

家族の日誌 (茨城ダルク資料)

「私は助けようとすればするほど、ますます戸惑い、怖くなった。」

平安の祈り

神様 私にお与えください
自分に変えられないものを
受け入れる落ち着きを
変えられるものは
変えていく勇気を
そして 二つのものを見分ける賢さを

助けが必要な友がいる！

それはあなたの夫かもしれません。あるいは親や、兄弟、息子、娘かもしれません。その人は、仕事上の、あるいは近所の親しくしている人かもしれません。

あなたが気にかけている誰かがアルコールや薬物での問題を抱えていて、いま家族会から助けを差し伸べています。

あなたも助けになりたいでしょう。あなたは何ができるでしょうか。

このガイドがその質問に答えます。あなたはアルコールと他の薬物依存について学びます。あなたが自分の友人や家族をどうやって助けることができるかを学びます。あなたはまた自分自身について、さらには薬物依存の人と親しい関係にいたら、自分の生活がどのように影響を受けていたかを学ぶでしょう。

家族と周りの人を巻き込む病気

- 1 関係者への弊害
- 2 依存とは何でしょう

3	依存はその人全部を襲う
4～5	ジェットコースター乗車
6～7	私はどうやって反応するか
8～9	感情
10	恋愛
11	関係と依存
12～13	私には何ができるのか
14	今日に焦点を
15	自分自身の主体性を取り戻す
16	じゃまをしないで
17	健全な線路に乗る
18	自分の生活を再開させる
19	自分を大切にす
20	助けを求める
21	自分の境界線を設定する

<1>関係者への弊害

薬物依存症は、アルコールや他の薬物を乱用している人にだけ影響を及ぼす病気ではないのです。それどころか、その病気に苦しむ人に親しい者たちの生活にも影響を及ぼします。そしてそれにはあなたも含まれるのです。

薬物依存がある人の生活を支配し始めると、家族や友人達は自分自身の行動を合わせます。往々にして、このような変化は依存者本人が原因となっている被害を制御したり減らしたりすることを手助けしようとする試みなのです。家族や友人達は事態を改善したくて、その人の間違っただ行動をとりつくろうとします。

友人や家族の行為がどんなに良い意図からだとしても、薬物依存者を「救済」しようとする行動での変化は、害はあっても益にはなりません。

このような間違っただ判断の支援は、その人の改善に役立つことはなく、実際には依存者本人の病気を維持させることに手を貸しているのです。

依存の性格

あなたは、生活の制御が効かない誰かを心配しています。狂気や苦痛をあなたは見て

いますが、まだわからないこともたくさんあるでしょう。

あなたは助けようとしてきました。分かってほしい、許そうとしてきました。しかし、あなた自身が懸命に努力すればするほど、状況が悪くなります。

すごい喧嘩や、仕事や居住区域を失ったり、逮捕されたり、大きな事件のような危機もあったかもしれません。

今度は、あなたが心配する人のために、そして自分のためにも、改善できることをしてあげたいのです。

<2>依存とは何でしょう

依存とは、人の薬物への切望が発展する時に起こります。それは、人がそうすれば出来るだろうと感じる方法で変化を求めるためのアルコールだったり、コカインだったり、他の薬物であるかもしれません。

アルコールや他の薬物は、いい気分になったり、「ハイ」になったり、傷ついたり苦しい感情から逃げたり、使わずにいるときの不安感から逃げるために使用するのです。往々にして、人は長期的な目標を持って薬物の使用をやめたり減らしたりする努力をします。

この様な状態を経験している人たちは、薬物依存または依存の状態であり、健康的で精神的な生き方を回復するには、自分の態度と行動に大きな変化をもたらすことが必要です。

原発性（一時性）

原発性とは、使った薬が原因で起きる病気。依存を説明するまた別の医学用語は「原発性」です。これは、他の病気から生じたものではない、という意味です。けれどもアルコールと薬物依存は他の医学的問題を引き起こす可能性があります。その中には、医学上の病気、肝硬変、心臓病も含まれます。

進行性

依存はまた、「進行性」のもので、これは検査を怠ると、急激にもっと厳しい状態になるのです。

慢性

薬物依存症になると、こそこそと行動をする可能性があります。往々にして、すぐにはその破壊的な特性を見せないのです。その代わり、数ヶ月も数年もの期間にわたり、みんなの生活に忍び込んでいくかもしれません。これの医学的な用語は「慢性」といって、長期的で、しかも絶えないか頻繁であるという意味です。

