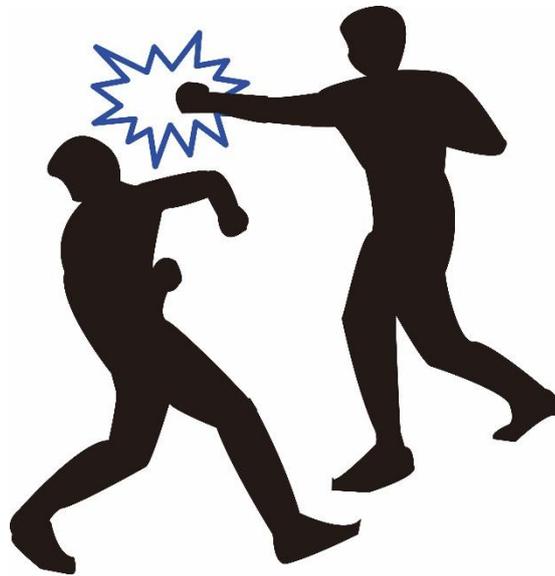
薬物は理性の働きを弱めて、感情のコントロールを効かなくさせます。そのため、何か辛い感情を抱えている場合は、我慢ができません。

なくなり、突発的に治療薬のまとめ飲みやリストカットのような自分の体を傷つける行動を引き起こすことがあります。

(6) 暴力犯罪

薬物は、自分の体を傷つけてしまうだけではありません。多くの研究が薬物依存症と暴力行為との関係を指摘しています。

薬物依存症の人は、そうでない人と比べて、殺人や傷害などの暴力犯罪を起こす確率が高いともいわれています。これも、薬物の影響で理性の働きが弱められて、感情のコントロールを効かなくなってしまうからです。

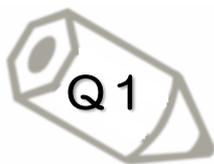


(7) 性格の変化

薬物を使い続けるうちに、性格も変わってきます。無気力で無責任、感情的にも不安定になりやすく、ささいなことでキレたり、人の話にじっくりと耳を傾けられなかったりと自己中心的な物の見方・考え方しかできなくなります。

(8) 睡眠薬や治療薬の効果を弱める

薬物は、睡眠薬や治療薬（安定剤や抗うつ薬など）の効果を弱めたり、悪影響を与えたりします。薬物を使っていると、うつ病や不眠症を治そうとして、いくら治療薬を飲んでも、効かなくなってしまうかもしれません。これではいくら病院に通っても、精神障害はよくなりません。



これまでに挙げた(1)～(8)の中で、「自分に当てはまるかも…」と思った項目はどれですか？
また、その時の体験を具体的に書いてください。

○ 当てはまると思った項目

○ あなたの体験の具体例

コラム：重複障害とは？

一人の人に、2つの障害が同時に存在することを「重複障害」と呼びます。精神障害（統合失調症や躁うつ病（＝双極性障害）、パニック障害、PTSDなど）をもっている人が、覚せい剤などの薬物を使っていることは、めずらしくありません。

精神障害を発病し、その後薬物の乱用がはじまる人もいます。反対に、薬物を使っているうちに、その後遺症として精神障害が発病する人もいます。



精神障害をもつ人は、そうでない人に比べると、ずっと薬物の依存症になりやすいことが知られています。精神障害で生じる、不安感、イライラ感、不眠、幻聴・幻覚や妄想といった不愉快で辛い症状を自分なりに和らげようと、薬物（シンナーやマリファナなど）を使う人がいます。また、やる気を出させようとしたり、緊張感を和らげようとして薬物（覚せい剤など）を使う人もいます。これらの薬物は一時的に症状を和らげてくれます。しかし、その効果が切れた後には、かえって前よりも症状の辛さが増すことが多いのです。自分が抱えている精神障害の症状が悪化して、精神状態が辛いときには、自分一人でなんとかしようとして薬物を使うのではなく、お医者さんや援助者に相談しましょう。

3

薬物の体への影響

覚せい剤などの薬物は、脳に影響を及ぼします。心臓、血管、筋肉にも影響を与えます。また、薬物を使う過程で、ほかの病気になることもあります。そのそれぞれについて取り上げていくことにします。

(1) 脳への影響

覚せい剤などの薬物のさまざまな体への影響のなかで、もっとも多く見られる障害は脳の障害です。脳は何千億という数の「神経細胞」から成り立っており、わたしたちの思考や感情は、こうした神経細胞どうしが結びつき、非常に複雑なネットワーク回路を作ることで成り立っています。しかし、この神経細胞は、薬物が作り出す有害物質によって、消滅してしまうのです。

これまで見てきた心の変化とは、薬物により神経細胞のネットワークが破壊されてしまったことによるものなのです。

ささいなことでキレたりせず、気持ちをおろちかせて、人の話にじっくりと耳を傾ける練習の場として、N.A.と
いった自助グループ、あるいはDARC
などで行われているミーティングに
出席することは、神経細胞の障害からのリハビリ効果があります。





やくぶつしよう 薬物使用により、あなたには、どんな ^{からだ} 体の ^{しょうじょう} 症状
がありますか？

^{ばあい} ある場合、どのような ^{せいかつじょう} 生活上の ^{ちゅうい} 注意やリハビリ
^{ひつよう} が必要だと思えますか？

ある ・ ない

ある場合、どんな ^{しょうじょう} 症状ですか？

ある場合、これからどんな ^{こと} 事に ^き 気を付けていきたいですか？

(2) ^{のういがい} 脳以外の ^{からだ} 体への ^{えいきょう} 影響

かく さい のう 覚せい剤は、脳だけでなく、^{しんぞう} 心臓、^{けっかん} 血管、^{きんにく} 筋肉にも ^{えいきょう} 影響 ^{あた} を与えます。

いちど たいりょう やくぶつ しょう けっか しんきんこうそく こうけつあつ のうない
一度に大量に薬物を使用した結果、^{しんきんこうそく} 心筋梗塞や ^{こうけつあつ} 高血圧による ^{のうない} 脳内

^{しゅっけつ} 出血を引き起こして、^し 死にいたることがあります。また、^{ぜんしん} 全身の ^{きんにく} 筋肉

が突然とけだし、^{じんぞう} 腎臓などの ^{そうき} 臓器の ^{しょうがい} 障害を ^お 起こす ^{おうもんきんゆうかいしょう} 横紋筋融解症と

いう死に至る ^し 病気を ^ひ 引き起こす ^お ことも知られています。

(3) 薬物を使う過程でかかる病気

血液へのウイルス感染症、とくに、C型肝炎やHIV感染症の問題は無視できません。感染症は、注射で覚せい剤を使っている人が、注射器を他人と共用（まわし打ち）することで、うつります。また、薬物を使っているときは、コンドームを使い忘れてセックスしがちですが、その結果、感染します。薬物依存者の中には、複数のセックスパートナーをもつ人も少なくないため、いったん誰か一人がC型肝炎やHIVに感染すると、あっという間に広がってしまいます。

C型肝炎は、10～20年の経過のなかで、**ほぼ100%が肝硬変と**

肝臓がんになるといわれています。

C型肝炎には、**インターフェロンによる治療**が広く

行われていますが、**すべての依存性薬物をやめて1年以上**

を経ていることが勧められています。断薬後まもない

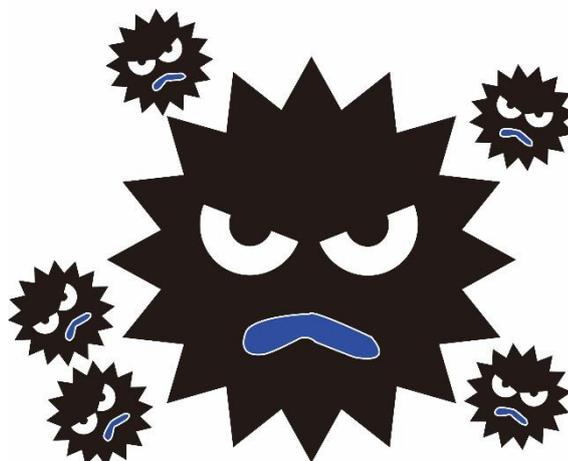
時期や薬物への欲求が強い時期には、インターフェロンの副作用により、フラッシュバックが起きたり、感情が不安定になり暴力的になったり、自殺衝動が高まったりすることがあるからです。

人がHIVウイルスに感染すると、**免疫力が低下し、さまざまな病気にかかってしまいます。**その病気が、「エイズ(AIDS)指標疾患」と定められている病気に当てはまると、「エイズを発症した」と診断されます。

HIV感染症には、主に「**抗HIV療法**」が行われます。抗HIV薬



を服用することでウイルス
量を減らし、体の免疫力
を回復させていきます。ただ
し、薬は決められた時間に
正しく飲む必要があります、薬
の飲み忘れが続くと、HIV
は治療薬が効かない耐性ウ
イルスとなってしまいます。



薬物の問題を抱えている人は、規則的な服薬に失敗しがちです。その
点を注意する必要があります。

加熱吸煙（アプリ）で覚せい剤を使う場合、感染の危険がないと
いう点では優れています。しかし、加熱吸煙の場合だと、同じ効果
を得るのに覚せい剤がたくさん必要で、刺激が足りないという人も
います。また、加熱吸煙の方が早く使用がコントロールできなくな
ってしまうことも指摘されています。

このほか、加熱吸煙によって覚せい剤を使っている人には、目の
角膜がただれる角膜潰瘍が多いことが知られています。

だい かい 第2回のまとめ

- 覚せい剤などの薬物は、幻聴や勘ぐり、心も体も休めなくすること、いい加減な生活、うつ状態の悪化、自分や他人を傷つけること、性格が変わること、他の薬の効果弱めること、などをもたらすことがわかりました。
- これらは覚せい剤などの薬物が脳をこわしてしまう結果であるとわかりました。
- 覚せい剤などの薬物は、心臓、血管、筋肉にも影響を与えることがわかりました。
- 覚せい剤を使っていく過程で、さまざまな病気にかかりやすいことがわかりました。
- 薬物が、あなたの脳や体にさまざまな病気を引き起こすことがわかりました。



だい 3 かい 第 3 回

やくぶつ への よっきゅう と ひ がね 薬物への欲求と引き金

_____年_____月_____日



ここで学ぶこと

- 薬物があなたの脳にどれだけ強い影響を与えているのかを理解しましょう。
- 薬物を欲しいと思う仕組みを理解して、なぜ、あなたが薬物を欲しくなってしまうのかを整理しましょう。
- 薬物を止めるためには、気持ちだけではなく、実際に行動しなければならないことを理解しましょう。
- 薬物について考えないようにする方法を、身につけましょう。



だい かい まえ
第3回をはじめる前に…

💡 あなたは、どのような時に薬物を使いたくなりましたか？

Handwriting practice area with six horizontal dashed lines for writing.

💡 あなたは、薬物を使うのをやめようとしたことがありますか？
その方法は？

Handwriting practice area with six horizontal dashed lines for writing.

1

薬物は本能にもうち勝ってしまう！

脳には、外敵から身を守るなど生き延びるための本能をつかさどる部分があります。しかし、薬物は、こうした脳の働きに大きな影響を与えます。以下に、それを証明する実験を紹介します。

ネズミの実験

- ネズミは危険にさらされないよう、暗い場所に逃げ込む習性がある
- 明るい場所と暗い場所を用意する
- 明るい場所で何度かネズミに薬物を与える。ネズミは薬物を求めて、危険の多い明るい場所に、自動的に行くようになる



これはネズミの例ですが、このように薬物は、本能に打ち勝ってしまうほどに、大きな影響力を脳に与えるのです。

2

目の前にないのに薬物が欲しくなるのはなぜ？

薬物がなくても、それに関連したものに触れるだけで、薬物が欲しくなる現象があります。それを次の実験で見てください。

いぬ じっけん 犬の実験

- 犬にエサを見せると、脳が反応してよだれをたらす
- 犬にエサを与えるときに、いつもベルを鳴らすようにする
- そうすると、その犬はベルの音を聞いただけでよだれをたらすようになる

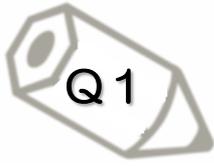


ベルの音をきっかけ（引き金）として、エサがもらえるはずだと自動的に反応するようになったのです。脳の中で「ベルの音→エサ」という結びつきができあがったので、犬はベルの音を聞くだけでよだれを流すようになったのです。

人間の場合も、これと同じです。薬物のよさを知っているAさんが、いつも自分の車の中で薬物を使っていたとします。すると、「車の中→薬物」という結びつきが脳の中にできあがっているので、車に乗ると自動的に薬物のことが連想されるようになります。これは、エサと一緒に鳴っていたベルの音と同じです。

このように、薬物が直接目の前になくても、薬物を使うことと関係のある刺激に出合うだけで脳や体は自動的に反応し、薬物を使いたいという欲求が生じます。このような、薬物を使うことと関係の深い刺激のことを「引き金」といいます。たとえば、いつも使っていた場所、一緒に使っていた人、使うときによく聞いていた音楽などがあります。

自分にとっての引き金はどうのようなものか、振り返って整理してみましょう。



あなたの引き金ひ がねはなんでしょう？

あなたは、どんなときに薬物やくぶつを使つかっていましたか？

あるいは、どんなときに使つかいたい欲求よっきゅうが強つよくなりましたか？

○ 何曜日なんようび？ 何時ころなんじ？

○ 何なにをしているとき？

○ 誰だれかといっしょ？ 一人ひとりのとき？

○ どのきぶんな気分のとき？

3

気持ちだけでは不十分！

p.27で触れたように、薬物は、「本能」にうち勝ってしまうほど強い影響力をもっています。ですから、やめるためには、「決心する」「かたい意志をもつ」などの気持ちだけでは不十分です。

やめるためには、次の①から③のようなあなたの行動を変える必要があります。

- ① 薬物を使っていたころの生活の仕方や考え方を変える
- ② 安全な生活スケジュールにしたがって生活する
- ③ 引き金を避ける

①から③のくわしい内容は今後学んでいきます(①は第8回、②は第7回、③は第4回)が、まずは、薬物のことが頭に浮かんでしまったときに、すぐに使える対策を身につけましょう。

4

引き金に出合った場合は「思考ストップ法」

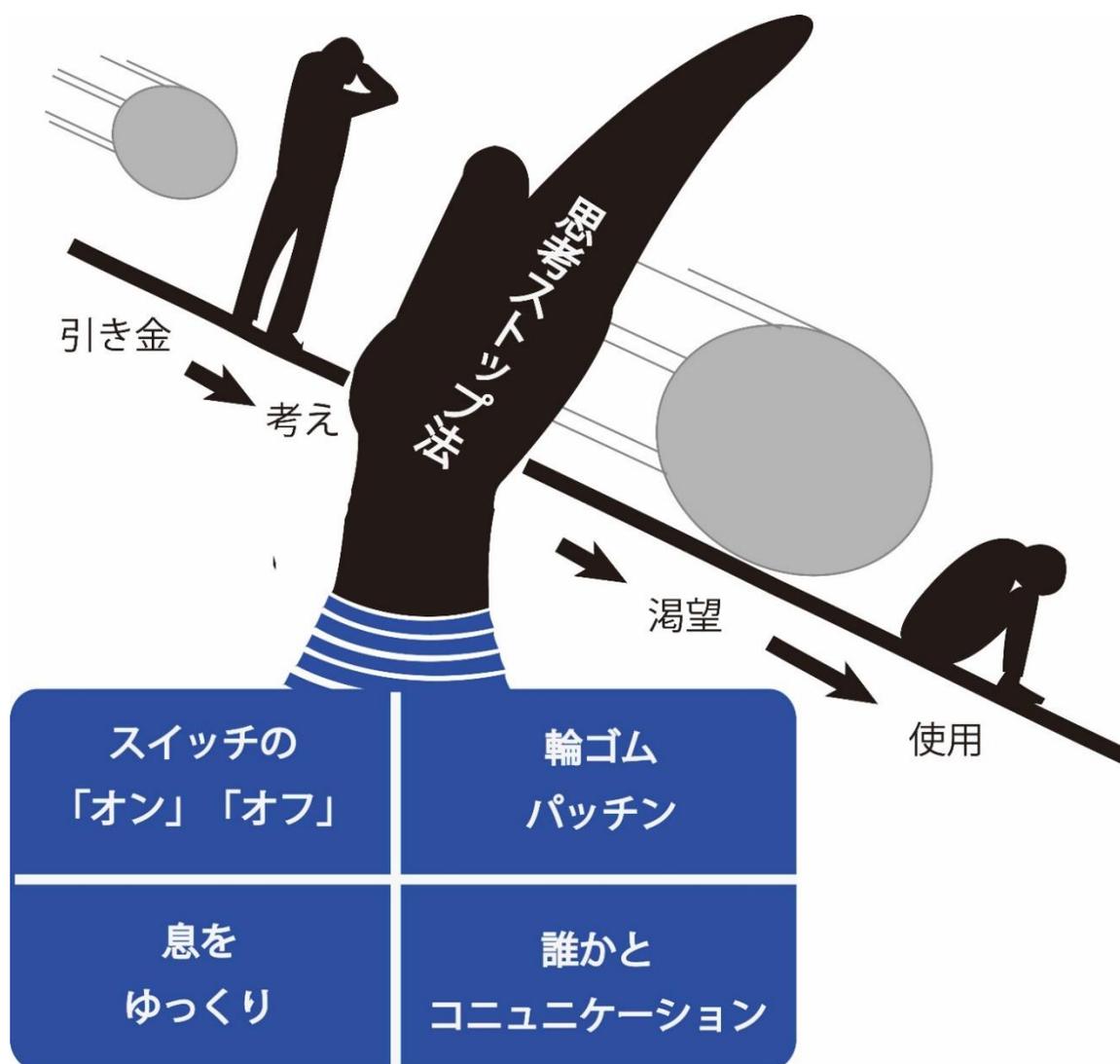
次ページのイラストを見てください。

薬物を思い出す引き金を避けられれば、それに越したことはありません。しかし、もしも、あなたが引き金に出合ってしまったらどうしましょう？

そのままにしておけば、自動的に薬物のことを考え始め、使いたい気持ちは大きくなっていきます。薬物のことを考え始めたら、すぐに考えるのをやめるようにしましょう。できるだけ早くや

めることが大事です。

ここでは、そのための方法を4つ紹介します。自分なりのやり方を地道に練習することで、少しずつうまくいく場面が増えていくことでしょう。



【思考ストップ法】

(1) スイッチの「オン」「オフ」

- 頭あたまの中にスイッチの映像えいそうを思い浮かおもべる
- そのスイッチを「オン」から「オフ」に入れ替いえるところをイメージする
- 「オフ」にしたら、薬物やくぶつに関する考かんがえを打ち消うして、何か別なにのことを考かんがえたり、別べつの映像えいそうを浮かうべたりする(水みずを飲のんだり、顔かおを洗あらったり、別べつの行こう動どうをするなど)
- 薬物やくぶつに関する考かんがえが浮かうかぶたびに「スイッチ」を切きっていく



(2) 輪わゴムパッチン

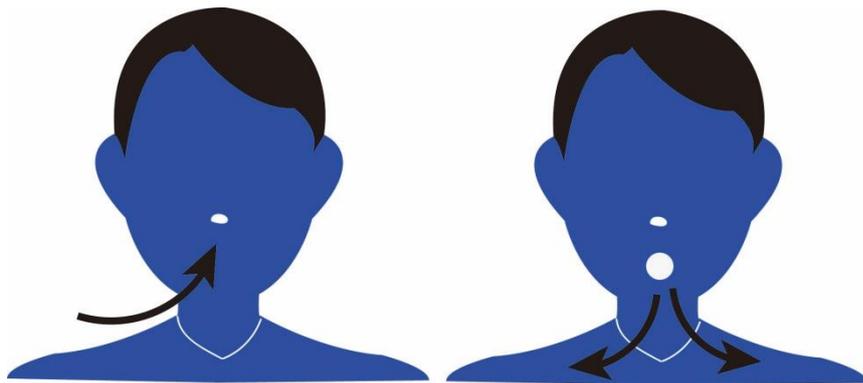
- 手首てくびに輪わゴムまを巻く
 - 薬物やくぶつについての考かんがえが浮かうかぶたびに輪わゴムをはじいて、「止め！」または「ストップ！」と言いう
 - 予あらかじめ考かんがえておいた、別べつの考かんがえ方かたや行こう動どうをする
- 以下いは、その考かんがえや行こう動どうの例れいです。以下いを参さん考こうにしてリスりスとを
用よう意いしておくとよいでしょう。



- ◇ 心配しんぱいしてくれる家か族ぞくのこと
- ◇ 「今日きょう一日いちにちは考かんがえない、また明日あしたになったら考かんがえよう」
- ◇ シャワーを浴あびる ◇ コーラを飲のむ …など

(3) 息をゆっくり

- 息を吸うときには、心の中でゆっくりと「1、2」と数えながら、「鼻」から吸い込んでお腹をふくらませる
 - 吐くときには、心の中で「1、2、3、4」と数えながら、「口」から吐きだす。息は、最後まで吐ききるようにする
 - それを3回以上繰り返す
- この呼吸が難しければ、深呼吸をするだけでも効果はあります。



(4) 誰かとコミュニケーション

- 電話やメールをすることも有効です。
- 薬物をやめるようあなたに協力してくれる相手を見つけておきましょう。





これまでの生活せいかつのなかで、「薬物やくぶつがほしい」という
考えかんがを打ち消うすのに成功せいこうしたことはありますか？
そのとき、どんな方法ほうほうで成功せいこうしましたか？



今後こんご、あなたが使つかえそうな思考しこうストップの方法ほうほうは
どんなものですか？

(このテキストで触ふれたもの以外いがいにも、よい方法ほうほう
を思おもいついたら、ぜひ書かいてください。)

だい かい 第3回のまとめ

- 薬物やくぶつは生き延いびるためにそなわっている本能ほんのうにも打ち勝うってしまかうものであることが分わかりました。
- 薬物やくぶつが目の前め まえになくてもほしくなってしまうことについて、薬物やくぶつを思い出おもさせる「引き金ひ がね」があることを学まなびました。
- 薬物やくぶつをやめるには、やめようという気持きもちだけでは足たりないと分わかりました。
- 「引き金ひ がね」に出合であった時ときに、薬物やくぶつについての考かんがえを止やめるための方法ほうほうとして、思考スしこうトとッぽう法まなを学まなびました。



だい かい
第 4 回

ないてき ひ がね がいてき ひ がね
内的な引き金と外的な引き金

_____年_____月_____日



まな
ここで学ぶこと

- 自分が、どんな気持ちや状態のときに薬物を欲しくなってしまうのかを理解しましょう。
- どんな人、場所、状況であると、自分が薬物を欲しくなってしまうのかを理解しましょう。
- どんな人、場所、状況であると、自分が薬物を使わずにすむのかを理解しましょう。



だい かい まえ
第4回をはじめる前に…

💡 こころ からだ じょうたい とき やくぶつ つか
どんな心や体の状態の時に、薬物を使いたくなりましたか？

Blank writing area with five horizontal dashed lines for notes.

💡 ばしょ じょうきょう やくぶつ つかい
どんな場所や状況で薬物を使いたくなりましたか？

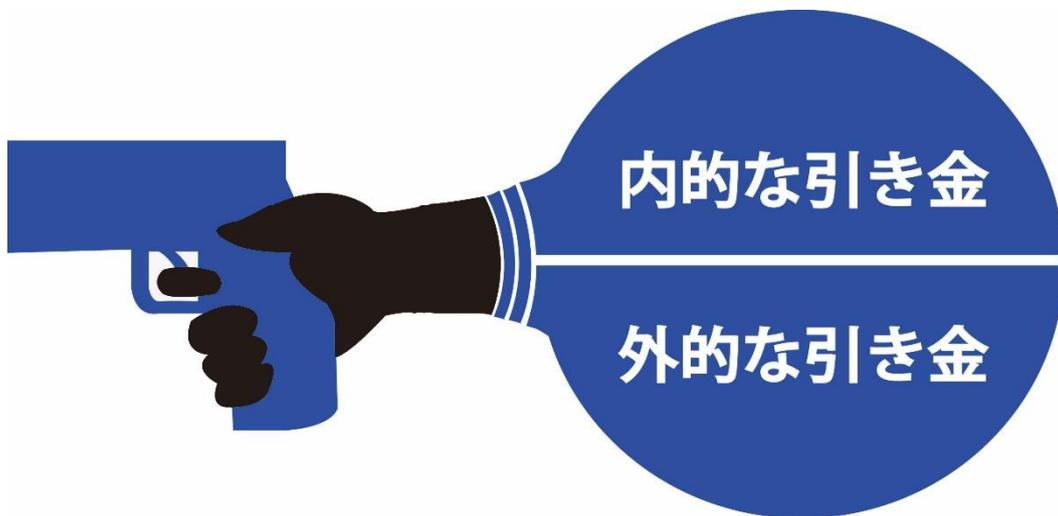
Blank writing area with five horizontal dashed lines for notes.

1

内的な引き金とは？

第3回で引き金について扱いましたが、引き金は2つに分けることができます。

薬物を使いたくなるような心や体の状態 → 内的な引き金
 薬物を使いたくなるような環境 → 外的な引き金



まずは、内的な引き金について取り上げます。

次ページの内的な引き金のリストを見てください。これまでに、どんな心や体の状況のときに、薬物を使うことが多かったでしょうか？ チェックしてください。チェックのついた心や体の状態は、あなたにとって薬物使用の「引き金」となりやすい心や体の状態です。また、今後そうした状態になった場合、どうしたら薬物を使用しないですむか考えてください。



【内的な引き金のリスト】

- 不安 怒り 自信をなくす 退屈 あせり 無力感
- うつ 悲しい 緊張 ねたましい なげやりの気持ち
- 疲れ 罪悪感 孤独・寂しい 欲求不満 イライラ
- 恥ずかしい 自分が邪魔者に思えたり、いない方がいいと思う気持ち
- 敗北感・打ち負かされた気分 人から見捨てられた感じ
- 気が大きくなった感じ プレッシャーをかけられた感じ
- 高揚した気分 落ち着かない気分 空腹
- 気合・やる気 幸福 リラックス 達成感
- その他：



上でチェックしたような状態になった場合
薬物を使わずにすむ方法を考えてください。

2

危険な状態「H.A.L.T」

H.A.L.T.とは、以下の言葉の頭文字をとったものです。

H : Hungry—空腹—、Happy—幸せ—

A : Angry—怒り—

L : Lonely—孤独—

T : Tired—疲労—



こんなとき、わたしたちはしっかり考えられなくなります。そこで、このような状態だと、薬物にも再び手を出してしまいやすくなります。つまり、薬物をしないためには、

～腹をすかすな、腹を立てるな、孤立するな、疲れるな～

ということです。

その一つ一つについて、見ていくことにしましょう。

Ⓜ ハングリー / ハッピー
Hungry—空腹— / Happy—幸せ—

お腹がすいていると、薬物を使いたくなりやすいといわれています。空腹時はイライラしてしまうからです。

反対に、幸せな状態、つまり、仕事もプライベートも「万事がうまくいっている」ときも、調子に乗りすぎて薬物に手を出しやすいといわれています。





Angry - 怒り -

多くの人にとって、怒りをうまくしずめるのは、簡単なことではありません。怒りをまぎらわそうとして薬物を再使用してしまう人はとても多いです。

薬物を使わないからといって、怒りをあらわにしたり、暴力をふるったりするのも、健全な方法ではありません。また、ただ怒りをおさえこんでしまうのも、健全なやり方とはいえません。

どんなときに怒りが生じやすいのか、どうやって怒りをコントロールしたらいいのか、担当の援助者と話し合いながら取り組んでいくことが大切です。



Lonely - 孤独 -

薬物からの回復への道を歩み始めることを決意したならば、薬物を使う仲間との付き合いもあきらめなくてははいけません。しかし、これまで薬物を使っていたせいで、

- 薬物を使わない人との人間関係が壊れてしまっている
- 精神障害が出てしまい、友人との付き合いができなくなってしまった
- 大切な人が自分のもとから去ってしまった

という人もいるでしょう。

こうした寂しさに我慢できず、再び薬物に手を出してしまうことは少なくありません。



タイヤード
Tired—疲労—

つか
疲れは、しばしばさいしよう ひ がね
再使用の引き金となります。

へとへとになっていたり、エネルギーが不足して
いたりすると、やくぶつ ちから か
薬物の力を借りたくなくなってしま
います。けんぜん ほうほう たいしよ きりよく すく
健全な方法で対処する気力も少なくなっ
てくるからです。



やくぶつ つか な からだ つか
薬物を使うことに慣れていた体が、使わない
からだ な あいだ じゅうぶん ねむ
体に慣れるまでの間、十分に眠れなくなることがありますが、その
けっか つか
結果、疲れがたまることがあります。

また、しごと はじ
仕事を始めるなど、それまでとちが せいかつ きんちよう
違った生活では緊張すること
おお
が多く、その分、つか
疲れがたまりがちになるので、ちゅうい ひつよう
注意が必要です。



Q2

あなたのH.A.L.Tとやくぶつしよう かんけい
薬物使用との関係について
かんが
考えてみましょう。

○ あなたがやくぶつ つか
薬物を使ってしまったとき、H.A.L.Tはかんけい
関係していま
したか？

○ それはH.A.L.Tのどれでしたか？

3 外的な引き金とは？

次に、あなたを取り巻く環境のなかにある引き金、つまり外的な引き金について取り上げます。以下の外的な引き金のリストのなかで、薬物を使うきっかけ（引き金）になることが多かったものはどれでしょうか？ チェックしてみましょう。



【外的な引き金（人・場所・状況）のリスト】

| | | | |
|--|--|--|-----------|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> クスリ仲間…（人） <input type="checkbox"/> 車の中 <input type="checkbox"/> 特定の友だちの家 <input type="checkbox"/> コンビニの前 <input type="checkbox"/> きれいな公衆トイレ <input type="checkbox"/> 一人で家にいるとき <input type="checkbox"/> 食事のとき <input type="checkbox"/> 夜 <input type="checkbox"/> クラブ遊び <input type="checkbox"/> 仕事・家事の前や後 <input type="checkbox"/> 音楽を聞くととき <input type="checkbox"/> ネットサーフィンするとき | } (場所) } (状況) | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 知っている売人と会ったとき <input type="checkbox"/> 給料日の後 <input type="checkbox"/> デート <input type="checkbox"/> セックス <input type="checkbox"/> 朝起きたあと <input type="checkbox"/> 注射器をみたとき <input type="checkbox"/> アダルトビデオを観るとき <input type="checkbox"/> 風俗店に行くとき <input type="checkbox"/> 手元にお金があるとき <input type="checkbox"/> 精神的にピンチのとき <input type="checkbox"/> お酒を飲んだとき <input type="checkbox"/> パチンコ・パソコンゲームのとき | } (状況) |
|--|--|--|-----------|

(上のリストにないものは自由に書いてみましょう)

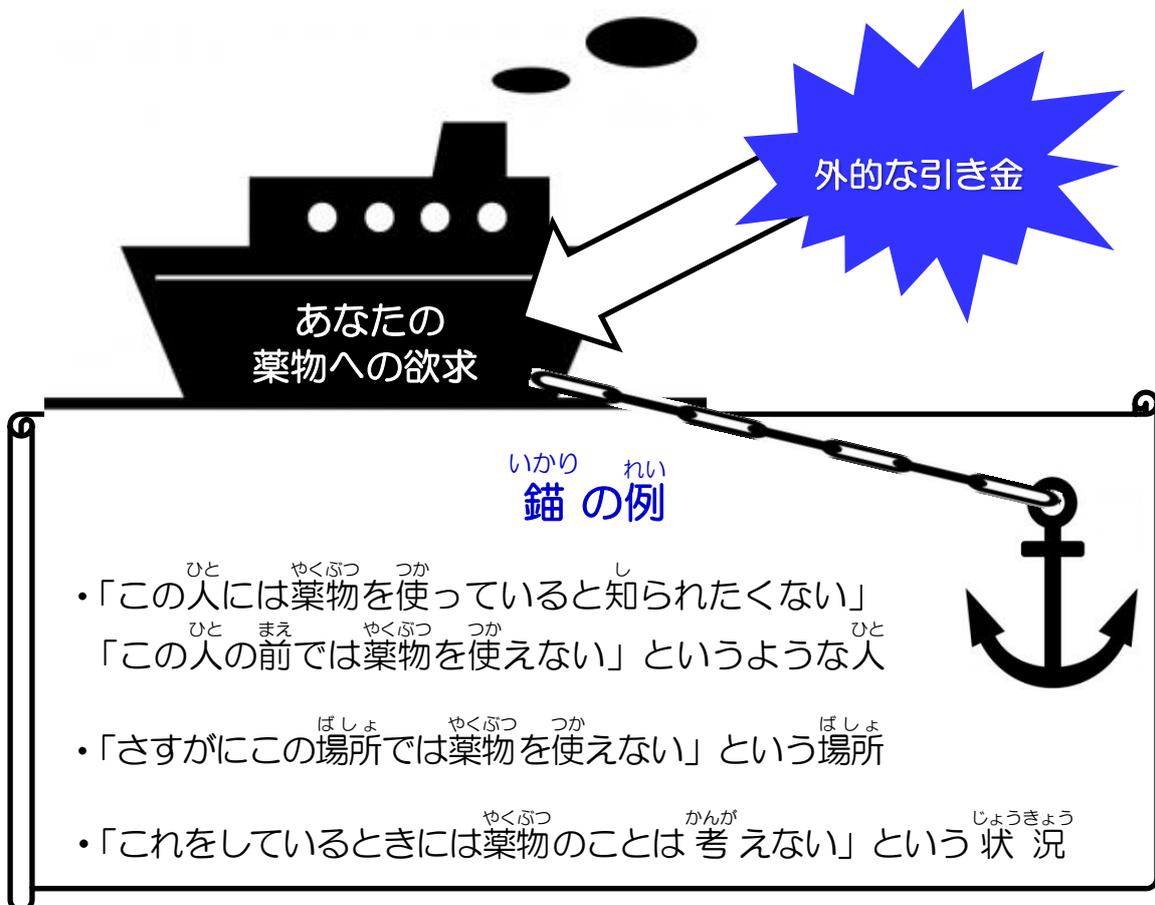
_____ _____ _____

_____ _____ _____

4

薬物への欲求をとどめる錨

錨は、船が潮に流されないように海中におろす錘のことです。あなたが薬物への欲求に流されてしまわないようにとどめるはたらきをします。下の図は、外的な引き金と薬物の欲求、そして錨との関係を示しています。



薬物をやめるうえで、錨を見つける作業は、引き金を見つけることと同じくらい大切です。

錨を見つけることができれば、前ページの外的な引き金のリストでチェックした環境に自分がいると気づいた時点で、すぐにその環境を避けることができます。

たとえば、その環境を避けられないとしても、その環境をできるだ

いかり かんきょう か くふう せいしんてき
け 錨 のある環 境 に変えていく工夫ができます。たとえば、精神的に
やくぶつ つか ひと じっか けつ やくぶつ
ピンチなとき薬物を使ってしまいがちな人が、実家では決して薬物
つか いちじてき じっか
を使わないというのであれば、そのようなときには一時的に実家に
み よ たいさく
身を寄せるなどの対策をとるなどです。



あなたにとってのいかり かんが 錨 を考えましょう。
おも あ
思いつくものをできるだけ挙げてください。

じぶん やくぶつ し かな ひと
○ 自分が薬物をやっているのを知ったら、とても悲しむ人や
ひと まえ つか ひと
その人の前では使えないというような人

やくぶつ つか つか ばしょ
○ 薬物を使いづらい (使いづらかった) 場所

じょうきょう つか つか じょうきょう
○ その状況では使いづらい (使いづらかった) ような状況



1. あなたの^{がいてき ひ がね か}外的な引き金を書いてください。

(p.44 の外的な引き金のリストを参照)

2. ^{つき}次に、あなたの^{いかり か}錨を書いてください。

(p.46 のQ2を参照)

3. そして、^{がいてき ひ がね つか}外的な引き金と^{いかり}使えそうな錨を

^{せん むす}線で結んでください。

^{がいてき ひ がね}
外的な引き金

^{ひと}
人：

^{ばしょ}
場所：

^{じょうきょう}
状況：

^{いかり}
錨

^{ひと}
人：

^{ばしょ}
場所：

^{じょうきょう}
状況：

だい かい 第4回のまとめ

- じぶん ないてき ひ がね かんが じょうたい たいしょ
自分の内的な引き金について考えて、これらの状態に対処
ほうほう かんが
する方法を考えました。
- やくぶつ ふたたび て きけん たか じょうたい まな
薬物に再び手をだす危険が高い状態としてH.A.L.Tを学び
ました。
- じぶん かんきょう がいてき ひ がね せいり
自分を取りまく環境にある外的な引き金について整理しま
しました。
- やくぶつしょう おも じぶん いかり
薬物使用を思いとどまらせる自分にとっての錨について
かんが
考えました。
- じぶん がいてき ひ がね ゆうこう いかり
自分にとっての外的な引き金のそれぞれに有効な錨がなん
であるかについてかんが
考えました。



だい 5 かい 第 5 回

やくぶつ つか せいかつ かいふく だんかい
薬物を使っていた生活からの回復段階

さいしょ ねんかん
——最初の1年間

_____年_____月_____日



ここで学ぶこと

- 薬物を使っていた生活から回復していく最初の一年間に5つの段階があることを学びましょう。
- 各段階における心や体の変化を理解し、薬物を再び使用しないような方法を学びましょう。
- 特に薬物をやめることに嫌気がさすようになる3つ目の段階（『壁』期）について、あなた自身の経験から考えてみましょう。



だい かい まえ
第5回 をはじめる前に…

! これまでにしばらく薬物をやめたことがありますか？
そのやめ始めのころ、あなたの心や体はどのようでしたか？

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

! 薬物を再び使うようになってしまったころ、あなたの心や体はどのようでしたか？

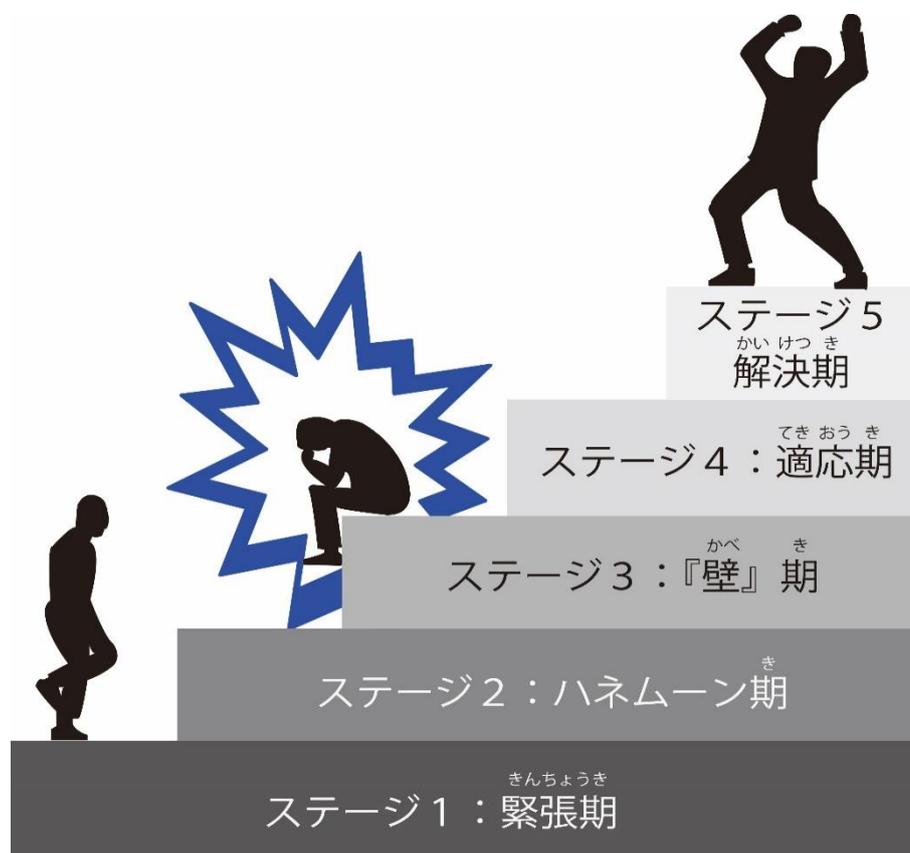
Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

薬物を習慣的に使っていた人が、薬物なしの生活を送り始めると、最初の1年間に、以下の図にまとめた5つの段階を経験すると考えられています（入院や刑務所などの施設にいて、強制的に薬物が使えない期間は、薬物なしの生活としてカウントしません）。

薬物に「酔う」ことで、「嫌なこと」「心配事」「不安・焦り」をまぎらわせる習慣があった人は、新しい生活を始めるなかで、さまざまな心と体の変化を体験していくことになります。

これから説明する5つの段階は、そうした心や体の変化に関連しています。そして、それぞれの段階には、その時期特有のスリップ（再使用）の危機があります。

自分は今、回復のどの段階にいるのかを考えながら、以下の説明を読み進めていってください。



1

ステージ1. 緊張期（最初の2週間ぐらい）

緊張期は、薬物をやめ始めて2週間 くらいまでの時期です。

多くの方がこの時期に「しんどい体験」をします。心も体も薬物

なしの生活に慣れていないからです。

以下は、この時期によく見られる気持ちや行動です。

あなたは緊張期にどれを体験したか、チェックしてみましょう。



【緊張期に感じやすい気持ちや行動】

- 緊張した感じ
- 体の疲労感・気疲れ
- 孤独感、心細さ
- 新しい生活（住まい、担当の援助者や医者）への慣れなさ
- ささいなことでもストレスに感じる
- 不眠
- 「むちゃ食い」や「勘ぐり」
- 不安、落ち着きのなさ

「薬物なしの生活を送ろう」と本気で決意した人ならば、緊張しているこの時期に、薬物を使うことは少ないです。しかし、ささいな心配事から不眠になったり、不安や落ち着きのない気持ちになって「ここで一度だけ薬物が使えたらな」と考えてしまったりする場合があります。ですから、不眠や不安があったら、すぐに担当の援助者やお医者さんに相談しましょう。相談しないでそのままにしておくと、薬物を使ってしまう原因になるかもしれません。

この時期に大切なのは…

- 無理をしない
- 十分に休息をとる
- 生活のリズムを作る

などです。

2 ステージ2. ハネムーン期（2週間目～3ヶ月ぐらい）

あたら せいかつ な
新しい生活に慣れてくると、よい気分きぶんに
なって「もう大丈夫」だいじょうぶ「もう自分はドラッグじぶん
なしでやっていける」と、自信じしんがついてき
ます。

ただし、自信じしんのもちすぎには、注意ちゅういが必要ひつよう
です。「大丈夫なことをためしてみよう」だいじょうぶ「前まえ
みたいにはならないから、たまには使つかって
もいいかな」という考かんがえが浮うかんだりしま
す。このような考かんがえは、薬物やくぶつを再ふたび使つか
てしまう危険性きけんせいを高たかめます。

この時期は比較的小元ひかくてきげんき気です。ですから、この後あとにやってくる『壁』かべ
期きに備そなえて、自分じぶんの回復かいふくに役立やくだつものを見つみけておくことが、ためために
なります。

かいふく やくだ
回復かいふくに役立やくだつのは…

- うんどう けんこうてき からだ うご
運動など健康的に体からだを動かうごかす
- きそくただ せいかつ せいかつ た
規則正しい生活せいかつができよう生活せいかつのスケジュールたを立てる
- びょういん ちりょう さんか
病院の治療ちりょうプログラムさんかに参加する
- エヌ エー じじよ やくぶつ めざす
N.A.などの「自助グループ」(薬物やくぶつをやめることを目指めざす
ひと とうし あつ マック ダルク
人たち同士とうしが集あつまったグループ)、MAC、DARCなどの「リハ
びリ施設しせつ」(薬物やくぶつをやめることを目指めざすひと とうし あつ
グループ)を利用りようする



