

真和館ARP

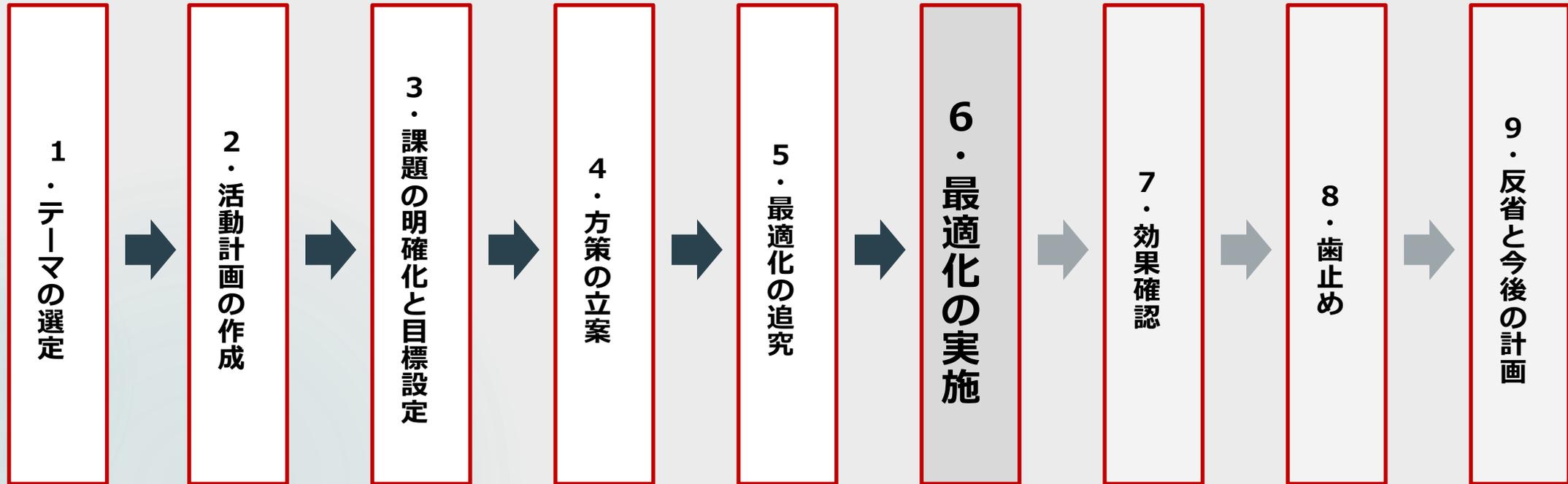
グループ名：**ARP4**

メンバー： 施設長
今池有香
高尾純子
二上達也

アルコール依存症回復支援羅針盤

課題達成型QCストーリー

3



- ・ 計画は定期的に見直し、最適策の履行をチェックする
- ・ 計画と実績に乖離が出たら、修正の処置を取る

羅針盤(評価尺度)(要検討)

【4. 生きづらさ】

⑦障害の理解とセルフコントロール力

1	訴えやトラブルが多い。
2	精神状態が安定しない。
3	隠れていた別の精神症状や障害が出てくる。
4	障害等に向き合い、学習を始める。
5	障害等を受け容れることができるようになる。

《評価のしづらさ》

- 1年未満の入所者の場合、潜在する障害が表出していない
(※訴えやトラブルは無く、精神状態も安定されている) ケースがあり、
評価(点数付け)できない

羅針盤(評価尺度)(要検討)

⑧生活状況

1	自己中心の言動が続いている。
2	精神状態や睡眠が安定していない
3	規則正しい生活(食事・睡眠・服薬・学習会参加等)ができるようになる。
4	精神状態が安定している。
5	平穏な暮らしをしている。

R3. 8. 2更新

《評価のしづらさ》

- 「2.精神状態や睡眠は安定していない」が、「3.規則正しい生活ができる」ようになっている場合もある
- 「4.精神状態が安定している」と「5.平穏な暮らしをしている」の区別がしづらい

ナラティブ・アセスメントと回復評価(実績)

(アセスメントシート2)

- 回復評価は、
①入所1ヶ月、②入所1年後、③入所2年後、④入所3年後
の4回行う。 ※入所1年未満の自己評価は行わない。

《実績》 (R4.3.3現在)

	ナラティブ・アセスメント	自己評価	回復評価
実績	12名 (内1名、作成中)	6名 (他5名は1年未満の入所者)	10名 (他1名は3/10に実施)

ナラティブ・アセスメント(要検討)

(アセスメントシート2)