致命的

薬物依存は慢性的で、進行性、原発性なので、致命的となる可能性があり、現実にもなることが多いのです。

なぜなら、肝臓、心臓、膵臓、腎臓を損なうことで死にいたることがあるからです。

<3>依存はその人全部を襲う

アルコールや薬物の依存は、人の一部だけを襲うではありません。それは犠牲者の体を、心を、魂を、そして社会的な人格を追いまわすのです。

身体的

今日現在、私が心配している人は、以下の方法で、アルコールまたは薬物によって、身体的に傷ついています。

精神的

今日現在、私が心配している人は、以下の方法で、アルコールまたは薬物によって、精神的に傷ついています。

気力的

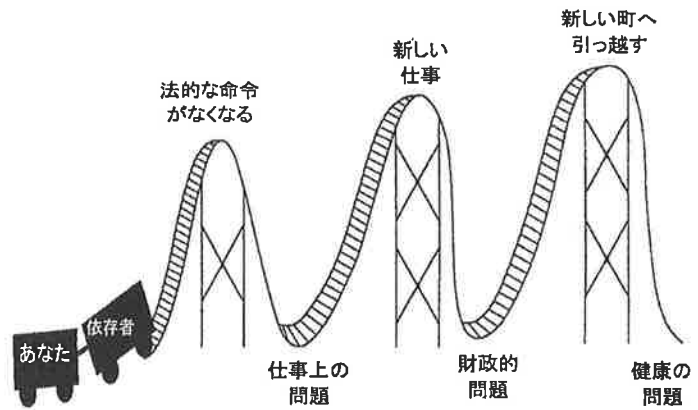
今日現在、私が心配している人は、以下の方法で、アルコールまたは薬物によって、気力的に傷ついています。

社会的

今日現在、私が心配している人は、以下の方法で、アルコールまたは薬物によって、社会的に傷ついています。

個性喪失したジェットコースター

薬物依存のジェットコースターは、依存患者を生じさせ、その人を愛するみんなを、薬物で構築した感情のレール上の登り下りの坂を走らせません。人生は、どんな時でも、正常だったり安定することはありません。だれもが、薬物依存する人が導く管理できない破滅的な方向に従いながら、大切な生活をつづけようとがんばります。



あなたのジェットコースターはどうでしたか。独りぼっちな気分でしたか。怒りと恐れが感情が大きくなりましたか。飛び降りたくなるようなことがあったのに、方法が分からなかったり、やってみるのが怖かったのですか。

< 4 >

以下は、薬物依存症の人の周辺にいることによって生じる感情のいくつかです。以下の感情で、あなたの薬物依存症になっている友人や家族の周りにいて感じることであれば、その□にチェックマークを記入してください。

不安定

どんな時も物事が安定することがない。不安定な収入と仕事の保証がないことがずっと続いている。日々の任務と責任に応じられない。

誰もが今にも屋根が落ちてくるような気がしている。

疎外

良いコミュニケーションがなくなった。「例の問題」に関して誰も自分達の気持ちを分かち合おうという気持ちがない。依存者本人と親しいみんなは苦痛と悲しみに対処するやり方がばらばらだ。温かみと一緒にしようとする感覚がなくなってしまった。

憤慨

薬物依存者に対する表に出さない怒りが、内に抑えられて、激しい憤慨となる。この増大する怒りは、友人や家族の不穏当な反応を引き起こすかもしれない。それは依存者に対してだけでなく、彼らと親しい人たちみんなに対しても。

□疑い

薬物依存者は信頼できない事を家族や友人は早くからわかっている。喧嘩が日常茶飯事だ。誰もが疑いの気持ちでいっぱいになる。この状態は、依存者本人の薬物使用や飲酒を助長させる。

<5>

- あなたのジェットコースター乗車を述べてください。できるだけ具体的にお願いします。

□失望

薬物依存者は自分の取決めや約束に従って行動することができない。守られなかった約束や果たされなかった期待はよくあることだ。みんなの大きな期待は、いつも大きな失望と変わる。

□恐怖

友人や家族は何か重大なことがおかしいのだということが分かっている。悲劇がまもなく訪れるだろうと思っている。往々にして怒りや暴力が爆発する薬物依存者の急な気分の変化を、誰もが耐え忍んでいる。

□困惑

誰も困惑したくはない。しかし、社交的な行事はキャンセルとなる。家に友人を招かない。それでも、薬物依存者は、友人や家族を困らせ続ける。

□罪の意識

薬物依存者の行動に関して、みな自分自身を責める。彼らは、飲酒や薬物使用を始めさせるようなことを、何か自分がしたに違いないと信じている。彼らは、自分自身に問いかけ始め、自分自身の行動の中に無理にこじつけた間違いを見つける。

<6>

私の反応

あなたは、困難な環境に対処するために、自滅的なふるまいのいくつかをやらずには、薬物依存者の周りにいることはできませんでした。

あなたは、依存になった人の狂気に応える方法を見つけました。このような特性によって、あなたは継続を保ち、一緒にいられることが出来ました。短期的には、その特性がうまく働いているように見えました。しかし長期的に見ると、このようなふるまいは、あなたにとって、さらにはあなたが助けたいと思う薬物依存者本人にとっても破滅的なことになったのです。