などです。

3

ステージ3. 『壁』期（4ヶ月目～半年ぐらい）

薬物をやめて3ヶ月くらいたつと、今度は、壁にぶつかってしまったような気分、つまり、こんな気持ちでいたくない、こんな生活はうんざりだ、と思うような時期がやってきます。この『壁』の症状は、長年、薬物を使うことで晴らしてきた「心のうさ」を、晴らさなくなったことから生じる症状です。しかし、この症状が出てくるといことは、心や体が少しずつ薬物から遠のいていることのアかしでもあるのです。

とはいえ、この時期に、再び薬物を使い始める人はとても多いです。嫌気がさすような今の生活に比べて、昔の薬物を使っていた時期の楽しくて刺激的な生活が、なつかしく感じられるからです。つまり、薬物をやめていく上で、この『壁』期を乗り越えるのが最も大変ともいえます。

次ページのリストは、
『壁』期に現われるさまざまな症状です。
薬物を使わない状態を
続けていくためには、まず
自分が『壁』期にいるのか
もしれないと認識し、自覚
することが大切です。



あなたは、これまでに何度か薬物をやめ（ようとし）ていた時期があると思います。薬物をやめてしばらくしてから、以下のような経験をしましたか？ チェックしてみてください。

また、今の状態についてもチェックしてみましょう。



【『壁』のリスト】

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> うつ | <input type="checkbox"/> 治療の約束をキャンセルする |
| <input type="checkbox"/> 不安 | <input type="checkbox"/> 治療の約束をすっぽかす |
| <input type="checkbox"/> イライラ | <input type="checkbox"/> 理屈をつけて治療を勝手にやめてしまう |
| <input type="checkbox"/> 物事に関心を失う | <input type="checkbox"/> エネルギーを失ったように感じる |
| <input type="checkbox"/> 気分の変動 | <input type="checkbox"/> 「しらふ」になることのメリットに関心を |
| <input type="checkbox"/> デイケアや作業所に行かない | もたなくなる |
| <input type="checkbox"/> 薬物の欲求 | <input type="checkbox"/> 社会的な孤独、ひきこもり |
| <input type="checkbox"/> 薬物の使用 | <input type="checkbox"/> 運動をやめてしまうこと |
| <input type="checkbox"/> アルコールの欲求 | <input type="checkbox"/> 薬物をやめるための努力をしなくなる |
| <input type="checkbox"/> アルコールを飲む | <input type="checkbox"/> 薬物の引き金に近づく |
| <input type="checkbox"/> 治療を受けたくなくなる | <input type="checkbox"/> 他の薬物仲間と会うようになる |
| <input type="checkbox"/> 治療のルールに違反すること | <input type="checkbox"/> 希望がないと感じるようになる |
| <input type="checkbox"/> 過去の失敗をくよくよ悩む | <input type="checkbox"/> 記憶力が悪くなる |
| <input type="checkbox"/> 人間関係のトラブル | <input type="checkbox"/> 頭がボーとして、考えがあいまいになる |

もし、今のあなたが**5つ以上のものに当てはまる**のならば、あなたは『壁』期にいることとなります。

このむずかしい『壁』期を乗り越えるていくポイントは、**ただ薬物**なしで、**もんもんと時間を過ごすのではなく「活動的」に過ごす**ことです。

自分の回復に役立つものとしてステージ2のハネムーン期に見つけておいたものを**実際にやってみる**、すでにやり始めているならばそれをより**積極的にやる**ようにする、などが**お薦め**です。



4

ステージ4. 適応期（半年すぎ～9ヶ月くらい）

薬物なしの生活を始めて6ヶ月くらいすると、**適応期**がやってきます。心も体も、薬物なしで過ごすことに慣れてきます。この頃になると、『壁』期に見られた薬物への**欲求**も減ってきます。

この段階は、「**薬物なしでどのように生きるべきか**」について**考え始める時期**です。

5

ステージ5. 解決期（10ヶ月～1年くらい）

解決期になると、「薬物を使っていたことが遠い昔のこと」のように感じられるようになります。

しかし、油断は禁物です。

大切なのは、薬物なしの生活を維持することです。

以下をスケジュールに組み込みましょう。

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 規則正しく、バランスのとれた生活 朝昼晩のしっかりした食事 | <ul style="list-style-type: none"> 運動 休息 |
|--|--|

また、この時期になると、仕事への意欲が高まって、積極的に仕事に取り組んでみようという気になってくる人もいます。たしかに、仕事をもとに生活を安定させていくことはとても大切なことです。

ただし、その場合、『壁』期と同じような注意をする必要があります。急に仕事に一生懸命になって無理をし過ぎて心や体が疲れてしまうと、いつのまにか薬物に対する欲求が高まってしまいます。

この時期になってからも、N.A.などの自助グループに参加していると、薬物なしですっと生活できる可能性が高まります。

コラム：ドラッグ・ドリーム（薬物を使う夢）

●ステージ1、2（緊張期、ハネムーン期）

この時期、ドラッグ・ドリーム（薬物を使う夢）をときどき見ることがあります。

昼間運動して体を疲れさせておくと、こうした夢の活動を和らげることができます。

●ステージ3（『壁』期）

この時期、ドラッグ・ドリームは減っていくことが多いのですが、この夢を見ると、とても嫌な気持ちになりがちです。

この時期の夢は、薬物をやめることへの迷いが生じていることを示すことが多いので、夢を見た次の日には、薬物を使わないように特に注意することが大切です。

●ステージ4、5（適応期、解決期）

この時期にみるドラッグ・ドリームは、警報、つまり最近の生活状況になんらかの問題があることを意味していること

が多く、再使用の可能性が高い

状態にあると考えられます。

自分の状態についてよく考

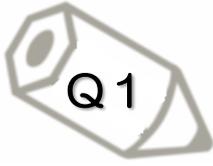
えて、十分な休息をとった

り、運動したり、相談にのって

もらったりにして対処すること

が重要です。





いま ^{やくぶつ} 薬物をやめようとした時、
 5段階 ^{だんかい} のそれぞれは、どのようでしたか？

ステージ1. ^{きんちょうき} 緊張期：

ステージ2. ハネムーン ^き 期：

ステージ3. 『壁』 ^{かべ き} 期：

ステージ4. ^{てきおうき} 適応期：

ステージ5. ^{かいけつき} 解決期：



あなたはこれまで、この5つの段階 ^{だんかい} のうちの
 どの段階 ^{だんかい} で薬物 ^{やくぶつ} を再び ^{ふたたび} 始める ^{はじ} ようになりましたか？

ステージ _____ 期



あなたはこの5つの^{だんかい}段階のなかで、^{いま}今、どの
^{だんかい}段階に^{おも}いると思いますか？

また、なぜその^{だんかい}段階に^{おも}いると思いますか？

○ ^{いま}今いる^{だんかい}段階は… ステージ _____ 期

○ その^{だんかい}段階に^{おも}いると思う^{りゆう}理由は…



あなたは、『^{かべ}壁』^き期の^{しょうじょう}症^で状^{ばあい}が出てきた場合に
はどのような^{ほうほう}方法^{たいしょ}で^{おも}対処しようと思いますか？

(1) _____

(2) _____

(3) _____

だい かい 第5回のまとめ

- 薬物やくぶつのない生活せいかつを始はじめてまもなくは、薬物やくぶつを使つかわないことがしんどいステージ1の緊張期きんちようきがあることがわ分かりました。
- つづいて、薬物やくぶつがなくても大丈夫だいじょうぶと思うステージ2のハネムーン期きがやってきますが、その後ごに、薬物やくぶつのない生活せいかつが嫌いやになってくるステージ3の『壁』期かべ きがくることがわ分かりました。
- その『壁』期かべ きが過ぎると、ステージ4の適応期てきおうきがおとずれ、さらにステージ5の解決期かいけつきに行き着い つくことがわ分かりました。
- 自分じぶんが今いまどの段階だんかいにいるかを理解りかいして、その段階だんかいの留意点りゆういてんに気きをつけながら生活せいかつすることが大切たいせつであることがわ分かりました。



だい かい
第 6 回

いぞんしょう びょうき
依存症ってどんな病気？

____年____月____日



まな
ここで学ぶこと

- いぞんしょう びょうき りかい
依存症がどのような病気かを理解しましょう。
- じぶん しょう やくぶつ りょう かいすう へんか ぶ かえ
自分が使用する薬物の量や回数が、変化してきたかを振り返りましょう。
- やくぶつ つか せいかつ つづ たいせつ
薬物を使わない生活を続けることがどれほど大切であるかを理解しましょう。



だい かい まえ
第6回をはじめる前に…

- 💡 やくぶつ つか はじ くら つか りょう かいすう
薬物を使い始めたころに比べて、使う量や回数がどのように
へんか か
変化しているかを書いてみましょう。

Blank writing area with five horizontal dashed lines for notes.

- 💡 やくぶつ つか つか
薬物を使ってはいけないとわかっているのに使ってしまった、
あるいはやくぶつ ほ きも ふ はら
あるいは薬物が欲しくてたまらない気持ちを振り払えなくて
こま たいけん か
困ったなどの体験を書いてみましょう。

Blank writing area with five horizontal dashed lines for notes.

1

いぞんしょう
依存症とは？

いぞんしょう
依存症とは、「〇〇をやめたいと思^{おも}っているにも関わ^{かか}らず、つい
つか
使^{つか}ってしまい、自分^{じぶん}の心^{こころ}や体^{からだ}の健康^{けんこう}を損^{そこ}なったり、職業^{しよくぎょうてき}的・
しゃかいてき かつどう しょうがい
社会的な活動^{しゃかいてき}に障^{しょうがい}害^{がい}をひきおこしてしま^{びょうき}う病^{びょうき}気」です。「〇〇」の
ぶぶん
部分^{ぶぶん}には、薬^{やくぶつ}物^{ぶつ}のほか、アルコ^かール、ギャンブル、買^かい物^{もの}などが入^{はい}り
ます。

あなたは「自分^{じぶん}は薬^{やくぶつ}物^{ぶつ}依存^{いぞんしょう}症^{しょう}なんかじゃ^{ない}」「自分^{じぶん}は薬^{やくぶつ}物^{ぶつ}でトラ
ブルを起^おこした^{こと}なんかない」「自分^{じぶん}はちゃん^ととコントロール^{して}
かく ざい つか
覚^{かく}せい^{ざい}剤^{つか}を使^{おも}っている」などと思^{おも}っているかもし^れません。

でも、こんな^{けいけん}経験^{けん}はあり^ませんか？

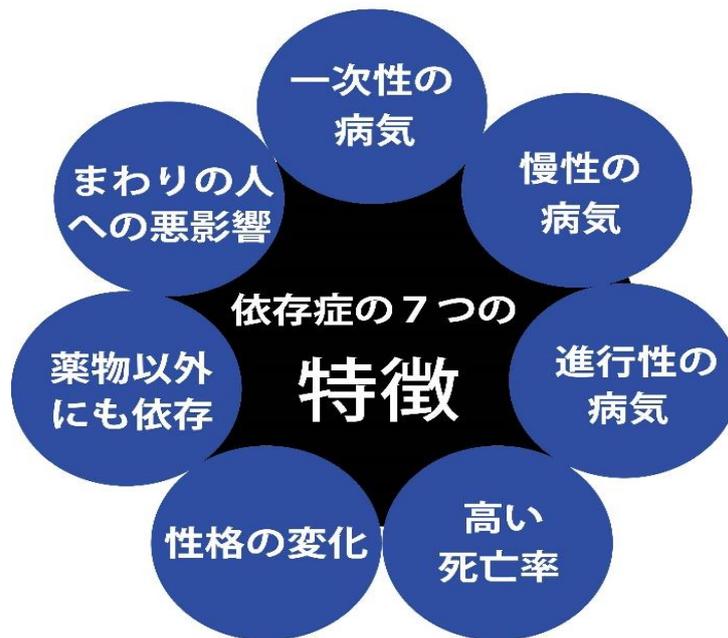
- 薬^{やくぶつ}物^{ぶつ}を使^{つか}う薬^{やくぶつ}物^{ぶつ}の量^{りょう}が^ふ増^ふえてきた
- 薬^{やくぶつ}物^{ぶつ}を使^{つか}用^{しよう}しているときは、いつもより荒^{あら}っ^{ぽい}口^{くちょう}調^{ひと}で人^{ひと}につ^つか^かかる
- 薬^{やくぶつ}物^{ぶつ}を使^{つか}っている最^{さい}中^{ちゆう}に自分^{じぶん}の体^{からだ}を傷^{きず}つ^つけたり、物^{もの}を壊^{こわ}したりして、翌^{よく}日^{じつ}にな^なって後^{こう}悔^{かい}する
- 薬^{やくぶつ}物^{ぶつ}にお金^{かね}をつぎ^{つぎ}こ^こんで生^{せい}活^{かつ}費^ひに困^{こま}る

たとえ、今^{いま}は、薬^{やくぶつ}物^{ぶつ}をうま^くとコントロール^{でき}ているとしても、
やくぶつ えいきょう う のう すこ じしん
薬^{やくぶつ}物^{ぶつ}の影^{えいきょう}響^うを受^{のう}けた脳^{すこ}は、少^{すこ}しづ^つつあ^なた自^じ身^{しん}をコントロール^{でき}
なく^させてい^いきます。薬^{やくぶつ}物^{ぶつ}を使^{つか}い始^{はじ}めた頃^{ころ}に比^{くら}べると、**た^くさ^んの**
やくぶつ つか かいかん え たいせい いっぽう げんちよう もうそう
薬^{やくぶつ}物^{ぶつ}を使^{つか}わないと快^{かい}感^{かん}が得^えられ^なくなる(耐^{たい}性^{せい})一方^{いっぽう}、**幻^{げん}聴^{ちよう}・妄^{もう}想^{そう}**
い^いった不^ふ愉^ゆ快^{かい}な症^{しょう}状^{じょう}が、**ごく少^{しょう}量^{りょう}の薬^{やくぶつ}物^{ぶつ}でも出^でるよ^うにな^なって**
ぎやくたいせい
い^いきます(逆^{ぎやく}耐^{たい}性^{せい})。

2

依存症の7つの特徴

以下では、依存症の7つの特徴を理解していきましょう。自分に当てはまるものがあるかを考えながら、読み進めてください。



(1) 一次性的病気

薬物依存症の原因は、「意志が弱いから」や「性格に問題があるから」ではありません。また「トラウマのせい」や「仕事のストレスから」でもありません。たとえ、意志や性格に問題があったり、トラウマやストレスなどがあっても、薬物を使っていない人は、薬物依存症になりません。

つまり、薬物依存症は、「薬物を使っていたこと」に原因があるのです。これを、薬物依存症の「一次性的」といいます。

(2) 慢性の病気

慢性の病気というと、高血圧や糖尿病が思い浮かぶでしょう。

「慢性」とは、「治らない」ことです。たとえば、高血圧になると、塩辛い食べ物を食べて血圧が上がらないような体質には戻れません。

同じように、一回でも薬物の快感を経験した人は、脳に薬物を欲しがらる部分が生じて、それを一生消すことはできません。依存症は、治ることがない慢性の病気なのです。

しかし、慢性の病気とうまく付き合うことができます。たしかに高血圧や糖尿病は治りませんが、毎日、食事に気をつけ、必要に応じて薬を飲みながら、社会で活躍している人はたくさんいます。同じように、薬物依存症も、薬物を使わない生活を続けることで、健康的な生活を取り戻せます。



(3) 進行性の病気

「進行性」とは、使い続けているうちに依存が進むということです。薬物を使い始めた頃は、自分なりにコントロールして使っていたことでしょう。週末しか使わない、仕事や家事に支障を来たさない範囲で使う、誰にも迷惑をかけないように使う、誰からも疑われないように使う、などです。しかし、今はどうでしょう・・・

たとえ10年間、薬物をやめていても、再び薬物を使えば、10年前の使い方の段階から進行が再スタートします。

依存症の進行をとめるには、薬物をやめるしかありません。

(4) 高い死亡率

薬物依存症は死亡率が高い病気です。体をこわして死ぬ人も多いのですが、自殺が事故かわからない死に方をする人もとても多いのです。特に自殺の多さは際だっています。うつ病よりも多いと考えてもいいでしょう。

その原因として、

- ① 依存が進むにつれて、仕事や家族をはじめ多くのものを失い、社会的に孤立してしまう
- ② 幻聴や妄想が出て追いつめられる
- ③ 薬物の離脱期に重いうつ状態になる

などがあげられます。



(5) 性格の変化

性格が原因で依存症になるわけではないことについては、すでに(1)で述べました。しかし、薬物にはまってしまった結果、別人のような性格になってしまうことがあります。薬物が脳に影響を与えて、無気力になるなど、うつのようになったり、ちょっとしたことでイライラしてしまうなど、衝動のコントロールが効かなくなってしまうのです。こうしたことは、もともとの性格に関係なく、子どもころは優しくあった人であっても、薬物を使用することで起こります。

しかし、薬物を使わない生活を続けることで、かつての自分を取り戻すことはできます。

(6) 薬物以外にも依存

ひとたび何かの依存症になると、脳が何事にもめり込みやすい体質を記憶してしまっています。薬物をやめた後にアルコールに依存し、アルコールをやめると今度はギャンブルにハマったり、仕事にのめり込んだりする例が、非常に多く見られます。



また、薬物をやめた後に、ダイエットや食べることにハマり、拒食や過食・嘔吐といった摂食障害の症状が出る人もいます。

そして、薬物をやめた後に見られるこうした依存症的行動は、めぐりめぐって最終的に薬物再使用の可能性を高めることとなります。

コラム：薬物問題と食行動の異常

「やせる目的」から薬物を使っている人も少なくなく、特に女性に多くみられます。薬物は食欲をおさえたり、薬物にハマって食事をするのを忘れさせたりするので、結果的にやせるのです。

しかし、薬物の使用をやめると、今度は反動で食欲がでて、暇があれば食べているという過食状態になります。そして「太ったらどうしよう!？」という不安が高まり、食べた物を吐いてしまったり、下剤を乱用したりします。

また、その不安を和らげようとして、再び薬物を使うようになってしまうことも多いのです。

(7) 周りまわの人ひとへの悪影響あくえいきょう

依存症いぞんしょうは、あなたあなたの大切な人たいせつ ひとも巻きこみます。あなたあなたのことを心配しんぱいして、あるいはあなたあなたの依存症いぞんしょうがもたらす行動こうどうに振り回ふされて、恋人こいびとや配偶者はいぐうしゃがうつ病びょうになることがあります。

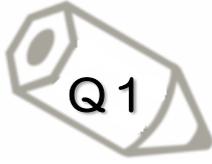
また、あなたあなたの子どもこの心こころにも、大きな傷おお きずを残のこします。子どもこどもの目めの前まえで薬物やくぶつを使うことつか、薬物やくぶつで感情かんじょうが不安定ふになる親あんていを見ることおや みは、それだけで子どもこに虐待ぎゃくたいと同じ影響おな えいきょうを与え、
と考えるとよいでしょう。

親おやが薬物やくぶつの依存症いぞんしょうの場合ばあい、子どもこは、



- 何らかの依存症なん いぞんしょうになる率りつが4~5倍高まるばいたか
- 摂食障害せつしょくしょうがい、自傷行為じじょうこうい、ひきこもり、自殺行動じさつこうどうといった心こころの問題もんだいをもつことが多いおお。

と言いわれています。



ここで説明してきた依存症の7つの特徴について
うかがえます。

○ これら7つの特徴のうち、あなたが薬物を使っていた体験
で思い当たるのはどれですか？ その時の体験を具体的に
書いてみましょう。

○ 上に書いた経験をふまえて、あなたは今後どのような対策を
とるのがよいと思いますか？

だい かい 第6回のまとめ

- 薬物依存症は、薬物使用が原因である治らない病気で、死亡率も高いことがわかりました。
- 薬物依存症は、薬物を使うことでどんどんと進むこと、そして、あなたの性格や行動が変わってしまうことがわかりました。
- ひとたび何かの依存症になると、ほかの依存症にもなりやすいことを学びました。
- これらの変化により、あなたにとって大切な人に悪影響を与えてしまうことがわかりました。



だい かい 第 7 回

けいかく せいかつ 計画どおりの生活

_____年_____月_____日



ここでまなぶこと

- やくぶつ つか せいかつ おく た
薬物を使わない生活を送るために、スケジュールを立てる
ことが大切であることを学びましょう。
- あ じかん きゅうじつ とく き せいかつ ひつよう
空いた時間や休日は、特に気をつけて生活する必要がある
ことを学びましょう。
- じぶん せいかつ かくにん まな
自分の生活ぶりをカレンダーで確認するとよいことを学び
ましょう。



だい かい まえ 第7回をはじめる前に…

💡 やくぶつ つか
薬物を使っていたころ、あなたはどのようにいちにち す
一日を過ごして
いましたか？

した ひょう いちにち す かた か
下の表に、一日の過ごし方を書いてみましょう。

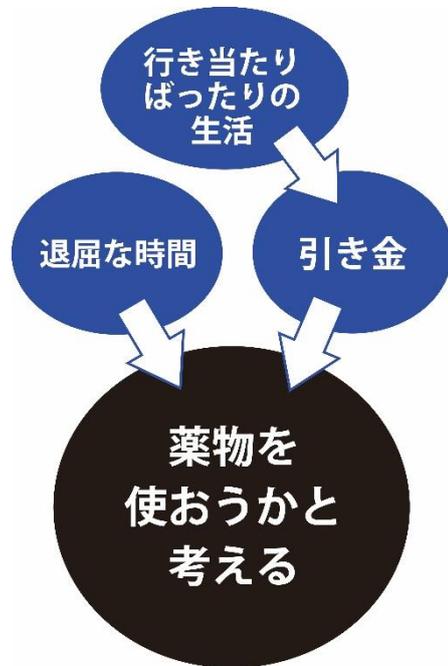
(おきる じかん や ねる じかん、しごと がっこう しょくじ せんめん ひと
時間など)

| 時間 | 内容 | 時間 | 内容 |
|-------|----|-------|----|
| 6:00 | | 18:00 | |
| 7:00 | | 19:00 | |
| 8:00 | | 20:00 | |
| 9:00 | | 21:00 | |
| 10:00 | | 22:00 | |
| 11:00 | | 23:00 | |
| 12:00 | | 24:00 | |
| 13:00 | | 1:00 | |
| 14:00 | | 2:00 | |
| 15:00 | | 3:00 | |
| 16:00 | | 4:00 | |
| 17:00 | | 5:00 | |

1

なぜスケジュールが大切？

「スケジュールを立てる」ことは、
 薬物を使わないで一日を過ごすため
 にとっても役立ちます。行き当たりば
 ったりの生活をしていると、昔の薬物
 仲間にはったり会ったり、さまざま
 「引き金」にさらされたりする機会が
 増えてしまいます。また、何もせずに
 一人で退屈だと、ついつい薬物のこと
 を考えてしまいます。つまり、「危険
 な時間や場面」を作らないように、そ
 して「特にすることがない時間」がないように、スケジュールを作っ
 ておくことが、安全に過ごすことの第一歩になるのです。



スケジュールの例

- 週末の夜にクラブ遊びをして薬物を使うことが多かった
 (危険な時間)
- ↓
- 週末の夜に薬物とは縁のない友達との約束を入れておく
 (現実的で安全なスケジュール)

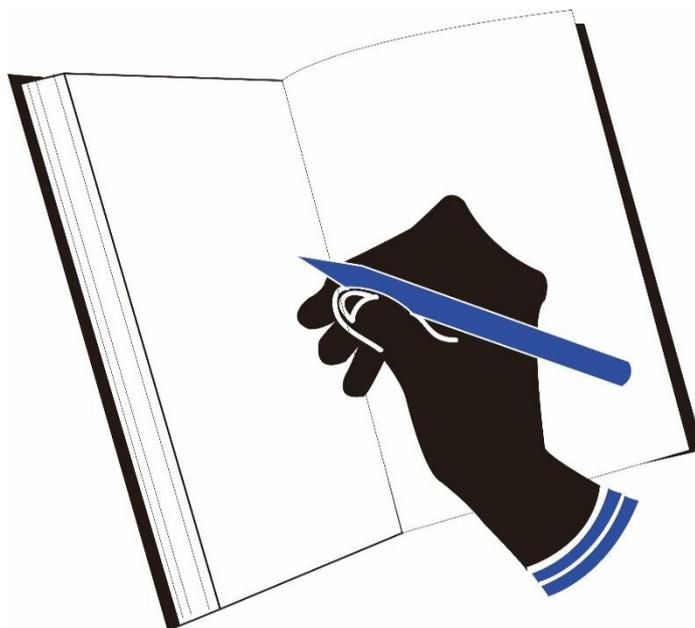
スケジュールは、あなた自身を薬物から守ってくれるものである
 ことを心にとめて、毎日同じ時間に次の日のスケジュールを立てる
 習慣を身につけましょう。

そして、そのスケジュールどおりに生活^{せいかつ}しましょう。そうできてい
る間^{あいだ}はきっと薬物^{やくぶつ}を使わ^{つか}ないでいられることでしょう。

スケジュールを^{へんこう}変更^{ばあい}する場合^{ほんとう}、本当に^{へんこう}変更^{ひつよう}する必要があるのか、
再使用^{さいしよう}につながるような危ない^{あぶ}行動^{こうどう}への変更^{へんこう}ではないか、をよく考
えるようにしてください。



また、スケジュールを守るのが面倒^{めんどう}くさいなどと感じても、とりあ
えず行く予定^{いよてい}の場所^{ばしょ}に足^{あし}を運ぶ^{はこ}ことにして、担当^{たんとう}の援助者^{えんじょしゃ}や薬物^{やくぶつ}
をやめることを支^{ささ}えてくれている仲間^{なかま}などに、相談^{そうだん}してください。



コラム：ひきこもりと薬物やくぶつ

「どこにも出でかけたくない、何なにもしたくない」「誰だれにもああ会いいたくない」と家いえに一人ひとりでひきこもることは、危きけん険しんごう信号しごうです。

その理りゆう由いは以下かの図ずのとおりです。
どどんどどん深ふかみにはままっていきいます。

●家いえにひきこもると…

- ・心こころを閉とざすようになり、「誰だれも信しんじられない」、「誰だれも分わかってくれない」という気き持もちになる
- ・そして、「もうどうなってもいい」「いっそ死しんでもかまわまない」と自じ暴ぼう自じ棄きになる

つらつらききもも
辛つらい気き持もちを
減へららししたたい

あくじゅんかん
悪あく循じゅん環かん

がいしゅつ
外がい出しゅつしたたく
ななくくななる

●薬物やくぶつを使つかうと…

- ・自じ分ぶんの趣しゆみ味みや空くう想そうの世せ界かいに入はいり込こんでしままう
- ・よけいに体からだがだるだるるななる
- ・薬物やくぶつを使つかっているるとバばしたたくくなない

2

じっさい か
実際にスケジュールを書く

スケジュールは^{あたま}頭で^{かんが}考えるだけでなく、^{ひょう}表として^か書きとめることが大切です。書きとめておけば、そのスケジュール^{ひょう}表^みを見ることで、^{いまなに}今何をすればよいのかがわかるからです。

あなたが^か書いたスケジュールを^{じぶん}自分でこなすことができるようになるまで、^か書いたスケジュールは必ず^{かなら}誰かに^{だれ}見^みてもらいましょう。

こうした^と取り組みを^{つづ}続けていくことが、^{やくぶつ}薬物をやめていくにあたっては、^{たいせつ}とても大切です。

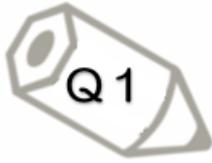


スケジュールを^た立てるときの^{ポイント}は、「これ^{なん}だったら^{じっごう}何とか^{おも}実行できそうだと^{げんじつてき}思う^{おも}現実的なスケジュールに^{する}ことです。
仕事^{しごと}や^{やくそくごと}約束事と同じように、^{おな}趣味^{しゅみ}や^{きゅうそく}休息の^{じかん}時間も^{けいかく}計画に^{ふく}含めましょう。

それでは、あなたの^{せいかつ}生活パターンをいくつか^{そうそう}想像して、^{ぐたいてき}具体的な^{いちにち}一日のスケジュールを^じ次ページのスケジュール^{ひょう}表^かに書いてみましょう。以下は、^いいろいろな^{せいかつ}生活の^{れい}パターンの例です。

- ^{しごと}仕事^{がっこう}や^ひ学校がある日
- ^{じじょ}自助グループ^{びょういん}や^ひ病院に行く日
- ^{きゅうじつ}休日^{なに}や^{よてい}何も^ひ予定がない日

…など



【わたしのスケジュール^{ひょう}表】

| (の日) | | (の日) | |
|-------|--|-------|--|
| 6:00 | | 6:00 | |
| 7:00 | | 7:00 | |
| 8:00 | | 8:00 | |
| 9:00 | | 9:00 | |
| 10:00 | | 10:00 | |
| 11:00 | | 11:00 | |
| 12:00 | | 12:00 | |
| 13:00 | | 13:00 | |
| 14:00 | | 14:00 | |
| 15:00 | | 15:00 | |
| 16:00 | | 16:00 | |
| 17:00 | | 17:00 | |
| 18:00 | | 18:00 | |
| 19:00 | | 19:00 | |
| 20:00 | | 20:00 | |
| 21:00 | | 21:00 | |
| 22:00 | | 22:00 | |
| 23:00 | | 23:00 | |
| 24:00 | | 24:00 | |
| 1:00 | | 1:00 | |
| 2:00 | | 2:00 | |
| 3:00 | | 3:00 | |
| 4:00 | | 4:00 | |
| 5:00 | | 5:00 | |

3

あ じかん きゅうじつ
空いた時間や休日のリスク

あ じかん きゅうじつ
空いた時間や休日には、いろいろな誘惑が出合ったり、こどく さび
しさをかん 感じやすくなったりします。やらなければいけないことをや
っているときは、そのことにきもちをむ 向けられますが、あ じかん
きゅうじつ
休日は、きをまぎれわすものがないからです。次ページにあるチェ
ックリストを見ながら、あなたのきゅうじつ もんだい
休日になりそうな項目をチ
ェックしてみましょう。

とく ねんまつねんし ぼんやす ちょうき きゅうか やくぶつ さいしよう
特に、年末年始やお盆休みなどの長期の休暇は、薬物の再使用の
リスクをたか 高めるようなできごと たくさんお 起きますので、ようちゆうい
要注意です。

こうしたじき しっぱい
時期を失敗しないで過ごせるように、あらかじめ 対策をかんが
ておくことをおすす すす します。たとえば、かくち エヌエー とくへつ
ィング（おしょうがつさん にち
正月三が日のミーティング、クリスマスかい 会など）がひら
かれることが多いので、おお さんか
参加してみるのもよいでしょう。





【休日の問題チェックリスト】

- 宴会・飲み会・パーティーでの薬物の誘惑
- レジャーに出かけるための金銭的な出費によるストレス
- 家族・友人とのトラブルによるストレス
- 仕事上のストレスからの解放感 いつも行っている日課の中断
- N.A.などの自助グループに参加しない
- 通院する医療機関・デイケア・作業所がすべて休みである
- 宴会・飲み会・パーティーでの高ぶった雰囲気
- 家族と一緒にいることのストレス
- 昔、楽しく過ごした休日を思い出すことによる、気分の高ぶりや落ちこみ
- 休日を退屈に過ごすことへのいらだち
- むかしの「クスリ仲間」からの久しぶりの電話、遊びの誘い
- クリスマスや大晦日のような特別な時期 全く予定のない自由な時間
-
-
-

【チェックされた項目の数が…】

1～3個 → 再使用のリスクが休日には少し増える

4～6個 → 休日には大きなストレスがかかる

そのストレスへの対処の仕方次第で再使用のリスクが高まります。

その過ごし方について慎重に計画を立てましょう。

7個以上 → 休日には大変なストレスがかかる

ストレスがかかっている状態に早く気づく方法を学び、いつも以上に気をつけることが大切です。

4

カレンダーで確認する

あなたの回復状況を知っておくことは、あなた自身にとっても、担当の援助者にとっても大切です。カレンダーを使って、「計画通りの生活を送れたか」や「薬物への欲求の強さがどうであったか」を記録しておくことは、次の点で役に立ちます。

- 回復段階（第5回参照）のどの時点にいるのかがわかる
- 思ったような生活を送れた日数を目に見える形で確認できるので、自信がつく
- よい記録を作ろうと思って、頑張るようになる

たとえば、

- 薬物への欲求がなく、計画通りにうまく過ごせた日は◎
- 薬物への欲求は少しあったものの計画通りに過ごせた日は○
- 計画を立てなかったあるいは計画どおりに生活しなかった日は△
- 薬物への欲求が強くて過ごすのがつらかった日は×

などと、マークをつけてみましょう。

好きなシールなどを使って記録してみるのもよいでしょう。

次ページのカレンダーをコピーして、さっそく書いてみましょう！ スケジュール帳をもっている人は、そちらに書き込んでもよいでしょう。





【わたしのカレンダー】

____^{つき}
月

| | | | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <u>1()</u> | <u>2()</u> | <u>3()</u> | <u>4()</u> | <u>5()</u> | <u>6()</u> | <u>7()</u> |
| <u>8()</u> | <u>9()</u> | <u>10()</u> | <u>11()</u> | <u>12()</u> | <u>13()</u> | <u>14()</u> |
| <u>15()</u> | <u>16()</u> | <u>17()</u> | <u>18()</u> | <u>19()</u> | <u>20()</u> | <u>21()</u> |
| <u>22()</u> | <u>23()</u> | <u>24()</u> | <u>25()</u> | <u>26()</u> | <u>27()</u> | <u>28()</u> |
| <u>29()</u> | <u>30()</u> | <u>31()</u> | | | | |

だい かい 第7回のまとめ

- あんぜん げんじつてき安全で現実的なスケジュールを立て、そのスケジュールにしたがって生活することが、やくぶつ薬物のない生活を送ることに通じることが分かりました。
- スケジュールを立てていくれんしゅう練習をしました。
- あ じかん きゅうじつ空いた時間や休日、どのようなことに注意をしながら生活するのがよいかをけんとう検討しました。
- まいにち じぶん せいかつ毎日の自分の生活ぶりを、カレンダーにきろく ほうほう記録する方法についてまな学びました。



だい かい
第 8 回

さいはつ ふせ
再発を防ぐには

____年____月____日



まな
ここで学ぶこと

- 薬物を再び使ってしまう前には、薬物を使っているときと同じような行動、考え方、気持ちが生じる再発の段階があることを理解しましょう。
- 再発の段階に見られる典型的な行動、考え方、気持ちを学びましょう。
- 薬物を再び使わないために再発の段階での対策を考えましょう。



だい かい まえ
第8回をはじめの前に…

💡 しばらくやめていた薬物を再び使うようになってしまった
ころのあなたの生活状況は、どのようでしたか？

Handwriting practice area with six horizontal dashed lines for writing.

💡 薬物を使うとき、どのような理由をつけていましたか？

Handwriting practice area with six horizontal dashed lines for writing.

1

再発とは？

再発とは、薬物を再び使う（再使用）には至っていないものの、行動パターンやものの考え方・感じ方のパターンが、薬物を使っているときと似た状態であることを言います。

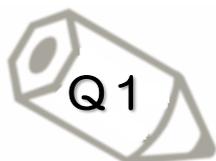
薬物の再使用は、ある日突然起きるのではありません。生活のささいな乱れや小さな嘘が積み重なって、少しずつ時間をかけて準備されます。ですから、自分がこの再発の段階にいると気づいて、行動を変えることができれば、再使用を防ぐことができます。しかし、それに気づかずに放っておけば、そのまま再使用になります。

もし、薬物をしばらくやめていたのに再使用してしまった経験があなたにあるならば、そのときのことを思い出してみてください。再使用の少し前から、決まった予定をさぼりがちになったり、都合の悪いことをごまかすことが増えたり、投げやりな気持ちになったり、行動や気持ちの面で何らかの変化が生じていたのではないのでしょうか？ つまり、再使用しないようにするには、再使用の一手手前の「再発」のサインに気づくことが大切なのです。

それでは、再発のサインにどのようなものがあるかについて、感情、行動、思考の三つに分けて見ていきましょう。



「感情のうっ積」とは、心の中にある気持ちを追い払うことができず、たまってしまうことをいいます。代表的なものとして、以下のようなものがあります。こうした感情が続くと、薬物に手を出してしまいやすいので、注意しましょう。



【うっ積した感情のリスト】

あなたが、かつて薬物を再使用した時に、あなたが、よく経験していた感情はどれですか？

- 退屈 不安 性的な欲求不満 イライラ うつ
 その他： _____

(他にどのような感情があるかについては、p.40の内的な引き金のリストを参照してください)

○ チェックした感情にどのように対処しますか？

3

依存症的な行動とは？

薬物やくぶつを使用しようしていたときに見みられた行動こうどうを依存症的な行動いぞんしょうてき こうどうといひます。代だい表的な物ひょうてきに、以い下かのような物ものが有あります。このような行動こうどうが出でてきたときは、ままだ再さい使用しようしていなくとも、「危き険けんな状じょう況きょう」に陥おちいっていると考かんがえてください。



【依存症的な行動のリスト】

薬物やくぶつを使つかっていたときに、あなあたがよよくしていいた行動こうどうはどどれでですか？

- 学が校こうや仕し事ごとを休やすむこと
- 嘘うそをつくこと
- 盗ぬすみをすること
- 金かね使つかいが荒あくなること（借しゃ金きんなど）
- 通つう院いんや服ふく薬やくをしななくなること
- 昼ちゅう夜や逆ぎゃく転てん
- 人ひと付つき合あいが、薬物やくぶつと関かん係けいする人ひとばかばりになること
- 無む責せき任にんななふるままいをすること（家か族ぞくや仕し事ごと上じょうの約やく束そくを果はたささないなど）
- 信しん頼らいでききないふるままいをすること（約やく束そくに遅おくれる、約やく束そくを破やぶる、など）
- 健けん康こうや身みだだしななみに注ちゅう意いしなないこと（汚よごれた服ふくを着きる、運うん動どうをやめめる、食しょく事じがかたよよつたり不ふ規ぎ則そくになる、不ふ潔けつな状じょう態たいででいる、など）
- 衝しょう動どう的てきにふるままうこと（先さきのことを考かんがえずこうどうに行動こうどうする）
- 仕し事ごとの習しゅう慣かんをかええること（働はたらく時じ間かんがふ増まえる／減へる、全まく働はたらかなくなる、新あたたらしい仕し事ごとをする、働はたらく時じ間かん帯たいをかええる、など）
- ものものごとごとに興きょう味みをなくすこと（余よ暇か活かつ動どう、家か庭てい生せい活かつ、など）
- 孤こ独どくになること（大だい部ぶ分ぶんの時じ間かんをひとひとりきりで過すぐす）
- 細こまかいことにこだわりすぎてしまうこと

○ チェックした行動こうどうにどどのようように対たい処しよしますか？

4

依存症的な思考とは？

薬物やくぶつを使うつかことを正当化せいとうか(いいわけ)する考えかんがを「依存症的な思考いぞんしょうてき しこう」
 といいます。「周りの奴まわもやっやつてるんだから」、「一度いちどくらいかまわな
 いだろう」、「俺おれはそこまで使つかっていないし、いつでもやめられるから
 大丈夫だいじょうぶ」など、薬物やくぶつを使うつかことについての口実こうじつです。

これから、このような薬物やくぶつを使うつかことへの正当化せいとうかについて、7つ
 見みていきます。このようないいわけをして再使用さいしように至いたってしまわない
 ようにするには、どうしたらよいか考えかんがながら読み進よめてください。



(1) アクシデントや他の人のせいで…

以下のようにつぶやいて薬物を使ったことはありませんか。

- あいつがクスリをくれるって言うし、断りようがなかったので・・・
- 昔の薬物仲間が久しぶりに電話をくれた。そして、「一緒に使おう」と言ってきたので、つい・・・
- 出かけたら、たまたま売人に声をかけられて
- 一緒に使おうと誘われたものだから
- その他

(2) 破滅的な出来事があったから…

以下のような大変な出来事が起きてしまったのだから、薬物を使っても仕方ないと考えたことはありませんか？ しかし、薬物を使うことで、その状況からうまく抜け出したり、対処したりすることが実際できるでしょうか？



- 恋人から「別れよう」と言われた。浮気をされた。すごくショックだ。とてもしらふなんかじゃられない
- 急に歯が痛くなった。この痛みを忘れない！
- 仕事をクビだと言われた。頑張っていたのに、なんで？
- 大きな失敗をしてしまった。大切な人を失った。もうだめだ…
- その他

(3) 薬物を使えば簡単なので…

「〇〇を達成するためには薬物が必要だ」と思った経験はありますか？ 以下がその例です。

- 最近太ってきた。やせるためには、また薬物をやるしかない
- やる気が出ない。一回使えば気がわくはず
- 人と会うのは緊張する。楽に人に会うためには、薬物が必要だ
- 禁断症状、不眠や幻聴が辛い。使えば楽になるはず…
- 薬物なしでセックスするなんて…
- その他

(4) うつ、怒り、さびしさ、恐れから…

うつ、怒り、さびしさ、恐れなどからの気晴らしとして、薬物を使ったことがありますか？

しかし、薬物を使うことで解決するでしょうか？



- ゆううつな気持ちだ。落ち込んでいる。気晴らしに使おうか…
- 病状が辛い。薬物でも使わないと、やってられない
- さびしくて、さびしくて、たまらない
- とても怖くて、不安だ。楽になりたい
- 周りのやつは、自分のことをどうせまた使っているだろうと疑っている。
だったら別に使ったって、同じことだろう
- その他

(5) 薬物の問題はもう治ったから…

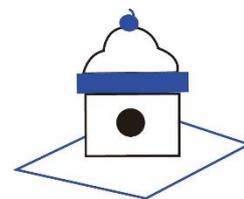
薬物の問題は完治せず、回復のための取り組みは、一生続けなければなりません。しかし、多くのおおくひとはこのかんがえをなかなか受け入れようとしません。そして、しばらく薬物をやめていると、「もう問題はない」と考えたがる傾向があります。

「一度だけ使ってみよう」「ちょっとだけ使ってみよう」「この程度ならば依存症ではない」と思って、薬物を使いませんでしたか？

- やめたい時には、いつでもやめられるはず
- しばらくやめていたのだから、もう治っただろう
- もうむちゃな使い方はしない。少しだけ、一回使うだけだから、大丈夫だ
- 自分の薬物の問題は、たいしてひどくはない
- その他

(6) お祝いだからしょうがない…

次のようなことを周囲の人たちからすすめられたり、あなた自身思ったりするかもしれません。



- 今日はとてもいい気分だ。一度くらい使ってもいいだろう。一度くらい使ってもたいしたことはないはず
- 今までずっと頑張ってやめてきた。今日だけだから、少しは自分にご褒美をあげたっていいだろう
- 今日は特別なお祝いの日だ。みんなといっしょに使わないわけにはいかないだろう
- その他

(7) 自分の強さを試したいから…

あなたは、「薬物に負けることはない」「自分の意志は強い」と自分の強さを証明しようとして、薬物を使ったことはありませんか？
しかし、薬物に近づけば近づくほど、再使用の危険は高まります。
薬物から離れることに成功する人は、その人が強いからではありません。薬物の再使用に結びつく状況から遠く離れていようと賢く判断できるからです。このようにきちんと考えて、その考えを行動にうつすことで薬物を遠ざけることができる結果、薬物をやめ続けることができます。

しかし、このことを忘れてしまう人は、案外多いです。

また、賢く判断して、それを実践するのが難しいこともあります。

あなたは次のように考えたことがありますか？



- 問題が生じても、避けることができるはずだ
- 誘惑があっても、きっぱり“no”といえるはず。試したっていい
- 薬物を使っている友達が周りにいても、自分はもう大丈夫
- 薬物をやめてしばらくたつ。だから、今なら薬物をうまく使える気がする



