

令和8年度

# 依存症家族のつとめ

家族のつとめでは、勉強会と交流会を行います。

勉強会は、『CRAFT』というプログラムを使って、家族とのコミュニケーションの取り方を学び、交流会では、同じ経験をしている家族同士が、悩みや不安、情報を共有・共感することで、ご家族自身が元気を取り戻すことをめざします。

どうぞお気軽にご参加ください。

※使用テキスト：『CRAFT-アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法』精神科医 吉田精次・ASK（アルコール薬物問題全国市民協会）



日程	内容（前期）
4月6日	「状況をはっきりさせよう/安全第一（暴力への対策）」 ・ 交流会
5月18日	「コミュニケーションを変える」 ・ 交流会
6月1日	「望ましい行動を増やす方法」 ・ 交流会
7月6日	「イネイブリングをやめるとは？」 ・ 交流会
8月3日	「あなた自身の生活を豊かにする/治療をすすめる」 ・ 交流会
9月7日	「自助グループ・支援団体のことを知ろう」 ・ 交流会
日程	内容（後期）
10月5日	「状況をはっきりさせよう/安全第一（暴力への対策）」 ・ 交流会
11月2日	「コミュニケーションを変える」 ・ 交流会
12月7日	「望ましい行動を増やす方法」 ・ 交流会
1月4日	「イネイブリングをやめるとは？」 ・ 交流会
2月1日	「あなた自身の生活を豊かにする/治療をすすめる」 ・ 交流会
3月1日	「自助グループ・支援団体のことを知ろう」 ・ 交流会

場 所：名古屋市精神保健福祉センター 研修室

（名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18 5階）

内 容：1 勉強会 午後2時～午後3時

2 家族交流会 午後3時～午後4時

（お話しされた内容は秘密厳守です。）

対 象：原則当センターの依存症相談を利用されたご家族（ご本人は参加できません）

※当センターにて依存症相談をされたことがない場合は、まず電話にて相談予約され、ご相談にお越しいただいた後、参加可能となります。

●第1月曜日開催。

※5月は、第3月曜となります。

注）内容は変更する場合があります。

## CRAFT（クラフト）を用いた対応方法のコツ

- 「言っではいけない・してはいけない」「相手が悪い」のではなく、言っでいい、むしろ言わなくては伝わらないこともあります。言っでは、「私は、」を主語に、自分の気持ちを伝えましよう。
- 自分の感情を言葉にする場合は「私は悲しい、心配だ。」  
「私は嬉しい。」「私は一緒に相談したい、行きたい。」等、簡潔な話を心がけよう。
- あいまいな表現は避け、話は具体的な内容、肯定的な言葉を心がけよう。  
「また飲んで、肝硬変になるよ！」→「あなたの身体が悪くなると私は悲しい、心配。」
- イネイブリングをやめましよう。※家族のつどいでも詳しく取り上げています。

注) このプログラムで紹介している方法が、すべて皆様のご家族に“一度で”うまく行くとは限りません。ご自身の状況に合った、あの手この手が必要で。す。(ドロップアウトもよくあることだと知っておくだけでもいいことです。また、本人の状態が心配な時や判断ができない時は、迷わず治療医療機関、相談機関へ連絡ましよう。暴力がある時は警察へ。)

参考文献：『CRAFT-アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法』  
精神科医 吉田精次・ASK（アルコール薬物問題全国市民協会）著

## 依存症は病気です。懲らしめて良くなる病気はありません。

- 身体、精神の他の病気と同様、適切な治療支援が必要です。  
それなくして回復は見込めません。
- 依存症者の依存行動は、責められるべき「悪」ではなく、「症状」と考えましよう。  
「症状」を責め立てる病気は存在しません。
- やめさせることを目的とせず、患者の苦しいこと、困っていることを一緒に考えることが大切です。



「依存症って何？」

参考文献：中外医学社 「ハームリダクションアプローチ」 埼玉県立精神医療センター副病院長 成瀬暢也著

- 電話、ファックスにて下記へお申し込みください。

## 「依存症家族のつどい」申し込み

参加者氏名			本人との間柄	
			依存種類	
住所	〒 名古屋市 区			
電話	( ) -	メール		
※当センターからの連絡可否（お知らせ等）○を付けてください： 可（郵送・電話・メール） or 否				

〈申し込み・お問合せ〉 名古屋市精神保健福祉センター 依存症相談窓口

〒453-0024 名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18 5階

電話 (052) 483-3022

受付時間 8:45~17:15

FAX (052) 483-2029

●土・日・祝日休み



依存症相談窓口