以下に、害となる行動をあげました。自分のことを説明しているものにはチェックマークを記入してください。

- 私は「NO」と言いたいときも「YES」といいます。人が自分のためにすべきことを、私は代わりにやってあげます。
- 他の人が自分のことを好きかどうか私には心配です。
- 私は誰かを愛すると、自分の主体性を無くします。
- 危機がないと私は退屈で空虚に感じます。
- 私は自分に、そして自分の親しい人たちにも「すべき」という言葉をつけます。
- 自分がどうにもできない事があると、自分を責めてしまいます。
- 私は良くない人たちとの関係を絶ち、その後、同じぐらい良くない人たちと新たな関係を持ちます。
- 自分自身のために何かをする場合、特にお金にかかわることとか、自分の時間を使うことの場合には、私は罪の意識を感じます。
- 問題や他の人に関して不安なため、寝不足になります。
- 私は殉教者のような気分です。
- 感情に左右されないように、私は厳格で気持ちを抑えています。
- 私は、問題を抱えた人に惹かれます。
- 他の人の失敗についても私は罪の意識を感じ、困惑します。
- 私はよく胃の中に結節ができます。
- 私はいつも波風を立てないようにしています。
- 私は自分自身が本当に必要としていることを的確に表現できません。
- 私は誰からも好かれないのです。
- 私は自分よりも、他人を喜ばせようとしています。
- 私は、したくないときもセックスをします。
- 私は誰か他の人が私のためにしようとすることは、やめてしまいます。

- 私は、他の人が怒ることがこわいです。
- 他の人がどうするべきかを私は知っていると私は信じています。
- 問題があるとは思いません。

<7>

自分自身へ

以下は、私が自分自身の行動を変えたいと思う三つの事です。

最優先事項…任せてみたら

このワークブックは一つのメッセージが重要なために、それを何度も繰り返しています。薬物依存になった人を管理しようとするをやめてみたらどうでしょう。

なぜ

- ① それは、うまくいかないから。
- ② それは、あなたの心の平和のじゃまになるから。
- ③ それは、薬物依存者本人のリハビリテーション・プログラムの妨げになるから。

今はハイパーパワーと家族会を信じる時です。家族会は、世界の他のどんな組織より、人を依存から解放する手助けをしてきたのです。家族会の先行く仲間、何がうまくいき、何がうまくいかないかを知っています。依存になった人を助ける意図から、プログラムのじゃまや妨害をしないでください。

あなたが任せる決意をしたならば、以下の文の□に×印を書き入れてください。

私は、依存になった人や家族の行動を管理しようとするをやめます。

<8>

感情のゲーム

薬物依存者の配偶者や家族は往々にして「どんな気持ちなら、正しい印象を与えるようにできるかな」あるいは「私についてこの様に彼に思わせるにはこの気持ちをどうやって使えばいいのだろう」という感情のゲームに巻き込まれます。この感情ゲームへの別のアプローチとしては「あの人に私はこんなに怒っているのを見せられない」とか「私がどんなに怖いのかをあの人に見せるつもりはない」のように、内に増大している感情を隠すことです。

なぜ人はこのゲームをするのでしょうか

人がこのゲームをする理由は、自分がどう感じるのかわ知っているなら、みんなが自分のことを好きになってくれないと思うからです。そういう人たちは自分の気持ちの中で自信が足りないのです。「みんなが私を本当に知っていれば、私を愛することはないだろうに。」

また、別の人達がこのゲームをする理由は、以前の言葉や行為で、不正直になっていたからです。そういう人達の「感情の仮面」は、薬物依存者本人のゆがみを支援しようとしています。さらに別の人達は、自分の正直な感情を表すことを決してしません。心を開いて感情を表す方法を教えられる代わりに、そういう人達は自分の本当の感情を隠す方法を教えられているのです。

凍りついた感情

家族の人達は、自分達の本当の感情に気がつかなかったり、受け入れたり分かち合ったりしないかもしれません。彼らの感情は凍りついているように見えます。自分の感情を急造して、伝えようとしません。健全なやりかたで、自分の感情を認識し、受け入れ、表現することが、一日に一度「12のステップ」に取り組むうちに自然に行われるのです。

誰もが、様々な段階の個人的な知識や受け入れの中での経験をするのです。薬物依存者に親しくしている状態は、あなたの自己受容の過程を妨げてきたのかもしれません。自分の気持ちへの対処をするにも、もっと健全で個人的に恩恵のあるやりかたが、今もあなたがやってみることなのです。