あなたは、ここで取り上げたような正当化（依存的な思考）を自分にしたことはありませんか？
具体的にどのようないいわけをよく用いたか、書いてみてください。

○ そのようないいわけに対して、これからはどのように対処しますか？



さまざまな再発のなかで、あなたの場合、特にどんな感情、行動、思考が出始めたら、要注意だと思えますか？

5

さいはつ たいしよ
再発への対処

ここまで、薬物の再使用につながるような再発について触れてきました。薬物を再び使わないためには、再発に対処することが大切です。以下は、自分が再発の状態にいると気づいたときにお勧めする行動例です。このほかにも、もっとよいものもあるかもしれません。今のうちに、自分の実行できそうな対処法を考えておきましょう。

さいはつ たいしよほう
【再発への対処法】

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 援助スタッフに連絡・相談をする | <input type="checkbox"/> 家族の意見をきく |
| <input type="checkbox"/> 医者の意見を聞いてみる | <input type="checkbox"/> 休みをとる |
| <input type="checkbox"/> N.A.のミーティングに行く | <input type="checkbox"/> N.A.の仲間に電話をする |
| <input type="checkbox"/> このワークブックを読みなおす | <input type="checkbox"/> スケジュールを立てる |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

反対に「感情をうっ積したままにしておく」「依存症的な行動をする」「薬物の再使用に口実をつけた依存症的な思考をする」ことは、薬物を使いたいとの欲求が高まっているサインです。また、「引き金となる場所、人、物、状況を避けない」「薬物を使ってしまいそうな危ない状況から離れようとしなない」「危ない状況にいることを誰かに相談しない」「思考ストップ法を使わない」「スケジュールにな

い予定外の行動をとってしまう」ことも同じサインです。上のような状態に自分がないかどうか、ちよくちよく確かめるようにしてください。

だい かい 第8回のまとめ

- 薬物の再使用の前には、薬物を使ってはいないものの薬物を使っていたときと同じような行動パターンやものの考え方・感じ方になる再発の段階があることを学びました。
- この再発の段階で行動パターンやものの考え方・感じ方を修正することが、薬物の再使用を防ぐことになると学びました。
- 自分の再発の段階であることを示す行動パターンやものの考え方・感じ方がどのようなものであるかを考え、それへの対処策を考えました。



だい かい
第 9 回

ごうほう
合法ドラッグとしてのアルコール

____年____月____日



ここで^{まな}学ぶこと

- お酒が薬物の引き金となりやすいこと、そしてお酒をどのよう
なときに飲みたいくなるのかを理解しましょう。
- お酒が、体にどのような影響を与えるのかを理解しましよ
う。
- お酒を止める方法の一つである抗酒剤について学びましょ
う。



だい かい まえ
第9回をはじめる前に…

💡 お酒を飲んだあとに、薬物を使ってしまったことがありますか？ その状況はどのようなでしたか？

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

💡 お酒を飲むと、どのような気持ちや考えになりますか？

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

1

お酒は薬物の引き金

覚せい剤をやめていた人が、再び覚せい剤に手を出してしまうきっかけの90%近くが、お酒を飲んで「ほろ酔い」になっているときだとする研究があります。つまり、**お酒は、覚せい剤を使ってしまう強力な引き金**です。

また、**お酒は、覚せい剤の後遺症である幻聴・妄想・「勘ぐり」の回復を遅らせます**。同じことは、覚せい剤とは薬理作用の異なるマリファナのような薬物についてもいえます。

つまり、**覚せい剤をやめ続けるためには、お酒を飲んだりマリファナを吸ったりすることもやめなくてはならない**のです。けれども、多くの人にとって、お酒をやめることは、大変むずかしいです。その理由はいくつかあります。

薬物を使ってしまう外的引き金として、第4回では、お酒を飲むことが含まれることに少し触れました。次ページでは、どんなことが影響してお酒を飲むようになるかを考えていくことにしましょう。



(1) 人付き合いとして

いっしょに酒を飲むことで仲間意識を作っ^{つく}ていこうとする傾向^{けいこう}が、わたしたちの文化^{ぶんか}にはあるようです。宴会^{えんかい}で「俺^{おれ}がついだ酒^{さけ}が飲^のめないのか？」などと言^いわれたり、酒^{さけ}を飲^のまないでいると「つまらない奴^{やつ}」と見^みられてしまうなどです。



こうした状^{じょうぎょう}況^のをどう乗り切^きるのがよいか、予^{あらかじ}め考^{かんが}えておきましょう。

(2) 儀式として

けっこんしきで三^{さん}々^{ざん}九^く度の杯^{さかずき}をかかわすなど、儀式^{ぎしき}として酒^{さけ}を飲^のむ習^{しゅう}慣^{かん}がわたしたちの文化^{ぶんか}にはあります。儀式^{ぎしき}ですから、そのとおりにふるまわないと、ひんしゆくを^か買うことになるかもしれません。

こうした状^{じょうぎょう}況^のをうまく切りぬけるためには、事^じ前^{ぜん}に、親^{しん}戚^{せき}などの身^み内に『根^ね回^{まわ}し』を^{ひつ}し^{よう}しておく必要^{ひつ}があるでしょう。

(3) 不安・うつ・不眠のとき

酒^{さけ}を飲^のむと、不安^{ふあん}やうつ、あるいは不^ふ眠^{みん}といった問^{もん}題^{だい}が一^{いち}時^じ的^{てき}にやわらぐ気^きがします。しかし長^{ちよう}期^き間^{かん}飲^{いん}酒^{しゆ}するこは、実^{じつ}際^{さい}には、気^き持^もち

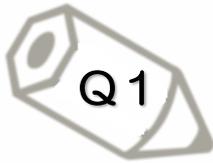
を和らげるよりも、むしろうつやパニック発作の原因になります。

(4) お酒は問題ないという考え方

お酒は違法ではないから問題ないと思える人がいます。また、覚せい剤などの違法薬物を使っている人の多くは、それほど大量にお酒を飲むわけではないので、お酒を飲んでもかまわないと思いがちです。

しかし、飲酒は、頭をボーッとさせるので、理性が働きにくくなり物事を正しく考えられなくなります。その結果、性的な行動に走ったり、粗暴な行動に走ったりします。殺人や傷害、強制わいせつや放火などの犯罪、さらにドメスティック・バイオレンスのような家族や恋人に対する暴力は、飲酒中に起こしやすいことも知られています。





あなたの飲酒^{いんしゅ}についてうかがいます。

○ 飲酒^{いんしゅ}した後^{のち}に、何か失敗^{なに しっぱい}したことはないですか。その内容^{ないよう}はどんなものでしたか？

○ あなたにとっての飲酒^{いんしゅ}の引き金^{ひ がね}はどれですか？

- 人^{ひと}付き合^あい 儀^ぎ式^{しき} 不安^{ふあん}・うつ・不眠^{ふみん} 問題^{もんだい}でないとの考^{かんが}え方^{かた}
- その他^た：

○ 飲酒^{いんしゅ}の引き金^{ひ がね}に対処^{たいしょ}するには、どのような方法^{ほうほう}がよいでしょうか？

2

アルコールの体への影響

一度に大量の飲酒をすると、脳内のアルコール濃度が高くなる
急性アルコール中毒になり、呼吸などの生命維持の役割をになう
脳幹にまでアルコールの影響が及ぶと、呼吸ができなくなり死亡す
ることもあります。しかし、これ以外にもアルコールは体に影響を
与えます。

第2回で薬物がもたらす害について触れましたが、ここでは、酒を
長い期間過剰に飲み続けた場合の結果をいくつかを紹介します。
少しむずかしい説明に思えるかもしれませんが、飲酒は体のさまざま
なところで悪い影響を及ぼすことを理解できれば十分です。

(1) 肝臓の病気

肝臓の細胞の中に脂肪がたまる脂肪
肝になることがあります。さらに、肝臓
の脂肪のあいだに線維（硬い、糸のかた
まりのようなもの）が増えて炎症とな
るアルコール性肝炎に進むことがあり
ます。それでも酒をやめないと、肝細胞がどんどん死んで、肝臓が硬
くなって縮む肝硬変になります。



肝硬変になってしまうと、たとえ酒をやめても、肝臓は元通りには
なりません。そして、以前と同じ調子で飲み続けると、ほぼ確実に
数年以内に死亡します。

(2) 心臓・循環器の病気

心臓の筋肉が「伸びきったボロボロのゴムひも」のように伸び縮みしなくなり、心臓が正常にはたらかなくなる**アルコール性心筋症**になることがあります。この状態で大量に飲酒するとひどい**不整脈**となり、**急死**することもあります。



また、一般に酒飲みは**血圧**の高い人が多く、そのうえ、**長年**の飲酒習慣によって**動脈硬化**が進み、**脳**の血管が破れやすい**状況**になっているため、大量に飲酒した後、**突然**、**脳**の血管が破れて**脳出血**を起こしてしまうこともあります。

(3) 脳・神経の障害

● 耐性の上昇と離脱症状

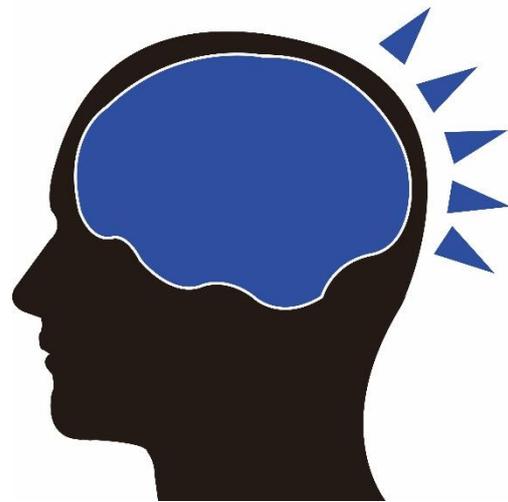
酒を過剰に飲み続けると、**脳**は**アルコール**に対して**耐性**が生じます。具体的には、同じ効果を得るのに、より多くの**量**が必要になります。さらに、**脳**の**アルコール濃度**が少しでも下がる**と**、**禁断症状**とか**離脱症状**と呼ばれる**状態**が生じます。その**具体的症状**は、**不眠**、**不安**、**焦燥感**、**発汗**、**血圧上昇**、**吐き気**、**手のふるえ**、**てんかん発作**、**幻聴**・**幻覚**などです。

● 自律神経の障害

アルコールは、性的欲求を高めませんが、勃起や射精を起こす自律神経を障害するため、性的不能になりやすくなります。その結果、自分のパートナーが他の人と関係をもっているというような嫉妬妄想の原因となることもあります。

● ウェルニッケ脳症 とコルサコフ型認知症

お酒を大量に飲む人は、食事をきちんととらないので栄養不良になりがちで、体内でアルコールを分解・解毒するのに必要なビタミン B₁ が不足するため、ウェルニッケ脳症になることがあります。ウェルニッケ脳症の慢性期には、記憶と関係する脳の一部分がこわれているため、いちじるしい記憶障害が出てきます。さらに、忘れた記憶を埋め合わせるために作り話をしたり、時間、場所、人物などがわからなくなってしまうなどの、コルサコフ型認知症と呼ばれる症状を示すようになります。



● 脳の萎縮や頭部の打撲

脳が萎縮して、若いうちから軽い知能の低下が認められ、高齢者でも、年齢のわりに早くから認知症の症状が見られます。また、酩酊状態で頭部を強く打って、脳外傷や硬膜下出血を引き起こすこともよくあります。



あなたないし身近な人の健康状態について
たず
尋ねます。

- ここでの説明に当てはまるような肝臓の病気の人でお酒をよく飲む人がいますか。 いる・いない
- ここでの説明に当てはまるような心臓・循環器の病気の人でお酒をよく飲む人がいますか。 いる・いない
- ここでの説明に当てはまるような脳・神経の障害のある人でお酒をよく飲む人がいますか。 いる・いない
- その具体的な症状はどのようなのですか？

3

さけ
お酒をやめるために —抗酒剤—

飲酒をやめるためには、①抗酒剤を服用すること、②アルコール治療のために通院すること、③A.A.などの自助グループに参加することが大事であるとされています（これに「断酒宣言」が加えられる場合もあります）。このうちここでは、抗酒剤について取り上げます。

抗酒剤とは、毎日、それを服用することによって、人工的に、「アルコールをまったく受けつけない体質」にする薬です。

抗酒剤を服用すると、ほんの少しのアルコール飲料を飲むだけで、吐き気をもよおしたり、心臓がひどくドキドキしたりして（抗酒作用）、アルコールをまったく楽しめなくなります。つまり、**本気でアルコールをやめたい人にとって、抗酒剤は、とても強い味方**になります。抗酒剤の効果と、ポイント・注意点は、次ページのとおりです。



抗酒剤が必要な人は、アルコール依存症の人だけではありません。

薬物依存の問題があって、飲酒すると薬物の欲求が出てしまう人も、抗酒剤が必要です。また、アルコール依存症ではないけど、飲むと暴力的な行動をとりやすい人にも必要です。さらに、アルコールを飲むと、精神科の治療薬をきちんと服用できなくなってしまう人、躁うつのような気分の波が激しい人も、抗酒剤を服用することが回復に役立つことがあります。

●抗酒剤服用の効果

- 朝起きてすぐに抗酒剤を服用すると、少なくともその日1日はアルコールを飲んでも楽しめないため、夕方になっても飲酒したい気持ちにならず、友人からの飲酒の誘いなども断ることができる
- 「抗酒剤を服用」し続けることで、家族や援助者など周囲の人たちからの信頼を取り戻せる
- 断酒を始めて特に最初の1年間断酒を続けるには、抗酒剤がとても役立つ



●抗酒剤服用のポイント・注意点

- どの時間に服用しても、同じ効果が表れるが、朝起きてすぐか、午前中に服用することがおすすめ
- 一番信じてほしい人の前で服用するのがポイント
- 抗酒剤の服用期間中は、アルコールが入った料理を食べることを避けた方がよい
- 2年以上断酒を続けるには、A.A.などの自助グループへの参加も必要

抗酒剤には、シアナマイドとノックビンの2種類があります。その特徴は以下のとおりです。

| | シアナマイド | ノックビン |
|-----|---|--|
| 形状等 | 無色透明・無味・無臭の液体 | 白い粉末 |
| 効果 | 服用直後からおよそ24時間効果が持続 | 服用を始めてから効果が表れるまでに約1~2週間かかる 服用をやめても約2~4週間効果は持続 |
| 副作用 | 約1割の人に湿疹が出る 血液検査で肝機能を示す 数値が少し高くなる | 特に無し (抗酒作用が表れない体質の人もある) |
| 対象者 | 「今日だけは酒は飲まないでおこう。飲むなら明日にしよう」という人に適当 | シアナマイドの副作用がある人 シアナマイドだと飲み忘れてしまうことが多い人に適当 |

※アルコールに対する欲求がとても強いときには、シアナマイドとノックビンの両方を服用する方法もある

抗酒剤の服用中、うっかりお酒を飲んでしまった場合には、すぐに内科にいき、担当医に「自分は飲酒をやめるために抗酒剤を服用しているが、うっかりアルコールを飲んでしまった」と伝えて、点滴をしてもらいましょう。点滴をして、尿がたくさん出ると、体内からアルコールも出ていきます。急に気分がよくなるわけではありませんが、徐々に気分は楽になります。たいていの場合、入院する必要はありません。

抗酒剤を服用する期間は、人によってさまざまですが、原則として、地域で生活をしながら 1年間の完全断酒を達成するまでは、抗酒剤の服用を続けた方がよいでしょう。1年間の完全断酒を達成し、さらにA.A.や断酒会などの自助グループに参加しているならば、抗酒剤の服用をやめてよいか主治医と相談してください。



○ 飲酒の問題を抱えている（あるいは抱えた）として、抗酒剤を使おうと思いますか？

はい・いいえ

○ その理由は？

○ 薬物をやめるのに、抗酒剤の代わりになるものを考えてみましょう。治療薬に限らず、物や道具、自分の行動、自分なりのおまじないでも何でもよいです。条件は、「それがあると（それをすると）、自分の回復への決意が確かなものとなり、家族や援助者が安心するもの」です。

例：N.A.でもらったキーホルダーを持ち歩く

だい かい 第9回のまとめ

- 飲酒は薬物を使ってしまう強力な引き金であると分かりました。
- アルコールは、肝臓、心臓、脳や神経に大きな悪影響を与えることが分かりました。
- アルコールをやめる方法の一つとして、抗酒剤について、その効果や注意点、使い方などを理解しました。



だい かい
第 10 回

やくぶつ にんげんかんけい
薬物と人間関係

____年____月____日



まな
ここで学ぶこと

- 薬物を使うと、嘘をつきやすくなることを理解しましょう。
- 自分をごまかすために薬物を使っている場合があることを理解しましょう。
- 健康的でない人間関係が影響して、薬物を使ってしまうことがあることを理解しましょう。
- 薬物をやめるために必要な人間関係について学びましょう。



だい かい まえ
第 10 回をはじめる前に…

💡 やくぶつ つか だいじ ひと かんけい か
薬物を使ったことで、大事な人との関係が変わってしまった
ことがありましたか？ ぐたいてき せつめい
具体的に説明してください。

- 変わったことが あった・なかった
- 具体的に言うと・・・

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

💡 ひと かんけい つく やくぶつ つか つか
どんな人とどんな関係を作っていれば、薬物を使わず（使
い続けず）にすんだと思いますか？

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

1

薬物を使うことと嘘

薬物にハマってしまうと、嘘をつくことが多くなりがちです。

薬物を使っているのではないかと心配する家族、友人、職場の人などに、薬物を使っていないと嘘をつくかもしれません。薬物にお金をつぎ込んでしまい、お金の使い道についてオープンになれなくなるかもしれません。

さらに、薬物を使っていて約束が守れなくなってしまう、周囲からの信頼を裏切る結果になってしまうことがあるかもしれません。また、周囲はそのようなあなたに小言や批判を言うようになって、それをわずらわしく感じるようになるかもしれません。また、薬物の影響で、ささいなことで激しく怒ったり、暴力をふるったり、何かにつけていいがかりをつけたりしやすくなって、その結果、周囲があなたを遠ざけるようになるかもしれません。そうしているうちに、人間関係よりも、薬物の方がずっと大事なもの、ずっと信頼できるものになっていくのです。

嘘は他人にだけつくものではありません。自分に対しても嘘をつくのです。漠然とした不快感におそわれたとき、自分の気持ちにきちんと目を向けるかわりに、薬物でまぎらわせてしまった経験はありませんか？

しかし

イライラしたとして、なぜいらだったか？

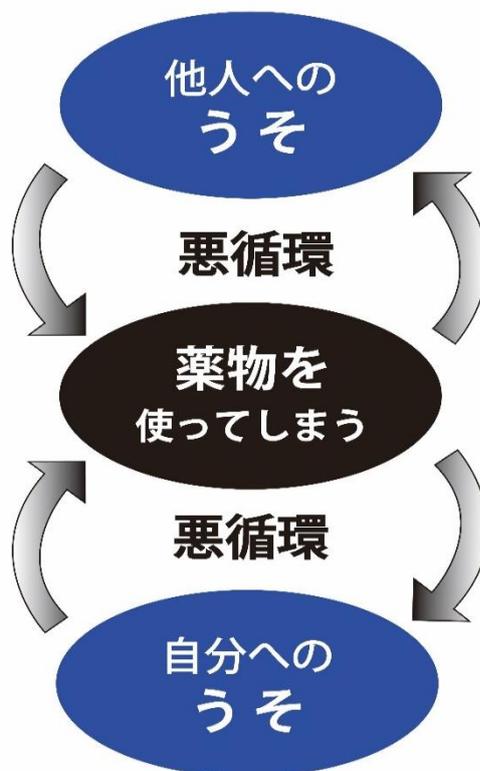
傷ついたと感じたとして、どうして傷ついたか？

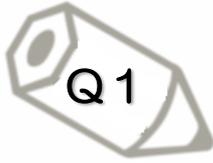
嫌な気分になったとして、何がどう嫌なのか？

を明らかにしていくことが、根本的な問題を解決していくにあたっての初めの一歩になるのです。

根本的な問題を解決しようとせずに、このような気持ちを薬物でごまかしていると、ますます薬物に頼るようになります。そして、生活のリズムが乱れ、だらしない毎日を送るようになるのです。前向きさを失って約束をすっぽかしたり、イライラして怒りっぽくなるなど精神状態が不安定になることが増えてたりするかもしれません。

こうした中で、自分でも「この状況はまずいかも…」と思うかもしれません。しかし、そうした気持ちから目を背けようとして、さらに薬物を使うようになっていきます。目の前のトラブルを避けるために、他人にも自分にも、その場しのぎの嘘をどんどんつくようになっていくのです。





やくぶつ 薬物にハマっていくなかで、たにん じぶん 他人や自分に
たい 対してどんなうそ 嘘をついてきましたか？
くたいてき せつめい 具体的に説明してください。

○ たにん たい 他人に対して

○ じぶん たい 自分に対して

2

あなたを傷つける人間関係

やくぶつ もんだい かか 薬物の問題を抱えている人のなかには、じぶん じしん 自分に自信をもてず、
じぶん す 自分を好きになれない」「じぶん たいせつ 自分を大切にできない」ひと すく 人が少なくあり
ません。そして、このじしん 自信のない人は、じぶん けい 自分を傷つけるような人間関
係に巻き込まれやすく、そこからぬ だ 抜け出すこともなかなかできませ

ん。そして、ますます自信を失い、自分のことがさらに嫌いになるという悪循環に陥ってしまいがちです。

薬物の問題のある人が巻き込まれやすい自分を傷つけるような関係には、否定される関係と支配される関係という2つのタイプがあります。

否定される関係とは、日常生活での身近な人（職場の上司、家族、パートナー、友人など）から、あなたの能力、容姿、行動を否定される関係です。こうした人間関係を続けると、自分でも気づかないうちに心が打ちのめされ、物の考え方がなげやりになったり自分の価値に疑問を抱くようになりたりします。薬物からの回復についても、そのプログラムにとりくむ意欲がわいてこなくなるでしょう。

支配される関係とは、相手の言いなりにさせられたり、束縛されたりする関係です。この関係において、同意されないと、相手はとたんに不機嫌になったり、同意されるまでねじ伏せようとし、脅しや暴言、ときには暴力を使ってきます。その結果、支配される側は、自分が否定されると感じるだけでなく、相手に屈服させられる感覚をもつようになり、そして、相手の顔色をうかがってびくびく生活するようになってしまいます。

支配しようとする人は、嫉妬深く、束縛が強い人が多いです。支配される側は、その嫉妬や束縛を「自分が愛されているから」と誤解してしまったり、「私しかこの人を救えない」などと思い込んでしまったりするかもしれません。しかしそれは、支配されている人から、さまざまな機会なり人間関係なりを遠ざける結果になります。とても不健康な関係性です。

また、支配される関係には、「あなたのためを思って、言っている

のよ」と言って、束縛するパターンもあります。一見親切そうに見えますが、あれこれ好みを押しつけてきたり、助言と称して、仕事や健康上の問題、恋愛や結婚のことなど、過度に口をはさんできます。こうした善意の干渉はやっかいです。相手の善意を拒めば、善意を無に帰すことになるので、**罪悪感を抱く**こととなります。一方、受け入れるならば、それは相手に**束縛される**こととなります。

上に挙げた人間関係はいずれも**依存症からの回復を遅らせます**。精神的な負担となりますし、嘘をつかないと維持できないような**関係**なので、**安心できません**。そのような状況において、薬物は、つかのまではあるものの、瞬時に安心感を与えてくれるので、求めてしまいがちになるのです。





あなたには、このような人間関係にんげんかんけいがありましたか？ そのような関係かんけいについて、何をどのようになに気をつければよいと思おもいますか？

○ これらの人間関係にんげんかんけいをもったことが ある ・ ない

○ 気をつけなければならないこと _____

3

相談相手そうだんあいてをつく 相あい手てを作る

薬物やくぶつを使つかわないでいられるためには、自分の正直じぶん しょうじきな気持きもちちを伝えられる相談相手そうだんあいてや仲間なかまがいることがとても重要じゅうようです。

たとえば、覚せい剤かく ざいを使つかいたくて仕方がないという気持しかたちになつたり、思おもったように薬物やくぶつへの誘惑ゆうわくを断ち切れないと感かんじても、すぐになげやりになる必要ひつようはありません。やめようと思おもっていても、すぐにきっぱりとやめられるとはかぎりません。使つかいたい気持きもちちは出でてくるものです。

そのような時とき、事態じたいを分析ぶんせきすることで、次つぎの対策たいさくをとることができます。薬物やくぶつの問題もんだいに理解りかいのある人ひとに、今いまの状態じょうたいを正直しょうじきに説明せつめいして、今こんご後のよりよい対策たいさくをいっしょに考かんがえてもらい、もう一度いちどトライす

ればよいのです。

「薬物の良さが分からない。使う奴の気が知れない」という態度をとる人や、一方的にあなたを責めたり非難したりする人は、適当な相談相手ではありません。秘密を守ってくれて、あなたが薬物を使わないように支えてくれたり勇気づけてくれたりする人が望ましい相談相手です。そうした人に対してならば、「そんなことを言ったらダメな奴と思われるのではないか」「怒られるのではないか」などと心配せずに、**自分の気持ちを正直に打ち明けられる**ことでしょう。

もちろん、このような**安心して話せる信頼できる人を作るには、自分自身の努力や時間が必要**です。積極的に探してみましよう。DARCやN.A.などでは、「もともと薬物を使っていたけれど、今はやめている」人々に会えますから、そこで仲間作りをすることも役に立つことでしょう。





あなたには、^{しょうじき}正直に^{やくぶつ}薬物や^{じぶんじしん}自分自身の^{もんだい}問題を^う打ち^あ明けられ^{ひと}そうな人がいますか？
いない^{ひと}人は、^みどうしたら^み見つけられ^{ひと}そうですか？

○ ^{ひと}そういう人が いる いない

○ (いない^{ばあい}場合) ^みどうしたら^み見つけられ^{ひと}そうですか？

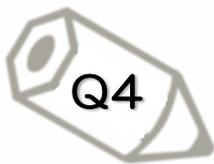
○ あなたの^{じょうたい}状態を、^{あいて}うまく相手に^{つた}伝えるにはどうしたら^よ良い^{おも}と思いますか？

4

信頼について

薬物の使用をやめたからといって、壊れてしまった周囲からの信頼はすぐに元通りになるわけではありません。何度もあなたに裏切られたと感じている人は、「確かに今はやっていないかもしれないけれど、そのうち、また・・・」という気持ちをなかなかぬぐえないからです。つまり、**信頼を回復するためには、時間が必要です。**そして、言葉だけではなく、**行動で示す必要**があります。**薬物を使わずに、規則正しく安定した生活を送り続ける**ことです。

すぐに信頼を取り戻せないからといって、焦ったり諦めたりしてはいけません。しっかりとした生活を続けていけば、きっと周囲の人の評価も変わっていくはずですよ。



信頼を回復していくために、あなたにはどのようなことができるでしょうか？
すでに行っていることに何がありますか？

第 10 回のまとめ

- 薬物は、周りの人との人間関係を壊してしまうものだと分かりました。
- 自分の気持ちに向き合いたくなくて薬物に走っても、問題は解決しないことが分かりました。
- 自分を傷つけるような対人関係をもっていないかをチェックすることが大切であることが分かりました。
- 薬物への気持ちを正直に相談できる相手がいることが、薬物からの立ち直りには大切であることが分かりました。
- 薬物を使ったことで失ってしまった信頼は、健全な行動をとり続けるならば、徐々に取り戻せるであろうと分かりました。



だい かい
第 11 回

すいみんやく こうふあんやく
睡眠薬・抗不安薬、

マリファナ、^{きけん}危険ドラッグ

____年____月____日



ここで^{まな}学ぶこと

- 医者^{いしゃ}に処方^{しょほう}される睡眠薬^{すいみんやく}・抗不安薬^{こうふあんやく}も、処方^{しょほう}どおりでなく大量^{たいりょう}に服薬^{ふくやく}すると依存症^{いぞんしょう}になってしまうことを理解^{りかい}しましょう。
- 「マリファナは問題^{もんだい}ない」というのは誤^{あやま}った考^{かんが}えであることを知^しりましょう。
- 危険^{きけん}ドラッグに潜^{ひそ}む危険性^{きけんせい}に気^きづきましょう。



だい かい まえ
第 11 回をはじめる前に…

💡 すいみんやく こうふあんやく
睡眠薬・抗不安薬に、どんなイメージをもっていますか？

Four horizontal dashed lines for writing.

💡 マリファナに、どんなイメージをもっていますか？

Four horizontal dashed lines for writing.

💡 きけん
危険ドラッグに、どんなイメージをもっていますか？

Four horizontal dashed lines for writing.

依存症になる薬物は、覚せい剤だけに限りません。第9回ではアルコールについて扱いましたが、今回は、睡眠薬・不安薬、マリファナ（大麻）、危険ドラッグ、について取り上げることにします。

1 睡眠薬・抗不安薬 — その危険性と依存性

精神科の治療で用いる睡眠薬や抗不安薬には、**依存性があります。**医師から処方された量よりも多く服用すると、依存症になる危険があります。



睡眠薬としてはハルシオン、サイレース（ロヒプノール）、マイスリーなどが、また、抗不安薬としてはデパスやエリミンなどが、強い依存性のある薬とされています。

精神科で不眠症あるいはうつや不安の治療を受けることがきっかけになって、これらの薬への依存症になっていくことが多いです。医師の指示に従った量を服用していれば問題ないのですが、以下のような場合は、**あっという間に薬の量が増えて、次第にしらふでいることがこわくなって、依存症になってしまう**可能性が高いです。

- 「辛い現実（経済的や夫婦間の不安・不和、失恋の悩み、孤独感など）」による気分の落ち込みに対して、薬で「辛い気持ち」を一時的にまぎらわせようとする
- 自分が抱えている悩みを医師やカウンセラーに話さず、薬剤を飲むことだけで解決をはかろうとする
- 覚せい剤離脱期のイライラや不眠をしずめるために用いる
- 薬剤をアルコールと併用する

「快感」を求めるとはなく、不眠や不安という「苦痛を和らげる」
ために薬剤を用いても、依存症になります。また、不眠症あるいはうつや不安の治療のためにその薬剤が必要であることから、完全に断つことができない場合もあります。したがって、担当医と話し合いながら治療のゴールを考えていくのが適当です。

「辛い気分を忘れるため」に処方されたよりも多く服薬すると、薬剤で酩酊状態になって、投げやりな考え方や感じ方が浮かんで、「こんな辛いのがまんして生きているのはばかばかしい。いっそ死んでしまおう」と考え始め、さらに酩酊状態であるため、死への恐怖感や自分の体を傷つけることの抵抗感がうすれてしまい、首吊りや飛びおりなどの致死的な行動に走ってしまう人もいます。また、自殺の手段として薬剤を大量に服用して死亡する人もいます。



睡眠薬や抗不安薬についてたずねます。

- 睡眠薬・抗不安薬を服用したことは ある ・ ない
- 服用の仕方、注意すべき点、改善すべき点は何ですか？

2

マリファナとは？ — その危険性と依存性

マリファナ(大麻)は、服の原料となる「麻」と同じ植物で、葉を「マリファナ」、樹脂を「ハッシシ」と呼びます。

マリファナの危険性については、がんに限定的でも、大麻タバコ1本には、ふつうのタバコ20本分の発がん物質が含まれています。

マリファナを吸ったときに、すぐに生じる不快な症状としては、次のようなものがあります。



- 心臓がドキドキする
- 眼が赤くなる
- 喉が渴く
- 食欲が増す
- まっすぐに歩けない
- 手で物がうまくつかめない
- 物が変わって見える
- 不安、錯乱

さらに、マリファナを吸い続けると、いろいろな体の病気が出てきます。

- いつも体がだるい
- 頭が痛い
- 喉が痛い
- 肺がん
- 距離感や色の感覚の変化
- 性欲低下
- 不妊症、生理不順
- 胎児異常(妊婦が使った場合)
- パニック症状
- うつ症状
- 記憶力の低下
- ひきこもり

心への影響についても、はじめは「気持ちいい」だけだったのが、吸い続けていくと、だんだんに「使わないと、ちょっとしたことでイライラしやすい」状態になっていきます。人によっては、幻聴・幻覚などの精神病の症状が生じ、マリファナをやめた後、何年たっても残っています。以下のプロセスをたどります。



- ① 全身で感じる幸福感
- ② 夢と現実の区別がつかなくなる、時間の感覚がなくなる
- ③ 体が浮くような感じ、物がゆがんで見える
- ④ 喜怒哀楽が強まる
- ⑤ 妄想が出る
- ⑥ 無気力・無関心、集中力低下
- ⑦ 急に飛び降りたい感覚や、突発的な興奮・暴力性が出現
- ⑧ 興奮が強まり、幻視・幻聴体験からパニックになる

またマリファナは、効果が切れてくると、次のような「離脱(禁断)症状」が生じることがあります。

| | | | |
|--------|---------|------|-------|
| • 眠れない | • 食欲がない | • 不安 | • 吐き気 |
| • 筋肉痛 | • 情緒不安定 | • 寒気 | • あくび |
| • 手の震え | • 下痢 | | |

離脱時にイライラして、マリファナを手に入れる金ほしさから窃盗や恐喝、強盗をする人もいます。ほんのささいなことでも怒り

っぽくなって、周囲に粗暴にあたるようになる人も
少なくありません。つまり、マリファナも、覚せい
剤と同じ立派な依存性薬物です。



たしかに体質によっては、マリファナの害が
出にくい人もいますが、幻聴や幻覚などの精神病
症状を悪化させ、暴力行動が多くなります。さ
らに、マリファナで悪化した幻覚・妄想は、精神科
の治療薬が効きにくく、「動因喪失症候群」という慢性的な無気力・
ひきこもり状態に陥りやすいことも指摘されています。

また、マリファナの薬理作用で、物事を冷静に判断できなくなり、
再び覚せい剤を使いたくなる欲求に襲われること、すなわち、マリ
ファナが覚せい剤を使ってしまう強力な引き金になることがあり
ます。加えて、覚せい剤とマリファナを併用する習慣のあった人は、
幻聴や幻覚、意欲低下といった覚せい剤の後遺症が治りにくく、
治療が長引きやすい傾向があることも知られています。



マリファナについてたずねます。

- マリファナを使ったことが **ある** ・ **ない**
- ここで紹介したもののうち、あなたはどんな症状を経験しましたか？

3

危険ドラッグとは？ —その危険性と依存性

危険ドラッグとは、覚せい剤や大麻などの法律で規制されている薬物の化学構造式を少し変えることで、規制を逃れている薬物のことです。

危険ドラッグには、さまざまな種類がありますが、以下の3種類に分類できます。

| | ハーブ | パウダー (フレグランス・パウダー) | リキッド (アロマ) |
|------|------------------------|-----------------------|---------------|
| 形状 | 合成された化学物質がまぶされた乾燥した植物片 | 粉末状の合成薬物 | 液体状の合成薬物 |
| 販売方法 | お香として販売されている | 入浴剤や植物活性剤などとして販売されている | 芳香剤として販売されている |

現在では、「包括指定」と呼ばれる制度ができて、「化学構造式が少し違っていても、基本構造が共通していたらダメ」という規制が危険ドラッグにかかるようになっていきます。しかし皮肉なことに、このように規制を強化すればするほど、専門家も知らない未知の成分を含む新たな危険ドラッグが登場し、しばしばそうした新製品は、以前よりも危険性を増した**モンスター・ドラッグ**になっています。

さらに、先に触れたとおり、厳しい法規制を逃れようとして、危険ドラッグに未知の成分が使われるようになった結果、その危険性はさらに深刻になって、以下のような症状の事例が急増するという予想外の影響が出てきています。

- けいれん発作や昏睡状態、心筋梗塞
- カタトニー（全身が硬直して数時間まったく身動きがとれなくなる症状）
- 横紋筋融解症（全身の筋肉が溶け出し、その溶け出した成分により腎臓が破壊される病気）

危険ドラッグ使用者による悲惨な自動車事故がテレビや新聞で報道されていますが、その背景にも、こうした成分変更が影響しているようです。



危険ドラッグについてたずねます。

- 危険ドラッグを使ったことが ある ・ ない
- これまでの説明をふまえて、危険ドラッグがどうして危ないかをあなたの言葉でまとめてみましょう。

やくぶついぞんしょうせんもんい おお きけん たいま かく ざい
薬物依存症専門医の多くは、「危険ドラッグは、大麻や覚せい剤よ
りも危険」と口をそろえて主張しています。実際、危険ドラッグを
つか かんそう い か い ひと おお
使った感想として、以下のように言う人が多いです。

たいま かく ざい つか
これまで大麻や覚せい剤を使ってきたけれど、「つかまったら
かいしゃ かぞく めいわく かんが きけん
会社や家族に迷惑をかける」と考えて、危険ドラッグに
き
切りかえた。でもそうしたら、使用をコントロールできなくな
たり、げんかく もうそう て けっきよく びょういん ちりょう
幻覚や妄想が出てしまったりして、結局、病院で治療を
う
受けるハメになった……

きけん しょうしゃ かく ざい しょうしゃ くら いぞんしょう
危険ドラッグの使用者と覚せい剤の使用者とを比べると、「依存症」
ひと わりあい ちが げんかく もうそう て ひと わりあい
になる人の割合に違いはなく、「幻覚・妄想」が出てくる人の割合は、
かく ざい きけん おお ちょうさけっか
覚せい剤よりもむしろ危険ドラッグで多いとの調査結果もあります。
じっさい きせい きょうか あと ほう きけん こうつうじこ
実際、規制が強化された後の方が、危険ドラッグによる交通事故や
しぼうじれい ほうこく ぶん
死亡事例の報告が増えています。



だい かい 第 11 回のまとめ

- 睡眠薬や抗不安薬を医師の処方どおりに服薬しない場合の危険性や依存性を理解して、正しく服薬することが大切であると学びました。
- マリファナが、体にも心にも悪影響を与えること、そして覚せい剤使用の引き金になることを学びました。
- 危険ドラッグは法規制を逃れるために未知の成分を使うようになってきているため、既存の薬物以上に危険性が高いものである可能性があることを学びました。



だい かい
第 12 回

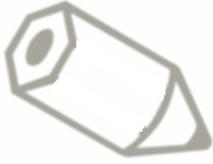
やくぶつりだつ たいさく
薬物離脱へのまとめと対策

____年____月____日



ここでまな
学ぶこと

- 薬物を使わないようにするために、これまで学んできたこと
について振り返りましょう。
- 薬物を再使用してしまうあなたのプロセスが、どのようなものかを考えて対策を立てましょう。



だい かい まえ
第 12 回をはじめる前に…

💡 だい かい だい かい おも ころ のこ
第 2 回～第 11 回のなかで、なるほど思ったり心に残った
のはどの回ですか？ それはなぜですか？

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

💡 だい かい だい かい こんご やく た
第 2 回～第 11 回のなかで、今後のあなたに役に立ちそうな
のはどの回ですか？ それはなぜですか？

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

第2回から第11回まで、薬物を使わずにすむようにいろいろと学んできました。この回は、これまでのまとめです。

これまで学んできたことを振り返って、十分にわかっていない、もう忘れてしまったなどと気づいたら、それに対応する箇所に戻ってみることが大切です。

1

薬物が良くない理由を分かっている？

まず、薬物を使うことがなぜ体や心に良くないのでしょうか？

その理由には、以下のものがありました。それぞれの項目について、再び学ぶ必要があるかどうかチェックしてみましょう。



【薬物が体や心に与える影響】

□ 薬物は脳や体に悪影響を与える！

薬物は神経細胞や、心臓、血管、筋肉に悪影響を及ぼします。

☞ 脳への悪影響については、p.19を参照

☞ 体への悪影響については、p.20を参照

□ 薬物は心に悪影響を与える！

幻聴・妄想、不眠、不規則な生活、うつが悪化、自傷、暴力、性格の変化、

治療薬が効かないといった影響があります。

☞ 心への悪影響については、p.13を参照

いぞんしょう
依存症とは、「〇〇をやめたいと思っているにも関わらず、つい
つか
使ってしまう、自分の心や体の健康を損なったり、職業的・
しよくぎょうてき
社会的な活動に障害をひきおこしてしまう病気」です。つまり、自分
しゃかいてき かつどう しょうがい
でコントロールできなくなる病気です。あなたは薬物の依存症でし
びょうき
ょうか？
やくぶつ いぞんしょう

いぞんしょう
依存症の7つの特徴を理解しているか、それぞれの項目について、
とくちょう りかい
どうもく
再び学ぶ必要があるかどうかチェックしてみましょう。
らたた まな ひつよう



いぞんしょう とくちょう 【依存症の7つの特徴】

- いちじせい びょうき
□ 一次性の病気
- まんせい びょうき
□ 慢性の病気
- しんこうせい びょうき
□ 進行性の病気
- しぼうりつ たか びょうき
□ 死亡率が高い病気
- せいかく へんか びょうき
□ 性格が変化する病気
- やくぶついがい いぞん びょうき
□ 薬物以外にも依存しやすい病気
- まわ ひと あくえいぎょう びょうき
□ 周りの人へも悪影響をもたらす病気
- やくぶつ いぞんしょう だい かい さんしょう
☑ 薬物の依存症については、第6回を参照
ほか、やくぶつ にんげんかんけい あた えいきょう だい かい さんしょう
ほか、薬物が人間関係に与える影響については、第10回も参照

3

薬物からの回復段階

薬物を使っていた生活から回復していくには、以下の5段階があること、そしてそのそれぞれの段階でどんなことに注意すべきであるかを学びました。あなたは、それが理解できていますか？ チェックしてみましょう。



【回復の5段階の特徴と留意点】

薬物の回復段階については、第5回を参照

□ ステージ1. 緊張期（最初の2週間くらい）

薬物なしで過ごすことが心身ともにしんどい時期。不眠や不安に注意！

□ ステージ2. ハネムーン期（2週間目～3ヶ月くらい）

薬物なしの生活に慣れ気分が良くなる時期。次の時期に備えましょう。

□ ステージ3. 『壁』期（4ヶ月目～半年くらい）

薬物なしの生活が心身ともに辛い時期。特に注意！

□ ステージ4. 適応期（半年すぎ～9ヶ月くらい）

心身ともに薬物なしで過ごすことに慣れてくる時期。

□ ステージ5：解決期（10ヶ月目～1年くらい）

薬物なしの生活を維持するための時期。新しいことを始める時には注意！

今、あなたはどの段階にいますか？

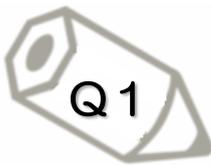
時折、自分がどの段階にいるかを確認することが大切です。

4

さいはつ さいしよう たいさく た
再発・再使用への対策を立てよう

さいご
最後に、どうやってやくぶつをやめつづけるかのたいさくをまとめてみましょう。

まずは、やくぶつをつか^{つか}ぜいかつ^{せい}があなたにとってどのようによいかを、^{じぶん}自分ではっきりとイメージできるようにすることです。そうでないと、その生活はただ^{せい}ぜいかつ^ががまんするだけで、^な納得のいかないものになってしまいます。



やくぶつをつづ^{つづ}ぜいかつ^{せい}があなた^{せい}の生活はどのようによくなると思いますか？ ^{おも}思いつくことを^く具体的に^か書いてみましょう。

つづいて、^じじぶん^{やく}自分が^ぶ薬物^{つか}を使いたくなる^し刺激^げ、つまり^ひ引き金^がをしっかりと^じ自覚^{かく}して、それを^さ避けた^{せい}生活^{つづ}を続ける^ひ必要^つがあります。また、^ち直接^よの引き金^がでなくても、^{やく}薬物^{つか}を使っていた^{せい}ころの生活^ひパターン^がなり^き気持ち^もなりである^{やく}ことも、^ぶ薬物^{つか}を使ってしまう^き危険^{けん}サイン^です。



