

【まずは家族がラクになる】

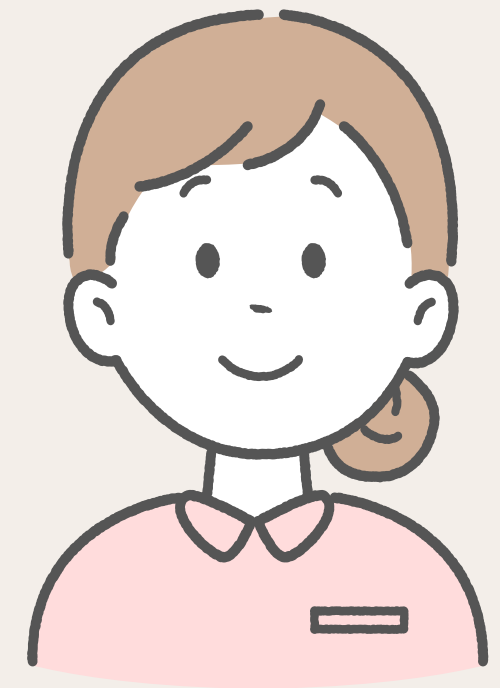
～ 家族のための新しいアプローチ

「CRAFT(クラフト)」～

アルコール問題で悩むご家族の多くは、「本人を受診させたい」「お酒をやめさせたい」と必死に戦っています。

しかし、正面衝突は逆効果になることも…。

CRAFT(クラフト)は、「まず家族がラクになり、本人が自然と治療を選びたくなる環境をつくる」ための心理学に基づいた具体的なコミュニケーション術です



良かれと思って、やっていませんか？

家族が「防波堤」になり本人の失敗をカバーし続けると、本人は「お酒の問題」に気づけなくなります。

【チェックリスト】

- ☐ 二日酔いで休む本人の代わりに、会社へ連絡している
- ☐ お酒が原因の借金や買い物のツケを、肩代わりしている
- ☐ 本人が不機嫌になるのを恐れて、機嫌をとってお酒を買いに行っている

お酒による失敗の責任は、本人に引き受けてもらいましょう（体調不良や会社への言い訳を代わりにしない）

Point



💡 本人の「聞く耳」を育てる3つのステップ 💡

① お酒を飲んでいない「シラフの時」を徹底的に応援する

お酒を飲んでいる時の説教は効果がありません。シラフの時間を狙います。

○良い行動に注目する：

普通に会話ができている時、家事を手伝ってくれた時に焦点を当てます。

○肯定的な反応を返す：

本人の好物を作る、感謝を言葉で伝えるなど、シラフの時間に「ご褒美」を増やします。「ありがとう。家事をしてくれて嬉しかったよ。」

○飲んでいる時は：

説教をせず、静かにその場を離れて一切相手にしません。

💡 本人の「聞く耳」を育てる3つのステップ 💡

② 伝わるコミュニケーション「短く・前向きに」

責めたり、長々と説教したりすると本人は心を閉ざします。

○「私」を主語にする：

「私は、あなたが倒れないか心配」と伝えます。「あなたっていつも…(# °Д°)ガミガミ」はNG。

○肯定的に言う：

「飲まないで！」ではなく、「シラフで話せて嬉しい」

○短く、具体的に：

1回の発言は1～2文。長時間の説教は逆効果です。

💡 本人の「聞く耳」を育てる3つのステップ 💡

③ 受診をすすめる「絶好のタイミング」を逃さない

本人が「お酒で大失敗した」「困った」と自覚した瞬間がチャンスです。

- ・ 狙い目の時期：

激しい二日酔いの朝、体調不良で弱っている時、警察や仕事のトラブルを起こして落ち込んでいる時。

- ・ 誘い方の文句：

「体調が本当に心配だから、一度お医者さんに診てもらおう。私も一緒に行くよ」

当院からご家族へのメッセージ

本人が「行かない」と言っても、まずはご家族だけでお越してください。
アルコール依存症は、否認(葛藤)の病と言われます。本人が受診を拒否するのは、病気の症状(否認)の一部にすぎません。当院では、その日の外来医師が家族相談(要予約：1回3,000円)を行っています。家族が対応を変えることで、本人の受診へとつながっていきます。一人で抱え込まず、まずは専門スタッフにお話を聞かせてください。