<9>

自分で、自分の感情を発見し、対処するのに役立つヒント

- ・他の人が自分について言ってくれることに耳を傾けること。
- ・自分の体が伝えてくれるメッセージを信じること。
- ・他の人に対して自分がどう感じるかについて話す。どう感じたかとか、これから感じるかとか、他の人が感じるかではなく、まさに今、あなたがどう感じているかを話すこと。
- ・ハイヤーパワーに自分の感情を表現する時は、正直になること。
- ・憑的な感情をうち明けると人は、慎重に選ぶこと。
- ・他の人の感情に耳を傾け、反応すること。
- ・ミーティングで、感情メッセージを分かち合い、耳を傾けること。
- ・自分の感情についてメモを書くこと。これらメモを、自分の気持ちが楽になれる人と分かち合うこと。
- ・家族会の先行く仲間と自分の感情について話し合うこと。
- ・感情は良くも悪くもなく、ただそのままのものであることを認識すること。それは私たちが感情に関してすることで、これが大切なのです。

⇒以下に、いくつかのことについて、今日、私がどう感じるかを書きます。

…私の生活の中での依存者本人について： 私が感じるのは

…私の住んでいるところについて： 私が感じるのは

…私の経済状況について： 私が感じるのは

…私の体について： 私が感じるのは

…私の子供時代について： 私が感じるのは

<10>

恋愛とリハビリテーション

飲酒や薬物使用を変えようとしている薬物依存者は、回復プログラムに集中させておく必要があります。

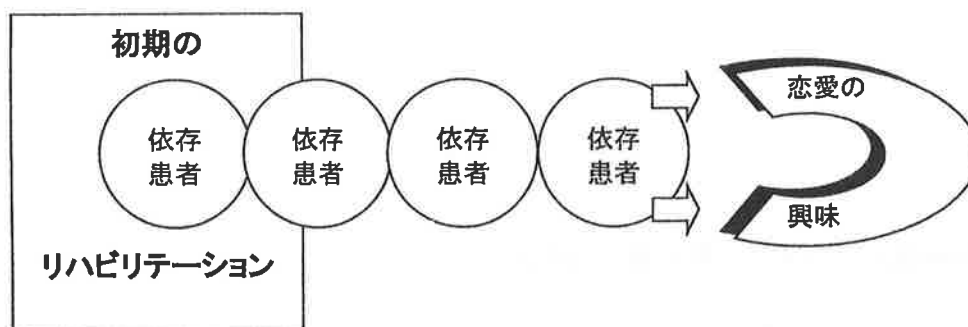
彼らの人生の中で、この重要な時期に、他の人に対する恋愛的兴趣は問題を生む可能性があります。ハイになったり酔っぱらったりできないことからの欠けた穴埋めをするために、何度もわたって、彼らは手を伸ばして、誰かを求めようとします。

往々にして、こういう人達は、生きずりのセックスの出会いパターンから生じるのですが、これが好ましくない結果をもたらしてしまいます。今、彼らはこの不健全なセックス習慣を断ち切り、恋愛の興味に対しても、熟慮ある道徳的な態度を身に付けなければなりません。

友人あるいは家族として、あなたは、依存者本人を、ダルクや NA のプログラムを完全履修させるために、ダルクや NA に留まるように励ます助けになることができるのです。健全な生き方に向かっての基礎を築く中で個人として前進する歩みをほめてあげましょう。恋愛上の理由でダルクを出ていこうとするような場合には、思いとどまらせて、リハビリテーションの過程を離脱することのないようにしましょう。

あなたが、依存になっている人の相手ではあっても、配偶者ではない場合は、この時に自分の関係を考え直してみる必要があるかもしれません。こういう時には、祈りとカウンセリングがあなたにとって特別な助けになるかもしれません。

磁石の引っ張り



☞ 健全なリハビリテーションのプログラムにあなたの友人を留めさせることに、あなたはどのように手助けすることができますか。

<11>

関係と依存

人がアルコールや他の薬物を乱用している時には有意義な関係が不可能であることを、あなたが理解することが大切です。依存の人にとって興味のある関係は、自分のアルコールや薬物への関係しかありません。

健全な関係

人はリハビリテーションプログラムを開始するにつれて、その人は薬物とのつながりを断ち切り、自分の生活での他の部分に再びつなげなければなりません。

これは、毎日の小さなステップを必要とするゆっくりとした過程です。プログラムは、依存とはいかにしつこくて、ずるがしこくなる可能性があることを知っています。だから、長期にわたって身体的、感情的、精神的な支援を含むプログラム全体を提供するのです。

<12>

私には何ができるのか

次の数ページには、あなたが自分の生活の中で依存になった人を手助けすることのできる方法を提供しています。各セクションを注意して読んでください。出来る限り正直に、十分に答えてください。

●● 「ダルク」や「NA」を信頼してください

ダルクやNA（薬物依存症者自助グループ）は、必要としている人達を助けることを基本理念にして設立されたのです。ダルクやNAは依存症にかかっている人々の身体、心、精神のリハビリテーションを受ける機会を提供しています。