やくぶつ つか じょうたい ちか き
薬物を使う状態に近づいているかどうか気づく
には、日ごろどのように自己チェックするのが
ゆうこう
有効でしょうか？

○ 自己チェックの仕方

じかん
時間： _____

ばしょ
場所： _____

ほうほう
方法： _____

その他： _____

○ 自己チェックの内容

きそくただ せいかつ
 規則正しい生活をしている

ひ がね
 引き金に近よらない

こま そうだん
 困ったら相談する

ストレスがたまっていない

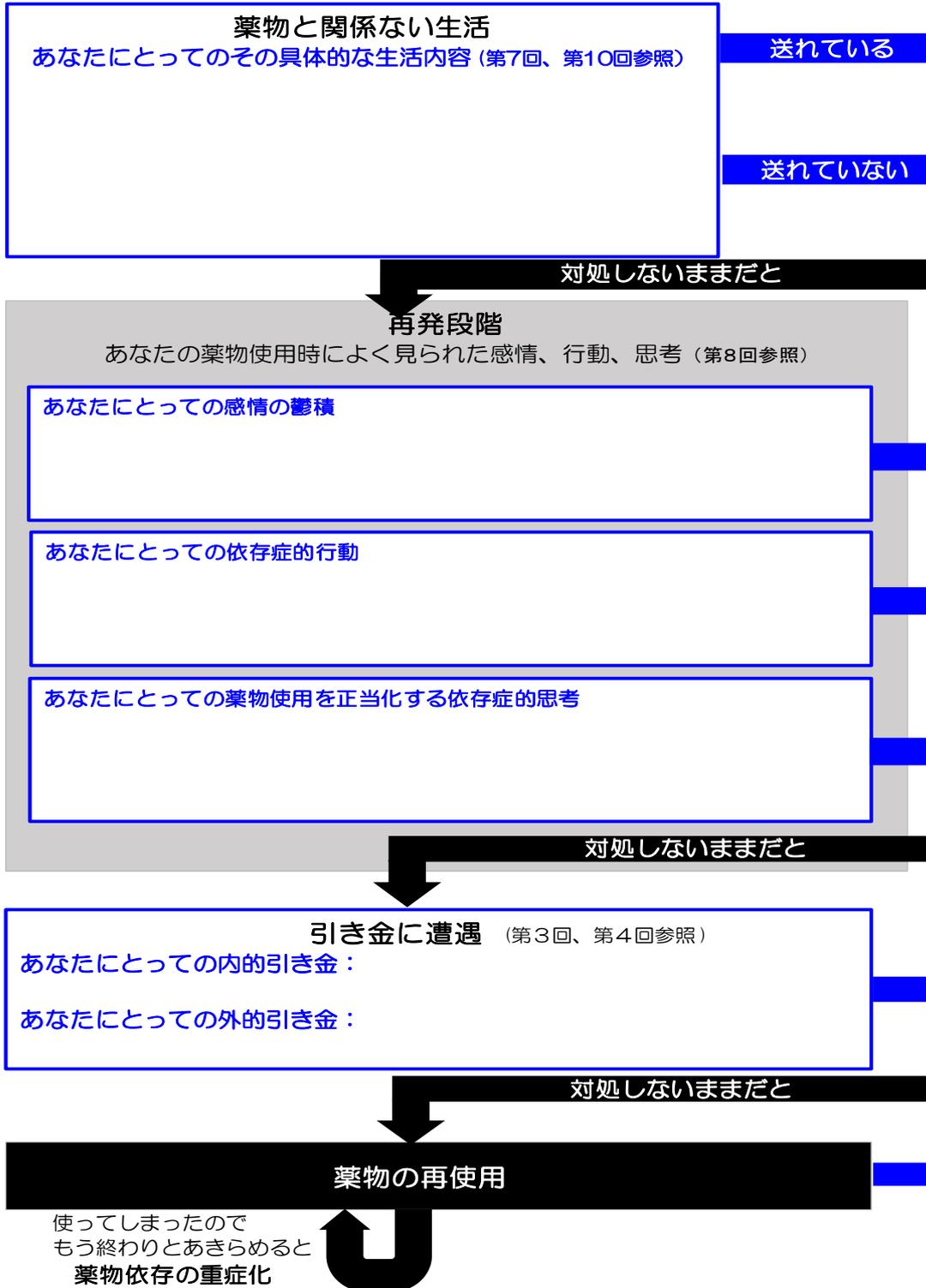
その他： _____

じ
次ページは、あなたの再発・再使用を防止する対策をまとめるため
さいはつ さいしよう ぼうし たいさく
のシートです。自己分析しながら、p.146 の口の中にはその具体的
じ こ ぶんせき なか ぐたいてき
内容を、また、p.147 の口の中には具体的対処策を書いてください。
ないよう なか ぐたいてきたいしょさく か

そして、そのシートを見ながら、どんなことに注意するとよいかを
かんが せいかつ
考えて、生活して行ってください。また、日々の生活の中で、修正
ひ び せいかつ なか しゅうせい
した方がよいところがあれば、そのつど修正してください。
ほう しゅうせい

じ
次ページのシートを使って、薬物離脱に成功してください！
つか やくぶつりだつ せいこう

■ 再発・再使用を防止する対策シート



以下の枠の中に、あなたに当てはまる具体的な内容を書いてください。 作成日 年 月 日

生活改善にむけてのあなたの対処法 (第7回参照)

再発段階のあなたの対処法 (第5回、8回参照)

感情への対処法

依存症的行動への対処法

依存症的思考への対処法

引き金に遭遇した時のあなたの対処法 (第3回、第4回参照)

再使用した際のあなたの対処法

薬物と関係ない健康的な生活

コラム：今日一日

薬物をやめることは簡単です。これまで何度かやってきた人もいるかもしれませんが、**むずかしいのは、「やめ続けること」**です。「これから一生薬物をしないのか」と考えるだけで、その時間の長さじかんのながに押しつぶされ、途方に暮れててしまいます。むかしの嫌なことを思い出おもただけでイライラし、「とてもしらふではいられない」という気分きぶんになってきます。

多くの先輩たちが、再使用しない秘訣を教えてくださいます。そのひとつに、「いま現在、困っていることしか考えない」ということがあります。明日の心配事は、明日になってから考えればよいのです。また、昨日の失敗は変えられません。昨日の失敗や明日の心配事に心を奪われてしまうと、今を生きるために使うためのエネルギーを失ってしまいます。

薬物を使いたくなったとき、今までのように、「これで最後の一発だ。明日からは絶対にやめるぞ」と考えるかわりに**「ひとまず、今日だけは薬物を使わずに過ごそう」と**、考えを切りかえましょう。

このように、「今日一日」の過ごし方だけを考えることで、薬物を使わずに過ごす日々が積み重なっていきます。

日々の積み重ねが1週間になり、1週間の積み重ねが1か月になり、さらにそれ以上の期間へと、薬物なしで過ごしている期間が延びていくことでしょう。



だい かい 第 12 回のまとめ

- ^{いぞんしょう}依存症がどのようなものであるかを^{ふくしゅう}復習しました。
- ^{やくぶつ}薬物からの^{かいふくだんかい}5つの回復段階について^{ふくしゅう}復習しました。
- ^{やくぶつ}薬物がよくない理由を^{りゆう}確認して、^{かくにん}薬物をやめ続けるとどのよ
うによいかを^{かんが}考えました。
- あなたの^{やくぶつ}薬物の^{さいはつ}再発・^{さいしよう}再使用への^{たいさく}対策チャートを^{さくせい}作成しまし
た。



だい かい
第 13 回

あんぜん きも
安全な気持ちになれるイメージやもの

____年____月____日



まな
ここで学ぶこと

- 「安全なイメージ」がどのようにあなたの役に立つかを理解しましょう。
- 「安全なイメージ」にどのようなものがあるかを学び、あなたにとっての「安全なイメージ」を考えましょう。
- 「安全なイメージ」以外で、あなたが安全な気持ちになれるものに何があるかを考えましょう。



だい かい まえ 第 13 回をはじめる前に…

- 💡 これまで、辛い現実なり気持ちなりから逃れようとして、
薬物を使ったことがありますか。その具体的な状況を書いて
みましょう。

- 💡 これまで、辛い現実なり気持ちに対して、薬物を使うこと以外
で乗り越えたことがありますか。どうやって乗り越えたかを
具体的に書いてみましょう。

1

なぜ「安全なイメージ」が必要？

「安全なイメージ」とは、「どんなに辛くなっても、ここに戻ってくれば大丈夫」と思えるイメージのことです。どうして「安全」を確保する必要があるのでしょうか？

生活を送っていく中で、「辛い」「傷ついた」「もうダメ」などと思っ、気持ち不安定になって、しっかり考えられなくなったことはないでしょうか？ そのような状況を乗り切るために薬物を使っていたという人は少なくありません。あなたはどうでしょう。

辛い状況に遭わないようにするのも、ひとつの解決策でしょうが、現実はその甘くはありません。しか

し、辛い状況に置かれたとしても、心の中に「安全なイメージ」があり、それを思い起こすことができれば、「自分は大丈夫」と思い直して、その辛い状況を乗り切れます。だから、「安全なイメージ」が大切なのです。

つづいて、なぜイメージなのでは

う？ たとえば、辛い時に「好きな音楽を聴く」といった方法も役に立つかもしれませんが、もちろん状況が許せば、それで心の痛みを癒せるでしょう。しかし、音楽は自然に流れてくるわけではありません。音楽を流す器具が必要ですし、人に迷惑をかけずに聴くにはイヤホンも必要でしょう。そして、そもそも音楽を聴くことが許されない状況にあなたはいるかもしれません。それに対して、イメージを浮かべることは、どこでもすぐに自分を助けることができる手段



なのです。心こころがいっきにつら辛つらくなってしまう場合、あるいは過去かこの辛つらい体験たいけんにいっきにひ引き戻もどされてしまった場合、**五感ごかんを十分じゅうぶんに活用かつようして**「安全あんぜんなイメージ」をありありとおもうう思い浮かべて、そのイメージにひたすることで、あなたはしっかりとまもられ、「自分じぶんは大丈夫だいじょうぶ」とおもえるようになるのです。

2

「安全あんぜんなイメージ」

自分じぶんにとって、**どんなイメージが安全あんぜんと感じかんられるかを明確めいかくにして、辛つらい状じょうきょう況きもや気持こちを乗り越つかえるときに、そのイメージを使つかえるようにたいせつそなえておくことは大切です。**

これから「安全あんぜんなイメージ」の例れいを紹しょうかい介していきます。五感ごかんをとぎすませて、その例れいにしたがって、あなたのイメージを作つくっていきましょう。そのイメージをうまくおもうう思い浮かべられるかを検けんとう討しましょう。そして、そのイメージの中なかに自分じぶんがいれば何なん%くらい安全あんぜんとおもえるかも考かんがえてみましょう。

なお、これから紹しょうかい介するイメージのうち、そのイメージがあなたの過去かこの辛つらい出来事できごとを思おもい起おこしてしまうものならば、そのイメージを思おもい起おこすのはやめてください。また、薬物やくぶつにつながるイメージである場ばあい合も、それを思おもい起おこすのはやめてください。あなたにとったいじょうぶて大丈夫だいじょうぶそうなイメージを思おもい起おこす練れんしゅう習とくだけに取とり組くんでください。

以下いが、安全あんぜんなイメージの作つくり方かたの手順てじゆんです。

【安全なイメージの作り方の手順】

1. 目を閉じてイメージを思い浮かべる（目を閉じると不安になる人は、目を開けたままでかまいません）

2. 十分にイメージができれば、目を開けて、どんなイメージを浮かべたかを書き出す

Four horizontal dashed lines for writing, enclosed in large parentheses.

3. 再び目を閉じて、もう一度イメージする

4. そのイメージをうまく思い浮かべられたかを評価する

うまく思い浮かべられた やや思い浮かべられた

あまり思い浮かべられなかった 全然 思い浮かべられなかった

5. そのイメージの中で、どれくらい安全と感じられたかを評価する（「全く安全でない」を「0%」、「完全に安全だ」を「100%」として）

_____%

それでは、以下のイメージづくりに挑戦しましょう。

(1) 気持ちのよいイメージ

例1) お風呂のイメージ

あたたかいお湯のお風呂に入って、ゆっくり体が温まっていき、体も心もくつろいでいくところをイメージしましょう。



- ヒント：自宅のお風呂、旅館（露天）のお風呂、架空のお風呂など、なんでもかまいません。好きなお風呂でよいです。一人で入っても、誰か安心できる人と一緒に入ってもよいです。お湯の色、肌触りも想像してみると、イメージが広がるでしょう。

例2) リゾート地のイメージ

おだやかでのんびりできるリゾート地にいるところをイメージしましょう。

- ヒント：それはどんな場所ですか？ ビーチ、ホテル、高原、牧場、山小屋、スキー場など、どんなところでしょう。行ったことのないところや想像上の場所でもかまいません。明け方、朝、昼間、午後、夕方、夕暮れ、夜など、そのイメージはいつでしょう？ 誰かと一緒ですか？ 何をしていますか？ そこでは、海、山、空、雲、太陽など、何が見えますか？ どんな音が聞こえますか？ これらを想像すると、イメージが広がるでしょう。



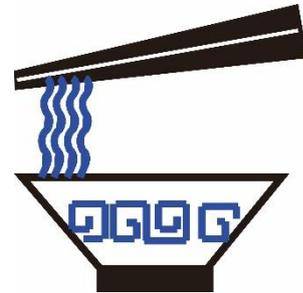
(2) 自由に好きなことをしているイメージ

例1) 好物を食べているイメージ

あなたが大好きな物を食べて、「幸せ」と感じているところをイメージしましょう。

●ヒント：何を食べているところですか？ どこで誰と食べていますか？

どんなお皿に盛ってありますか？ イメージの中でしっかりと味わって、イメージを広げましょう。



例2) 自由に空を飛んでいるイメージ

誰にじゃまされることもなく、のびのびとおもいうがままに空を飛んでいるところをイメージしましょう。

●ヒント：今の自分のままで飛んでも

よいし、何かほかのもの（例えば、鳥や虫、キャラクター、飛行機や風船）になって飛んでもかまいません。

飛んでいる高さ、飛んでいるスピー

ドはどうですか？ 飛んでいる気持ちはどうですか？ これらを考えると、イメージが広がるでしょう。



(3) ほっとできる誰かと一緒にいるイメージ

例1) 気の置けない人と一緒にいるイメージ

誰かと一緒にいて、あなたが安心してくつろいでいる場面をイメージしましょう。

●**ヒント**：一緒にいる人は、直接知っている人でも、そうでない人でもかまいません。その人と、いつ、どこで、何をしているかを考えると、イメージは広がるでしょう。



例2) 幼子が親に見守られて眠っているイメージ

小さな子どもになったあなたが、親のそばで、完全に安心して、気持ちよくスヤスヤと眠っているところをイメージしましょう。

●**ヒント**：あなたはいくつくらいの子どものなっていますか？ 子守歌や何かのメロディーなど何か音が聞こえますか？ どこで寝ていますか？ ゆりかご、親に抱かれながら、などと考えていきましょう。どんなものを着せてもらっていますか？ 寒さや暑さはどうですか？ これらをもとにイメージを広げましょう。



(4) 守ってくれている／守られているとのイメージ

例1) 誰かあるいは何かが守ってくれているイメージ

誰かあるいは何かに「見守られている」とあなたが感じている状態、あるいは、誰かあるいは何かが「平気だよ」「頑張っ」とあなたを勇気づけてくれたり応援してくれたりしている状態をイメージしてみましょう。

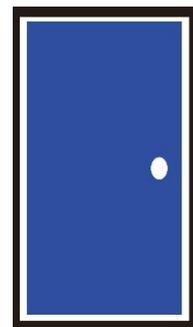


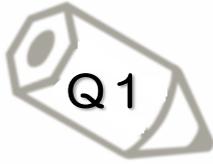
- **ヒント:** 具体的にどんな人あるいはものが、あなたを守ったり勇気づけてたりしてくれていますか？ 実在するものでなくてもかまいません。どんなふうに守ったり勇気づけてたりしてくれていますか？ そのはたらきかけによって、あなたはどんな気持ちになっていますか？ これらを考えると、イメージは広がるでしょう。

例2) この場所ならば大丈夫というイメージ

外からは勝手に開けられない一方、中から鍵がかかり、好きなききに開けられる頑丈な扉がある部屋の中にいるところをイメージしましょう。

- **ヒント:** どんな壁紙で、どんな調度品があるどんな部屋ですか？ そこであなたは何をしていますか？ 扉を開けるかどうかはどうやって決めますか？ これらを考えて、イメージを広げましょう。





これまで^{つく}作ってきたイメージを^{さんこう}参考に、^{おも}思い^う浮かべやすく、さらにあなたが^{こころ}心から^{あんぜん}安全・^{あんしん}安心と^{かん}感じられるイメージを^{かんが}考えてみましょう。

○ その^く具体的な^{たいてき}イメージを^か書いてみましょう。

○ 目を閉じて、そのイメージを思い浮かべたとき、あなたはどのくらい^{あんぜん}安全・^{あんしん}安心と^{かん}感じますか（^{かんぜん}完全に^{あんぜん}安全・^{あんしん}安心と^{かん}感じるならば 100%、まったく^{かん}感じないならば 0%）？ _____%

○ このイメージを思い起こすことは、^{やくぶつ}薬物を使わない^{つか}生活を^{せいかつ}続けるにあたって、どのように^{やくだつ}役立つと^{おも}思いますか。

ここで作った思い浮かべやすい「安全なイメージ」を、1日3回以上、
実際それを体験しているかのようにありありと思い浮かべる訓練を
して、「このイメージを思い起こせば自分は大丈夫」と感じ取れるよ
うにしましょう。多くの方は、「安全なイメージ」を思い浮かべる
練習を繰り返すうちに、そのイメージを上手に使えるようになって
いくと言っています。



3

安全な気持ちになれるもの

ここまで扱った「安全なイメージ」は、いつでもどこでも思い起こせる便利なものです。しかし、頭の中が辛い考えでいっぱいだと、「安全なイメージ」に切り替えづらい時もあるでしょう。そのための、イメージ以外にもあなたにとって、「安全な気持ちになれるもの」を用意しておくことは大切です。

それは、すぐに取り出したり手に取ったりできるように、持ち運べるもの、手元に置いておけるものが望ましいです。

以下にいくつか例を挙げますので、その中に、あなたを安全な気持ちにさせてくれるものがあるかをチェックしてみましょう。



【安全な気持ちになれる物のリスト】

- お守り 大切な人からプレゼントされたもの 形見
- 座右の銘 ラッキー・アイテム写真 ジンクス
- 思い出・大切な写真 画集・写真集 本
- 音楽 香水・お香 アロマオイル
- 肌触りのよいもの（タオル、ぬいぐるみなど）
- お菓子（チョコレート・キャンディ・ガムなど）

●薬物を思い起こすものは、適当ではありません。



ぜん
前ページのチェックリストを^{さんこう}参考にして、あなた
にとっての「^{あんぜん}安全な^{きも}気持ちになれるもの」を
^{かんが}考えてみましょう。

○ どのようなものを^{ぐたいてき}具体的に書いてみましょう。

○ それを用いた場合の「^{あんぜんど}安全度」・「^{あんしんど}安心度」 _____%

● ^{ひび}日々、それらを見たり、^ふ触れたりして、これが^{じぶん}自分を守って
^{じっかん}くれるということを実感しましょう。

「^{あんぜん}安全なイメージ」とイメージ以外の「^{あんぜん}安全な^{きも}気持ちになれるもの」
を見つけれただでしょうか？

^{せいかつ}生活していく中で、^{なか}急に^{きゅう}辛くなったり^{つら}混乱しそうになったりする
場合もあるでしょう。しかし、その際、^{さい}瞬時に「^{あんぜん}安全なイメージ」や
「^{あんぜん}安全な^{きも}気持ちになれるもの」に^た立ち返ることができれば、^{じぶん}自分は
「^{だいじょうぶ}大丈夫」という^{かんかく}感覚に^{もど}戻れるはずです。

だい かい 第 13 回のまとめ

- 「安全なイメージ」や「安全な気持ちになれるもの」があると、辛かったり混乱しそうになったりした際にも、「自分は大丈夫」と思える助けとなることを理解しました。
- 自分にとって、どんなイメージやものが安全や安心な気持ちにさせてくれるかを検討しました。
- 日ごろからそれらに接することで、いざというときのために準備しておくことが大切であると学びました。



だい かい
第 14 回

ささ ひと さが
支えてくれる人を探す

____年____月____日



まな
ここで学ぶこと

- あいさつやちょっとした ^{はなし}話 ^{ひと}ができる人 ^{さが}を探しましょう。
- ^{こま}困ったときに ^{たす}助けを ^{もと}求めることができる人 ^{ひと}や ^{ばしょ}場所 ^{さが}を探しましょう。
- ^{おも}思い ^う浮かべることで ^{ゆうき}勇気 ^{けんとう}づけられるイメージ ^{けんとう}について ^{けんとう}検討 ^{けんとう}しましょう。



だい かい まえ
第 14 回をはじめる前に…

💡 自分を支えてくれる人がいたならば、薬物を使わなかったはず、あるいは使うのをやめていたはずという体験がありますか？ それを具体的に書いてみましょう。

💡 自分を支えてくれる人がいたので、うまく社会で生活ができた（一定期間、薬物を使わないでいられたなど）という経験がありますか？ 具体的に書いてみましょう。

1

ひと ひと あ たいせつ
人との触れ合いの大切さ

ひと ひと たが たす い だれ たす
人は人と互いに助けあって生きています。誰かを助けることがあ
れば、誰かに助けられることもあります。「孤立している」「独りぼっ
ちで孤独だ」と感じることは、生きていくうえで最も辛いことの
ひとつかもしれません。

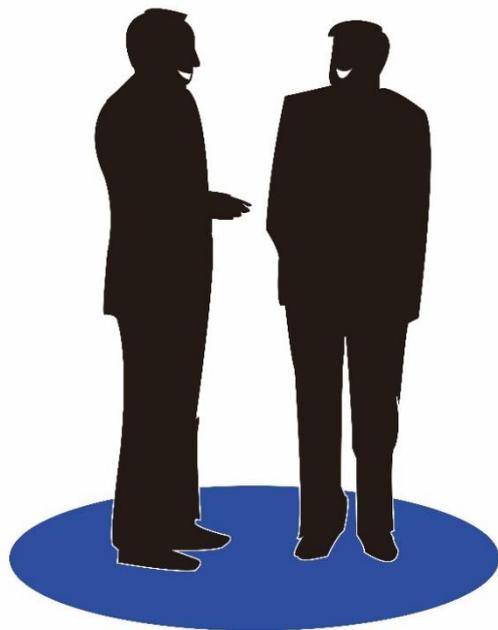
やくぶつしよう つづ なか しんらい うしな まわ み はな ひと
薬物使用を続けていく中で信頼を失って、周りから見放されて独
りぼっちになってしまったと感じている人、あるいは交流できるの
は薬物仲間だけと思っている人もいるかもしれません。でも、実際は
さか
そうとも限りません。いろいろな人に支えてもらえるはずと
探してみることにしましょう。

2

あいさつやちょっとした はなし
話ができる人

あいさつをする、ちょっとした
はなし
話をする、という人が、周りにいま
すか？ そういうささやかな関わり
でも、自分だけの世界から抜け出
させてもらえます。そして、そうい
う関わりが 日常生活の中に散り
ばめられていると、人の心は少し
かる
軽やかになります。

おな
同じアパートやマンションの
じゅうにん
住人とあいさつをする、よく行く
みせ ひと てんき はなし
お店の人と天気の話をする、いつ



とおりがかる こうばん まわ お巡りさんと 会釈を かわす といったことによい
のです。人間でなくても、飼っている ペット や 近所 にいる 動物 や
植物 でも、ちょっとした コミュニケーション が できている と思える
ものならば、かまいません。

こうした 誰か (何か) との 触れ合い によって、和やかな 気持ち になれ
るならば、それはあなたを 少しばかり 助けたり 支えたり してくれて
いることになるのです。



にちじょうせいかつ ぶ かわ
日常生活を振り返り、このような ちょっ
とした 関わり が あったか、あるいは、これから
も そうか、 思いつく ものを できるだけ 書い
てみましょう。

● ヒント：日々の生活で、どんな人に出会っているかを具体的に思い浮かべ
てみるとよいでしょう。その関わり合いは、直接顔を合わせるものに
限りません。電話やインターネットなどでのやりとりでもかまいません。
また、あなたの気持ちを変えてくれる動物や植物などでもよいです。

これらの存在の一つ一つは、大きな助けではないかもしれませんが、それが度重なれば、「それなりにあなたの気持ちに影響を与えてくれている」、つまりあなたを**支える結果になっている**のではないのでしょうか。

「**ひとりぼっち**で生きているように感じていたものも、**実際**には誰かとちょっとした**関わり**をもっていることに**気づいた**」「ある**関係**が切れて（あるいはこじれて）しまい、もう何もないと思っていたけれど、まだ**まだ**いろいろな**関係**がある（あるいはもてそう）と**気づいた**」などの感想をもったかもしれません。



おそらくこのような**関係**は、あまり**意識**していなかったものでしょう。しかし、こうやって改めて考えてみると、あなたの**支え**になっていたり、なってくれそうな**さまざまな関係**があることに**気づいた**かもしれません。

あまり**見つけられ**なかった人も、**上**にあげたような**関係**があるか**どうかを探しながら生活**していくと、**実のところ**「**気づけ**な**かった**だけ」ということがあるかもしれません。また、こうすれば、その**程度**の**関係**はもてるかも・・・といった**ヒント**が見つかるかもしれません。**新しい関わり**に**気づいたら**、その都度、それを**前ページ**の**Q1**に書き加えましょう。

2

いざというときに助けてくれる人や機関

次に、乗り越えられるかわからないような問題に直面したとき、誰だったら助けてくれそうかを考えましょう。乗り越えるのがむずかしい問題を自分一人で何とかしようと悩むのではなく、誰かに助けを求め、人の助けを借りながら乗り越えていくことは、上手に世の中を生きていくのに重要な技術です。それは、弱い人間がすることでも恥ずかしいことでも決してありません。

助けを求める先は、「人」だけではありません。DARCやN.A.、さらに、市役所や町役場といった役所・役場、地域の保健所や保健福祉センター、ハローワーク、福祉事務所、警察署、交番、公立病院なども含まれます。そこで直接助けてもらえない場合でも、どこかを紹介してくれたりします。



助けを求めることについて、苦手意識や抵抗感をもつ人もいるでしょうが、そうであるならば、さしあたっては、「もし助けを求めることが可能ならば、あるいは、もし助けを求める気持ちになったならば」という条件付きでよいので、「とりあえず、助けになりそうな人や機関を考えてみる」というスタンスでかまいません。本当に困ったとき、誰に、あるいはどこに、どんな助けを求めることができるかを確認していくことにしましょう。

一人の人や一つの機関がすべての問題にとっての最もよい相談相手であるとは限りません。ですから、ある人なり機関なりに、何の助けを求められたり相談ができたりするかを考えてみてください。

また、^{はんたい}反対に、あなたが^{たす}助けを求めたり、^{もと}相談し^{そうだん}そんなことについて、
^{ひと}どんな人なり^{ばしょ}場所なりが^{やく}役に^た立つかと^{かんが}考えるのもよいでしょう。そ
して、^{たす}助けを求めたり、^{もと}相談^{そうだん}したりすると、どんなふうになっていき
そうかを^{かんが}考えて、^よどんな良いところがあるか、^{りゅうい}どんなことに留意す
るのがよいかを^{かんが}考えてみましょう。

^い言うまでもありませんが、^{もんだい}問題を^の乗り越えるために^{やくぶつ}薬物を使おう
と^{ていあん}提案してくるような人は、^{ひと}適当^{てきとう}ではありません。





いざというときに相談できたり助けを求めたりできそうな人や場所を具体的にあげてみましょう。
また、その人や場所に助けを求める際の留意事項があれば、メモ欄に書きとめておきましょう。

| だれ 誰? どこ? | なん たす 何の助けになる? | メモ |
|--------------|-------------------|----|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

3

助けを求め際の留意点

「助けが求められるのであれば、とっくに求めている」「人に助けを求められないから、困っているんだ」「そもそも人は他人のことなんて助けてくれない」「自分みたいな人を助けてくれる人なんかいない」などと思っている人もいるかもしれません。

しかし、助けの求め方を工夫してみると、助けてもらいやすくなることもあります。これまでの自分の助けの求め方を振り返って、このようにふるまっていたかをチェックしてみましょう。そして、今後、そうできるかどうか、検討してみましょう。



【上手な相談の仕方や助けの求め方のリスト】

- 何に困っていて、どうなりたいかを 予めメモしておく
- 一回の相談での相談事は一つに絞る
- 「30分で切り上げる」など、自分の中で相談時間を決めて、それをまもる
- 結果や効果に関わらず、助けを求めた自分をほめる
- 結果や効果に関わらず、「相談に乗ってくれる相手がいた」という事実を認識する
- 思った結果や効果が得られなくても、繰り返し助けを求めたり、人を変えたりして、粘り強く求め続ける

コラム：「お返し」はいつ？

「お返しもできないのに、一方的に助けてもらうことなんてできない」「助けてもらうばかりでは心苦しいから、助けを求めるときはしない」「今自分は弱っていて、人を助けてあげる力がないから、人から助けてもらう資格などない」などと思うかもしれません。

なるほど、人に何かをしてもらったときに「そのお返しがしたい」と思うのは、ごく自然な人間らしい気持ちです。でも、お返しはすぐにしなければならぬものでしょうか？ これまでを振り返ってみて、誰かに何かをしてあげたとして、すぐにその見返りをあなたは期待していましたか？

お返しは、余裕のある状態になってからすればよいのです。助けた人にとっての何よりものご褒美は、それが実際に人の役に立ったということです。

後でいいよ！



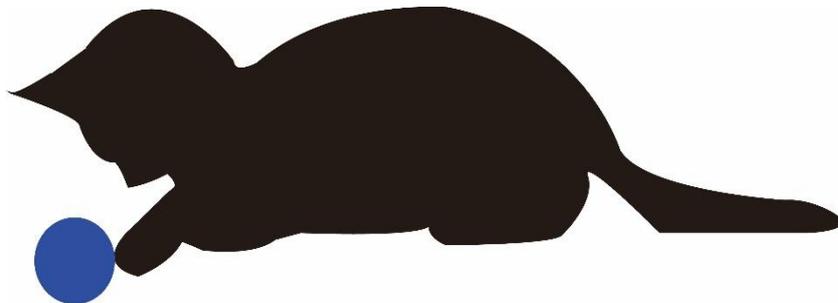
4

おも う ゆうき
思い浮かべることで勇気づけられるイメージ

ひと はたら ことま の こ ゆうこう
人からの働きかけは、あなたが困ったことを乗り越えるのに有効
です。ひと ぐたいてき かいけつ
一つには、具体的にこうすればよいなどの**解決するための**
じょうほう え いがい ひと ふ あ
情報が得られるからです。しかし、それ以外に、人と触れ合うこと
で、あなた自身の気持ちは、あたたかくなったり、ホッとしたり、
やす げんき ゆうき
安らかになったり、元気になったり、勇気づけられたりもするのです。
つまり、**こころ いや**
心が癒されるのです。

とうぜん じっさい ひと せつ なか こころ いや
当然、実際に人に接する中で、このように心**こころ いや**が癒されることもあ
りますが、ある**おも う**
イメージを**思い浮かべる**ことで、ある程度、**ていど だいよう**
代用すること
もできます。いつでもどこでも**こころ いや**を癒してくれる相手と一緒
にいら
れるわけでは
ありません。ですから、イメージを**せっきよくてき**
積極的に
おも う
思い浮かべて、自分の**こころ いや**を癒すのは有効な手段です。

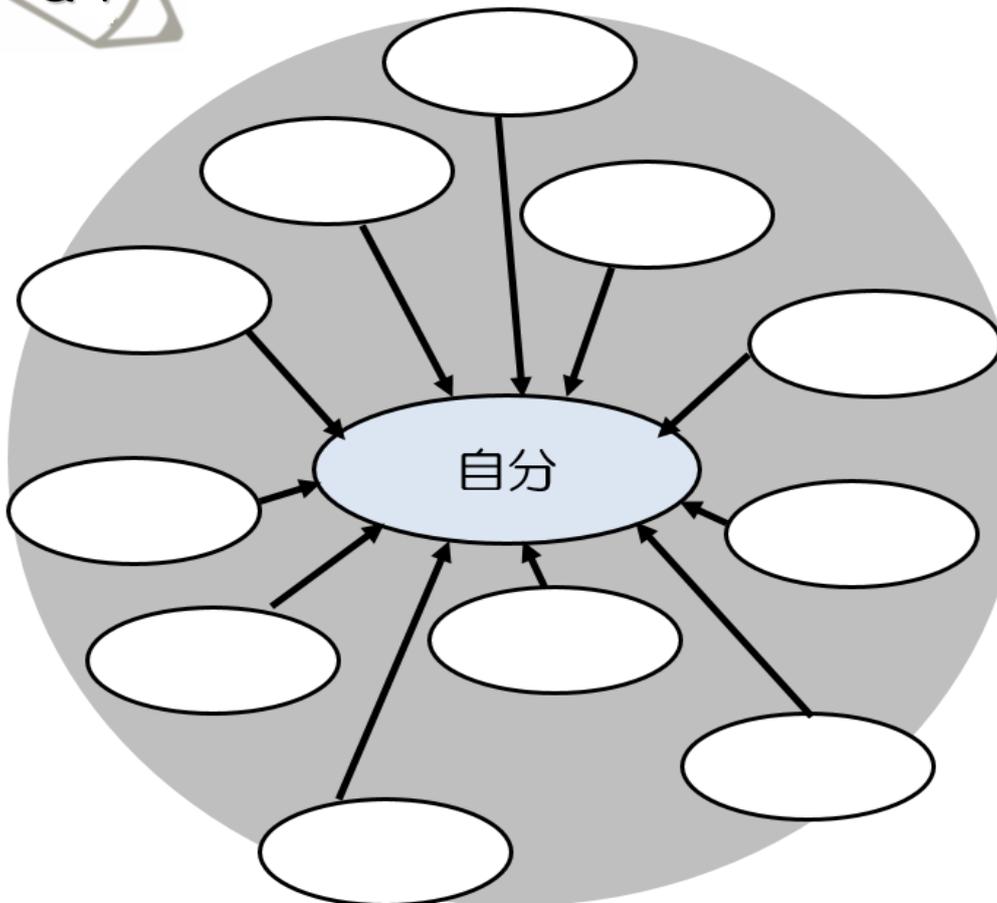
そのイメージとは、**ちよくせつてき し あ**
直接的な知り合
いでなくても、**じつざい**
実在しな
くてもかま
いませ
ん。イメ
ージする
だけで、
あなたの
き も
気持
ちがあ
たたか
くな
ったり、
やす
ホッと
したり、
げんき
安らか
にな
ったり、
ゆうき
元気
にな
ったり、
勇
気
づ
け
ら
れ
た
り
す
る
な
ら
ば、
それは
じゅうぶん
十分な
イメ
ージ
とい
え
ま
す。



5

 ささ ひとびと
 支えてくれている人々

ここまで探してきたあなたを支えてくれそうな人や場所を Q4 に
 まとめてみましょう。具体的に、Q1～3 で挙げた人や場所などを書
 き込んでください。新たに思い浮かんだものを加えてもかまいません。
 これは、あなたを取り巻くさまざまな支えをまとめたものです。


 ささ にんげんかんけい
 【あなたを支える人間関係シート】


※○が足りなくなったら、その都度、書き足してください

Q4 に書き込んだものを眺めて、どのように感じますか？ 日頃思
っていた人間関係に比べて、多いですか？ 少ないですか？

いくつかの欄に何か記入できて、結構いろいろな人に支えてもら
っているんだと感じた人は、自分が周囲から助けや支えを受けてい
ることを感じ続けられるよう、**そのつながりを大事にするよう
心掛けて**ください。もちろん、新しいつながりに気づいたら、どん
どん書き加えていきましょう。そして**心が辛くなったら**、この図
を見返して、**助けなり支えなりを求めて**みましょう。

一方、この図を眺めてみて、支えや助けが十分でないと感じた
場合、まずはそのような中で生き延びてきた**自分をねぎらい**ましょ
う。そして、この回で扱った中で、**どの部分ならば増やせそうか、
どうすれば増やせえそうか、**といろいろ試してみましょう。今少ない
からといって、落ち込んだり絶望したりする必要はありません。少し
ずつ増やしていけばよいのです。



だい かい 第 14 回のまとめ

- 「ちょっとあいさつできる人」から「いざというときに助けを求められる人や場所」まで、自分の支えになっていたり、なりうるものを幅広く考えることができました。
- 相談や助けの求め方のコツを学びました。
- 問題解決のための情報を提供してくれる人だけでなく、自分を勇気づけてくれる人も、自分を支えてくれていることを理解しました。
- あなたが思い浮かべるイメージの人が、あなたの心の支えとなりうることを理解しました。



だい 15 かい
第 15 回

い ころ かいふくりょく
生きづらさと心の回復力

____年____月____日



まな
ここで学ぶこと

- 「^い生きづらさ」や「^{ころ}心の^{かいふくりょく}回復力」がどのようなものであるかを^{まな}学びます。
- あなたの^い「生きづらさ」について少し^{すこ}考^{かんが}えてみましょう。
- あなたの^{ころ}「心の^{かいふくりょく}回復力」についても^{かんが}考^{かんが}えてみましょう。



だい かい まえ 第 15 回をはじめる前に…

- 💡 ^{ていどころ} ^{きず} ^{つら} ^{かん} どの程度 心が傷ついたり辛いと感じたりしているときに、
^{やくぶつ} ^{つか} ^{おも} ^{ぐたいてき} ^か 薬物を使いたいと思いましたが？ 具体的に書いてみましょう。

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

- 💡 ^{じぶん} ^{わる} 自分はよくなるわけではなく、どんどん悪くなるばかりだから、
^{やくぶつ} ^{つか} ^{おも} 薬物を使ってもかまわないと思ったことがありますか？
^{ぐたいてき} ^か 具体的に書いてみましょう。

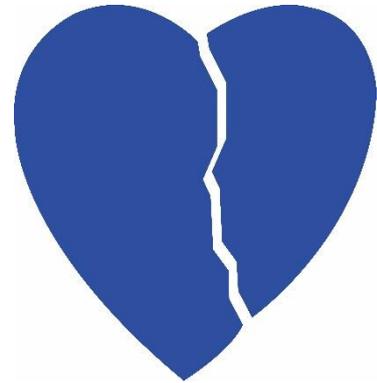
Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

1

「生きづらさ」とは

私たちは、この世に生まれてから死ぬまで「生きて」います。そして、私たち一人ひとりにとって、自分の人生をどのように生きることができるかは一大事業です。この社会で生きるなかで、「気持ちよく生活していきたい」「健やかな心でいたい」と思うのは、誰にとっても当然です。

しかしの私たちの体が、ときに風邪をひいたり、お腹をこわしたり、怪我をするのと同じく、心も、ときに傷ついたり、へこんだり、揺らいだりします。物質的には十分であるにも関わらず、心が満たされないと感じるときもあるでしょう。このような「傷ついて、満たされない心」を「生きづらさ」と呼ぶことにします。



このような生きづらさを一時的に弱めようとして、薬物を使う人もいます。逆に、薬物を使ったことで、生きづらさが強くなってしまった人もいます。もしかすると、あなたも、この生きづらさと薬物を使うことが関係しているかもしれません。ですから、自分の生きづらさを少し検討していくことにしましょう。

2

あなたの「生きづらさ」を眺める

上で説明したように、私たちは「死」を迎えるまで、生きているのですが、その間、「自分」を生き続けていきます。つまり、人それ

それが、それぞれの生き方で生きていくわけです。

さて、このように生きていく中で、「私^{わたし}は100%^{しあわ}幸せだ」「自分^{じぶん}には何^{なん}の悩み^{なや}も問題^{もんだい}もない」「この世^よは天国^{てんごく}だ」と言い切れる人は、どれぐらいいるでしょう。中にはそういう人もいるかもしれませんが、多く^{おほ}の人は、「完全^{かんぜん}に幸せ^{しあわ}とは言い切れない」「生きていけば何^{なん}らかの悩み^{なや}や問題^{もんだい}はある」と思っているでしょう。

先に触れたように、私^{わたし}たちの体^{からだ}と心^{こころ}は、ときに調子^{ちょうし}を崩^{くず}す場合^{ばあい}もあります。しかし、常に^{つね}体^{からだ}の調子^{ちょうし}を崩^{くず}しっぱなしだとしたら、生きるの^いはなかなか^{こんなん}困難^{くわんなん}でしょう。それと同様に、心^{こころ}の調子^{ちょうし}が崩^{くず}れやすくなっていたり、あるいは常に^{つね}崩^{くず}れていたりしたら、やはり大変^{たいへん}に生きづらくなってしまうです。

つまり、人間^{にんげんだれ}誰もが^{おほ}多かれ少なかれ、心^{こころ}のどこかが傷^{きず}ついて満た^みされない気持ち^{きもち}でいる、つまり何^{なん}らかの「生きづらさ^い」を抱^{かか}えているのです。そして、その生きづらさ^いが強^{つよ}ければ強^{つよ}いほど、またその歴史^{れきし}が長^{なが}ければ長^{なが}いほど、心^{こころ}の調子^{ちょうし}が崩^{くず}れやすくなり、生きるの^いが困難^{こんなん}になるだろうということです。

ところで、この生きづらさとは、具体的^{ぐたいてき}にどのようなもの^いでしょうか？ 人^{ひと}はそれぞれ個性^{こせい}がありますから、生きづらさの内容^{ないよう}も人^{ひと}によります。自分^{じぶん}と全^{まった}く同じ人間^{おな にんげん}がこの世^よに誰^{だれ}一人^{ひとり}としていないように、生きづらさ^いも人^{ひと}それぞれなの^いです。ですから大切^{たいせつ}なのは、自分^{じぶん}の生きづらさ^いを自分^{じぶん}に問^とい、あなた^いならではの生きづらさ^いに気^きづき、それ^みを見つめること^いです。

ただし、いきなり自分^{じぶん}の生きづらさ^いに直^{ちよくめん}面^{めん}することは、より一層^{いっそう}傷^{きず}つきを深^{ふか}める可能性^{かのうせい}があり、危険^{きけん}です。ですから、この回^{かい}では、自分^{じぶん}の生きづらさ^いを遠^{とお}くから眺^{なが}め、「ああそうか、私^{わたし}はこうだったこと^{こと}に

生きづらさを感じているのかもしれない」と感じる程度にとどめま
す。また、考えていく中で辛くなりそうになったら、第13回で扱
った安全な気持ちになれるイメージを思い起こすことで、心を
落ち着かせるようにしてください。

以下の問いは、自分の生きづらさにざっくりと気づき、遠くから
眺めるためのものです。これらの問いについて思いをめぐらせ、自分
にとってどんな生きづらさがあるのかを、ぼんやりと考えて書き出
してみましょう。「書くのは面倒」「答えは書かずに頭の中にしまっ
ておく」というのは適当ではありません。書き出したものを眺めると、
そのことに対して距離を置いてとらえることができたり、新たな
気づきが生まれたりします。しっかり書くことにしましょう。





以下の問いについて、ぼんやりとおも
せ、思いつくもの（単語、断片的なフレーズな
ど）を書き出してみよう。

○ 普段ふだんどういうことに悩みなややすい？

○ どんいなときに「生きていくのは大たい変へん、しんかんどい」と感じる？

○ これまでどんなことなやで悩んだりくる苦しんだりした？

○ これから先さきの人生じんせいについて、どんなことしんぱいが心配？

○ 人生じんせいに求めもとるものは？ まだ得えられていないものは？

Q1 にあなたが何を^{なに}書き出したかを^か眺めてみましょう。そこには、あなたの^い生きづらさの^{かぎ}鍵や^かヒントになるものが^か書かれているかもしれません。