薬物依存症になったある人は、ダルクに入所します。わずか二、三週間後に、入所した頃より外観もふるまいもずっと健康的になります。しかし、悲しいことに入所した人達の中には、精神的、感情的、身体的な治癒を継続しないことがあります。そういう人達は、充分強力な基盤が築かれる前に退所してしまいます。

依存の常習性と進展性のために、そういう人達は、アルコールや他の薬物に対して、すぐに自分を見失ってしまいます。

往々にして、適切な時期になる前にダルクを退所するという依存者の決定に、家族と友人は、意図していなくても影響を与えることがあります。依存者があまりにも良くなったと見えて、ふるまいも回復したように思えて、治療が完了して、友人は良くなった、と感じるかもしれません。実際には、依存になった人は、身体的、感情的、精神的な回復の道のりを開始したばかりなのです。

薬物依存症の人がダルクやNAに留まるように励ましてください。プログラムから脱け出させるような行為を思いとどまらせるようにしてください。

依存生活から健康に戻ることは、一つの過程であり、単発の行事ではなく、時間のかかることであるのを忘れないでください。

☞ あなたの愛する人に健全な生活様式に向かって大きく進み続けるようにするには、今あなたには何ができますか。

⇒依存になっている友人が自分は回復してきて日常生活にいつでも戻れると主張した場合、あなたはどうか返答しますか。

<13>

●●家族会に行く

家族会には唯一の目的があります — 薬物依存になった人達の友人や家族の手助けをすることです。それは、あなたが自分自身の感情に対処し、成長し続けるのに必要な提案をうけ、理解を得て、励まされる場所なのです。そして、あなたが自分の体験を分かち合うと、次は他の人の回復の際にあなたが手助けすることになります。これがあなたのためになるかならないかを判断する前に6か月試してみてください。

家族会に行ったことがありますか。 はい いいえ

家族会を自分の生活の定期的部分とするつもりはありますか。 はい いいえ

●●ステップごとに取組む

数百万人の人が、家族会やナラノン（薬物依存者の家族の自助グループ）の「12のステップ・プログラム」が、健全で充実した人生への素晴らしいガイドであると言っています。

これらのステップがうまく運ぶように、あなたがこれらのステップに取組まなければなりません。

- 1 私たちは〇〇に対して無力であり、思い通りに生きていけなくなったことを認めた。
- 2 自分を越えた大きな力が、私たちを健全な心に戻してくれると信じるようになった。
- 3 私たちの意志と生き方を、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした。
- 4 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行い、それを表に作った。
- 5 神に対し、自分自身に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた。

- 6 こうした性格上の欠点全部を神に取り除いてもらう準備がすべて整った。
- 7 私たちの短所を取り除いてくださいと、謙虚に神に求めた。
- 8 私たちが傷つけた全ての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった。
- 9 その人たちや他の人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした。
- 10 自分自身の棚卸しをし続け、間違った時は直ちにそれを認めた。
- 11 祈りと黙想を通して、自分なりに理解した神との意識的なふれあいを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。
- 12 これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージを〇〇に伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した。

ステップのうち、どれが自分で取組んだものですか、あるいは今取組もうとしているのですか。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

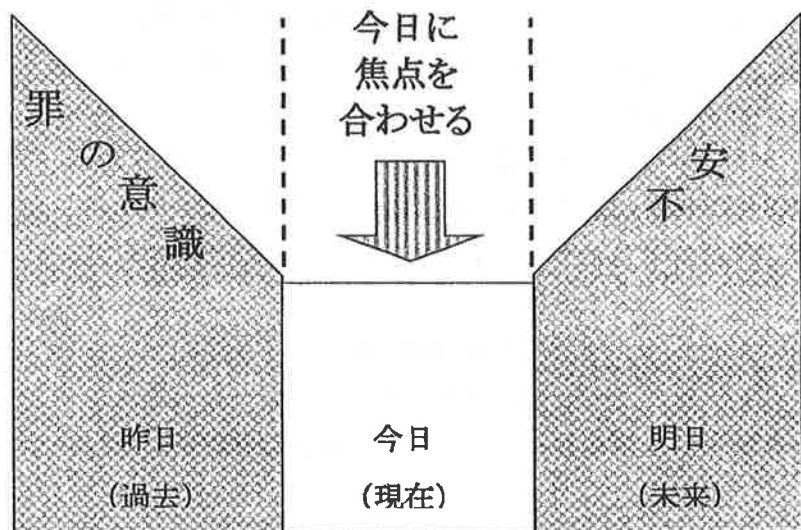
<14>

●●今日一日

「NA（薬物依存者自助グループ）」または「ダルクの「12ステップ」に従うことで、飲酒と薬物使用をやめようとする場合、そういう人達は今日一日それに専念することを奨励されます。過去や未来に固執するのではなく、今日に焦点を合わせるように言われます。