ある人の^{ひと}Q1 の^か書き込みからは、^{おや}親との^{かんけい}関係、^{こどく}孤独、^{たしや}他者との^{かんけい}関係の^も持ち方が、その^{ひと}人の^い生きづらさと^{かんけい}関係しているように^よ読み取れ、また、^{ちが}違う人の^{ひと}Q1 の^か書き込みからは、^{しごと}仕事、^{ぎょうせき}業績、^{けんこう}健康に^{まつ}まつわることが、その^{ひと}人の^い生きづらさと^{かんけい}関係しているように^ううかがえるなど、^{ひと}人それぞれ、^い生きづらさの^{なかみ}中身は^{ちが}違います。



自分の^{じぶん}場合は^{ばあい}どうかなあ、^{じぶん}自分には^いどんな^い生きづらさがあるかな、と^{みずか}自らに^と問いつつ、^{じぶん}自分が^か書いたQ1 を^{なが}眺めてみてください。

そして、^{じぶん}自分の^い生きづらさについての^なキーワードが^{なに}何か^み見つかった^{ひと}人は、それを^{だいじ}大事にしてください。また、^{いま}今の^{だんか}段階では、^み見つからなくても^{だいじょうぶ}大丈夫です。さらに、^いそもそも「^い生きづらさづらさ」ということ^{じたい}自体が^いピンと^{ひと}こない^{ひと}人も^いいる^{ひと}かもしれません。そういう^{ひと}人は、^いどうやら「^い生きづらさ」というのが^{ひと}人には^いあるらしい、^いもしかしたら^い自分にも^いある^いかもしれない、^いある^いとしたら^い何^いだろう・・・という^いことを、^{なん}何となく^{かんが}考えて^いいただければ、^いそれで^い十分^いです。これ^いから^いおいおい^い見つけて^いいく^いことに^いしましょう。

2

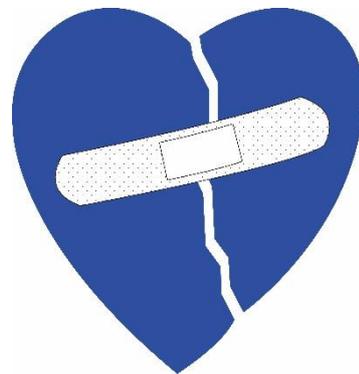
こころ かいふくりよく 心の回復力

ここまでは、「^{だれ}誰もが^{なん}何らかの^い生きづらさを^{かか}抱えている」ということと、^{わたし}私たちの^{こころ}心^{かか}が^い抱える「^い生きづらさ」について^み見て^いきました。

でも誰もだれがもっているのは生きづらさいだけではありません。もう一つひとあります。それは、誰もだれが自らの生きづらさを理解し、それを乗り越えていくための「心の回復力こころ かいふくりょく」をもっていることです。つまり私わたしたちの心こころの中には「生きづらさ」がある一方、それを乗り越えるための「心の回復力こころ かいふくりょく」があるのです。生きていけば、いろんな大変なことたいへん、辛いことつらがあり、それによって私わたしたちの生きづらさが強まるのですが、それでも私わたしたちが何とか生きていけるのは、そしていつしかまた生きる喜びよろこや楽しさたのを感じられるようになるのは、私わたしたちの心こころに予め回復力あらかじ かいふくりょくが備わっているからです。生きのびよう、生きのびて幸せしあわになろう、とする原動力げんどうりょくのようなものが、私わたしたちの心こころには備わっており、生きづらさにやっつけられそうになっている私わたしたちを、その力ちからが救ってくれるのです。

自分じぶんの中に元々ある心こころの回復力かいふくりょくを
発見はっけんし、それを強めていく考え方かんがや方法かた ほうほう
を身に付けるみ つけことで、心こころの回復力かいふくりょくはもっと強まります。すでに第13回「安全な気持ちきもちになれるイメージイメージやもの」、第14回「支えてくれる人ひとを探すさが」でも学びましたが、これ以降いこう（第16～19回、第22回）も回復力かいふくりょくを強める考え方かんがや方法かた ほうほうを扱うあつかことにします。

しかし、その前まえに、さしあたって「心の回復力こころ かいふくりょく」のイメージイメージを自由じゆうに表現ひょうげんしてみましょう。言葉ことば、フレーズでもよいですし、絵えや図ずで表現ひょうげんしてみるのもよいでしょう。その回復力かいふくりょくはどんな見たい目み め（姿形すがたかたち）なのか、その力ちからはどこからわいてくるのか、その力ちからに何となづけな づけるかなどを考えると、イメージイメージが広がるひろかもしれません。



「朝日あさひがのぼるイメージ」と表現ひょうげんする人、「下したっ腹はらあたりから出でてくる力ちから」ととらえている人、「ど根性こんじょう」と名付けなづける人、あたり一いちめん面にたくさんの心こころマークをえがいて回復力かいふくりょくを表現ひょうげんしてくれた人など、人ひとさまざまです。さあ、あなたのイメージはどうでしょう。



あなたの「心こころの回復力かいふくりょく」のイメージを自由じゆうに表現ひょうげんしてみましょう。

自分の中に、あるいは世界のどこかに、自分の「心の回復力」につながる何かイメージできたでしょうか？ そして、それを表現してみてください。どんなことを感じましたか？

「回復のイメージなんて、何一つ浮かばなかった」「回復力なんて自分にあるとは思えない」「回復とはほど遠い、別のイメージが浮かんできてしまった」という人もいるかもしれません。今はそれでもかまいません。そういう人は、「心の回復力」というものがあるらしいことを、頭の片隅に置いておくだけで十分です。そして、時折、探してみてください。



だい かい 第 15 回のまとめ

- だれ 誰しもが「い 生きづらさ」とそれをの こ 乗り越える「こころ かいふくりょく 心の回復力」のそうほう 双方をもっていることをまな 学びました。
- あたま なか おも 頭の中で思っていることを、じっさい 実際にか だ 書き出してみると、そのことに対してたい きょり お 置いてみられたり、あら き 新たに気づけたりすることをし 知りました。
- じぶん 自分の「い 生きづらさ」をとお 遠くからなが 眺め、自分の「こころ かいふくりょく 心の回復力」のイメージをさぐってみました。



だい 16 かい
第 16 回

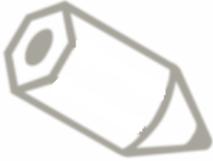
ストレス^{かんが}を考える

____年____月____日



ここで^{まな}学ぶこと

- ストレスとは何かを^{なに}理解^{りかい}しましょう。
- あなたのストレスがどのようなものを^{りかい}理解^{りかい}しましょう。
- ^{かんが}考^{かた}え^{こう}方^{どう}や^か行^{こう}動^{どう}を^か変^へえ^んる^んこ^こと^とで、^{よわ}ス^すト^とレ^れス^すを^{よわ}弱^{じやく}め^めら^られ^れる^るこ^こと^とを^{りかい}理^り解^{かい}し^しま^まし^しよ^うう。



だい かい まえ 第 16 回をはじめる前に…

- 💡 ストレスを^{わす}忘れようとして、^{やくぶつ}薬物^{つか}を使ったことがありますか？ それは、^{やくぶつ}薬物^{つか}を使う^い以外の^{がい}方法^{ほうほう}に^{くら}比べて、^{くたいてき}どう^かでしたか？ それを^{くたいてき}具体的に^か書いてみましょう。

- 💡 ^{やくぶつ}薬物^{ちから}の^か力を^の借りて、^のストレス^きを^の乗り^き切ろうとした^のことがありますか？ それは、^{やくぶつ}薬物^{つか}を使う^い以外の^{がい}方法^{ほうほう}に^{くら}比べて、^{くたいてき}どう^かでしたか？ ^{くたいてき}具体的に^か書いてみましょう。

1

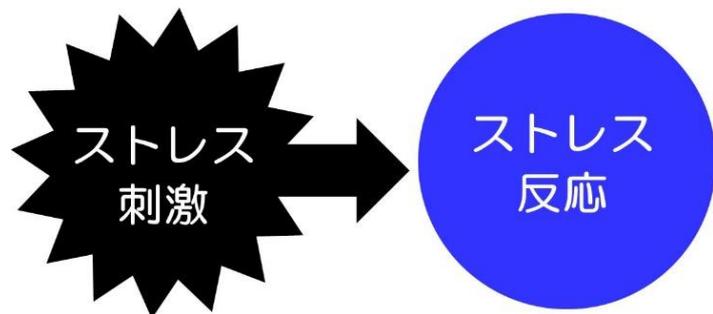
ストレスとは

ストレスとは、心^{こころ}や体^{からだ}になんらかの負担^{ふたん}がかかった状態^{じょうたい}のことです。人間がストレスを感じるのは、悪い出来事^{わるできごと}だけにかぎりません。仕事^{しごと}が決まる、昇進^{しょうしん}する、結婚^{けっこん}するといったよい出来事^{できごと}でも感じます。つまり、生きて^いいれば、誰^{だれ}にでもストレスはあります。ストレスを感じるのは、生きて^いいる証拠^{しょうこ}とも言えます。しかし、ストレスがたまりすぎてしまうのはよくありません。心^{こころ}にも体^{からだ}にもよくありません。

薬物^{やくぶつ}を使^{つか}っている人^{ひと}の中には、ストレスがたま^{たま}った辛い^{つら}気持ち^{きも}を、薬物^{やくぶつ}の力^{ちから}を使^{つか}ってまぎらわそうとする人^{ひと}がいます。また、自分^{じぶん}の目標^{もくひょう}に近づ^{ちか}こうとするストレス、あるいは、周り^{まわ}の人^{ひと}からの期待^{きたい}にこたえようとするストレスに対して、薬物^{やくぶつ}の力^{ちから}を借^かりようとする人^{ひと}もいます。しかし、第2回^{だい 2 かい}「薬物^{やくぶつ}がもたらす害^{がい}」や第6回^{だい 6 かい}「依存症^{いそんしょう}ってどんな病気^{びょうき}？」などで学^{まな}んだように、薬物^{やくぶつ}は心^{こころ}と体^{からだ}に悪影響^{あくえいきょう}を及^{およ}ぼします。ストレスで心^{こころ}や体^{からだ}に負担^{ふたん}がかかることに加^{くわ}えて、薬物^{やくぶつ}によってさら^{さら}に負担^{ふたん}が増^いえる結果^{けっか}になります。

ところで、ストレスは、心^{こころ}や体^{からだ}に負担^{ふたん}をかける刺激^{しげき}である「ストレス刺激^{しげき}」とストレス刺激^{しげき}にさらされたときの心^{こころ}や体^{からだ}の反応^{はんのう}である「ストレス反応^{はんのう}」に分^わけることができます。

上^{うへ}で見た^みように、誰^{だれ}もがストレスに出^で会^あいます。そこで大切^{たいせつ}なのは、自ら^{みずか}のストレスを自覚^{じかく}・理解^{りかい}して、うまく





【日常生活でイライラすること】

次のそれぞれについて、どの程度イライラしますか。とても当てはまるならば◎、まあ当てはまるならば○をつけてください。

- 自分の将来のこと 家族や親族の将来のこと
- 自分の健康のこと（体力や眼、耳の衰え） 家族の健康のこと
- 出費がかさむこと 借金やローンがあること
- 家族に対する責任が重すぎる 収入が少ないこと
- 職場や取引先との人間関係 近所関係
- 家族（同居以外を含む）との人間関係 親戚関係
- 毎日の家事（炊事、洗濯など）、育児 今の仕事（勉強等を含む）のこと
- 他人に妨害されたり、足を引っ張られたりすること
- 義理の付き合いをしなければならないこと 暇をもてあましがちであること
- どうしてもやりとげられなければならないことがひかえていること
- 孤独なこと 生きがいがないこと 異性関係 友人関係
- いつ解雇させられるかということ 退職後の生活のこと
- 自分の外見や容姿に自信がないこと 生活していく上での差別
- 生活が不規則なこと 周りから期待が高すぎる
- 陰口をたたかれたり、噂話をされること 過去のことでこだわりがあること

◎を2点、○を1点として、合計点を出してください。

ストレスの程度について、合計点が

4点以下は弱い、5～9点はやや強い、

19点以上はかなり強いこと

を示します。

得点が高いほど、心や体に負担がかかっていることを意味します。

（出典：宗像他, 1986）

3

ストレス反応とは？

次に、ストレス反応は、以下の4つに分けられます。

考え = 頭に浮かぶ思いやイメージ

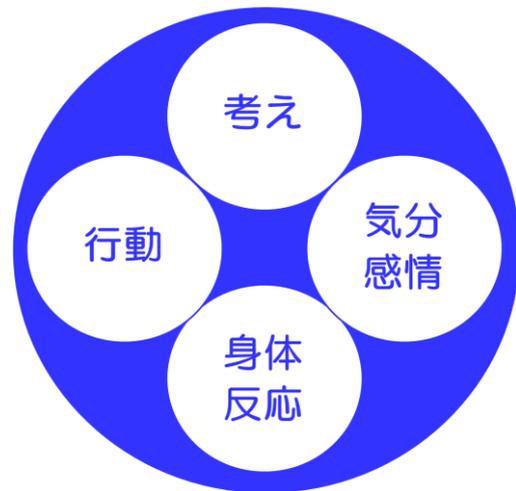
気分・感情 = 心に浮かぶさまざまな気持ち

身体反応 = 体に表れるさまざまな生理現象

行動 = 外から見てわかるその人の動作やふるまい

例として、知人に文句を言われるという**ストレス刺激**に出合った場合を考えてみましょう。「なんで自分ばかりがこうした言いがかりをつけられるのだろう」と**考え**ると、**気分や感情**がイライラしたり落ち込んだりするかもしれません。手がふるえたり、汗ばんだりという**身体反応**が表れるかもしれません。そして、うさ晴らしに薬物使用という**行動**に出たりするかもしれません。

ストレス反応



考え、**気分・感情**、**身体反応**、**行動**の4つは、互いに影響を及ぼし合います。腹立たしい**気分・感情**になると、心臓がドキドキする**身体反応**が出たり、人や物に当たる**行動**に出たりするなどです。

しかし、まずは、あなたの**ストレス反応**について、**考え**、**気分や感情**、**身体反応**、**行動**の4つに分けて考えることにしましょう。

4

ストレスを弱めるには？

どうすればストレスを弱められるでしょう。まず、出合ったストレス刺激をどのようにみなすかでストレスの程度は変わります。つづいて、そのストレス刺激にどのように対処できるかによっても、ストレスの程度は変わります。さらに、ストレス刺激によって生じたストレス反応をどのように扱うかによっても変わります。それでは、それらを順次見ていきましょう。

(1) ストレス刺激のとらえ方を変える

出合ったストレス刺激をどのように判断したり評価したりするか、すなわち、ストレス刺激をどのように考えるかで、ストレス反応を弱めることができます。

知人に文句を言われるというストレス刺激に出合ったという、先に挙げた例で説明していくことにします。そこでは、「なんで自分ばかりがこうした言いがかりをつけられるのだろう」と考えて、イライラしたり落ち込んだりといった気分や感情になったり、手がふるえたり汗ばんだりという身体反応が表れると説明しました。しかしそのストレス刺激に出合った際、「なんで自分ばかりがこうした言いがかりをつけられるのだろう」と考えるかわりに、「今日はその知人の虫の居所が悪いんだな」と考えるれならば、どうでしょう。もし、



そのように考えられるならば、イライラしたり落ち込んだりといった気分や感情にはならないでしょうし、手がふるえたり汗ばんだりという身体反応も表れないでしょう。

つまり、そのストレス刺激をどのようにとらえるかという考えによって、ストレス反応である感情・気分、身体反応、行動が変わるのです。どのように考えるとよいかについては第17回で深めて考えることにしますが、ちなみにこの考えには、その人の価値観、物の見方、考え方が強く影響します。

(2) ストレス刺激にうまく対処する

出合ったストレス刺激に対して、うまく対処できるかどうかによっても、ストレス反応は変わります。その刺激に対して、こうすればうまく対処できると考えたり実際にうまく対処できたりすれば、それほどストレスとは感じないでしょう。

先の例で言うと、文句を言っている知人を最終的には満足させられるとの自信があれば、さほどストレス反応は強まらないでしょう。また、文句を言う知人と以降接しないで済む見通しが立つならば、ストレス反応は弱まるでしょう。

ストレス刺激自体は、自分の外にあるものですが、そのストレス刺激に自ら働きかけたり、そのストレス刺激との関係を調整したりする

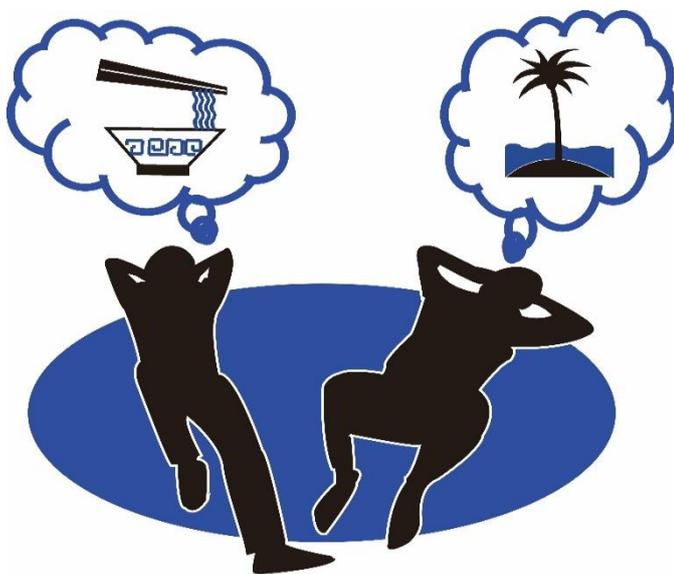


ことで、ストレスを弱めることは可能です。これには、その人の対処のレパートリーの広さが影響します。詳しくは、第19回で学ぶことにしましょう。

(3) ストレス反応を弱める工夫をする

ストレス刺激にさらされて、心や体にストレス反応が生じたとしても、できるだけ早く元の心や体の状態に戻すことができれば、心や体への負担は少なくて済みます。これもストレスを弱める一方法です。

心から安全・安心と感じられるイメージを思い浮かべたり、気持ち落ち着くようなことをしてみたりすること（第13回を参照）で、心や体を元の状態に戻していくのも、その一方法です。また、自分を支えてくれる人（第14回を参照）に接することで、傷ついた気持ちを癒してもらったり、気分転換を図ったりするのもよいでしょう。





p.199 の Q1 で取り上げたストレス刺激に
対して、どのような工夫をすると、スト
レスを弱められるかを考えてみましょう。

○ そのストレス刺激をそれほど深刻でないにとらえるには、
どのように考えるのがよいでしょうか？

○ そのように考えた場合、どのような気分・感情や身体反応
になるでしょうか？

○ そのストレス刺激にうまく対処するには、どうすればよい
でしょうか？

○ ストレス反応を弱めるために、どのような工夫ができるで
しょうか？

第 16 回のまとめ

- ストレスは、ストレス刺激と、それに対するストレス反応から成り立つことを学びました。
- ストレス反応には、考え、気分・感情、身体反応、行動があることを学びました。
- 考えや行動を変えることで、ストレスを弱められることを理解しました。



だい 17 かい
第 17 回

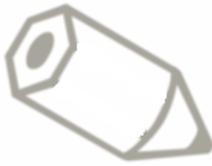
たいけん き
体験に気づくようにする

____年____月____日



まな
ここで学ぶこと

- たいけん を ていねい に きづく こと の たいせつ さ を まな び まし ょ う 。
- きぶん ・ かんじょう や しんたいはんのう を ことば に す る れんしゅう を まし ょ う 。
- ど の よう な かんが え が う が 浮 か び や す い か を けんとう し まし ょ う 。
- ある こうどう が ど の よう な けいか しょう で 生 じ 、 そ の けっか どの よう に な っ た か に いしき を 向 け まし ょ う 。



だい かい まえ
第 17 回をはじめる前に…

💡 やくぶつ つか こうかい とき おも う
薬物を使って後悔した時のことを思い浮かべてください。

それはどんな じょうきょう でしたか？ その とき かん 感じていた 気分・
かんじょう 感情はどうでしたか？ また、その さい からだ なに はんのう
感情はどうでしたか？ また、その さい からだ なに はんのう
際、体に何か反応はあ
りましたか？ その ばめん 場面 で どの な こと を かんが 考えていま
したか？ やくぶつ つか あと お
薬物を使った後、どんなことがお
きましたか？ でき
るだけ こと 細かく 書 いてみましょう。

じょうきょう
状況：

.....
.....
.....

きぶん かんじょう
気分・感情：

.....
.....
.....

しんたいはんのう
身体反応：

.....
.....
.....

かんが
考え：

.....
.....
.....

やくぶつ つか あと お
薬物を使った後に起きたこと：

.....
.....
.....

1

自分をしっかり観察する

今回は、自分に何が起きているのかを細かく観察していくことを扱います。今回は、ストレスについて取り上げましたが、このストレスと上手に付き合うにも、まずは、その状況の中で、自分がストレスを体験していると「気づく」ことから始まります。観察するのは、何もネガティブなものに限りません。ポジティブなものに気づけば、それだけ人生が豊かになるでしょう。

自分に目を向ける習慣がなかった人もいます。中には、自分の気持ちや体の反応にできるだけ気づかないように心がけてきた人もいます。気づかないようにするために、薬物を使っていた人もいます。そうした人にとって、自分を観察するということは、これまでと逆のことをすることなので、すぐにできるようにならなくて当然です。自分の考えに気づけるようになるまで数か月、自分の気分・感情に気づけるようになるまでさらに数か月かかることもよくあることです。しかし、心配する必要はありません。自分をしっかり観察することは一種のスキルなので、練習を続ければ上達していきます。ですから、あせらず少しずつ、自分を観察する習慣をつけていきましょう。

気分・感情、身体反応、考え、行動を観察して気づくとはどういうことかをそれぞれ見ていくことにします。



2

気分・感情や身体反応を言葉にする

気分・感情、つまり心に浮かぶさまざまな気持ちに気づくにはどうしたらよいでしょう。自分の気分・感情にぴったりした言葉が見つかり、自分の気分・感情がよりはっきりしてきます。次ページのチェックリストを使って、今の気分・感情を確認してみましょう。

チェックしたものを見返してみて、今の気分・感情によりはっきりと気づくことができたのではないのでしょうか？ 日ごろからこのチェックリストを使って、その時々気分・感情を気づけるようにしていきましょう。





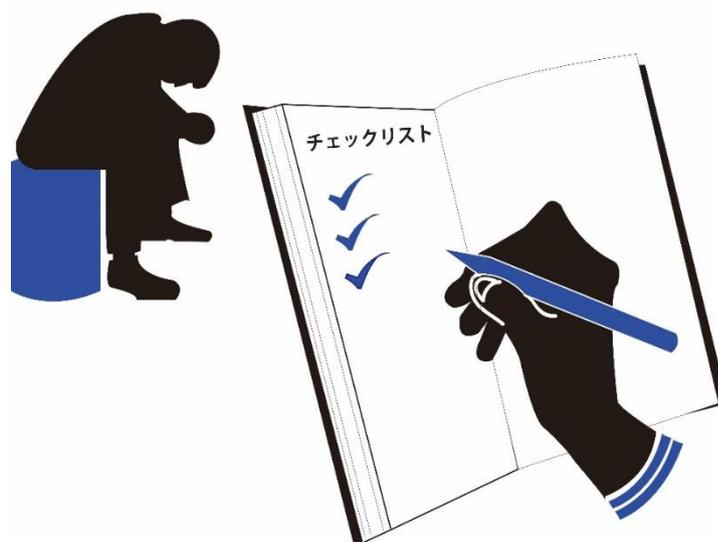
【気分・感情のリスト】

- うれしい 楽しい 喜び いい気分 さわやか
- さっぱり いとおしい 恋しい 懐かしい 期待感
- 希望 万能感 やる気 気合い はりきり
- 喜び ウキウキ ワクワク 面白い おかしい
- 愉快 幸せ 力がみなぎる感じ ラッキー ほっとする
- くつろぎ リラックス おだやか 落ち着き 平静
- 静か 平和 悲しい 落ち込み 憂うつ
- 泣きたい 不安 心配 気がかり 気になって仕方ない
- 嫌な感じ 嫌な予感 苦しい 苦痛 辛い
- さみしい 孤独 受け身 こわい 恐怖
- ヒヤッとする びっくり ハッとする パニック おろおろ
- 緊張 不快 不愉快 うざったい 面倒くさい
- むかつく イライラ 腹立たしい 怒り 激怒
- 不幸 不信感 げげん ショック 傷ついた
- なげやり あきらめ 無力感 無気力 疲れた
- がっかり がっくり 絶望感 脱力感 やるせない
- いたたまれない 恥ずかしい 残念 惜しい
- 危機感 無理 必死 焦り 落ち着かない
- 不可解 不思議 気持ち悪い
- _____ _____ _____
- _____ _____ _____

つぎ ^{しんたいはんのう} 身体反応、つまり ^{からだ あらわ} 体に表れる ^{せいりてき げんしょう} さまざまな生理的な現象に ^き 気づくことも大切です。 ^{からだ はんのう} 体の反応には、 ^{うんどう} 運動をして ^{からだ} 体がほぐれた ^{かん} 感じ、 ^{ねむ} よく眠れて ^{かん} スッキリした感じ、 ^{ものごと} 物事が ^{すす} うまく ^{ちから} 進んで ^{かん} 力が ^{はたら} わいてくる感じなど、 ^{からだ} ポジティブなものもあります。 ^{はたら} ただし、 ^{かん} 体の働きが ^{かん} いつもどおり ^{かん} だったり ^{かん} うまく ^{かん} いたりすると、 ^{かん} なかなか ^{かん} 感じにくいのも ^{じじつ} 事実です。 ^{すく} 少なくとも、 ^{からだ かんかく} ネガティブな ^き 体の感覚には ^き 気づけるように ^し していきましょう。 ^{いま しんたいはんのう かくにん} 次ページのチェックリストを ^{いま とく なに} ヒントにして、 ^き 今の身体反応を確認 ^{かん} してみましょう。 ^{おも} 今は特に ^う 何も（気づか）ないというのであれば、 ^{かん} ストレスと ^{かん} 感じた ^{おも} ときの ^う ことを ^{おも} 思い ^う 浮かべて、 ^{からだ はんのう} どのような ^ふ 体の ^{かえ} 反応があったかを ^{かん} 振り返 ^{かん} ってみましょう。

チェックしたものを ^{みかえ} 見返 ^{いま} してみて、 ^{かん} 今（あるいは ^{かん} ストレスを感じた ^{しんたいはんのう} とき）の ^き 身体反応に、 ^き より ^き はっきりと ^き 気づく ^き ことが ^き できた ^き のではない ^き でしょうか？

^ひ 日 ^{つか} ごろから ^{きぶん かんじょう} この ^{きぶん かんじょう} チェックリスト ^{きぶん かんじょう} を ^{きぶん かんじょう} 使って、 ^{きぶん かんじょう} ある ^{きぶん かんじょう} 気分・感情 ^{きぶん かんじょう} にな ^{きぶん かんじょう} った ^{きぶん かんじょう} 時 ^{きぶん かんじょう} ごとに ^{きぶん かんじょう} 身体 ^{きぶん かんじょう} 反応 ^{きぶん かんじょう} を ^{きぶん かんじょう} 確認 ^{きぶん かんじょう} する ^{きぶん かんじょう} こと ^{きぶん かんじょう} で、 ^{きぶん かんじょう} 身体 ^{きぶん かんじょう} 反応 ^{きぶん かんじょう} へ ^{きぶん かんじょう} の ^{きぶん かんじょう} 気づ ^{きぶん かんじょう} き ^{きぶん かんじょう} を ^{きぶん かんじょう} う ^{きぶん かんじょう} な ^{きぶん かんじょう} が ^{きぶん かんじょう} して ^{きぶん かんじょう} い ^{きぶん かんじょう} き ^{きぶん かんじょう} ま ^{きぶん かんじょう} しょう。





しんたいはんのう 【身体反応のリスト】

いま からだ にどんなはんのう が出ていますか。ストレスを感じた時の体の
はんのう に対して答えてもらってもかまいません。

- 【頭や顔】** 痛い 重い ガンガンする しめつけられる
- ポーっとする ハッキリした感じ クラクラする かゆい
- ぶらつく 血が上る 血の気が引く 赤くなる
- めまい 涙が出る 口の中が苦い 口が渴く
- 歯痛 つばが出る せき くしゃみ 声の震え
- のどがつまる感じ あくび 舌がもつれる感じ 耳鳴り

- 【首や背中、脇、腰】** 痛い こる ソクソクする
- ソワソワする かゆい 汗をかく

- 【呼吸や心臓】** 動悸 ドキドキする 息苦しい
- 息が吸えない 呼吸が浅くなる 息が止まる 呼吸が速くなる

- 【腹のあたり】** 腹痛 胃痛 胃が重い お腹が鳴る
- ガスが溜まる おならが出る 尿意 便意 下痢
- 吐き気 嘔吐 ・ 生理痛

- 【手や足】** 震える 汗をかく 冷たくなる かゆい
- 足元がぶらつく

- 【身体全体】** ふわふわする 緊張する ソワソワする
- ぶらつく 硬くなる 力が入らない だるい
- 疲労感 リラックスした感じ スッキリした感じ 柔らかな感じ
- 眠れない 眠くてしかたない 発熱 血圧が上がる
- 失神 冷や汗 じんましん

- 【その他】** _____ _____ _____

3

ひとりでに浮かぶ考えをとらえる

つづいて、**考え、つまり頭に浮かぶ考えやイメージに気づく**にはどうしたらよいでしょう。**考え**には、「いつも頭の中にある**考え方**」もあります（第20回で扱います）が、ここでは、「**その時、その場で自動的に浮かぶ考え**」を扱うことにします。

ある出来事や状況をどのように**考えるか**、つまり**解釈**したり**意味づけ**したりするかによって、**気分**、**身体反応**、**行動**は変わります。ストレスを弱めるのに、**ストレス刺激**のとらえ方、つまり**考え**を**変える**のが**一方法**であると**学んだ**（第16回参照）とおりです。そして、その**考え**を**検討**するには、**まず、どんな考えが頭に浮かんでいるかに気づく****必要があります**。それに**気づく**には、**次のように自分に問いかける**ことが**役立つ**でしょう。



【ある出来事や状況への考えを明らかにする問いかけ】

- 「**どんな考えが頭によぎった？**」
- 「**どんなセリフがふと浮かんだ？**」
- 「**どんなイメージがぱっと思いついた？**」

おな できごと じょうきょう たい おも かんが
 同じ出来事や状況に対しても、思いつく考えはさまざまです。
 い か れい
 以下は、その例です。もし、あなたがその場に置かれたとして、どの
 かんが う じぶん と
 ような考えが浮かぶかを自分に問いかけてみましょう。

できごと じょうきょう う かんが れい
 ある出来事や状況とひとりでに浮かぶ考えの例

| できごと じょうきょう 出来事や状況 | う かんが 浮かぶ考え |
|--------------------------|--|
| でんしゃ あし ふ 電車で足を踏まれた | なんでじぶんがふまれなければいけないのか この足の痛みも薬物を使えば消し去れる あれあれ、よろけちゃったのかな ○ |
| ねす 寝過ごしてしまった | こんなことを繰り返す自分はダメ人間だ いま しょくば い おこ やくぶつ つか 今さら職場に行っても怒られるだけだから、薬物でも使 ってきょうは過ごしちゃおう あした めざまし とき計を2つかけてみよう ○ |
| あした しごと しめきり 明日が仕事の締切 | きたい じごと くび 期待どおりに仕事ができないと首になってしまう がんば じごと やくぶつ ちから か 頑張って仕事をするために薬物の力を借りよう じつりよく みと 実力を認めてもらうチャンスだな ○ |

うえ できごと じょうきょう かた み
 上では、出来事や状況のとらえ方にいろいろあることを見てき
 たわけですが、^{てきとう}適当であったりストレスになりにくかったりする
 とらえ方もあれば、^{はんたい}反対のものもあります。上の例のうち、○がつい
 たものは、さほどストレスを引き起こさないとらえ方です。

あなたの^{かんが}考え方が、たとえ^{かた}適当でなかったり、ストレスを
 ひ お ^{かんが}引き起こしやすいものだとしても、その^き考えに^き気づくことが大切で
 す。^{かんが}その^き考えに^き気づけば、^{つぎ}次のステップ、つまり^う浮かんだ^{かんが}考えがそ
 の^ば場に^{はんたん}ふさわしいか、^{だんかい}ストレスにならないものかを判断する段階に

すす 進むことができ、その判断の結果、その考え以外の考えに変えること
という対策を取ることが可能になるからです。

4

ひとりでに浮かぶ考えの検討

ふと浮かんだ考えが、必ずしも適当であるとは限りません。その
考えを検討するのに、以下の項目を一つずつ考えていくとよいで
しょう。これらを考えていくと、一つの出来事や状況に対しても、
いろいろにとらえられると気づくことでしょう。



【適当な考えかどうかの検討項目】

- その考えが正しいという事実や理由(根拠)は？
- その考えが正しいとは限らない事実や理由(根拠)は？
- その考えをもつと良いことは？
- その考えをもつと悪いことは？
- 最悪の場合、どんな事態になる？
- 最良の場合、どんな事態になる？
- 現実には、どんなことになりそう？
- 以前、似たような体験をしたとき、どんな対処をした？
- 他の人ならば、この状況でどんなことができそう？
- この状況で、自分はどうできそう？

ふと思い浮かんだ考えについて、上の項目1つ1つを検討してい
く習慣をつけましょう。

また、ストレス反応をひきおこしやすい考え方には、以下の①～⑤があるようです。それぞれの例を含めて、見ていきましょう。

① 白か黒、0か100と物事をきっぱり分けてしまう考え

| | |
|---|---------------------------|
| <p>状況1：計画通りの物事が進まなかった</p> | <p>考え：今日は一日全く何もできなかった</p> |
| <p>解説：100%計画したとおりにいかなかったからといって、全くできない、つまり0%であったとは限りません。計画の一部は進んだ可能性があります。</p> | |

| | |
|--|----------------------------|
| <p>状況2：人から注意された</p> | <p>考え：その人にはもう決して信頼されない</p> |
| <p>解説：注意されたからといって、一巻の終わりとは限りません。たしかにその人の期待に完璧に答えられたわけではないですが、注意には、むしろ次には失敗しないようにとの期待がこめられていることがよくあります。</p> | |

② ちょっとしたことから、最悪の結果を予想する考え

| | |
|--|-----------------------|
| <p>状況1：仕事を断られた</p> | <p>考え：一生、無職のままだろう</p> |
| <p>解説：その仕事は断られたかもしれませんが、新たな仕事を探せばよいのです。見つかるまで探せばよいのであって、もっと良い仕事が見つかるかもしれません。</p> | |

③ 「～すべき／～すべきでない」と厳しく批判する考え

| | |
|---|--------------------------------|
| <p>状況1：相談相手が親身になって、自分に助言してくれなかった</p> | <p>考え：相談相手は自分に解決策を提示すべきである</p> |
| <p>解説：他者にあなたの価値観を押しつけたところで、相手が変わるとは限りません。むしろ、そのような態度だとあなたから離れていくリスクもあります。</p> | |

| | |
|---|---|
| <p>じょうきょう しごと やまづ 状況 2：仕事が山積みである</p> | <p>かんが ひと たよ 考え：人に頼るべきではなく、とにかく じぶん と 自分でやり遂げなければならない</p> |
| <p>かいせつ じぶん しごと じぶん 解説：自分の仕事は、自分でできるにこしたことはありません。しかし、どうしても できないときに「～すべき」ととらえると、みうご 身動きがとれなくなります。「～する にこしたことはない」「～する方がよい」程度に ほう じゅうなん 柔軟にとらえると らく 楽になります。</p> | |

④ 物事を何かと自分に関連づけてとらえる **かんが** **考え**

| | |
|---|--|
| <p>ものごと なに じぶん かんれん 状況：友人の機嫌が悪い</p> | <p>かんが じぶん おこ 考え：自分が怒らせるようなことをしたに ちが 違いがない</p> |
| <p>かいせつ りゆう きげん わる かのうせい じゅうぶん けんとう じぶん 解説：ほかの理由で機嫌が悪い可能性が十分 あるのに、それを検討しないままに自分 のせいと決めつける必要はありません。</p> | |

⑤ 人の心 の中を勝手に推測してしまう **かんが** **考え**

| | |
|---|---|
| <p>じょうきょう し あ 状況：知り合いがあいさつしないで とお す 通り過ぎた</p> | <p>かんが じぶん し あ は 考え：自分と知り合いであるのを恥ずかし おも いと思っているからあいさつをしない</p> |
| <p>かいせつ たん き かのうせい とうじしゃ きもち とうじしゃ 解説：単にあなたに気づかなかった可能性もあります。当事者の気持ちは、当事者で ないと なかなか わかるものではなく、あなたひとり 一人で決めつけることはできません。</p> | |

じぶん いじょう かんが かんが
 自分が、以上のような考え方をしがちかどうかを **かんが**
 考えてみま
 しょう。

5

行動とその結果を把握する

最後は「行動」です。自分の行動を観察することは、「その時、そこで、自分が（相手に対して）何をしたか」に気づくことです。そして、その結果、どうなったかということに意識を向けることです。

行動とは実際に生じたふるまいですから、心や体の状態に比べてとらえやすいはずです。

ある状況である行動をすると、その状況には何らかの変化が起きます。したがって、どのような状況で、どのような行動が起きて、その結果どのようになったかを、矢印を使って表してみるのがよいでしょう。



例) やる気が出ない状況 → 気持ちを盛り上げるために薬物を使った → しらふになったら、もっと脱力状態になった

ポイントは、その行動の結果にきちんと気づくことです。

なお、「こんな行動を取ったけれども、振り返ってみて、どうしてそのような行動をとったのか自分でもさっぱりわからない」という人がいるかもしれません。その場合は、ゆっくり落ち着いてその状況を振り返ってみてください。また、その状況で一緒にいた人

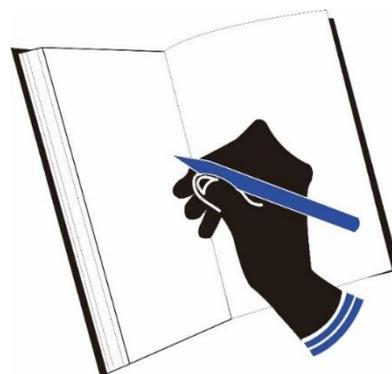
からの話^{はなし}がヒントになって、その時^{とき}の自分^{じぶん}のことを思い出^{おも}せるかもしれません。しかし、それでもダメな場合^{ばあい}には、思い起^{おも}こせる行動^{こうどう}から取り組^{とく}んでみてください。そして、あまりに思い起^{おも}こせない行動^{こうどう}が多い^{おほ}ようならば、心^{こころ}の専門家^{せんもんか}に相談^{そうだん}してみてください。その際^{さい}、一人^{ひとり}で心^{こころ}細^{ほそ}ければ、信頼^{しんらい}のおける誰^{だれ}かに心^{こころ}の専門家^{せんもんか}に相談^{そうだん}したいことを打ち明^うけて、一緒^{いっしょ}に相談^{そうだん}に行くのもよいでしょう。

6

ひび せいかつ きろく き 日々の生活を記録して気づく

その時^{とき}ごとに、自分^{じぶん}が今^{いま}、ここで、何をどのように解釈^{かいしゃく}し、どのようにふるまい、その結果^{けっか}、どうなっているかに気づ^きくようになるためにはどうしたらよいでしょう。次^{つぎ}のような表^{ひょう}を使^{つか}って、毎^{まい}日^{にち}一つか二つ、記憶^{きおく}に残^{のこ}っている状^{じょう}況^{きょう}や出来事^{できごと}を取り上^あげて記録^{きろく}する訓練^{くんれん}をお薦^{すす}めします。

「思い浮かんだ考え^{かんが}」には、その出来事^{できごと}なり状^{じょう}況^{きょう}なりに対^{たい}してまず思い浮かんだ考え^{かんが}を書^かきましょう。そして、何か行動^{なにかこうどう}する前^{まえ}に、その考え^{かんが}を変^かえたならば、それを「思い直^{おもなお}した考え^{かんが}」のところに書^かきましょう。そして、実際^{じっさい}にとった行動^{こうどう}やその行動^{こうどう}の結果^{けっか}をそれぞれの欄^{らん}に書^かきましょう。さらに、記録^{きろく}している時点^{じてん}で、もっと違^{ちが}った考え^{かんが}があったと気づ^きくならば、それを書^かいてみましょう。その際^{さい}、pp. 215~6 の①から⑤を参考^{さんこう}にするのもよいでしょう。以下^{いか}はその例^{れい}です。



れい
(例)

| | | | |
|----------------|--------------------------------|----------------|------------|
| ひつけ 日付： 6/9 | できごと 出来事：薬物の売人を見かけた | | |
| おも 思い浮かんだ | かんが 考え：売人に声をかければ、薬物が手に入るぞ | | |
| おも 思い直した | かんが 考え：なし | | |
| こうどう 行動： | ばいにん 売人に声をかけて、 | やくぶつ 薬物を買った | |
| こうどう 行動の結果： | かった 買った薬物を使い、「あ～、またやっちゃった」と | おちこ 落ち込んだ | |
| た 他の考え： | かんが その人に気づかれないように、 | はや 早くその場を | はな 離れよう |

記録しようとすると、何気なく思い浮かんだことに注意を払うことができるようになります。そして、記録したものを見返す中で、自分によく出てくる考えに気づいたり、名案が出てきたりします。取り上げる内容は、失敗したことやストレスになることに限らず、ポジティブな体験、日常の何気ない体験でもかまいません。第16回のQ1で扱ったように、ある出来事や状態に出会うと、考えや行動だけでなく、感情・気分、身体反応も生じます。その感情・気分や身体反応は考えや行動を変えることで変わっていきますので、考えと行動にスポットを当てた次ページのシートを使って、自分の体験を書き出す練習を積み上げていきましょう。自分の体験を手にとって眺められるようになります。

このシートではなく、パソコンなどにも書き出すのでもよいです。毎日少しずつでも書き出していくと、体験に気づくことが上達していきます。





まいにち たいげん きろく
毎日の体験を記録してみましょう。

| |
|-----------------------|
| ひづけ できごと 日付： 出来事： |
| おも う かんが 思い浮かんだ考え： |
| おも な かんが 思い直した考え： |
| こうどう 行動： |
| こうどう けっか 行動の結果： |
| た かんが 他の考え： |
| ひづけ できごと 日付： 出来事： |
| おも う かんが 思い浮かんだ考え： |
| おも な かんが 思い直した考え： |
| こうどう 行動： |
| こうどう けっか 行動の結果： |
| た かんが 他の考え： |
| ひづけ できごと 日付： 出来事： |
| おも う かんが 思い浮かんだ考え： |
| おも なお かんが 思い直した考え： |
| こうどう 行動： |
| こうどう けっか 行動の結果： |
| た かんが 他の考え： |

第 17 回のまとめ

- 自分の体験をていねいに観察する、すなわち、細かく気づくことの大切さを理解し、繰り返し練習すると、それができようになることができました。
- 言葉で体験を表現する訓練を試みました。
- ひとりでの思い浮かぶ考えに気づかないと、その考えを検討できないことを確認しました。また、検討の方法も学びました。
- 行動への気づきとは、どのような経過でその行動が生じたかや、その結果どのようになったかにまで意識を向けるのがよいとわかりました。
- 考えや行動に気づく訓練として、体験を書き出すのが良いと学びました。



だい 第 18 かい 回

たいけん 体験をそのまま受け止め、 去っていくのを見守る

____年____月____日



ここで学ぶこと

- 自分の体験は、そのまま受け止め、興味をもって味わい、去っていくのを見守ることが大切であると学びましょう。
- そうできるようにしていくためのワークをしましょう。
- ストレス体験についても、この態度で接することが適当であることを理解しましょう。



だい かい まえ
第 18 回をはじめる前に…

💡 あることがき気になってしまい、何も手ながつかないことがあり
ますか？ そのようなとき、どうたいしよ対処していますか？

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

💡 あるき気持ちにあつとう圧倒されて、れいせい冷静になれなくなることがありま
すか？ そのような場合、どうたいしよ対処していますか？

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

1

体験をそのまま受け止めるとは

ぜんかい じぶん と ま じょうきょ じぶん はんのう じぶん
 前は、自分を取り巻く状況やそれへの自分の反応、つまり自分
 たいけん とくどき き あつか こんかい き
 の体験にその時々で気づくことを扱いましたが、今回は、その気づ
 いたことを、ひょうか ひてい う と きょうみ
 評価したり否定したりせずに、そのまま受け止め、興味
 あじ さ みまも あつか
 をもって味わい、去っていくのを見守ることを扱います。

しかた れんしゅう たいど じゅうよう
 これからその仕方を練習していきませんが、この態度の重要な
 きほんげんそく つぎ
 基本原則は次のものです。

【体験をそのまま受け止め、去っていくのを見守る基本】

- じぶん たいけん ま こ み ひとり
 自分の体験に巻き込まれずに、それを見ることが出来る「もう一人
 の自分」を作ります。
- ひとり じぶん じぶん たいけん きょうみ やさ
 「もう一人の自分」は、自分の体験を、興味をもって、優しいまな
 ざでかんさつ せ め
 観察します。つきはなしたり、責めたりといった目つきで
 み
 見るわけではありません。
- ひとり じぶん かんさつ じぶん たいけん いっさいひてい
 「もう一人の自分」が観察した自分の体験について、一切否定した
 り、ひょうか たいけん たいけん
 評価したりはしません。ポジティブな体験もネガティブな体験
 も、「そのまま」う と う い
 受け止めて、受け入れます。
- じぶん たいけん ひてい きも きも
 自分の体験を否定したい気持ちやコントロールしたい気持ちがで
 てきても、ただそのきも う と う い
 気持ちを受け止め、受け入れます。
- たいけん たい いっさい きょうみ
 あらゆる体験に対しても、一切コントロールしようとせず、興味
 かんしん う と あじ たいけん
 関心をもって、そのまま受け止め、味わいます。どんな体験もその
 しぜん き き
 うち自然に消えていきますから、消えるのにまかせます。

この態度が身に付くと、嫌だ、大変だ、と思っていたことに対して
も、それに巻き込まれなくなります。さらに、日々の生活が、さまざま
な気づきでいっぱいになります。以下から気に入ったワークを
見つけて、毎日使ってみてください。

2

身体反応や行動に対するワーク

さまざまな体の感覚や行動に注意を向けるワークを紹介し
ます。体の感覚や行動に伴ってある考えや気分・感情も出てきた場合は、
それらにも注意を向けて、そのまま受け止めてください。

(1) 体に注意を向けたワーク

例1) 呼吸のワーク

体から出ていく息、入ってくる息をありのままに感じていきま
す。呼吸が浅かったり速かったりしても、意図的に深呼吸をして
落ち着かせようとする必要はありません。

● **コツ**：「あ、鼻の穴から息が出ていった」「出て

いった息は下の方に広がって消えた」「鼻から

息が入ってきた」「入ってきた息が自分の体

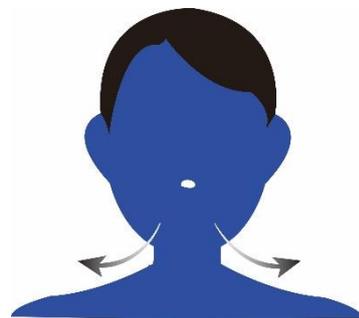
の中に消えていった」「口から息が出てきた」

「口、体といっぱい出ていく感じがするな」

「鼻の穴の中がさわやかだ」「あ、お腹のあたりがふわっと膨らんだ。鼻か

ら入った息が、お腹に入ったのかな」「あ、吐いているうちに、ふくらんだ

お腹がしぼんでいった」などと、こまかく気づいていきましょう。



例2) ボディスキャン

頭あたまのてっぺんから足あしのつま先さきまで、体からだのそれぞれの箇所かしょに注意ちゅういを向け、それぞれの箇所の感覚かんかくを感じていきます。横よこになってやつても、座すわった状態じょうたい、立たった状態じょうたいでやつてもかまいません。頭あたまから始はじめても、足あしから始はじめてもかまいません。

●**コツ**：「今日は頭あたまから始はじめてみようかな」「頭あたまのてっぺんはどんな感じかんだろう？」「それより下したは？」と頭あたま、首くび、胸むね、お腹なか、腕うで、太ふともも、膝ひざ、ふくらはぎあしくび、足首さき、つま先さきなどとまんべんなく行おこないましょう。「頭あたまが重おもい」「眼めが疲つかれている」「喉のどが痛いたい」「肩かたが凝こっている」「腰こしが痛いたい」「足あしがかゆい」などの感じかんもそのまま受うけ止め、味あじわいます。



(2) 動作どうさに注意ちゅういを向けたワーク

例) 歩あるくワーク

「歩あるく」行動こうどうを通つうじて、足あしをはじめ体からだのさまざまな箇所かしょに注意ちゅういを向け、さまざまな感覚かんかくに気づき、それらの感覚かんかくをそのまま受うけ止め、味あじわうワークです。

●**コツ**：「地面じめんに接せつしている足あしの裏うらはちょっと冷つめたい感じかんかな」「右足みぎあしのかかとうが浮みぎあしいた！」「右足みぎあしのつま先さきはまだ床ゆかについている！」「右足みぎあしの親指おやゆびが曲まがった！」「そしたら体たいじゅう重ひだりが左あしの足うつに移うつった！」「左足ひだりあしの太ふとももが緊きんちよう張ちようしている」などと、それぞれどうさの動作かぎを限こまりなく細わかく分わけて、それかんを感じてい



きます。ゆっくり歩いてみたほうが、よりさまざまな感覚に気づきやすいです。「歩く」とは普段何気なくやっている動作ですが、実にさまざまな身体感覚に満ちていることがよくわかります。

(3) 臭覚や味覚に注意を向けたワーク

例1) 香りのワーク

何か(自分の好きな)香りがするものを用意して、その香りをそのまま感じ、味わうワークです。

●**コツ**：香りに鼻を近づけ、吸い込み、そのままに感じ、自分の中に出てきたさまざまな反応に気づいて、受け止めます。「ああ、いい匂い!」「これって～を思い出す」「全身の力が抜けてきた。リラックスするなあ」といった感じます。香りは理屈抜きで体に入ってくるので体が反応しやすく、ちょっと意識すればさまざまな体の反応に気づけます。もちろん、このワークに違法薬物を用いてはいけませんし、体を害するという意味で、酒やタバコも望ましくありません。好物の匂い、植物の匂いなどを使ってやってください。



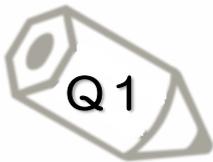
例2) レーズンエクササイズ

レーズンを1粒用意し、その1粒を食べるという行動を、レーズンを手に取って、眺め、においをかぎ、てのひらの上で転がし、指でつまみ、口の中に放り込み、舌先で触れ、口の中で転がし、歯で噛み、飲み込むというふうに、少しずつ行いながら、そのときの身体感覚を一つ一つありのまま感じていきます。

●**ヒント**：「ゴツゴツして岩^{いわ}みたい」「いっぱい皺^{しわ}がある」「あんまり匂^{にお}いはないな」「意外^{いがい}と弾力^{だんりょく}があるな」「プニプニしてる」「あ、なんか口^{くち}の中^{なか}に唾^{つば}が出てきた」「こんなに甘酸^{あまず}っぱいんだっけ？」



などと、レーズンをじっくりと味わい、そこで起きた五感^{おごかん}をていねいに感^{かん}じてみましょう。なお、レーズンに限^{かぎ}らず、どんな食^たべ物^{もの}や飲^のみ物^{もの}でやってもかまいません。また、その食^たべ物^{もの}や飲^のみ物^{もの}をイメージしてやってみるのでもよいです。



上^{うえ}で紹介^{しょうかい}したワークを、日^{にち}常^{じょう}生活^{せいかつ}でしていけるか^{かんが}を考^{かんが}えてみましょう。

○ 自^じ分^{ぶん}の生^{せい}活^{かつ}の中^{なか}でしていけそうなものはどれですか？

呼^こ吸^{きゅう}のワーク ボディスキャン 歩^{ある}くワーク

香^{かお}りのワーク レーズンエクササイズ

その他^た（上^{うえ}のワークの変^{へん}形^{けい}）： _____

○ いつ、どんなとき^{おも}にしようと思^{おも}いますか？

3

かんが きぶん かんじょう たい
考えや気分・感情に対するワーク

つづいて、ふとおもい浮かぶかんが きぶん かんじょう しょうてん あ
考えや気分・感情に焦点を当てたワ
ークをみていくことにします。

かんが きぶん かんじょう
(1) 考えや気分・感情をはっきりさせるれい おも
例1) 「と思った」ワーク

う
浮かんできたかんが ひと ひと
考えの一つ一つに「と思った」と付け足すことをひ
たすら繰り返します。

●コツ:「なんで私ばかりいつもこんな目に

あうのか」との思いが浮かんだとして、そ

れに「と思った」を付け加える、「生きてい

くのって大変」との考えに「と思った」を

加える、「自分はもうおしまいだ」に「と

思った」の言葉を足すといった感じです。

ひと かんが
一つの考えにとりつかれて、頭の中にそ

の考えがグルグルと回っているままだ

と、嫌な気分が次々と引き起こされてしまいます。思い浮かんだことに「と

思った」を付け加えることで、自分にそのような考えが浮かんだのだと、

グルグル思考から離れて、その考えやそれに伴う気分・感情を眺めら

れるようになります。

れい きぶん かんじょう じっきょうちゅうけい
例2) 気分・感情の実況中継

じぶん きぶん かんじょう ちゅうい む
自分の気分・感情に注意を向け、それを言葉で表現して、その強

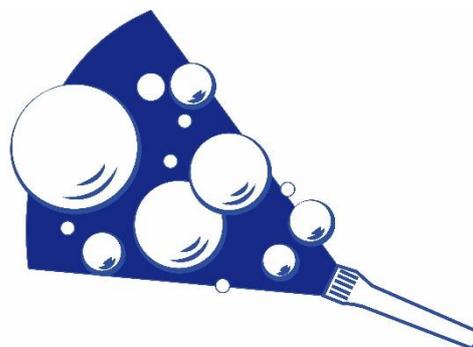
さを%（パーセント）で表すことを実況中継風に続けてきます。

●**コツ**：「ああ、今、悲しくなってきた。悲しみの強さは40%。いや、だんだん悲しみが強くなってきた。60%くらいに・・・ああ、落ち込んだ気持ちも加わってきた。落ち込みの割合は50%」といった具合です。ネガティブな気分・感情であっても、それから逃げず、あるがままに感じ続けます。どんなに強烈な気分・感情であっても、そのうちに必ず弱まってくるので、その「弱まり」も感じ続けるようにしてください。

例3) シャボン玉のワーク

ストローをフーツと吹いて、シャボン玉を作るイメージを作ります。できたシャボン玉をあなたの気分・感情そのものと見立てて、シャボン玉となった自分自身の気分や感情をそのまま眺め、味わいます。

●**コツ**：ある気持ち、例えば、ものすごく不安で心細いときに、イメージ上で、自分の気持ちをこめたシャボン玉を吹いて作ってみることで、できたシャボン玉を眺めながら「ああ、今、私は不安で心細いんだよね」と感じ、次第にシャボン玉が消えていくのを眺めながら「私の不安や心細い気持ちも消えていくかな・・・いや、まだ不安だし心細いな」と受け止め、ならばもう一回シャボン玉を吹いてみようかと繰り返していきます。気分・感情をシャボン玉の形でしっかり感じ、味わい、その一つ一つのシャボン玉がやがて消えていくのを見届け、その気分・感情も手放す、ということを目的としています。

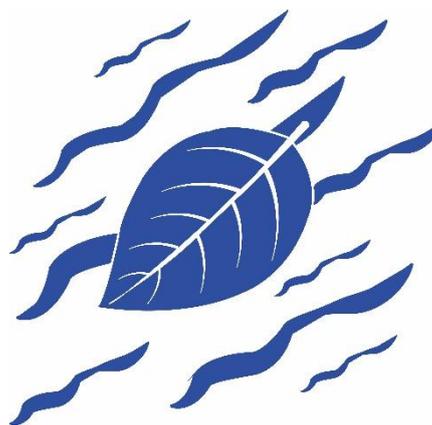


(2) 考えや気分・感情をイメージ操作する

例1) 葉っぱのエクササイズ

わりと川幅があって、流れもゆったりしている川があり、その川の
流れに乗って、葉っぱが一枚、またしばらくして別の葉っぱが一枚と
流れていくのを眺めている自分をイメージします。そのイメージを
保ちながら、注意を少しだけ自分に向けて、浮かんでくる考え一つ
一つを、川で流れている葉っぱ一枚ずつに乗せていきます。

●**コツ:**「小さい頃よく遊んだ小川をイ
メージしよう。うん、葉っぱが一枚、
また一枚と流れていくのもイメージで
きた」「今、どんな考えが浮かぶかっ
て?・・・あ、出てきた、『あのころは
楽しかったな』・・・これを葉っぱに
のっける・・・あ、乗った・・・『そ
れに比べて、今の自分ときたら』・・・これも葉っぱに乗っけるね・・・」
といった具合です。



あなた自身を葉っぱに乗っけるのではなく、頭によぎった考えを
一つ一つ葉っぱに乗せていきましょう。また、葉っぱをあなたが流す必要
はありません。ただ流れ来る葉っぱに乗せるだけで、あとは川の流れにま
かせましょう。川に流れる葉っぱのイメージの代わりに、空を流れる雲の
イメージや駅を通過する貨物列車のイメージでやってみてもよいでしょ
う。考えだけでなく、気分・感情を乗せてみるのもよいでしょう。

例2) 壺に入れるワーク

イメージあるいは本物のお気に入りの壺を用意して、あふれ出し
そうな感情やさまざまな思いをその壺に入れて、壺に受け取ってもら
うことにします。

●**コツ**：「あんなことを言ったから、あの人が
ら嫌われてしまった。でも、そもそもあの人が
私にひどいことをしたから・・・とにかく、
悔しいし、悲しいし、寂しいし・・・ああ、頭
がぐちゃぐちゃになりそう」といった
状況下、「こういう場合、その思いを壺に
入れるんだっけ」と準備しておいた壺に自分



の思いや感情をその壺の中に流し込んでいくイメージを思い浮かべ、「な
んか全て壺に入った気がする」「ああ、いっぱいいっぱいなんだな、私」
などと感じていきます。

必要なときにすぐに取り出せるようイメージの壺ならば、心の片すみに
に、本物の壺ならば、身近なところに置いておきます。ある考えや気分・
感情が強まったとき、それを消そう、なくそう、抑えようとするのではなく、
壺に預かってもらうワークです。壺に流し込んだ思いや感情は、壺に
そのまま入っているので、落ち着いたところでのぞきにいて、その思い
や感情を壺から取り出すこともできます。



いじょうしょうかい
以上紹介したどのワークを使^{つか}ってみるかを考^{かんが}えてみましょう。

にちじょうせいかつ なか つか
○ 日常生活の中^{なか}で使^{つか}えそうなものはどれですか。

- 「^{おも}と思った」ワーク 気分・感情^{かんじょう}の実況中継^{じっきょうちゅうけい}
- シャボン玉^{たま}のワーク 葉^はっぱのエクササイズ
- 壺^{つぼ}に入れるワーク

やくぶつ つか じょうきょう しょう かんが きも たい
○ 薬物^{やくぶつ}を使^{つか}いたくなる状況^{じょうきょう}で生^{しょう}じる考^{かんが}えや気持^{きも}ちに對^{たい}して、使^{つか}えそうなものはどれですか。

- 「^{おも}と思った」ワーク 気分・感情^{かんじょう}の実況中継^{じっきょうちゅうけい}
- シャボン玉^{たま}のワーク 葉^はっぱのエクササイズ
- 壺^{つぼ}に入れるワーク

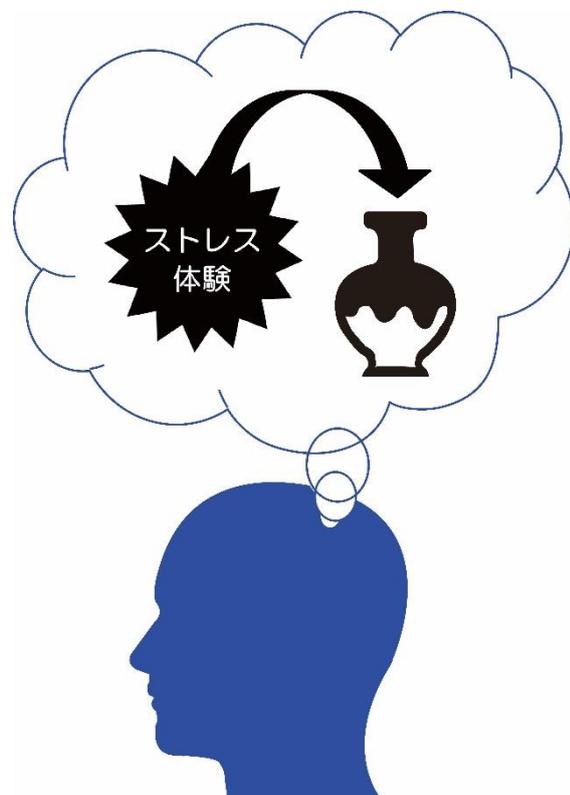
4

ストレス体験^{たいけん}のとらえ方^{かた}

この回では、自^{かい}分の体^{じぶん}験^{たいけん}にその時^{とき}々^{とき}で気^きづいたことを、評^{ひょうか}価^かしたり否定^{ひてい}したりせず、そのま^うま^と受け止^{なが}め、味^{あじ}わい、その体^{たいけん}験^{けん}が去^さっていくのを見^み守^{まも}るさ^{ほうほう}ま^{しょうかい}ざまな方法^{ほうほう}を紹介^{しょうかい}してきました。このよ^{たいけん}うな体^{せつ}験^{かた}への接^{なん}し方^{じぶん}は、何^よも、自^{たいけん}分^{かぎ}にとつて良^{おこな}い体^{たいけん}験^{けん}に限^{かぎ}って行^{おこな}うものではなく、全^{すべ}ての体^{たいけん}験^{けん}に對^{たい}して実^{じっせん}践^{せん}されるべきもの^{べき}です。そもそ^よも、良^{たいけん}い体^{たいけん}験^{けん}、悪^{わる}い体^{たいけん}験^{けん}とするのは、その体^{たいけん}験^{けん}を評^{ひょうか}価^かしてしまっ^{しま}てい^{いて}ること^{こと}であ^あって、これ^{こころ}まで試^{たいど}み^{ちが}た態^{たいど}度^{ちが}と違^{ちが}います。

家族がこれからどうするつもりかと自分に尋ねてきたとして、その周りの人から自分の今後について何か言われることがストレス刺激であると気づき、「いちいちうるさい」「放っておいてくれ」「薬物を使って気をまぎらわせたい」との考えが現れたとして、その考えを一枚一枚の葉っぱに乗せていく、「イライラする」「不安」といった気持ちについて、シャボン玉を吹いて、そのシャボン玉に見立てて眺めてみる、緊張した感じで息が浅く荒くなっているのを呼吸のワークでもって気づいてみる、家族に尋ねられて、「自分がその家族をにらみ返した」「その後、その家族に背を向けた」などとその時々^{ときどき}の行動をただ実況中継^{じっきょうちゅうけい}してみる、などです。途中、圧倒されそうな気持ちに駆り立てられたならば、ひとまず壺に入れてしまうのも一つの方法でしょう。つまり、そのストレス体験に注意^{ちゅうい}を向け、受け止め、味わい、いずれその体験は必ず終わっていくので、それを見届けるといった態度^{たいど}で臨み^{のぞ}みましょう。

つまり、ストレス体験についても、ほかの体験と同じように受け入れ、味わい、去っていくのを見守ることができれば、それほど怖くはなくなるはず^{こわ}です。



だい かい 第 18 回のまとめ

- 自分を取り巻く環境やそれへの自分の反応に、その時ごとに注意を向け、受け止め、味わい、去っていくのを見守る構えで接していると、日々の生活で気づきが多くなり、一つのことに巻き込まれなくなると知りました。
- そのような構えで身体反応、行動、考え、気分・感情に接する方法を検討しました。
- ストレス体験についても、そのような構えで向き合うことが適当であると学びました。



だい 第 19 かい 回

たいしょほうほう み つ 対処方法を身に付ける

_____年_____月_____日



ここで学ぶこと

- かんが 考 こうどう えや行動 くふう を工夫 つ することで、あ ストレスとうまく付き合う まな ことができることを学びます。
- のぞ 望ましい たいしょほうほう 対処方法 なに とは何か かんが を考 かんが えます。
- たいしょほうほう たくさんの りかい 対処方法 りかい があるとよいことを理解 りかい します。
- じつさい 実際 たいしょほうほう に つか 対処方法 こうか を使 けんしょう ってその効果 たいせつ を検 けんしょう 証 けんしょう することが大切 たいせつ であることを まな 学びます。



だい かい まえ
第 19 回をはじめる前に…

- 💡 その場しのぎにせよ、困った状況^{こま じょうきょう}をどうにかしようとして
薬物^{やくぶつ}を使ったこと^{つか}がありますか？ それはどんな状況^{じょうきょう}で、
どう思^{おも}って薬物^{やくぶつ}を使うこと^{つか}になりましたか？

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

- 💡 その困った状況^{こま じょうきょう}で、薬物^{やくぶつ}を使う以外^{つか いかい}の方法^{ほうほう}がありましたか？ あったとして、その方法^{ほうほう}で乗り切^のらなかったのはどうしてですか？

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

1

かんが こうどうめん たいしよ 考えや行動面での対処

こんかい であ じょうきょう ばめん たいしよ
今回は、出合った状況なり場面なりで、どのように対処するかを
あつか しばき たい たいしよ
扱います。ストレス刺激に対して、うまく対処できるかどうかによ
っても、ストレス反応が変わること（第16回参照）に触れました。

じょうきょう ばめん であ にんげん
ある状況なり場面に出合った人間

がわ かんが こうどう きぶん かんじょう
の側は、考え、行動、気分・感情、

しんたいはんのう はんのう
身体反応の4つのレベルで反応しま

すが、そのうち、かんが こうどう
すが、そのうち、考えと行動について

はその人が意識的に変えることができ

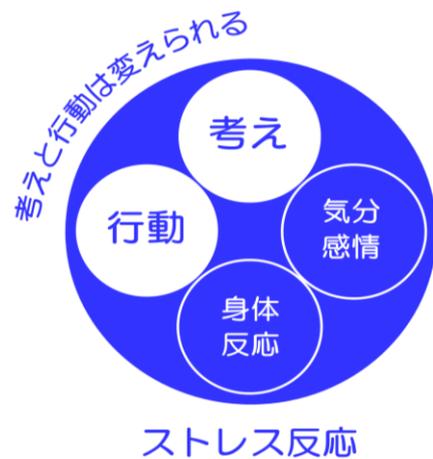
ます。そして、そのかんが こうどう
ます。そして、その考えや行動を

か つか つか かんじょう
変えることを通じて、気分・感情や

しんたいはんのう か すで まな
身体反応も変わっていくということは既に学んだとおりです。

おそらく、ひび せいかつ
おそらく、日々の生活で、すでにいろいろと「かんが」や「こうどう」
を工夫しているはずです。以下に見ていくことにしましょう。

まず、かんが たいしよ
まず、**考えによる対処**についてです。普段の生活の中で、以下の
ようにおもったことはありませんか？



こま
困ったことがあったとして・・・

- 「気にしないようにしよう」と頭の中で思い直す
- 頭の中で具体的な解決策をあれこれ考えたり、その解決策について相談できる相手を思い浮かべたりする
- 過去の楽しかった思い出をイメージして、ひとまず心を落ち着かせる
- 「これを乗り越えれば楽しいことがまっている、だから頑張ろう」と勇気づける

以上はすべて、その事態を乗り切ろうとして、考えに工夫をこらしたものです。

つづいて、**行動による対処**についてです。普段の生活の中で、以下のようなことをしていませんか？

ため息をつく、人に愚痴を言う、徹夜で頑張る、ふて寝をする、好きなものを食べる、ヤケ食いをする、ヤケ酒に走る、買い物に行く…

ヤケ酒や、ふて寝も**対処行動**とみなしてよいかと疑問に思うかもしれませんが、その人がストレスと付き合うためにその行動を使っているならば、すべて**対処行動**になります。

ある人にとっては、**薬物使用も対処方法**であった可能性がります。たとえその場しのぎであったとしても、「自分を助けたい」との目的や意図から薬物を使用していたのかもしれませんが、暇な時間をどうつぶしてよいかわからずに薬物を使用していたかもしれません。元気づけたり、気持ちよさを求めたりして、また反対に、嫌なことを忘れようとして、薬物の力を借りたのかもしれない。しらふの状態ではできないようなことをするために使っていたかもしれません。これらは、いずれも**対処方法**です。



もちろん、**ストレスへの対処方法だからといって薬物を使用して良いわけではありません**。それではどうすればよいのでしょうか？自分にとってより助けとなり、より役に立つような健康的な**対処方法**をたくさん集めていく必要があります。それを検討していくことにしましょう。

2

のぞ たいしょほうほう 望ましい対処方法とは？

さまざまな対処方法のうち、どのような方法が、助けとなったり役に立ったりするのかを見きわめる必要があります。その対処方法を効果やコストの観点から検証してみましょう。

以下のように、その対処方法を試した結果を見ていくことで、対処方法の効果が分かります。

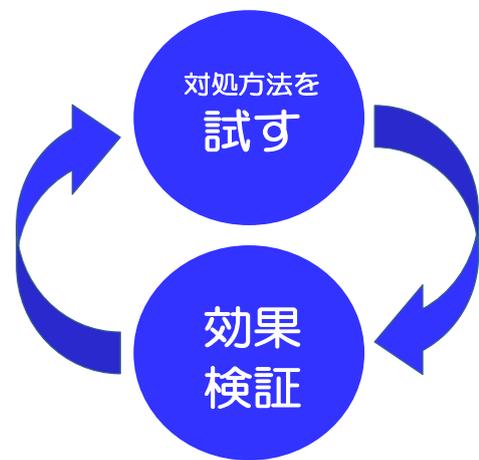
たいしょほうほう たい けんとうこうもく 【対処方法に対する検討項目】

- 抱えている問題が少しでも解決されたか？
- 状況が少しでもよい方向に向かってきているか？
- 自分の心のつらさが少しでも和らいだか？
- 体調が少しでも楽になったか？ …など

「対処方法を試すこと」と「効果を検証すること」を繰り返す中で、本当に役立っているかを確かめていく必要があります。その際、重要なのは、その場限りの短期的に見られる効果だけでなく、それを使い続けることの長期的な効果も検討することです。

一時的に効果があっても、長期的にはむしろ逆効果ということもよくあります。

たとえば、嫌な出来事を忘れようとして薬物を使用するとして、その瞬間は忘れられるのでよいかもしれませんが、その嫌な出来事自体が薬物を使っている間に消えてなくなるわけではありません。



しらふに^{もと}戻ったら、またその出来事に^{できごと}直面^{ちよくめん}するので、早め^{はや}に対処^{たいしよ}しなかつた分^{ぶん}だけ、事態^{じたい}はもっと悪^{わる}くなっているかもしれません。また、薬物^{やくぶつ}を使^{つか}っていることがバテて、周り^{まわ}の人もあなた^{ひと}を助^{たす}けてくれなくなっていくかもしれません。さらに、繰^くり返^{かえ}し薬物^{やくぶつ}を使^{つか}っている間に、薬物^{やくぶつ}が切^きれた状態^{じょうたい}では何もする気^きが起き^おなくなってしまいう事態^{じたい}にも進^{しん}展^{てん}していくことでしょう。要^{よう}するに短期^{たんきてき}的には効果^{こうか}があつたとしても、長期^{ちようきてき}的には逆^{ぎやく}効果^{こうか}なのです。つまり、対処^{たいしよ}方法^{ほうほう}の効果^{こうか}を検^{けん}証^{しょう}するにあたつて、「これを^{ちようきかんづつ}長期^{ちようきかんづつ}間^{かん}続^{ぞく}けたらどうなるか？^{どうなるか？}」という視^{してん}点^{てん}ももつことが^{ひつよう}必要^{ひつよう}です。

また、その対処^{たいしよ}方法^{ほうほう}にかか^かるコ^こス^すト^とを^を検^{けん}討^{たう}する^{する}ことも大^{たい}切^{せつ}です。コ^こス^すト^と、つま^つり犠^ぎ牲^{せい}にするもの^{もの}の例^{れい}は、「時^じ間^{かん}」「お^お金^{かね}」「健^{けん}康^{こう}」「対^{たい}人^{じん}関^{かん}係^{けい}」などです。

薬物^{やくぶつ}使用^{しよ}のコ^こス^すト^とがど^たれ^かだ^かけ高^{たか}いかに^につ^ついて、心^{しん}身^{しん}に与^あてる悪^{あく}影^{えい}響^{きやう}や副^ふ作^{さく}用^{よう}は^はす^すで^でに学^まんだと^とお^おり^りです（第^{だい}2^に回^{かい}、第^{だい}6^に回^{かい}）。また、家^か族^{そく}や大^{たい}切^{せつ}な人^{ひと}などの^の信^{しん}頼^{らい}を失^うな^など対^{たい}人^{じん}関^{かん}係^{けい}に与^あてる悪^{あく}影^{えい}響^{きやう}も学^まんだと^とお^おり^りです（第^{だい}10^に回^{かい}）。薬^{やく}物^{ぶつ}の購^{こう}入^{にゅう}代^{だい}金^{きん}もか^かかり^りますし、薬^{やく}物^{ぶつ}の影^{えい}響^{きやう}で働^{はたら}く^くの^のが難^{むずか}しくなり、収^{しゅう}入^{にゅう}を^え得^えられ^らな^なくなる^ること^ともあ^あり^ります。さら^さら^らに、薬^{やく}物^{ぶつ}の酪^{めい}酊^{てい}状^{じょう}態^{たい}で本^{ほん}来^{らい}のあ^あなた^たの力^{ちから}を^は発^は揮^きでき^きない^い時^じ間^{かん}は惜^{じかん}しい^いですし、病^び院^{いん}な^など^との施^し設^{せつ}に入^{はい}つて^てしま^まう時^じ間^{かん}も、限^{じかん}ら^られた^た時^{じかん}間^{かん}の^の人^{じん}生^{せい}の中^{なか}でも^もつ^つたい^{たい}ない^{ない}の^ので^では^はない^いで^でし^しょう^うか？

つまり、実^じ際^{さい}に^に効^{こう}果^かが^があ^あり^り、で^でき^きる^るだ^だけ^けコ^こス^すト^とが^がか^かか^から^らない^い対^{たい}処^{しよ}方法^{ほうほう}を^を準^{じゆん}備^びする^ること^とが^が大^{たい}切^{せつ}な^なの^のです。



3

たいしょほうほう じゅんび
対処方法を、たくさん準備する

ちょっとした対処方法たいしょほうほうでよいので、とにかくたくさん用意よういしておくことが大切たいせつです。ある状況じょうきょうや場面ばめんでは、ある対処方法たいしょほうほうがつかえないかもしれません。たとえば、お風呂ふろに入ってリラックスすることは効果こうかがあるかもしれないものの、いつでもどこでもお風呂ふろに入ることはできません。また、状況じょうきょうや場面ばめんとしてはつかえる対処方法たいしょほうほうであっても、ある状況じょうきょうなり場面ばめんでは効果こうかがないということばあいもあります。つまり、状況じょうきょうなり場面ばめんなりにあわせて使えるものを選ぶ程度ていどに、対処方法たいしょほうほうを用意よういしておくのが適当てきとうです。



さらに、ある状況じょうきょうなり場面ばめんなりで、ある対処方法たいしょほうほうを試ためして、効果こうかがあればそれでよいですが、逆に効果こうかがない場合は「別の方法べつ ほうほうを試ためしてみよう」ということで、別の選択肢せんたくしに切り替かえていくことが重要じゅうようです。

薬物やくぶつを使つかっている人ひとの中には、何らかのストレスを体験たいけんした時ときに「薬物やくぶつを使つかう」という対処方法たいしょほうほうしかもっていないので、その対処方法たいしょほうほうを使い続けている人ひとがいるかもしれません。そのような人ひとは、実際じっさいには薬物やくぶつを使つかったことで調子ちょうしが悪わるくなったとしても、とにかく薬物やくぶつを使つかい続けるしかありません。試ためすことができる別の方法べつ ほうほうをもっていないからです。「調子ちょうしが悪わるい」という辛つらさを晴はらすために、さらに薬物やくぶつを使つかってしまう、しかも、期待きたいした効果こうかがなかったからという理由りゆうで

さらに多くの薬物を使うという悪循環に陥ってしまうのです。

「こんな辛い人生はもう終わりにしたい」「死んで楽になりたい」と考えて、対処行動として自殺を考えてしまう人もいません。しかし、そういう人は、効果のある対処方法が見つからないからです。（できれば信頼のおける人と一緒に）コストが低くてほんの少しでも効果がありそうなものを探して、それを試していくことを繰り返してください。ほんの少しだけでもいいかもしれませんが、以前よりはマシと感じられるものをきっと探し当てられることでしょう。そう感じられるまで、探して試し続けることが大切です。

これまでの説明で、多くの対処方法を準備しておくことがいかに大切であるかがわかったことでしょうかから、あなた自身の対処方法を準備することにしましょう。まずは、あなたの対処法を具体的に書き出すワークに取り組んでもらうことにします。書き出すにあたって、できるだけたくさんの方をあなたの言葉で挙げましょう。一連の**考えや行動の中には細かく見てみると複数の対処方法が含まれている場合があります。細かくわけて書いてみましょう。**



4

ひび せいかつ たいしょほうほう けんとう
日々の生活で対処方法を検討しよう

Q1 と Q2 で思い浮かんだ対処方法を書き出せたでしょうか？
 今度は、その書き出したものを、以下のような方法で実際に使っていくことです。

たいしょほうほう けんとうほうほう
【対処方法の検討方法】

- ① 書き出した対処方法のリスト（そのページを切り取ったもの、コピーしたもの、携帯電話等に記録したものなど）をいつでも持ち歩くようにする。
- ② ストレス（ストレス刺激、ストレス反応）を体験したら、そのリストをすかさず取り出して、今のストレス刺激やストレス反応には、どの対処方法を使うと良さそうかを考えて、方法の一つを選んで試してみる。
- ③ 試したら、必ずその効果を確かめる。
 - ➡ 検証の結果、「結構効果があった」「よい方向に向かっていく」「少なくともちょっとは楽になった」ということであれば、その方法でOK。
 - ➡ そうでない場合は、シートをもう一度取り出して、別の対処方法を選んで再度試してみる。それでも効果がない場合は、さらに別の方法を試す。

つまり、対処方法を実際に使ってみて、その効果を確かめていくことを繰り返していくのです。それを粘り強く続けていくうちに、必ずストレスは改善されていくはずですよ。

5

対処方法を増やしていくには

書き出した対処方法のリストを常に持ち歩き、ストレスを体験するたび、それを見て、対処方法を試して検証するということが日常的に行えるようになると、ストレスに対して自分で対処できるという意識があなたの中にしっかりと根づいていきます。

そうすると、これも新たな対処方法かもしれないと次々に気づくようになるはず。新たな対処方法を発見したら、それを忘れないうちに具体的に書き出し、リストに加えておきましょう。このことを繰り返すことで、対処方法の幅はどんどん広がっていきます。

そのように生活の中で上手にストレスに付き合うことが身に付き、対処方法の数も順調に増えてくると、自分がどのようにストレスと付き合っているかについて誰かに話してみたくなるでしょう。

話す相手は、家族、友人、同僚、知り合い、主治医、カウンセラー、自助グループなど誰でもよいでしょう（ただし薬物使用を誘う人は除く）。また、話した相手に、どのようにストレスと付き合っているのか聞いてみると、思わぬ発見や

体験があるかもしれません。「対処方法について話す」ことで、さらに対処方法が広がります。

今の段階で、対処方法をあまり多く書き出せなかった人も、びっくりする必要はありません。これから少しずつ増やしていきましょう。



Q3 に対処方法を日常生活で使った際の記録表を示してあります。
 なんらかの対処方法を使うたびに、どんな対処方法を用いたか、その
 結果はどうだったかを記録していきましょう。それを見返して、ど
 んな対処方法が、どんな状況で有効かの検証に役立ててください。



おも 思いついた対処方法を実際に使ってみて、記録
 しましょう。

| どんなストレス (いつ、どこでを含む) | 用いた対処方法 | 結果や感想(その方法 を選んだ理由も含む) |
|------------------------|---------|--------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

第 19 回のまとめ

- ストレスに対処するには、考えによる対処と行動による対処の2種類があることを学びました。
- 対処方法について、その効果とコストの点から検討するのが適当であると学びました。
- 自分がどれだけ多くの対処方法を持っているかを探してみました。
- どうやってストレス場面で対処方法を使ってみるか、そして、実際に使える対処方法を増やしていくかのコツを学びました。



だい 第 20 回 かい

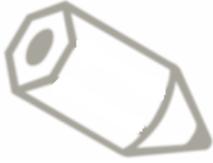
い 生きづらさに かんけい 関係 する かんが かんが かた 考え方

____年____月____日



まな ここで学ぶこと

- できごと 出来事 や お 置かれた じょうきょう 状況 で おも 思い 浮かぶ かんが 考え には、 あたま いつも 頭 の中 にある かんが 考え 方が えいきょう 影響 している ことを りかい 理解 しましょう。
- むかし 昔 は やく 役に 立っていた かんが 考え 方が、 いま 今 となっては むしろ、 い 生き づらく させて しまっている かもしれない ことを りかい 理解 しましょう。
- あなたの い 生きづらさを う 生み出している かんが 考え 方を さが 探して みましょう。



だい かい まえ
第20回をはじめる前に…

💡 あなたは自分のことをどういう人間だととらえていますか？
具体的に書いてみましょう。

Blank writing area with five horizontal dashed lines for notes.

💡 あなたが薬物を使うことに対して、その自分らしさはどのような影響を及ぼしていますか？
具体的に書いてみましょう。

Blank writing area with five horizontal dashed lines for notes.