これは、あなたにとっても良い忠告なのです。「今日」に専念してください。それがあなたのコントロールできる唯一の期間なのです。過去での意識や未来への不安を思いめぐらすなら、自分のエネルギーを今日達成できることのために注ぎましょう。

依存の人とあなたの会話を現在あるいは近い未来にも焦点を合わせておくことも、あなたにとって役立つことでしょう。「今日の気分はどう？」とか「今日は何に取り組ん



でいるの？」などと尋ねるのも良いと思います。あなたの友人を、その人のすぐコントロールできる範囲内の問題や活動に注意を向けさせておいてください。

あなたの生活の中での依存者は過去や遠い未来に注意を向けていますか。

はい いいえ

「はい」ならば、どうやって今日に焦点を合わせるようにさせますか。

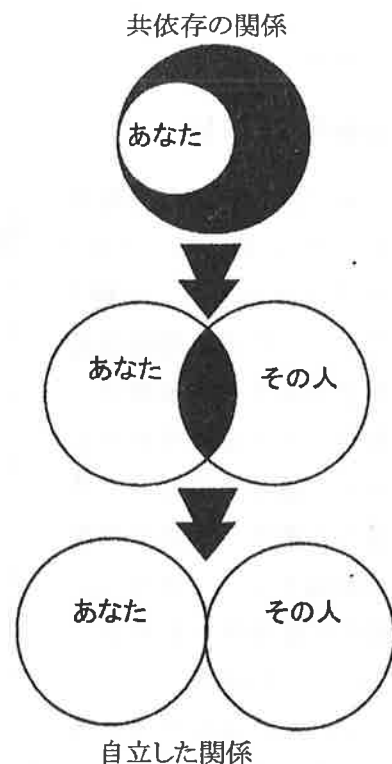
今日にあなたが焦点を合わせたやり方を説明してください。

<15>

●●手を放して行かせましょう

あなたにとって、回復は自分自身の自主性を取り戻し、自尊心を築き上げ、依存者に影の外へ出る方法なのです。依存症の人と親しい関係を保っていたために、あなたはその人の一貫性のない管理不可能なふるまいに振り回されていました。さあ、あなたは手を放して行かせていいのです。もう、あなたは自分自身の行動に責任をもち始め、別の人をコントロールしていたという間違った信念から自分を解放するのです。

これは、あなたが薬物依存症の人をかまわない、ということではあません。あなたが自分自身必要なことをかまうことによって、一番の助けになることができる、ということなのです。あなたがハイパーパワーと家族会の先行く仲間が身体と精神の支援を行ってくれることを信じる、ということなのです。



☞ あなたの友人または家族である依存者との関係からあなた自身を離す方法を2つ述べてください。

1.

2.

あなたにとって手を放して行かせることは難しいことですか。

はい いいえ

<16>

●●何が起きるかを恐れずに

好ましくない結果をもたらすような対処の仕方をおぼえることもリハビリテーション過程の重要な部分です。絶対にあなたはじゃまをしてはいけません。それは監獄に入れられている時かもしれません。借金取りや腹を立てた上司かもしれません。依存者に対して怒りを表す友人や家族の人達かもしれません。邪魔をしないで、何か起きても恐れずに…

介入して薬物依存症の人に襲う被害をかわそうとしたり、少しに抑えようとししないでください。結果を本来の責任の所在地であるその人の責任として負わせるのです。

好ましくない結果の行く手を塞いだからといって、愛する人を救えないのです。それどころか、依存症の進行を助けているのです。あなたは無難に状態を保ち、その破滅への道が続けさせようとしているのです。

⇒過去に薬物依存症の人を守ろうとした方法を2つあげてください。

1.

2.

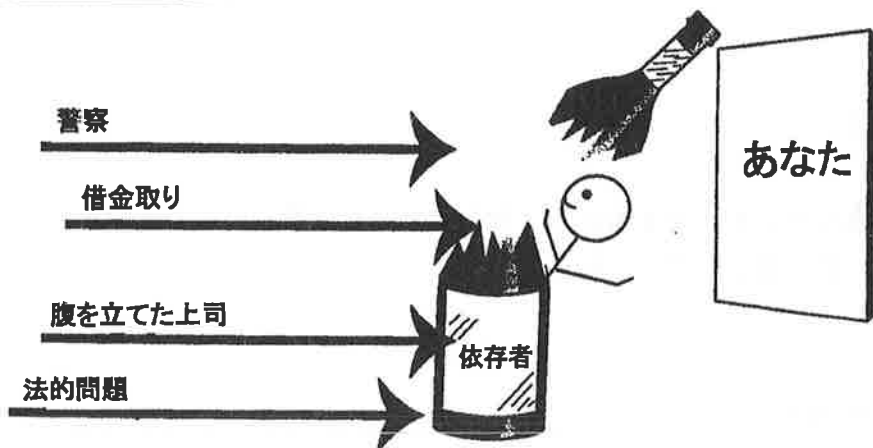
あなたはやめることに同意しますか。 はい いいえ

許す振る舞い

あなたが薬物依存症の人を守ることは、実際にはあなたは、その依存状態を守っていることなのです。

健全な振る舞い

薬物依存症の人に自分の行動の好ましくない結果に直面させることが、リハビリテーションへの一歩なのです。



<17>

●●しっかりと見守る

依存者を助けるため、そしてあなた自身の生活を健全で精神的な線路に乗せておくために、あなたは自分自身の行動を変えているのです。

あなたの変化の中には、依存者本人の気分を害したり、怒らせたりするものもあるかもしれません。あなたはもう依存者を許す気持ちにはなれません。あなたは自分の一番重要な事のために立ち上がるのです。依存者とその他の人達が、あなたの新しいアプローチを受け入れるには時間がかかるかもしれないことを覚悟すべきです。みんなは古い考えの元に、あなたを間違った行動へと引き戻そうとするかもしれません。あなたが必要としている力を求めてハイパーパワーに頼るのです。あなたの新たな選択が不愉快な波を生じることがあるという事実を受け止めましょう。あなたとその周りの人達にとって、それは健全な成長への過程の一部なのです。

☞あなたの新たな行動に向けて、みんなが怒りや失望を表したら、あなたはどう反応しますか。

●●基本を学ぶ

依存症という病気は理解し難いものです。間違ったラベルがそれには貼られます。それは単に悪い習慣や一時的な抑制に欠けることだけではないのです。生活のストレスのためだけや、悲しみとか失望の気持ちの結果のためだけで、人は依存症になるわけではありません。

忘れてはならないのは、薬物依存は、死に結びつく原発性、進行性、常習性のものだということです。その人が悪いのではなく、その人は病気なのです。

アルコール依存症や他の薬物依存症についての情報物を読むことは役に立つかもしれませんが。基本的な良い情報資料は家族会、ナラノン、公共の図書館でも見つけることができます。

依存症に関しての詳細や最近の研究の全てのことにもあまりにも心配することはありません。基本的な部分で充分です。今日一日、飲酒や薬物使用をしないことに専念することによって、どうやって人は良くなり、良い状態を保つのかについて続けて学んでください。

あなたは本人が良くなるのを望んだり、その人を愛することが出来なくなることもあることも自分で理解しなければなりません。回復は、ハイヤーパワーを通して実現するもので、依存者の日々の努力の中で反映するものなのです。

☞なぜあなたには、薬物依存の状態から愛する人を治癒させる力がないのかを説明してください。

<18>

●●古い興味を新しくして、新しいものも作り出す

往々にして、薬物依存症者の親しい友人と家族は、その人を助けることに専念している間に、活動や、趣味、その他の興味をなくしていきます。やがては、個人的な楽しみをやめ、忘れてしまいます。生活は混乱し、苛立ち、管理不可能な状態になるため、楽しみはなにも残りません。今こそ、過去に自分の個人的な楽しみとしていた活動を再開する時なのです。新しい興味も追及してもいいでしょう。自分自身に思いやりを持ちなさい。ハイヤーパワーはあなたの生活も最高のものにしてほしいと願っていることを信じましょう。

☞あなたはどんな楽しみとしての活動をしますか。

●●進歩で充分。完璧とはいかない

依存者の回復への過程にあなたが期待してはならないということと同じことで、あなたは自分の個人的な成長に関してあまり高く期待しないことです。過去には、あなたは自分にも他人にも完璧さを期待したかもしれませんが。今なら、完璧ではなく、進歩で充

分良い、とすべきだと気がついているでしょう。自分の判断に間違いが分かったり、自分の設定した価値観に反するやり方で自分が行動した場合、あまりに批判的になり、失望したりしてはいけません。そのようなしくじりにあなたが気付くことさえも進歩なのです。往々にして、個人の平和への道は、二歩進んで一歩下がることで達成されていきます。正しい方向へ向かっている自分をほめてあげましょう。自分を許し、自分の間違いから学び、前進しましょう。

⇒ ゆっくりでも確実な進歩をしているようなことを、自分の生活の中で2つ述べてください。

1.

2.