1

生きづらさに今一度向き合う

第13回以降扱ったことを実際に取り入れて生活しているならば、少しずつ生活がしやすくなってきたと感じていることでしょう。しかし、それでも**悩みが尽きない人**がいます。そのような人は、おそらく**心の深い部分に長い間、生きづらさを抱えてきた人**にちがいありませんので、今回はそのことを取り上げます。第15回で生きづらさを少し扱いましたが、それに**しっかり気づけることが、その生きづらさから自由になることのスタート**だからです。

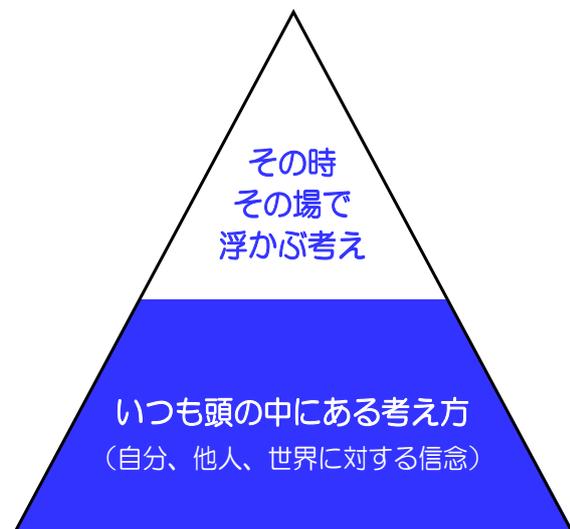


2

いつも頭の中にある考え方

生きづらさは、**いつも頭の中にある考え方**、つまり自分や他の人や世界についての思い込みと、多くの場合、関連しています。

すでに「その時、その場で思い浮かんでくる**考え方**」について扱いました(第17回参照)が、その**考え方**とは、「いつも**頭の中にある考え方**」が、出来事なり置かれた**状況**なりに応じて出てきたものなのです。



これを、「一人である」という状況のとらえ方を例にあげて説明します。「自分は嫌われる存在である」との考え方をしていると、その状況において、「やはり一人になってしまった」との考えが浮かぶかもしれません。一方、「人は自分に危害を与えるかもしれない存在である」との考え方をしていると、同じ状況において、「やっと落ち着ける」との考えが浮かぶかもしれません。つまり、いつも頭の中にある考え方で置かれた状況をとらえる結果が、ふと現れる考えというわけです。

このいつも頭の中にある考え方は、本来、自分を生きやすくしたり守ったりするのに役立つものとして、経験の中で作られてきたものです。たとえば、虐待されたりいじめられたりしていたとして、その最中に「人は信用できない」という考え方をすることは、自分を守るのに役立ってきたはずです。

しかし、信じてよい人に対しても、「人は信用できない」という信念を頑なに持ち続けることは、その人を幸せにしません。人間は、自分にとって本当に信じられる人あるいは互いに信じ合える人とつながって共に助け合いながら生きる存在だからです。つまり、その人を守ったり生き延びたりするために作られた考え方が、かえってその人を生きづらくさせてしまうことがあるのです。

3

子どものころに作られた考え方

人には、子ども時代に満たされるのが当然である欲求が5つあります。「愛してもらいたい」「物事をうまくできるようになりたい」「自分の気持ちや考えを大切にってもらいたい」「のびのびとふるまい

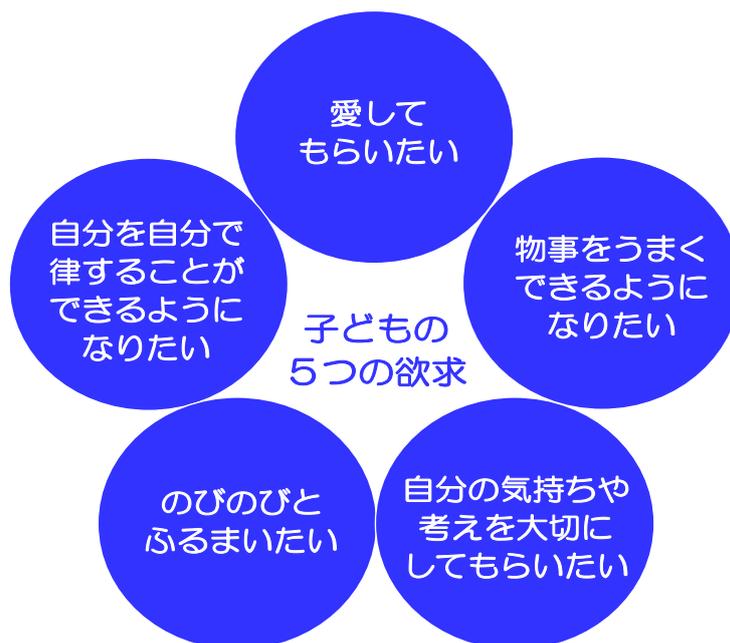
たい」「自分を自分で律することができるようになりたい」の5つです。

これらの欲求がある程度満たされると、人はすこやかに育ちます。反対に、その欲求が満たされないと、傷つきます。もちろん、欲求が100%満たされなくても、ある程度満たされるならば、そのことに満足しつつ、その一方で満たされない欲求に折り合いをつけることを学びながら、少しずつ成長していきます。しかし、あまりに大きな「傷つき体験」に出合ったり、あるいはそれほど大きくはなくてもあまりに繰り返し体験したりすると、その「傷つき体験」をもとに「生きづらさ」を生む考え方が作られていきます。

4

生きづらさに関連する考え方

上で述べた5つの欲求が満たされない場合、生きづらさに関連するどのような考え方を生じるかを紹介していきます。



まずは、どんな種類の考え方があるのかをさらっと見てみましょう。そして一通り目を通したならば、それぞれの考え方を自分がどのくらいしているか、そしてそれが今の生きづらさに影響しているかを検討しながら読み返してください。ただし、「ある考え方が自分に当てはまりすぎて心が辛い」という場合は、安全なイメージ(第13回参照)を思い浮かべて、落ち着きを取り戻すようにしてください。急がなくてよいので、無理のない範囲で取り組んでください。

(1) 愛してもらえないと・・・

「お前なんか、いらなかったのに」「何、わけのわからないことを言っているんだ」などと言われると、以下のように、人とよい関係をもてない考え方をするようになります。

1) 見捨てられるに違いないという考え方

「人は自分を見捨てる」「自分は見捨てられる」と人や自分をとらえる考え方です。

●この考え方をもつと…安定した人間関係を保てません。見捨てられるのが怖くて、友人、恋人、家族などの相手に激しくしがみつくと人もいれば、見捨てられる前に自分から相手との関係を切ってしまう人もいます。「見捨てられて傷つくぐらいなら、人と関係をもたない方がよい」と、はじめから人と関わらないようにする人もいます。

2) 人を信じてはいけないという考え方

「人は基本的に自分を攻撃してくる存在」なので、「うっかり人を

信じたらひどい目に遭うに違いない」という考え方です。

●この考え方もつと…人に心を開こうとせず、「やられる前にやってしまえ」という思いに駆られて、やたらと好戦的、挑戦的にふるまう人もいます。人から親切にされると、「何か企んでいるのでは？」と疑って、かえって距離を取ろうとします。「信じてよいかも」と思える人が現れても、疑い深く相手の言動を確かめようとして、また、信じてみようと思う人には、過剰に期待をしてしまい、その結果、期待どおりでなかったと落胆して、より不信の念を強める場合が多いようです。



3) 愛してもらえない、わかってもらえないという考え方

誰も自分のことを理解しようとしたり愛したりしてくれないという考え方です。

●この考え方もつと…ともかく「愛してほしい」「わかってほしい」と家族、恋人、友人などに強烈にせまっていく人がいます。一方、「どうせ愛されない」とあきらめて、投げやりになったりよそよそしい態度で接したりする人もいます。

4) 欠点があるのは恥ずかしいという考え方

自分は欠点があって人間として恥ずかしい存在だという考え方です。

●この考え方もつと…自分の欠点を人に知られることを恐れて、人と一緒に行動しなかったり、個人的な話をしなかったりします。失敗した場面に

ふたど い かな かったり、 じぶん しっぱい み ひと つ あい を やめたりする
など、 じぶん の ささいな しっぱい かびん ほんのう いっぽう けてん にんげん
て かんべき に ふるまわなければならないというルールを自分に課して、 ものごと
かんべき と く ばあい
完璧に取り組みようとする場合もあります。

5) 自分は孤立者であるという考え方

じぶん かりつしゃ かんが かた
自分について、変わり者で、人と交われず、世界の中で一人ポツン
と孤立しているととらえる考え方です。

●この考え方をもつと… 社会生活では隅っこに一人でいることが多く、
ひきこもったり、自分だけの趣味に没頭した
りする人もいます。ただし、社会のどこかに
ぞく したいという思いから、何らかのコミュニ
ティやネットの世界では自分がその中心で
あるかのようにふるまったり、やたらと熱心
に他人の面倒を見ようとしたりする場合も
あります。



(2) 物事をうまくできるようになれないと・・・

なに を やってもまともにできない」「また失敗した」などと言われ
ると、以下のようにダメな自分ととらえるようになります。

1) 無能だから人に頼るという考え方

じぶん なにひと だれ たよ
自分は何一つまともにできないので、誰かに頼るしかないという
かんが かた
考え方です。

●この考え方をもつと…自分を無能だと思い込んでいるので、新たな課題に直面すると、すぐに「できない」と尻込みしたり先送りしたりします。もっぱら人の助けに頼ろうとします。時に自力でやってみたいとの思いにか駆られて一人で取り組むこともあります。自分の力量を十分検討せずに取り組むため、失敗に終わり、より一層、無能であるとの思いを強めがちです。

2) 何が起きるかわからず、それに対処できないという考え方

どんな恐ろしいことが起こるかわからず、それを自分は防いだり対処したりできないという考え方です。

●この考え方をもつと…「何か悪いことが起きそう」「起きたらどうしよう」と、つねにびくびく警戒しているので、ちょっとした変化にも過剰に反応して、さらにおびえます。実際に何か起きた場合は、恐怖のあまり固まってしまうたり、一目散にその場から逃げ出したりします。

3) 誰かの巻き添えになってしまっているという考え方

誰か（多くは養育者）にすっかり巻き込まれてしまって、自分はその人の言いなりになっているという考え方です。

●この考え方をもつと…自分の感情や欲求よりも、その誰かの感情や欲求に注意を払って、それを満たすことによって、自分も満たされようとしてきたため、その人と一緒にいないと、自分もない感じがして、不安になります。ただし、その人



といふことに息詰まりを感じて、時に感情を爆発させることもあります。
また、自分に目を向けることがなく、自分がない分、誰とも一緒にいない
空虚感には耐えがたく、そのような場合、薬物を使ったり自傷行為をしたり
と、自分に刺激を与える行動を取る場合もあります。

4) 失敗するに違いないという考え方

「これまで失敗ばかりしてきたから、これか
らもう失敗するだろう」と自分の行動をことごと
く失敗に結びつける考え方です。

❖この考え方をもつと…自分の行動を全て失敗と
みなしては、自分にがっかりします。与えられた
課題に対しても、失敗を恐れてなかなか取りかかれ
ず、その課題を放棄したりすることもあります。

「今度こそは頑張ろう」と思っても頑張りが続かず、なかなか最後まで
やり遂げられません。



(3) 自分の気持ちや考えが大切にされないと・・・

「あなたの気持ちはどうでもいい。とにかく私の言うことを
聞きなさい」などと扱われると、以下のような自分を我慢させる考
えをもつようになります。

1) 人の思惑どおりにふるまおうという考え方

相手に嫌われまい、見捨てられまいと思うあまり、自分の欲求や
感情よりも、相手に服従することを優先させる考え方です。

●この考え方をもつと…相手の思惑を察して行動する、相手の機嫌を取る、相手の意向にひたすら従うなど、自分の感情や欲求にかまわず、ともかく相手を優先する行動をとります。ただし、その相手への欲求不満がたまって、ときに逆ギレして発散させることもあります。その相手ではなく、自分より弱い人を、自分に服従させることでうさを晴らす場合もあります。

2) 自分よりも相手を大切にしようという考え方

自分が相手のことを何とかしなければいけない、相手の面倒を見ることの方が自分のことよりも先、という考え方です。

●この考え方をもつと…常に相手を気遣い、何とかしてあげたいと手助けします。そうすることが当然と思って、相手を助けられないと罪悪感を抱きます。しかし、自分のことを顧みないため、疲れがたまり、体を壊してしまうこともあります。

3) ほめられたい、評価されたいという考え方

他人の評価が全てであって、その評価次第で自分の価値が決まるとみなしているので、何としてでもほめられたいと考えます。

●この考え方をもつと…自分の好みや意思に基づく代わりに、常に他人の評価を気にして、他人からほめられるかどうかともかく行動の基準となります。評価されれば、「自分に価値がある」と喜び、反対に思うように評価されないと、「自分に価値がない」とひどく落ち込みます。



(4) のびのびとふるまえなかったとすると・・・

「ともかく～をなささい」「何、楽しそうにしているの！」などと
言われると、以下のような悲観的、批判的な考えをするようになります。

1) 否定的・悲観的な考え方

いわゆる「マイナス思考」、つまり、人生や物事の否定的な面ばかりに目を向けて悲観する考え方です。

❖この考え方をもちと…常に物事を悪い方向に考え、心配ばかりします。

「…したらどうしよう？」と悪くなった
場合のことを予測します。「どうせ…」と
いった言葉で自分や他人のやる気をくじ
きます。表情が陰しく、眉間に皺を
寄せています。楽観的な人、明るい人を
見ると、内心でうらやましく感じつつも、
けなします。



2) 感情を抑えるのがよいという考え方

怒りなり喜びなりの特定の感情は抑えるのがよい、どんな感情
であってもともかく抑えるのがよい、感情を外に出さないようにす
るのがよい、などという考え方です。

❖この考え方をもちと…淡々と振る舞う姿は理性的に映りますが、実のところ、その感情を抱くと自分が何をしだすかわからず危ないと恐れていた
り、人に自分の感情を知られまいと距離を置いた付き合いしかしなかつた
りします。感情を抑えるのが長年の癖になっている場合、「自分が生きてい

る」ことを実感しようとして、自傷行為など自分に刺激を与える行動を取る
こともあります。感情をあらわにする人を馬鹿にする一方で、そうできる
ことをうらやましく思っている人も多いようです。

3) 完璧であるべきという考え方

物事は完璧にこなすべきだという考え方で、この考え方を自分
にだけ課す人と、自分にも他人にも課す人がいます。

- この考え方もつと…完璧を求めて、手抜きをしてはならないとせかせか
と追い立てられるように行動しますが、物事を完璧にするのは不可能なの
でどれだけ成果を出しても満足できません。
人に完璧を求めて追い立てたり批判したり
することがあります。常に全力で行動する
ので、時にどっと疲れしたり、体調が急に悪
化したりすることもあります。



4) できなければ罰されるべきという考え方

何かがうまくできなかった場合、そのような自分や他人を許せず、
そのような人は罰されるべきであるという考え方です。

- この考え方もつと…この信念を自分に向ける人の場合、失敗に対して、
激しく自分を叱責し、自傷行為に至る場合もあります。また、この信念を
他人に向ける場合、情け容赦なく相手を責めます。その場合、「罰が当たる」
「覚えておけ」などと他人に言い放ちます。

(5) 自分を律するよう働きかけられないと・・・

「ルールなんか、気にする必要はない」「好きにすればよい」などと
言われると、以下のような自分勝手な考え方をするようになります。

1) オレ様・女王様という考え方

自分がルールを破るのはかまわない、自分がやりたいようにやる
ためには他人を利用してかまわないなどという考え方です。

- この考え方をもちと…周囲に自分を特別扱いするよう要求し、それが
当然であるかのようにふるまって、他人を馬鹿にする態度を取ります。ルー
ル違反をとがめられると、急に怒り出したりもします。特別扱いされない
と落ち込み、そのような場を避けようとしています。ただ
し、このような自分の傾向に気づいていて、
恥ずかしいと感じている場合もあります。



2) 自分を律することはできないという考え方

「欲しいものは今すぐほしい」「我慢したくない」
「やるべきことよりもやりたいことをする」という考え方です。

- この考え方をもちと…自分を律するのが非常に苦手です。やるべきことを
あとまわ
後回しでやりたいことばかりをして、期限や締め切りに間に合わなかつた
り、約束をキャンセルしたりすることがよくあります。夜更かし、食べすぎ、
飲みすぎとセーブせずに生活します。だらしない、ルーズ、わがまま、と
みなされる人です。

だい かい 第 20 回のまとめ

- その時、その場で思い浮かぶ考えは、いつも頭の中にある考え方の影響を受けていることを理解しました。
- いつも頭の中にある考え方の中には「生きづらさ」に影響を及ぼしているものがあると学びました。
- 「生きづらさ」につながる考え方について、あなたに当てはまるかを検討しました。



だい かい
第 21 回

い かんけい はんのう
生きづらさに関する反応

____年____月____日



まな
ここで学ぶこと

- お じょうきょう はんのう しかた い
置かれた状況での反応の仕方には、生きづらくさせてしま
う健康的でない反応と健康的な反応があることを理解しま
しょう。
- はんのう い かんけい はんのう
どのような反応が生きづらさに関する反応であるかを
理解しましょう。
- い かんけい はんのう じぶん いかい
生きづらさに関するどのような反応が自分にあるか理解
しましょう。



だい かい まえ 第21回をはじめる前に…

💡 ^{さいきんで あ}最近出合った^{ばめん おも う}ストレス場面を思い浮かべてください。それは
^{ぐたいてき}具体的に^{ばめん}どんな^{ばめん}場面^{ぜんかいあつか}でしたか？ その^{ばめん}場面^{ぜんかいあつか}で、^{ぜんかいあつか}前回扱った
^い生きづらさ^{かんけい}に関する^{かんが}考え方^{かた}(p.265にリストを掲載)の^{けいさい}うち、^{かんが}どの^{かた}考え方^うが浮かびましたか？ そして、その^{ばめん}場面^{ぜんかいあつか}で、
^{かんが}どんな^{こうどう}ふうに^{ぐたいてき}考えたり^{ぐたいてき}行動したり^{ぐたいてき}しましたか？ ^{ぐたいてき}具体的に
^か書いてみましょう。

^{ばめん}
ストレス場面：

^{おも う}思い浮かんだ^い生きづらさ^{かんけい}に関する^{かんが}考え方^{かた}：

^{ばめん}その^{かんが}場面^{こうどう}で考えた^{こうどう}ことや行動した^{こうどう}こと：

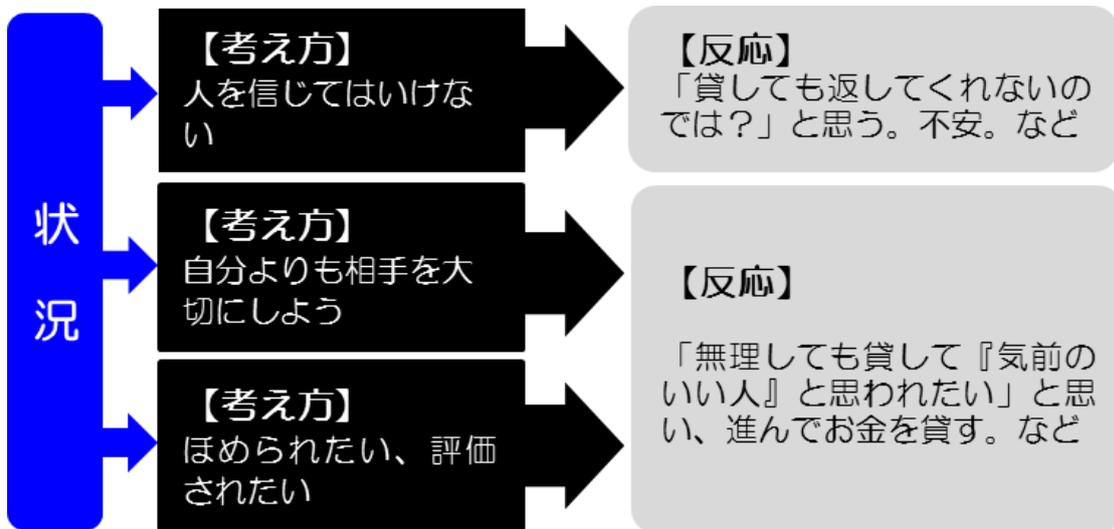
1

いま はんのう 今、ここでの反応とは

今回は、**刻一刻と変わる状況**に対する**その時々**の**反応**を扱います。今回は、**置かれている状況下の反応**、つまり、**今、ここでの反応**という視点から、**生きづらさを理解**していきます。

人によって**反応**はさまざまです。まず、**同じ状況**に置かれていても、**いつも頭の中にある（あるいは、思い浮かぶ）考え方が違っていれば、その状況での反応は異なります**。それを、**同僚に「お金を貸してほしい」と頼まれた状況を例として、考えてみましょう**。

「**人を信じてはいけないという考え方**」をもっている場合、「この人、**貸しても返してくれないんじゃないか**」「**でも貸さなかったら、ひどい目に遭わされるんじゃないか**」などの**考えが頭をよぎって、不信感や不安感が生じ、心の中に葛藤が起きる**かもしれません。

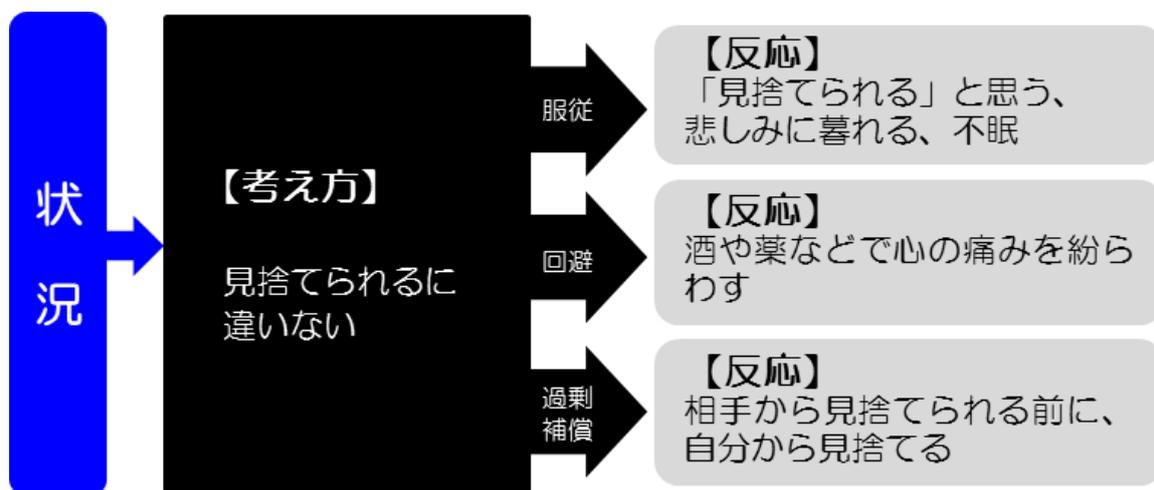


一方、「自分よりも相手を大切にしようという**考え方**」と「**ほめられたい、評価されたいという考え方**」の2つをもっている人であれば

ばどうでしょう。「この人がお金に困っているならば、自分が多少困ることになったとしても、貸してあげなければ」「貸してあげて『気前のいい人』と思われたい」という考えが頭をよぎって、お金を貸すかもしれません。このように考え方が違うと反応は違います。

かといって、考え方が同じでも、同じ反応になるとは限りません。例えば、「見捨てられるに違いないという考え方」をもつ人が、長く信頼していた友人と、ある時から急に連絡が取れなくなってしまう状況で、それを考えてみましょう。

第一は、この見捨てられるに違いないという考え方を鵜呑みにして従う場合です。この場合、「連絡がとれないのは自分が見捨てられたから」との思いが頭を駆け巡り、悲しみに暮れて、夜も眠れなくなってしまうかもしれません。



第二は、その考え方が思い起こされた時に生じるであろう不快さを避けようとする場合です。具体的には、見捨てられるという心の痛みを酒やクスリで紛らわせようとする、自傷行為をして心の

痛みを体の痛み置き換えるという反応です。

第三は、その考え方と正反対のことで、その考え方を打ち消そうとする場合です。具体的には、見捨てられるぐらいならば、自分から相手を見捨ててやるという反応です。こうすれば、見捨てられることで心を痛めることはなくなるからです。

このように同じ状況に置かれても、人の反応はさまざまなのです。

2 反応の四分類

同じ状況に置かれても、人の反応はさまざまであることに加えて、人が置かれる状況は多種多様です。ですから、今・ここでの反応は無数にあるわけです。以下では、この無数の反応を生きづらさに関係があるかどうかという視点から、四つに分類して見ていくことにします。

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1. 傷ついた子どものような反応 | } 生きづらさに 関係のある 健康的でない反応 |
| 2. 大人に傷つけられているような反応 | |
| 3. いただけない対処による反応 | |
| 4. 健康的な反応 (幸せな子どものような反応、健康的な大人の反応) | |

自分が「今・ここ」でどの反応になっているかに気づくことは、とても大切です。生きづらい反応になっていると気づくことは、生きづらさを少なくしていく手がかりになるからです。

(1) 傷ついた子どものような反応

「傷ついた子どものような反応」は、その人の心の中にある「小さな子ども」の部分が、何らかの理由で傷ついた結果、悲しんだり、おびえたり、怒ったりしている状態を指します。以下がその例です。あなたによく出てくるものがあるかどうか確認してみましょう。



【傷ついた子どものような反応】

- 悲しくて仕方がないという反応
- 子どものように泣いている反応
- 心細く仕方がないという反応
- さみしくてたまらないという反応
- すっかりこわがって、おびえている反応
- 子どものように恥ずかしがっている反応
- 自分などいなくてよく、消えてしまいたいと思っている反応
- 子どものように「ごめんなさい」とひたすら謝る反応
- 傷ついて怒ったり、かんしゃくを起こしたりしている反応
- くやしくて地団太踏んでいる反応
- その他の反応 具体的に：

(2) 大人に傷つけられているような反応

「大人に傷つけられているような反応」は、これまでにその人を傷つけてきた大人（親、教師、祖父母や親戚の大人、近所の大人など）の言葉が思い浮かぶ状態です。以下がその例です。あなたによく出てくるものがあるかどうか確認してみましょう。



【大人に傷つけられているような反応】

- 理不尽に叱られたり、暴力を振るわれそうとの反応
例) 怒鳴ってくる母の声 殴ってくる父の声
- 要求や命令ばかりされて、聞く耳をもってもらえなさそうとの反応
例) 「おまえは人の言うことだけ聞いて、おとなしくしていればいい」などの声
- 脅かされたり、ひどい目に遭わされそうとの反応
例) 「言う通りにしないとひどい目にあわすぞ」「誰にも言うな。言ったらとんでもないことになるぞ」などの声
- 見捨てられたり、冷たく突き放されそうとの反応
例) 「好きなように自由にやれ」「おまえなんかどうせ一人だ」「おまえは誰からも愛されない」などの声
- 辱められそうとの反応
例) 「小学4年にもなって恥ずかしい」「おまえは恥ずかしい存在なんだ」などの声
- 傷つけられそうとの反応
例) 「おまえのやることなすこと全部邪魔してやる」などの声
- その他の反応 具体的に：

(3) いただけない対処による反応

「いただけない対処である反応」は、生きづらさに関係のある考え方が思い起こされそうになったり実際に思い起こされたりした際、一時しのぎの対処をする結果、そのせいでさらにもっと悪い方向に自分を向かわせてしまうものです。以下がその例で、薬物使用もこの仲間です。薬物使用以外にもあなたによく出てくるものがあるかどうかを確認してみましょう。



【いただけない対処による反応】

- 違法薬物を使う反応
- お酒に走る反応
- 処方薬や市販薬を過量に使う反応
- 自傷行為反応
- 過食または過食嘔吐反応
- 感情・欲求を遮断する反応
- ぐずぐず／先延ばし反応
- 過眠反応
- お祭り騒ぎをしてごまかそうとする反応
- インターネットやゲームに没頭する反応
- 買い物をしすぎ反応
- 異性に依存する反応
- セックスやポルノに走る反応
- マスターベーションでごまかす反応
- 人に逆ギレする反応
- 人に完全に心を閉ざす反応
- 人を支配しようとする反応
- 人に完全に服従しようとする反応
- ひたすら人に尽くそうとする反応
- 自分の心を見無視する反応
- その他の反応 具体的に：

(4) 健康的な反応

四つ目の健康的な反応は、これまで見てきた三つとは違って、人を幸せにしてくれるものです。「幸せな子どものような反応」と「健康的な大人の反応」の2種類があります。以下、それぞれについて説明します。

「幸せな子どものような反応」とは、その名の通り、その人の心の中の「小さな子ども」が幸せな状態にいることです。以下がその例です。あなたによく出てくるものがあるかどうか確認してみましょう。



【幸せな子どものような反応】

- 子どものように喜んでいる反応
- 子どものようにニコニコした反応
- 子どものように安心して反応
- すやすや眠っているような反応
- 子どものように楽しんでいる反応
- 子どもようにはしゃいだ反応
- のびのびとしたいことをしている反応
- その他の反応 具体的に： _____

「健康的な大人の反応」とは、人の心の中にある「健康的な大人」の部分、物事や他人の言動や自らの反応を、評価せずそのまま受け止め、落ち着いて対処する状態のことです。

この反応をもつ程度は、人によって異なります。この反応が少なかったり思い浮かべられなかったりすると、傷ついた子どものような

はんのう おとな きず はんのう たいしよ
反応、大人に傷つけられているような反応、ただけない対処による
はんのう かんたん ま こ たいけん おお
反応に簡単に巻き込まれ、ネガティブな体験をすることが多くなっ
てしまいます。はんたい けんこうてき おとな はんのう おお た はんのう
てしまいます。反対にこの健康的な大人反応が多ければ、他の反応が
でてきてもそれに巻き込まれることはなく、それらに気づき、そのま
まに受け止め、おつ たいしよ なに
まに受け止め、落ち着いて対処し、「何かあってもどうにか対処でき
るから大丈夫」と構えていられるようになります。

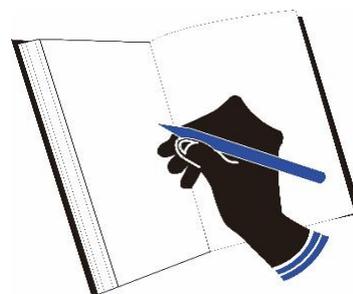
3

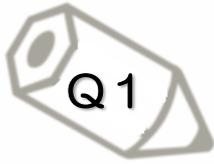
あなたの反応を書き出してみる

はんのう じぶん で き たいせつ
どの反応が自分に出てきやすいかに気づくことが大切です。です
から、あなたの反応についてまとめてみましょう。自分の反応につい
て ぐたいてき か だ なが ところ すこ
て具体的に書き出して眺めてみると、こんがらがった心が少しほど
けてくるかもしれません。けんこうてき はんのう じかい ふ
健康的な反応については、次回触れていき
ますので、ここでは生きづらさに関係する反応を中心に考えてみ
ることにしましょう。

じょうきよう ふた いじょう はんのう どうじ あらわ
ある状況では、二つ以上の反応が同時に表れることもあれば、
ある反応が表れることで、さらに他の反応が出てくることもあるで
しょう。できれば、はんのう じょうきよう あらわ
反応がどのような状況だと表れやすいかや、
ぜんかいあつか あたま なか い かんが かた かんけい
前回扱ったいつも頭の中にある生きづらい考え方との関係につ
いても検討してみるとよいでしょう。

ぜんかいあつか い かんけい かんが
前回扱った生きづらさに関係する考え
かた おお ひと いま はんのう
方を多くもっている人は、今、ここでの反応
でとらえた方が、自分の生きづらさをより
りかい かんば
理解しやすいかもしれません。頑張って、
じぶん はんのう かんが
自分の反応について考えてみましょう。





あなたの^{はんのう}反応についてまとめてみましょう。

○ これまでチェックしてきた^{はんのう}反応(pp. 272~5)を見返して、^{みかえ}出
てきやすい^{じゆん}順に四つ^{よっ}反応を^あ挙げましょう。また、それらの
^{はんのう}反応が^{じょうきょう}どういう^{かんが}状況や^{かた}考え方(考え方についてはp.265
のリスト^{さんしやう}参照)によって^で出てくるかも^か書いてみましょう。

| ^{はんのう} 反応 | ^{はんのう} で その反応が出てくる ^{じょうきょう} 状況や ^{かんが} ^{かた} 考え方 |
|-----------------------|---|
| | |
| | |
| | |
| | |

○ いただけない^{たいしよ}対処の一つである^{ひと}違法薬物を使う^{いほうやくぶつ}反応が、どの
ような^{はんのう}反応や^{かんが}考え方と^{かた}一緒に出^{いっしょ}てくるか^で書いてみましょう。

※ ^{うえ}上で書き出したもののうち、^か似た^だ反応、^に考え方、^{はんのう}状況^{かんが}を^{かた}枠で^{じょうきょう}囲んだ
り、それらの^{かんけい}関係を^{やじるし}矢印を使^{つか}ったりして、^す図^{つく}を作ってみると、あなた
の^い生きづらさの^{こうぞう}構造が^わより^わ分かりやすくなるかもしれません。

だい かい 第21回のまとめ

- ^い生きづらさを^{りかい}理解するにあたって、^{いま}今、^{はんのう}ここでの反応から^{ぶんせき}分析することが^{やく た}役に立つことが^わ分かりました。
- ^{じぶん}自分にどのような^い生きづらさに^{かんけい}関係のある^{けんこうてき}健康的でない^{はんのう}反応があるかを^{かくにん}確認しました。
- ^{じぶん}自分の^い生きづらさに^{かんけい}関係のある^{はんのう}反応が、どのような^{かんが かた}考え方や^{じょうきょう あらわ}状況で^{せいり}現れやすいかを整理してみました。



だい 第 22 かい 回

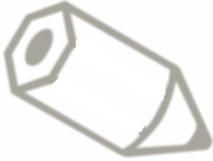
しあわ かんが かた けんこうてき おとな はんのう 幸せな考え方と健康的な大人の反応

_____年_____月_____日



ここで学ぶこと

- 自分の中に、生きづらい考え方以外に幸せな考え方があることを確認しましょう。
- あなたにとって絶対的に味方になってくれるイメージがどんなものかを明らかにしましょう。
- 生きづらい考え方や生きづらい反応を検討していく方法を学びましょう。



だい かい まえ 第 22 回をはじめる前に…

💡 おも じょうきょう たい じょうきょう
思いどおりにいかない状況に対して、その状況をどのよ
うに かんが 考えたり、どのように じぶん い き 自分に言い聞かせたりして、
の き 乗り切ってきましたか。 くたいてき か 具体的に書いてみましょう。

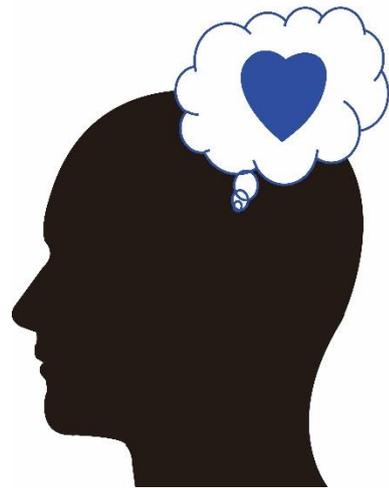
💡 おも じょうきょう みまも
思いどおりにいかない状況で、どんなふうに見守ってもら
えたり じょげん 助言されたり ゆう き 勇気づけてもらえたら こころづよ 心強かったでし
ょうか？ そうしてくれる か イメージを書いてみましょう。

1

しあわ かんが かた 幸せな考え方

今回は、これからあなたが幸せに生きていくための考え方や健康的な大人の反応が何かを考えていくことにします。これまで、生きづらさに関係する考え方や反応を取り上げてきましたが、人は、誰も、自分を生き延びさせたり、生きやすくさせたり、幸せにしたりする考え方をもっています。自分を生きづらくする考え方だけでは、生き続けられません。つまり、ともかくもここまで生き延びてきたということは、自分を幸せにする考え方をもっていて、それらに助けられてきたということなのです。

そこで、どのような考え方があなたをここまで生き延びさせてくれたのかを確認していきましょう。これまであなたを助けてくれてきた幸せな考え方を探し当て、その考え方に十分ねぎらい、さらに新たな幸せな考え方を作っていくことにしましょう。



2

たいけん かんが かた かくにん ポジティブな体験や考え方の確認

とかく人間は傷つき体験やネガティブな体験に目を向けがちですが、生きていれば何らかのポジティブな体験もしているはずですが、まずは、以下のリストを参考に、どのようなポジティブな体験をしてきたかを探してみましょう。



【ポジティブな体験のリスト】

- 楽しかった うれしかった いいことがあった リラックスした
- 心が安らいだ 気が楽と感じた 生きていると実感した
- 面白かった ワクワクした 頑張った 気持ちがよかった
- なつかしかった 愉快だった 落ち着いた 感動した
- 心にグッときた しみじみと何かを感じた ジーンときた
- 誰かと一緒に楽しかった 誰かと一緒に幸せだった
- 誰かを愛した 誰かに愛された 誰かに助けもらった
- 誰かを気にかけて 誰かに気にかけてもらった
- 誰かに親切にした 誰かに親切にされた
- その他： _____ _____

上でチェックしたポジティブな経験を思い起こし、その時、あなたは、自分、自分の人生、ほかの人や世の中に対して、どんな考え方をしていたかを振り返ってください。その時にしていた考え方が、あなたを幸せにしてくれる考え方は、たとえば、楽しい経験をしたとして、その際、「世の中には楽しいことがあるんだ」とか、「これからも楽しいことがあればいいな」などと考えていたのではないのでしょうか。こうした考え方をできるだけ多くできるようにしていくことが、あなたを幸せにしていくことにつながります。自分にもポジティブな体験があり、幸せな考え方もできていたことに気づいてください。



あなたのポジティブな体験や考え方を
見つけてみましょう。

- 前ページのリストを参考にして、あなたのポジティブな体験を、また、その体験を通じてどんな幸せな考え方があなたに浮かんでいたかを書いてみましょう。

| <p>ポジティブな体験</p> <p>●ヒント：いつ、どこで、など 具体的に書きましょう。</p> | <p>その体験に関わる考え方</p> <p>●ヒント：気持ちが明るくなるような考え方に焦点化しましょう。</p> |
|---|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

3

生きづらい考え方との対話

ポジティブな体験を通じてあなたの幸せな考え方を自覚して
 以外に、これまでもっていた生きづらい考え方を検討することで、
 幸せな考え方を作っていくこともできます。頭の中に、「生きづら
 い考え方をする自分」と、「その考え方が正しいかを問いかける自分」
 の2人の自分が対話をしているイメージを作ってみてください。そ
 して、そのやりとりを通じて、あなたの幸せな考え方を明らかにし
 ていくことにしましょう。

上手に対話していくコツは、その考え方が正しいかを問いかける
 自分が、生きづらい考え方をする自分に対して、無理に言い聞かせ
 たり、頭ごなしに説得したりしないことです。生きづらい考え方を
 する自分の言い分に十分に耳を傾けて、受け止めながらも、さまざ
 まな問いかけをしていくことで、生きづらい考え方以外があること
 に少しずつ気づけるようにしていくことです。その際に役に立つ
 問いかけの例を次ページに挙げます。



【生きづらい考え方への問いかけ】

- その考え方は、これまでどんなふうにあなたを助けてくれた？
- あなたを助けてくれてきたその考え方に対して、何とお礼を言う？
- その考え方は、あなたをどんなふうにしづらくしている？
- その考え方に反論するとして、どんなことが言えそう？
- その考え方を今後もち続けるとして、どんなふうになる可能性がある？
- その考え方の代わりに、これからはどのような考え方をし、生きていきたい？
- 新たな考え方ができるとして、日々の生活はどのように幸せになる？
- あなたと同じような考え方をもって苦しんでいる人がいるとして、その人にどのようななぐさめ、励まし、応援の言葉をかけてあげる？
- この考え方が思い浮かんだとき、本当はどんな言葉をかけてもらったり、どんなふうに接したり、慰めてもらったり、応援してもらいたい？
- 1年後、5年後、10年後、30年後、どんな自分になっていたたい？
- どんなふうにおもえたら、もっと自分を大切にできるようになる？
- どんなふうにおもえたら、人のことをもっと信じられるようになる？
- 自分を成長させるのに、必要なことは何？
- 一人の責任のある大人として、どのように自分を律していく必要がある？
- 気持ちよく人と関わっていくには、人間関係をどうとらえるがよい？

p.285 に掲載した生きづらい考え方のリストでチェックがついた考え方一つ一つについて、上の問いかけを中心に、検討していきましょう。たとえば、「見捨てられるに違いないという考え方」と対話してみると、自分と一緒にいてくれた人もいたし、どうせ見捨てられると構えて自分が深く関わろうとしてこなかったのかも

しれないと気づいて、人と分かり合える方法を考えようという前向きに考え方がもてるようになりか
 もしれません。また、「オレ様・女王様という考え方」と対話してみるうちに、自分がやりたいからといって薬物をやっていたつもりだけでも、結果として自分が困っていることに気づき、何かをする前に一度立ち止まって後々どうなるかを考えてから行動するのがよいと思えるようになり、自分を律して行動することは大切だという考え方になるかもしれません。

前向きに考えるぞ！



い生きづらい考え方をする自分と、それが正しいかを問いかける自分との対話を通じて明らかになったあなたの幸せな考え方を書き留めましょう。

！ 新たに幸せな考え方を思いついたら、書き加えていきましょう。

幸せな考え方^{しあわ かんが かと おも}を思いついたからといって、「こんなふうに思えれ
 ばいいけれど、実際のところはなかなか・・・」ととらえる人もいる
 ことでしょう。しかし、毎日幾度となくその考え方^{かんが かと なが}を眺めて、「あ
 あ、これが自分の新たな幸せな考え方^{じぶん あら しあわ かんが かと}なのだ」「この考え方^{かんが かと}といっ
 しょに生きていこう」としみじみと試してみましよう。さらに、そ
 の考え方^{かんが かと}をもった自分をイメージして、その考え方^{かんが かと}で物事をとら
 えようとしてください。そして、それを最初は、1週間、そして
 次に1か月、それができれば3か月と続けていくうちに、次第にそ
 の新しい幸せな考え方^{あたらし あわ かんが かと}にあなたが馴染んでいき、気がつくとその
 考え方が「当たり前のこと」として感
 じられるようになります。さらに、その
 考え方^{かんが かと}をもった人として日常生活で振る
 舞うようにしていくことで、その考え方^{かんが かと}が
 しっかりとあなたに根付いていきます。



4

健康的な大人

つづいては、「反応」について検討します。前回、反応を4種類に
 分類しましたが、その分類のうちの3種類の反応は、あなたを
 生きづらくさせる反応でした。それらの反応からあなたを守ってく
 れるのが「健康的な反応」、なかでもここで扱う「健康的な大人の反応」
 です。そのような反応をしてくれる健康的な大人とは、以下のような
 特徴をもちます。絶対的にあなたの味方であるというイメージです。

【健康的な大人の反応】

- 絶対的にあなたを守ってくれる
- 絶対的にあなたを理解してくれる
- あなたを正しい方向に導いてくれる
- あなたを無条件に愛してくれる
- あなたの幸せを心から願ってくれる
- あなたを自立した一人の人間として認めてくれる
- あなたの思いや感情を、心から理解したいと願い、共感してくれる
- 傷ついたあなたの心を、心から思いやってくれる
- あなたを傷つける存在から、あなたを守ろうとしてくれる
- いただけない状態になったあなたを、救い出そうとしてくれる
- 幸せな状態にあるあなたを、心から喜んでくれる

それでは、あなたにとっての健康的な大人のイメージを、以下を参考にして具体的に作っていきましょう。その際に大切なのは、あなたがありありとイメージできるものであることです。あなたを支えてくれる人（第14回参照）も、健康的な大人をイメージするのに役立つことでしょう。





【健康的な大人のイメージ】

あなたがイメージしやすいものをチェックしてみましよう。

- 自分を愛して、正しい方向に導いてくれる（理想の）親
 - とことん自分と付き合ってくれる（理想の）親友・仲間
 - 自分を愛して、深く関わろうとしてくれる（理想の）恋人・パートナー
 - ああいう人になりたいというあこがれの人
 - 「この人なら信じられる」という人（上司、心の専門家など）
 - 自分を守り、導いてくれる神様や仏様
 - マザー・テレサ、マハトマ・ガンジーなどの博愛や赦しを象徴する人
 - そばにいてくれるとうれしいと感じる漫画やアニメのキャラクター
 - その他： _____
- 実在するものに限りません。こんなふうに接してくれる人がそばにいてくれれば・・・と思い描く人でよいです。

5

健康的な大人の反応との対話

前ページで明らかにしたあなたにとっての健康的な大人をいつでもイメージできるように準備しておくことが大切です。そして、実際に日々の生活の中での自分の反応に気づいたら、健康的な大人が反応するようにしていきます。具体的には、頭の中にその反応をする自分と「健康的な大人の反応」をする自分が対話していくイメージを作ってください。そのやりとりを通じて、その状況ごとに適切に

対応できるようになっていきます。それを日々繰り返していくことで、生きづらい反応に惑わされることが少なくなっていきます。

それでは、それぞれの反応に対する健康的な大人の反応の仕方を以下に見ていくことにします。

(1) 傷ついた子どものような反応との対話

「傷ついた子どものような反応」が出るのは、その人が本当に傷ついてしまっている時なので、「健康的な大人の反応」はその傷つきを理解して、それを癒すべく働きかけていくことが適当です。具体的には、以下のような言葉をかけていくことになります。



【健康的な大人の言葉かけの例】

- 健康的な大人の反応がいつも付き添っていると伝え、安心してもらう
- どんなふうに傷ついているのか、その気持ちを教えてもらう
- 傷ついたありのままの感情を吐き出してもらい、その感情が何であれ、正当な感情であると受け止め、どれほど辛いかに関心を示す
- その傷つきをどうして欲しいかを尋ね、出来る限り満たそうとする
- その結果、どのように気持ちが変化したのかを尋ねる

そのやりとりをすることで、傷つきが癒されて、その反応が薄らいでいきます。

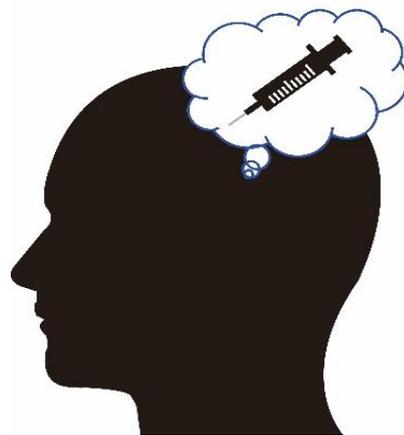
(2) 大人に傷つけられているような反応との対話

「大人に傷つけられているような反応」に対しては、傷つけてくる相手の言い分を一切聞く必要がないことを伝え、その傷つけてくる声を黙らせるよう頑張って戦うことが、健康的な大人の反応として適切です。これを繰り返しているうちに、その傷つけてくる声がかう浮かんできても動揺しなくなるなど、気にしなくなっていき、次第に傷つけてくる声自体が思い起こされにくくなるはずです。

(3) いただけない対処による反応との対話

「いただけない対処による反応」に対しては、その反応が自分を助ける結果になっていないと気づいてもらい、その代わりに本当に自分のためになる行動を取れるよう導いていくことが、「健康的な大人の反応」として適当です。薬物使用もこの反応の一種ですが、「分かってはいるけれども・・・」ということで続けてしまったりするのでしょう。ですから、「そんなことやっちゃだめ」と頭ごなしに言ったところで、あまり意味はありません。それに代わる行動を取る気になってもらい、どんな行動ならばとれそうかについて、対話を重ねていくことになります。

たとえば、薬物を使う反応に対して、誰かの手助けがあればやめられるかと尋ねてみたり、ひとりぼっちで辛くてたまらないときに薬物を使っていること



が明らかに**あき**になったとして、別のやり方でその**きも**気持ちを**あつか**扱えるかを**かんが**考えようと**さそ**誘ってみたり、**やくぶつ**薬物が**がんば**頑張**なに**て何かをする際の**さい**気付け**きつ**薬**ぐすり**になっているという**ばあい**場合、**じっさい**実際には**つか**疲れてしまっている**じょうたい**状態で、このま**からだ**まいくと**こころ**体も**こわ**心も壊れてしまうのではないかと**き**気づかせていくなどです。

(4) **しあわ** **こ** **はんのう** **たいわ** 幸せな子どものような反応との対話

「**しあわ** **こ** **はんのう** **たい** 幸せな子どものような反応」に対しては、「**けんこうてき** **おとな** **はんのう** 健康的な大人の反応」が**とくだんたいわ**特段対話をしていく**ひつよう**必要はありません。

「**しあわ** **こ** **はんのう** **そんざい** **き** 幸せな子どものような反応」の存在に**き**気づいてあげ、その**はんのう**反応**みまも**を**あたたく**あたたかく**みまも**見守り、その**はんのう**反応を**おびや**脅**た**かす他の**はんのう**反応が**で**出てきた**ばあい**場合には、**き**すぐにそれに**き**気づき、それに**たいしよ**対処することで、「**しあわ** **こ** 幸せな子どものような**はんのう**反応」を守るようにしていくのが**てきとう**適当です。そうすることで、**ひと**人は**じんせい**の**たの**びのびと**たの**人生を楽しめるようになるでしょう。