<19>

●●自分を大切にす

ほとんどのパートナーや家族の人達は、薬物依存者の世話をするのに忙しいあまり、自分自身を大切にすることを忘れてしまっています。あなたもそれと同様であることに気がつくでしょう。あなたがその人の行為をコントロールできると思っていたのに、実は、「共依存」という病気があなたをコントロールしていて、結果的に薬物依存症を進行させる言動をさせているのです。

今こそ、自分と自分の必要なこと、自分の楽しみ、自分の生活に焦点をあてる時です。自分の中の良い所を認めてあげてください。自分だけのために毎日小さなことをしましょう。散歩に出かけ、健康的なものを食べ、運動をし、好きな音楽を聴き、友人とおしゃべりし、静かな場所を見つけましょう。それは、祈りと黙想をするためのあなただけのものです。自分に親切にしましょう。もうかなり時期が遅れていますが…。

もしそうしていなければ、家族会に定期的に行きましょう。興味を持ちましょう。様々な活動に参加しましょう。もう一度楽しみましょう。

⇒ 自分自身のために出来る唯一のことは：

●●間違った脅威を与えないこと

ほとんどの人は薬物依存症者に対して、脅かしたり取引をしたりしますが、結局はそれを撤回することにあります。リハビリテーションのプログラムを開始している依存者から連絡が来た時には、自制心を失う誘惑にかられ、脅かしたり、まだ来ていない締め切りを設定したりするかもしれません。その結果、望んだとおりにならず、あなたはだまされたとか、捨てられたような気分になるかもしれません。あなたは自分の納得のいかないことを大胆で乱暴に表現したいのです。耐えることと祈ることを忘れずに。暴言をはいてはいけません。首尾一貫した言動をすること。自分の選択を慎重に検討すること。はっきりとものが言えるようになって、消極的や攻撃的な言動は忘れましょう。

⇒あなたは、実際には実行しなかった約束を与えたことがありますか。 はい いいえ

「はい」ならば、依存者本人にどんなメッセージを残しましたか。

あなたが行動の具体的過程を決めた時には、信念と自信をもってそれを行ってください。

⇒今あなたは、どんな決意をしていますか。

<20>

●●助けを求める

共依存の悪循環をぬけだすことは、独りではできません。理解をしてくれる他の人達の指導や支援からの恩恵は大きいものです。家族やナラノン、それに他の12のステップのプログラムは、それを始めるのに良い場所です。

あなたは助けを求める性格ではないかもしれませんが。あなたは自分の秘密や苦悩を長年の間、自分の中にしまってきたかもしれません。今こそ、この疎外というパターンから脱出するときです。今こそ、あなたの周りにいる人達の助けと支援に喜んで応じるときなのです。

自分の第一の重点を自分自身の問題と自分自身の行動に戻すことによって、あなたは薬物依存症本人に対して自分の生活の中で可能な限りの最大限の贈り物をあげていることになるのです。ハイヤーパワーに知恵と導きと慈悲があるようお願いしましょう。家族会の先行く仲間たちの助けを求めましょう。

⇒あなたを助けてくれる人達のリストを作成してください。

あなたは喜んで助けを求めますか。 はい いいえ

●●友情を発展させ、新しいものにする

薬物依存の影響は、多くの人に、独りで演じる生活を試す原因となります。友人、そして往々にして親戚からも、置いていかれます。しかし、プログラムに従い、自分自身に正直になり、他の人と自分の気持ちを分かち合うにつれて、友情の新たな絆が形成されるでしょう。家族会へ通うことを通じて新しいレベルの友情を楽しめるかもしれません。先行く仲間が、あなたに無条件の受け入れと支援を提供するでしょう。

⇒あなたが楽しいと思う仲間、3人の名前をあげなさい。

- 1.
- 2.
- 3.

あなたが新しい関係を築きたいと思うような以前からの友人や親戚はいますか。

はい いいえ

「はい」ならば、それはだれですか。

<21>

●●自分の境界線を設定する

あなたが喜んでほしいことと、したくないことを明確にしましょう。あいまいではいけません。屈服してはいけません。他の人達に、あなたの望んでいることの一貫した明確な信号を送りましょう。境界線を設定し、それに固執することによって、あなたはすぐに重んじられ、認められるでしょう。あなたの周りの人達は、事の成り行きでの「様子うかがう」必要がなくなります。

⇒あなたが自分自身のために設定した新しい境界線を述べてください。

●●明確に話す

依存症に対しては、直接的に、明確に、率直な方法で伝達することが重要です。本人がアルコールや薬物でハイになっていた時は、話し合いや議論は時間と感情エネルギーの無駄でした。それで得られたのは、苛立ちと失望だけでした。

今では、あなたの友人や家族がもっと明確に考え始めています。それでも、以前のパターンの小細工や策略パターンにも陥ってはいけません。あなたの心配と愛情という感情を、自分の信念に向けてしっかり留めようとするにじやまをさせてはいけません。

自分のメッセージではっきりと言いましょ。複数のが混ざった信号を発してはいけません。

依存症の人に対して、あなたは明確に話すことをしていますか。

はい いいえ

⇒あなたが最も守らなければならないのはどんなパターンですか。