ある具体的な状況^{ぐたいてき じょうきょう おも う}を思い浮かべて、そこに出
てくるであろう反応^{はんのう}と健康的な大人^{けんこうてき おとな}の反応^{はんのう}とで
対話^{たいわ}してみた結果^{けっか}について書いてみましょう。

○ どのような状況^{じょうきょう}でどんな反応^{はんのう}が出てきたと想定^{そうてい}しましたか？

○ その反応^{はんのう}に対して、健康的な大人^{けんこうてき おとな}の反応^{はんのう}がうまくできました
か？ それは、具体的に^{ぐたいてき}どのようなものでしたか？

○ 健康的な大人^{けんこうてき おとな}の反応^{はんのう}との対話^{たいわ}によって、その状況^{じょうきょう}で出てき
た反応^{はんのう}にどのような変化^{へんか}がありましたか？

○ 今後対話^{こんごたいわ}するときの健康的な大人^{けんこうてき おとな}の反応^{はんのう}として、もっとどの
ような工夫^{くふう}ができそうですか？

だい かい 第22回のまとめ

- ポジティブな体験たいけんや幸しあわせな考え方かんが かつを自分じぶんがもっていたことを確認かくにんしました。
- 頭あたまの中に、生きづらいなか考え方いをする自分かんが かつとそれを検討けんとうする自分じぶんをイメージして、その二人ふたりの自分じぶんが対話たいわを重ねることで生きづらいい考え方かんが かつを変えていけることを学びまなびました。
- 絶対ぜったいにあなたを味方みかたしてくれる大人おとなのイメージあきを明らかにしました。
- さまざまな反応はんのうに対して、その絶対ぜったいに味方みかたしてくれる大人おとなのイメージあきが適切てきせつに反応はんのうすることで、生きづらいい反応はんのうが少なくなすくなり、健康的な生活けんこうてきが送れるせいかつようになっていくことを学びまなびました。



だい かい
第 23 回

しゃかいてきおう
社会適応にむけて

____年____月____日



まな
ここで学ぶこと

- 社会の中で自分の力を発揮していくには、どのような心がけをするとよいかを理解しましょう。
- 人と気持ちよく交流するのに、何が必要かを理解しましょう。
- 社会にどうしてきまりがあるのかを理解しましょう。



だい かい まえ
第23回をはじめる前に…

💡 ^{じぶん}自分^{ちから}がもっている^{ちから}力を^{しゃかい}社会^{はつき}で発揮^{はつき}していくにあたって、どの
ようなことに^き気をつけてきましたか？

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

💡 ^{ひとひと}人々^{せつ}と接^{せつ}するとき、どのようなことに^き気をつけてきましたか？

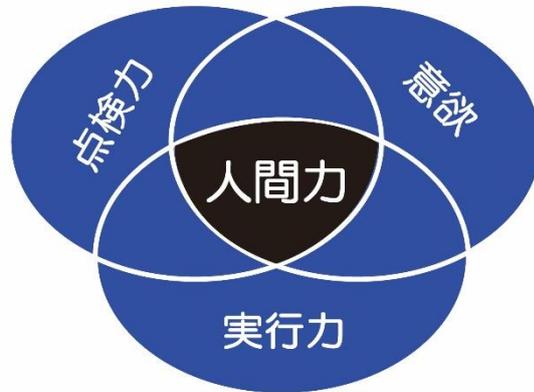
Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

1

人間力を育てる

「人間力」とは、社会で充実した生活を送っていく上で、自分にそなえておくとい力です。こうした力をそなえている人には、社会も尊重して接してくれることが多いです。

この人間力を成り立たせているもののうち、ここでは、意欲、実行力、点検力を扱うことにします。



(1) 意欲

意欲とは、物事に積極的に関与していこうとするチャレンジ精神のことで、自分で「やろう」、あるいは「やりたい」と思えないと、なかなか一生懸命取り組むことはできません。意欲がなければ、何かをするにしても、「やらされている」と思うばかりで、楽しくもおもしろくもないことでしょう。

(2) 実行力

実行力とは、やろう、あるいはやりたいと思ったことを、実現していけるようにする力です。具体的には、どうやったら実現できるかを見通しをもって計画していく力、たとえその計画どおりにいか

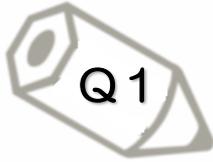
なくてもすぐに投げ出さない**辛抱強さ**を含みます。また、いったん計画したものが**本当に目標の実現**につながり**そうかを冷静に判断**して、時にはその計画を修正できる**柔軟性**をもつことも大切でしょう。加えて、その**目標の実現**に向けて**周囲の協力**や**支援**が得られるよう、**人の助言を受け入れる力**や、**人から協力**や**支援**が得られるような**対人関係**がもてることも役に立つことがあります。

(3) 点検力

点検力とは、特別な問題に出合ってからではなく、日ごろから時折、自分の生活を**冷静に振り返る力**です。どこまで何ができているかがわからないと、どこをどのように変えてよいか分かりません。ただがむしゃらに何かをするのではなく、十分に現状を分析して、取り組む課題を明らかにしていくことが、自分をより高めていくことに通じるのです。



この意欲、実行力、点検力について、薬物離脱を例にとりて考えてみましょう。まず、薬物を**離脱する意欲**が本当にあるのか、その離脱の**目標に向けてどんなことを実行**しているか、そしてその**目標**に向かってうまく日々の**生活**を送れているかを**時折点検**してみる、ということです。もちろん、これは、薬物離脱に限りません。前向きな生活を思い浮かべて検討してみてください。



あなた^{にんげんりよく}の人間力についてうかがいます。

○ どんなこと^{いよく}に意欲がもてていますか？

○ あなたの^{じっこうりよく}実行力はどの^{ていど}程度ですか？

- 目標^{もくひょう}を設定^{せってい}して、生活^{せいかつ}している
- 目標^{もくひょう}を達成^{たっせい}するために、心^{こころ}がけていることがある
- 目標^{もくひょう}は、期間^{きかん}を決めて^き立て^たている
- 現実^{げんじつ}をみすえて、目標^{もくひょう}の修正^{しゅうせい}や変更^{へんこう}を行^{おこな}える
- 目標^{もくひょう}を達成^{たっせい}するために、他者^{たしや}に協力^{きょうりよく}を求め^{もと}ることもある
- 失敗^{しっばい}しても、目標^{もくひょう}達成^{たっせい}に向けて^む取り組み^{とく}続ける^{つづ}ることができる
- ひとつの目標^{もくひょう}が達成^{たっせい}できたら、新たな^{あら}目標^{もくひょう}を設定^{せってい}している
- 自分の^{じぶん}能力^{のうりよく}や力量^{りきりよう}を、おおむね^{りかい}理解^{りかい}している
- スケジュール^{かんり}管理^きに気^きをつけている
- 自分の^{じぶん}長所^{ちやうしょ}を生か^いした行動^{こうどう}がとれる

○ あなたはどの^じようにして、自己^{こてんけん}点検^{おこな}を行^{おこな}っていますか？

2

人とよい関係をもつには

人と気持ちよく生活をしていくには、人と適切な関係を結べる力をそなえている必要があります。

薬物を使うにしても、「独りぼっちで寂しくて・・・」「人といさかいを起こしてイライラして・・・」「人から薬物を誘われてつい・・・」などと、対人関係が影響を及ぼしていることがよくあります。

ここでは、どんな力を備えておくとういかに見ていくことにします。

(1) 信頼する力

あなたには、信頼できる人がいますか？ また、その人もあなたを信頼していると思いますか？ お互いが信じ合っていると、安定した人間関係が結べるようになります。そして、ちょっとしたトラブルが生じて、うまく解決していくことができます。

薬物からの立ち直りに協力してくれる人の中から、信頼できる人を探しましょう。



(2) 協力する力

自分勝手な行動ばかりしては、円滑な対人関係は結べません。
時には、人と歩調を合わせて物事に取り組むことも大切です。

また、人の役に立つよう行動することも、喜ばれるでしょう。
ただしその際、独りよがりになり人の役に立っていると思いつめるのではなく、相手に望まれている方向で協力できているかをしっかりと見極めることが大切です。

日頃からそう心がけているならば、あなたが困っているとき、人もあなたにきっと協力してくれるはずです。

(3) 対話する力

自分の気持ちや考えを、人に
きちんと伝えられていますか？
自分の気持ちや考えなど、理解
してもらえないと
思っ、伝える努力をあきらめ
ていませんか？



また、それとは反対に、自分が
一方的に人に意見を押しつけていることはありませんか？ 相手の
側に立って、その相手の気持ちや考えを理解しようとしています
か？ 人の話を引き出そうとして、その話に耳を傾けられています
か？

対話とは、ひとつのボールをパスしあうようにやりとりすること

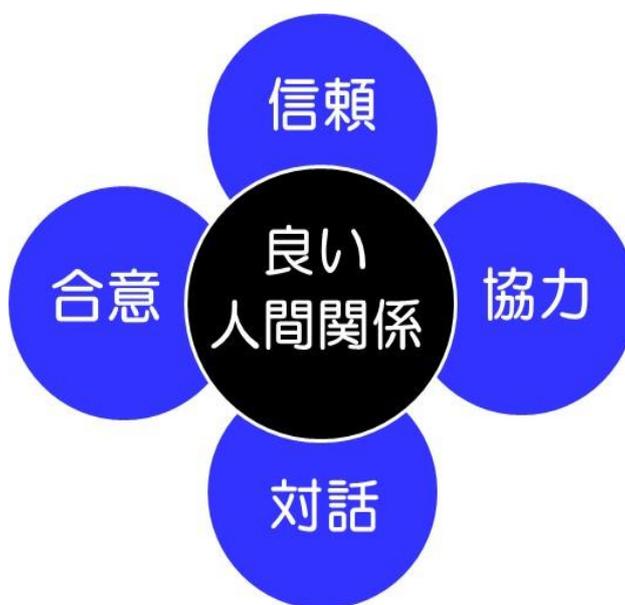
です。そうしないと、十分な意思疎通ははかれません。

「(2) 協力し合える関係」の最後のところに関連して、自分は日頃から人に協力しているのに、自分が困っているときに協力してくれる人がいないと感じている人がいるかもしれません。そんな人は、今自分は困っているので助けてほしいと、人にはっきり伝えてみるとよいでしょう。そうすると、支援が得られやすくなるはずです。

(4) 合意形成の力

人はそれぞれ違った意見をもっていて当然です。それなのに、自分と相手の意見が違うとき、自分の意見を押し通そうとしたり、あるいは反対に、自分の意見を押し殺してしまったりしていませんか？

大切なのは、自分の意見と相手の意見の折り合いをつけることです。お互いにどうやったら納得のいく方向で意見をまとめられるかと努力することです。この上手に調整していくことが、気持ちのよい人間関係を保っていくにあたって、とても大切です。





あなたの対人能力について尋ねます。まったくない場合は0%、完全にある場合は100%として、今のあなたは何%くらいですか？

○ 信頼できている程度 _____%

どうすると、もっと信頼し合えると思いますか？

○ 協力できている程度 _____%

どうすると、もっと協力できそうですか？

○ 対話できている程度 _____%

どうすると、もっとよく対話できるようになりそうですか？

○ 合意形成ができている程度 _____%

どうすると、もっとよく合意形成ができそうですか？

3

人からの働きかけについて

これまで、あなたは、親、学校の教師、友達、職場の人、パートナーなどのいろいろな人から、「ああした方がよい」「こうした方がよい」などと助言されてきたことでしょうか。あなたはその働きかけに対して、どのようにとらえたり対応したりしてきましたか？



【人からの助言に対する気持ちや行動】

- 人びとはその人の思い通りに、自分を従わそうとする
- 他人からの叱責や忠告は、聞き流すことにしている
- 人から言われると、うるさいと思ってイライラする
- 人からあれこれ言われてしまうのは、自分ができないからだ、ゆううつな気分になる
- 自分のことを信じていないから、いろいろと言ってくるのだと悲しくなる

多くチェックがついた人ほど、人からの働きかけを前向きにとらえることが苦手な状態にあると言えます。

人の意見や考えを冷静に受け止められるようにするには、どんなふうになればよいかを考えてみましょう。

4

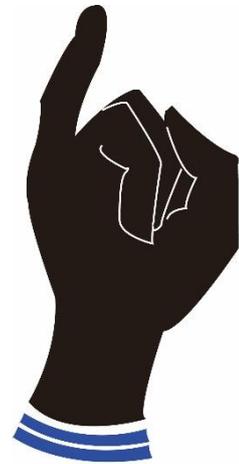
さまざまな約束事

約束やくそくという、「窮屈きゅうくつなもの」「自分の自由じぶんじゆうをうばう嫌いやなもの」と思おもっているかもしれません。でも、実際じっさいに、そうでしょうか？

たとえば、あなたに目標もくひょうがあり、その目標もくひょうに向けて努力むとりのよくしているならば、それは、目標もくひょうを達成たっせいしようという自分じぶんとの約束とやくそくを果たはそうとしていることになります。

また、身近みじかな人ひととトラブルにならないようにするには、お互いたがに約束やくそくを守まもることが、基本きほんになります。先さきに、人ひととよい関係かんけいを結むすぶために、信頼しんらいし合あえる関係かんけいであることを挙げあげましたが、約束やくそくを守まもらずに、信頼しんらいし合あえる関係かんけいでいるのは難むずかしいでしょう。約束やくそくを守まもることは、信頼しんらいし合あう関係かんけいをたもつために、なくてはならない大切たいせつな条件じょうけんなのです。もしあなたが、「もう薬物やくぶつをやらない」と身近みじかな人ひとに約束やくそくしたのに、再ふたび薬物やくぶつを使つかってしまって、信頼しんらいされなくなったという経験けいけんをもっているならば、約束やくそくを守まもることと信頼しんらいが深ふかく関係かんけいしていることを、理解りかいできることでしょう。

ところで、約束やくそくとは、自分じぶんとの約束やくそくや身近みじかな人ひととの約束やくそくにかぎ限りりません。ある集しゅう団だんや地ち域いき社しゃ会かいの中なかで生いきるには、守まもらなければならぬ約束やくそく事ごと、つまり社しゃ会かいのきまりがいっぱいあります。みんながそれぞれに自分じぶん勝かつ手たなことをしては、互たがいにしよっちゅうトラブルおが起おこってしまいます。つまりきまりは、トラブルおが起おきずに安あん定ていした社しゃ会かい生せい活かつが送おくれるように予あらかじつくきことめ作さられた決きめ事ごとなのです。ある集しゅう団だんや地ち域いき社しゃ会かいの一いち員いんであるからには、そのきまりまもを守まもること



は義務ぎむなのです。そして、それを守まもらないならば、その集しゅうだん団や地ち域いき社会しゃかいから、はじかれることになるのです。



い か
以下のことをされたとして、あなたはどのように
かん かんが
感じますか？ 考 えてみましょう。

○ 列れつに並ならんでいたところ、横よこ入りされたとして・・・

○ 大切たいせつなものが、誰だれかにこわされたと気きづいたとして・・・

○ 急きゅうに誰だれかに殴なぐられたとして・・・

○ 青あお信号しんごうだから横よこ断だん歩ほ道どうを渡わたっているのに、横よこから車くるまが信号しんごう
を無む視ししてつっこんできたとして・・・

しゃかい
社会しゃかいのきまりは、あなたの行こうどう動どうに制せい限げんを加くわえるものではありませんが、その一方いっぽうで、きまりがあつて、それがおおむね守まもられているからこそ、わたしたちは安あん心しんして日ひ々びを過すぎしていることを実じつ感かんできたのではないのでしょうか・・・

だい かい 第 23 回のまとめ

- しゃかいでじぶんのちからをはつきするには、いよく、じっこうりよく、てんけんちからが大切であることがわかりました。
- ひととよいかんけいをもつためには、しんらいしあえ、きょうりよくしあえのかんけいになること、そして、たいわするちからやごういけいせいしていくちからがあるとよいことがわかりました。
- しゃかいにあるやくそくごとをまもることは、そのしゃかいのメンバーのぎ務であること、そのやくそくごとがあることで、メンバーがまもられていることをまなびました。



だい かい
第 24 回

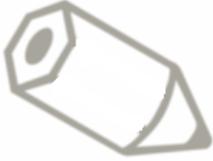
しゃかいてきおう たいさく
社会適応へのまとめと対策

____年____月____日



まな
ここで学ぶこと

- しゃかいてきおう たいさく
社会適応していくために、これまでまな べたことをひ にかえ
りましょう。
- ひ び せいかつ くふう かんが
日々の生活で、どのような工夫ができそうかを考えて、それ
じっこう たいさく た
を実行できるよう対策を立てましょう。



だい かい まえ
第 24 回をはじめる前に…

💡 だい かい だい かい おも ころ
第 13 回～第 23 回のなかで、なるほどと思ったり心に
のこ かい
残ったのはどの回ですか？ それはなぜですか？

Handwriting practice area with six horizontal dashed lines for writing.

💡 だい かい だい かい こんご やく た
第 13 回～第 23 回のなかで、今後のあなたに役に立ちそう
のこ かい
なのはどの回ですか？ それはなぜですか？

Handwriting practice area with six horizontal dashed lines for writing.

第13回から第23回まで、社会でうまく生活していく心構えについていろいろと学んできました。この回は、これまでのまとめです。適応的な生活を送るための対策シート(pp.318~9)を作りながらこれまで学んできたことを振り返って、十分にわかっていない、もう忘れてしまったなどと気づいたら、それに対応する箇所に戻ってみることが大切です。

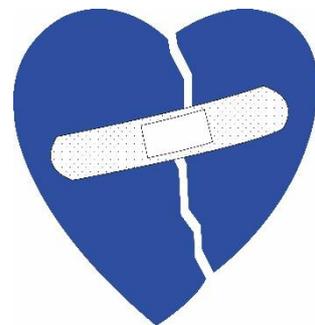
1

誰にで備わっている回復力

この世の中で生活していく中で、誰もが多かれ少なかれ、いろんな大変なこと、辛いことに出合って、その結果、心のどこかが傷ついて満たされない気持ちでいる、つまり何らかの「生きづらさ」を抱えていることを学びました。あなたもその例外ではないでしょう。

一方、私たちはともかくも今生きています。それは、私たちの心に生きのびよう、生きのびて幸せになろう、とする原動力のようなものが備わっているからであることを第15回で学びました。その力が、生きづらさにやっつけられそうになっている私たちを救ってくれてきたからこそ、今日、生きているのです。傷つけられても生きのびて幸せになろうという力が回復力です。

それでは、この心の回復力を強めていくことを中心に、これまでどんなことを学んできたかを振り返ることにしましょう。



2

いざというときに守ったり支えてくれるのは・・・

「辛い」「傷ついた」「もうダメ」などと思うと、さらに気持ちが不安定になって、しっかりと考えられなくなりがちです。しかし、辛い状況に置かれたとしても、ここに帰ってくれば大丈夫という「安全なイメージ」を思い起こすことができれば、「自分は大丈夫」と思い直して、その辛い状況を乗り切ることができます。そこで、第13回では、自分は安全であるとの気持ちにさせてくれるイメージやものを考えてもらい、辛い状況では、それを思い起こすように訓練することを勧めました。あなたにとって、簡単に思い起こすことができる安全なイメージやものを対策シートのp.319に書き込みましょう。



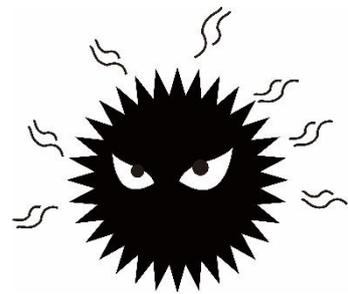
また、第14回では、あなたを支えてくれる（あるいは支えになりうる）さまざまな人間関係について考えてもらいました。乗り越えるのがむずかしい問題は、自分一人で抱え込まず、人の助けを借りながら乗り越えていけばよいのです。誰に、あるいはどこに、どんな



助けを求めることができるかを対策シートのp.319に書きこんでください。なお、実際に相談する際のポイントはp.173の上手な相談の仕方や助けの求め方のリストにまとめてありますので、復習してください。

日々の生活では、いろいろな出来事、つまり心や体に負担をかけるストレス刺激に出合います。このことは生きていればある意味当然ですが、それまでの生活をあまりに大きく変えるほどの出来事に遭ったり、あるいはちょっとイライラするような出来事でもそれが積み重なると、心や体が疲れ切ってしまう。

この対策として、どんなことでイライラするかを第16回のp.197の「日常生活でイライラすること」を参考にして、自分がどのようなことでストレスを感じやすいかを検討するのも一方法です。それに加えて、第17回で扱ったように、**その時々自分の状態に気づくことがとても大切**です。気分・感情や体の状態がいつもと違うと気づけば、それなりの対策がとれます。気づきにくいならば、p.209の「気分・感情」のリストやp.211の「身体反応」のリストを利用するのもよいでしょう。そして、さらに、**その気づいたことを、評価したり否定したり**



せずに、そのまま受け止め、興味をもって味わい、去っていくのを見守ることが大切であると第18回で紹介しました。その態度の基本については、p.225の「体験をそのまま受け止め、去っていくのを見守る基本」で確認してもらおうとして、さまざまなワークのうち、どれが気に入っていますか。対策シートのp.319に書いてみましょう。これがうまくできるようになると、**体験に巻き込まれなくなります**。



さまざまな出来事に出合った際、それにうまく対処できると考えられ、実際にうまく対処できるならば、心や体の負担はそれほど大きくはなりません。そして、望ましい対処方法とは、実際に自分にとって役立つもののことです。そのためには、ただ対処方法と思うものをやりっぱなしにするのではなく、その効果を確認することが大切です。その結果を検討する中で、もっとよい対処方法が見つかることも多いです。さらに、その効果とは、一時的でなく長期的にみてあなたに役立つもののことです。第19回の p.247 の対処方法の検討方法にしたがって、日々実践してください。

また、ある状況では効果がある対処方法でも、違った状況ではそれが適当でないこともありますから、いろいろな対処方法をもっていればもっているほどよいわけです。pp.245～6 の考え、行動のそれぞれの対処方法のリストを参考に、あなたが使える対象方法を対策シートの p.319 に書いてください。そして、新たに使える対処方法が見つかるたびに、つけ加えていってください。



対処方法を増やすだけでなく、同じ出来事に出会っても、その出来事をどのように考えるかで、心や体の負担が変わってきます。たとえば、第17回のpp.215~6の①~⑤に挙げたような考えをすると、より出来事を深刻にとらえてしまうことになるのですが、あなたがしやすい考えはどれですか。自分の考えの癖を知っておくと、その癖が出たと気づきやすいので、自己チェックして対策シートのp.318に書いてください。



また、第17回では、ひとりでに浮かぶ考えが適当でない場合、それを適当な考えに置き換えるとよいことを学びました。p.214の「適当な考えかどうかの検討項目」を参考に、浮かんだ考えが適当か、適当でないとしてどんな考え方がよいかを検討し、適当な考えをするように訓練していきましょう。また、自分の考えがどのような結果をもたらしたかやどのように自分の考えを変えたかを確認



することを習慣づけるために第17回ではp.220のQ1を使うことを提案しましたが、毎日続けているでしょうか？これは、自分の体験を手にとって眺められるようになるものなのでお薦めです。ところで、その時その場でひとりで浮かぶ考えとは、いつも頭の中にある考え

方、つまり自分や他の人や世界についての思いが、その出来事なり置
 かれた状況なりに応じて出てきたものであることを第20回で
 扱いました。そして、その中で生きづらさに関連するものは、p.255
 で示したとおり、愛してもらいたい、物事をうまくできるようになり
 たい、自分の気持ちや考えを大切にしてもらいたい、のびのびとふ
 るまいたい、自分を自分で律することができるようになりたい、とい
 う五つの欲求が子どものころに十分に満
 たされなかった結果、生じていることを
 説明しました。その結果生じるようになった
 考え方は、p.265のQ1にまとめてあ
 ります。あなたの考え方に当てはまるのは
 どれかを今一度確認して、対策シートの
 p.318に書いておきましょう。



ところで、第22回で扱ったように、その考え方が正しいかを
 今一度、あなたは自分に問いかけることができます。あなたが
 その気になったとき、一度と言わず、第22回のp.285に示した
 「生きづらい考え方への問いかけ」を使って検討するのがよいで
 しょう。また、第21回では、生きづらさに関連する考え方をす
 る人がとりやすい反応を扱いました。悲しんだりおびえたりと傷



ついた子どものような反応例はp.272、
 理不尽に怒ってくる言葉が浮かぶなど
 大人に傷つけられているような反応例は
 p.273、その場の一時しのぎに過ぎず、
 実際にはかえってさらに悪い方向に向か
 わせてしまうようなただけない反応例

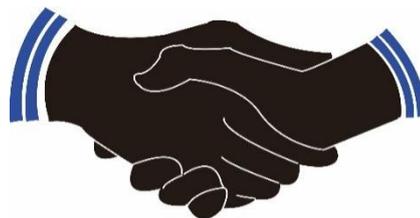
は p.274 に記してあります。どんな反応をしやすいか、確認の意味で対策シートの p.318 に書いておきましょう。

これらの反応への対策として、第22回の p.288 のような反応を**絶対的にあなたの味方であるという健康的な大人のイメージ**を作
って、上のような反応と対話させることを扱いました。p.289 で健
康的な大人のイメージを具体的に考えてもらいましたが、そのイメ
ージは大切ですから、対策シートの p.319 に書きとめてください。
最初、頭の中でそのようなやりとりをするのが難しいならば、身近
な人に相手役をやってもらって練習するのもよいでしょう。練習
を繰り返すうちに、自分一人でもできるようになります。

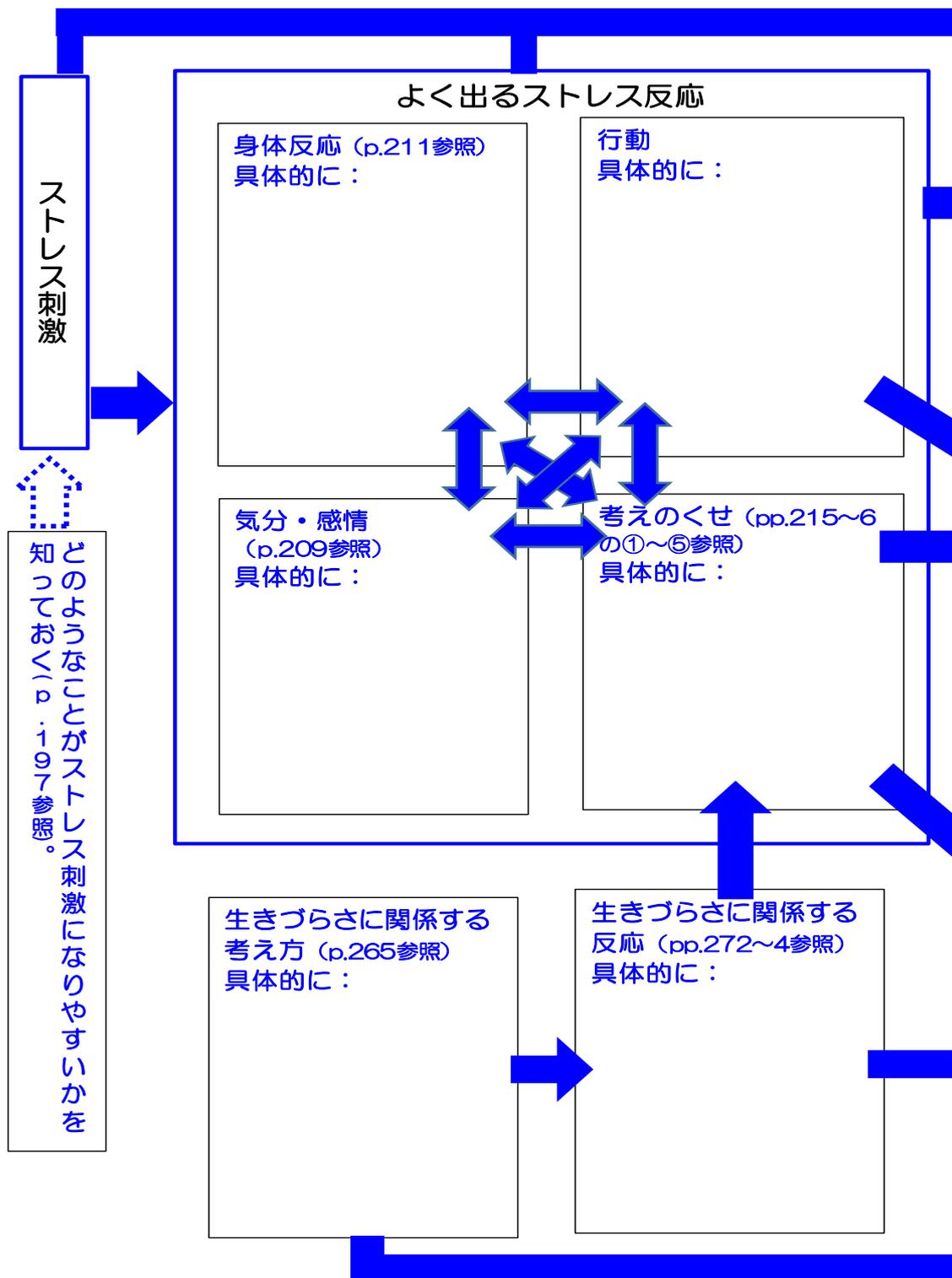
6

社会適応に必要なこと

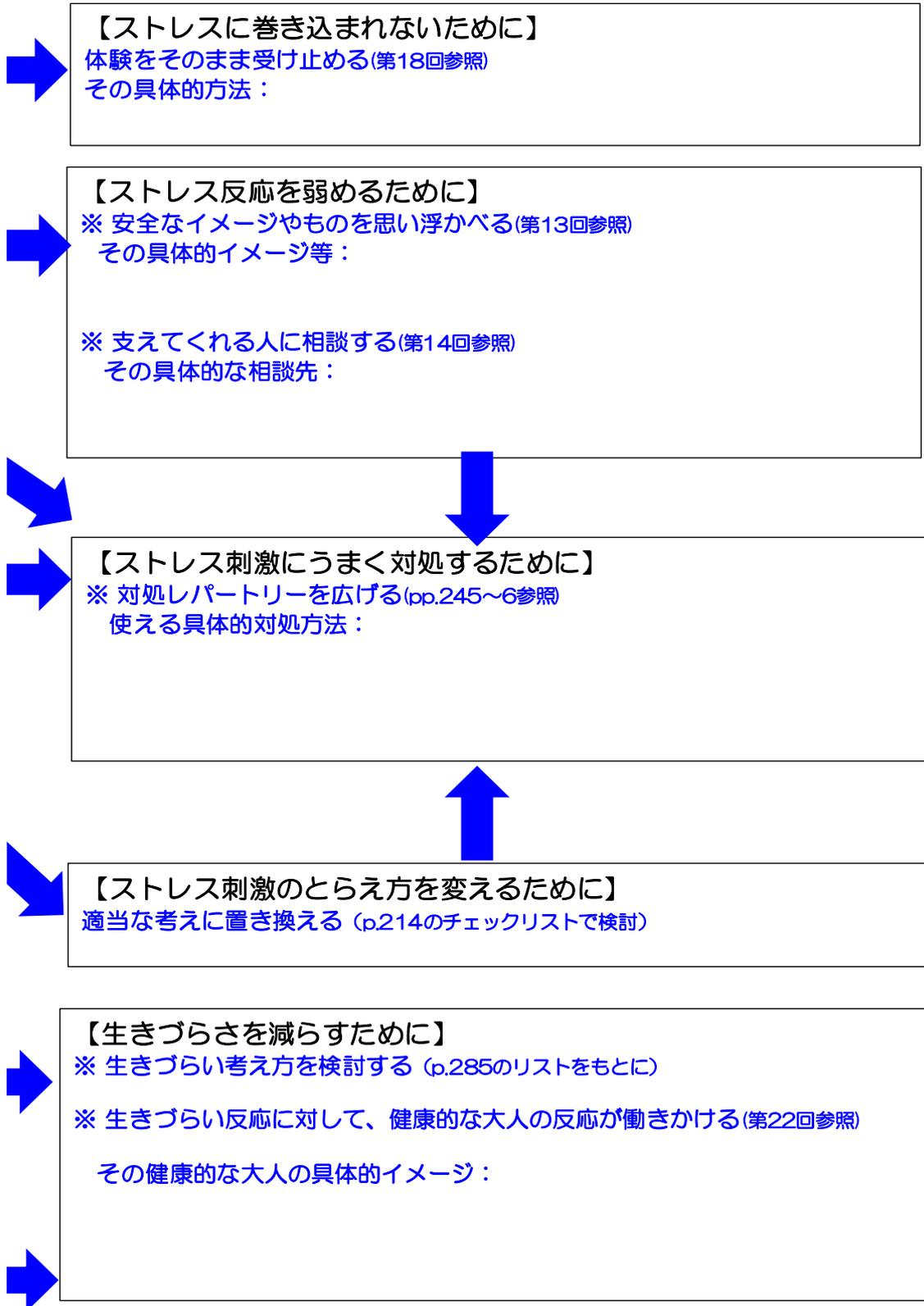
第23回では、社会で充実した生活を送っていく上での心構え
を扱いました。第13回から第22回までの内容を身につけるな
らば、前向きに生きていこうとの**意欲**、そして実際にそれに取り組
む**実行力**、さらに自身に対する**点検力**も備わってきているのでは
ないでしょうか。また、人との関係についても、不要な警戒心を抱
くことなく**信頼**したり、**協力**したり、しっかりと**対話**した上で
合意形成に至ったりできるのではないのでしょうか。そして、そのよ
うな心境になったとき、**自分を大切すると同時に、他人にも敬意**
を払えるようになり、その結果、みんな
で作っている社会のきまりについて
も、社会の一員として守ろうと思える
ようになるのではないのでしょうか。



■ 適応的な生活を送るための対策シート



以下の枠の中に、あなたに当てはまる具体的な内容を書いてください。
そして、どこを工夫するとより適応的な生活が送れるかを検討するのに、このシートを役立ててください。
少しずつ修正していくのもお勧めです。



だい かい 第 24 回のまとめ

- だれ かいふくりょく があることを ぶくしゅう しました。
- あんぜん イメージを おも う かべたり、 てきせつ ひと しえん 適切な人に 支援しても
らうと、 いろいろな 場面を 乗り切り やすくなることを ぶくしゅう
しました。
- てきせつ げんじつ う と かた ほうほう について ぶくしゅう しました。
- かんが かんが かた くふう することで、 い 生きづらさが けいげん
することを ぶくしゅう しました。
- あなたの やくぶつ の さいはつ ・ さいしよう への たいさく シートを さくせい しました。



参考資料

SMARPP実施医療機関及び各地の精神保健福祉センター（行政機関）等一覧
 全国の薬物依存等相談のできる行政機関と医療機関の紹介です。
 医療機関で掲載のある病院は、スマーブ実施病院です。矯正機関で○印のある機関
 スマーブ実施行政機関です。

| 地区 | 都道府県 | 医療機関 | 電話 | 行政機関 | 電話 |
|-----|-----------|------------------|--------------|-------------------|--------------|
| 北海道 | 北海道 | 北仁会旭山病院 | 011-641-7755 | 北海道立精神保健福祉センター | 011-864-7121 |
| | | 札幌大田病院(A) | 011-644-5111 | 札幌こころのセンター | 011-622-0556 |
| | | 札幌トロイカ病院 | 011-873-1221 | | |
| 東北 | 青森県 | | | 青森県立精神保健福祉センター | 017-787-3951 |
| | 秋田県 | | | 秋田県精神保健福祉センター | 018-831-3946 |
| | 岩手県 | | | ○岩手精神保健福祉センター | 019-629-9617 |
| | 宮城県 | | | 宮城県精神保健福祉センター | 0229-23-0021 |
| | | | | 仙台市精神保健福祉総合センター | 022-265-2191 |
| | 山形県 | | | 山形県精神保健福祉センター | 023-624-1217 |
| | 福島県 | | | 福島県精神保健福祉センター | 024-535-3556 |
| 関東 | 栃木県 | 県立岡本台病院(医観) | 028-673-2211 | 栃木県精神保健福祉センター | 028-673-8785 |
| | 茨城県 | 県立こころの医療センター | 0296-77-1151 | 茨城県精神保健福祉センター | 029-243-2870 |
| | 群馬県 | 県立精神医療センター | 0270-62-3311 | 群馬県こころの健康センター | 027-263-1166 |
| | | 赤城高原ホスピタル | 0279-56-8148 | | |
| | 埼玉県 | 県立精神医療センター | 048-723-6803 | 埼玉県精神保健福祉センター | 048-723-1111 |
| | | | | さいたま市こころの健康センター | 048-851-5665 |
| 甲信越 | 千葉県 | 秋元病院(A) | 047-446-8100 | 千葉県精神保健福祉センター | 043-263-3891 |
| | | 船橋市立医療センター(A) | 047-438-3321 | 千葉県市こころの健康センター | 043-204-1582 |
| | 東京都 | 独法国立精神神経医療研究センター | 042-346-1954 | ○都立中部総合精神保健福祉センター | 03-3302-7575 |
| | | 都立松沢病院(医観) | 03-3303-7211 | ○都立多摩総合精神保健福祉センター | 042-376-1111 |
| 信越 | | 昭和大学烏山病院(急) | 03-3300-5231 | ○東京都精神保健福祉センター | 03-3842-0948 |
| | | 井之頭病院(A) | 0422-44-5331 | | |
| | | 桜が丘記念病院(A) | 042-375-6311 | | |
| | 神奈川県 | 県立精神医療センター | 045-822-0241 | ○川崎市精神保健センター | 044-200-3195 |
| | | | | ○相模原市精神保健センター | |
| 山梨県 | 県立北病院(医観) | 0551-22-1621 | 県立精神保健福祉センター | 055-254-8644 | |

| | | | | | |
|-----|------|-----------------------|---------------|------------------|--------------|
| | 長野県 | 県立こころの医療センター駒ヶ根 | | 長野県精神保健福祉センター | 058-273-1111 |
| | 石川県 | | | 石川県こころの健康センター | 076-238-5761 |
| | 新潟県 | 独法犀潟病院(医観) | | 新潟県精神保健福祉センター | 025-280-0111 |
| | | | 新潟市こころの健康センター | 025-232-5560 | |
| 東 | 静岡県 | | | 静岡県精神保健福祉センター | 054-286-9245 |
| | | | | 静岡市こころの健康センター | 025-232-5560 |
| 海 | 愛知県 | 桶狭間病院藤田こころケアセンター(A) | | ○愛知県精神保健福祉センター | 052-962-5377 |
| | | 八事病院(A) | | 名古屋市精神保健福祉センター | 052-483-2095 |
| | | 独法東尾張病院(医観) | | | |
| | | 医法和心会あらたまこころのクリニック(A) | | | |
| 北 | 岐阜県 | | | 岐阜県精神保健福祉センター | 058-273-1111 |
| | 三重県 | 県立こころの医療センター(A) | | 三重県こころの健康センター | 059-223-5241 |
| 陸 | 富山県 | 独法北陸病院(医観) | | 富山県心の健康センター | 076-642-1511 |
| | 福井県 | | | 福井県精神保健福祉センター | 0776-26-7100 |
| 近 | 滋賀県 | 滋賀県立精神医療センター | | 滋賀県立精神保健福祉センター | 077-567-5010 |
| | 京都府 | | | ○京都府精神保健福祉総合センター | 075-641-1810 |
| | | | | ○京都市こころの健康増進センター | 075-314-0355 |
| 畿 | 大阪府 | 大阪府精神医療センター | | 大阪府心の健康総合センター | 06-6691-2811 |
| | | 新阿武山クリニック(A) | | 大阪市こころの健康センター | 06-6922-8520 |
| | | | | 堺市こころの健康センター | 072-258-6646 |
| | 奈良県 | 独法やまと精神医療センター(医観) | | 奈良県精神保健福祉センター | 0744-43-3131 |
| | 和歌山県 | 県立こころの医療センター | | ○和歌山県精神保健福祉センター | 073-435-5194 |
| 兵庫県 | | | | 兵庫県立精神保健福祉センター | 078-252-4980 |
| | | | | 神戸市こころの健康センター | 078-672-6500 |
| 中 | 鳥取県 | | | 鳥取県立精神保健福祉センター | 0857-21-3031 |
| | 島根県 | | | 島根県立心と体の相談センター | 0852-32-5905 |
| 国 | 岡山県 | 岡山県精神医療センター | | 岡山県精神保健福祉センター | 086-272-8839 |
| | | | | 岡山市こころの健康センター | 086-803-1273 |
| | 広島県 | 医法せのがわ瀬野川病院 | | ○県立総合精神保健福祉センター | 082-884-1051 |
| | | | | 広島市精神保健センター | 082-245-7731 |

| | | | | | |
|--------|------|--------------|---------------|--------------------|--------------|
| 四 国 | 山口県 | | | 山口県精神保健福祉センター | 0835-27-3480 |
| | 徳島県 | | | 徳島県精神保健福祉センター | 088-625-0610 |
| | 愛媛県 | | | 愛媛県心と体の健康センター | 089-911-3880 |
| | 香川県 | | | 香川県精神保健福祉センター | 087-804-5565 |
| | 高知県 | | | 県立精神保健福祉センター | 088-821-4966 |
| 九 州 | 福岡県 | | | 福岡県精神保健福祉センター | 092-582-7500 |
| | | | | ○北九州市立精神保健福祉センター | 093-522-8729 |
| | | | | ○福岡市精神保健センター | 092-737-8825 |
| | 佐賀県 | 独法肥前精神医療センター | | 佐賀県精神保健福祉センター | 0952-73-5060 |
| | 長崎県 | | | 長崎こども・女性・障害者支援センター | 095-844-5132 |
| 大分県 | | | 大分県精神保健福祉センター | 097-541-5276 | |
| 沖 縄 | 熊本県 | | | ○熊本県精神保健福祉センター | 096-359-6401 |
| | 宮崎県 | | | 宮崎県精神保健福祉センター | 0985-27-5663 |
| | 鹿児島県 | | | 鹿児島県精神保健福祉センター | 099-255-0617 |
| | 沖縄県 | | | 県立総合精神保健福祉センター | 098-888-1443 |

(出典:松本俊彦 厚生労働省会議 平成 25 年版)

SMARPP 実施状況については、2016.09 現在の状況を示す。

著者紹介

監修・執筆 松本俊彦

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 薬物依存研究部部長
精神科専門医、精神保健指定医、精神科指導医、精神保健判定医
著書 「SMART P-24物質使用障害治療プログラム」(金剛出版 2015年)、「自分を傷つけずにはいられない - 自傷～回復するためのヒント」(講談社 2015年)等

監修・執筆 伊藤絵美

洗足ストレスコーピング・サポートオフィス所長 臨床心理士、精神保健福祉士、日本認知療法・認知行動療法学会(幹事)
著書 「自分でできるスキーマ療法ワークブック Book 1、2」(星和書店 2015年)等

編集・執筆 藤野京子

早稲田大学文学学術院教授
臨床心理士
著書「困っている子を支援する6つのステップ—問題行動解決のためのLSCI(生活空間危機介入)プログラム」(明石書店(2010年)、「薬物はやめられる!？」共著(財団法人矯正協会 2007年)等

執筆 藤掛友希

早稲田大学大学院文学研究科心理学コース博士課程後期
論文 「いままでの自分」「いまの自分」「これからの自分」コラージュ制作が大学生の時間的展望に及ぼす影響(2)コラージュ作品表現の視点から(日本芸術療法学会誌 2012年 43号)等

執筆 鷺野 薫

特定非営利活動法人 両全トウネサーレ理事(元久里浜少年院長)
論文 「少年院の処遇」(法学セミナー日本評論社 2015年 7月号)「少年院在院少年の保護調整」(日本評論社「いま、子供の人権を考える」子供の人権研究会編)等