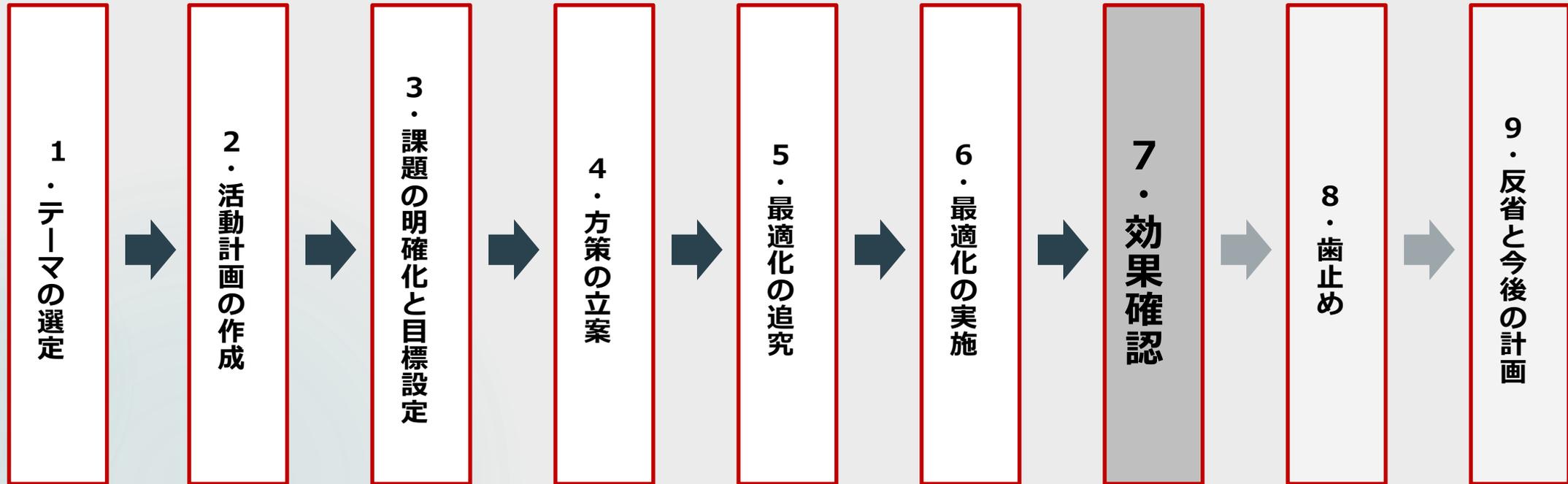
《質問項目の変更》

①例として、
「やめようと思っても、やめられない物や
行動はありますか」
といった質問に変え、1つにまとめる

②真和館の取り組みに対する評価なのか、
本人の取り組みに対する評価なのかが曖昧
なので、例として、
「あなたの依存症に対する取り組みについ
てどうですか」
といった質問に変える

	依存症と思いますか	
	他にも依存症がありませんか	
	なぜ依存症になったと思いますか	
依存症について	入所前の依存症の状況について	
	依存症から回復したいとなぜ思ったのですか	
	真和館での依存症に対する取り組みについて	

課題達成型QCストーリー



【有形効果を把握する】

- ・方策ごとに効果を把握する
- ・その他の効果も把握する

【無形効果を把握する】

- ・結果が数値に表しにくいものも把握する

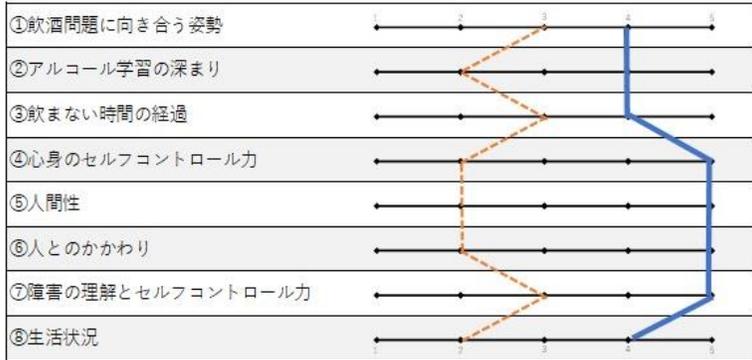
回復評価(実績)

● 居宅生活訓練事業を利用する入所者を選抜する—①

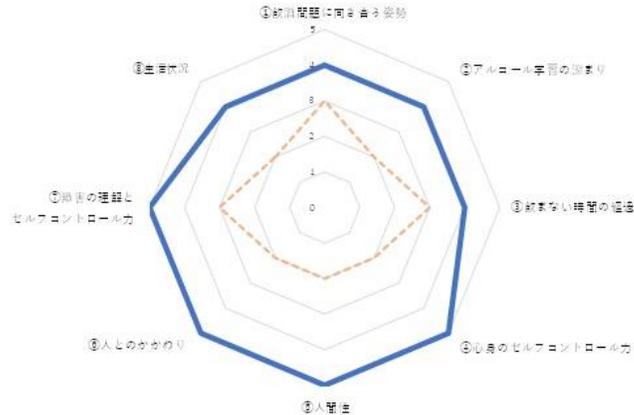
《Aさん》

真和館アルコール依存症回復支援評価測定 (総合評価)

作成日: _____
作成者: _____



本人評価 平均点 **4.5** 職員評価 平均点 **2.4**



《職員評価(要約)》

- ・ 周囲に流されやすく、地域に戻っても、断酒継続できるかは疑わしい
- ・ 胸の内に不満を抱える等、自己表現に乏しく、精神面の不安定さは否めない

《補足》

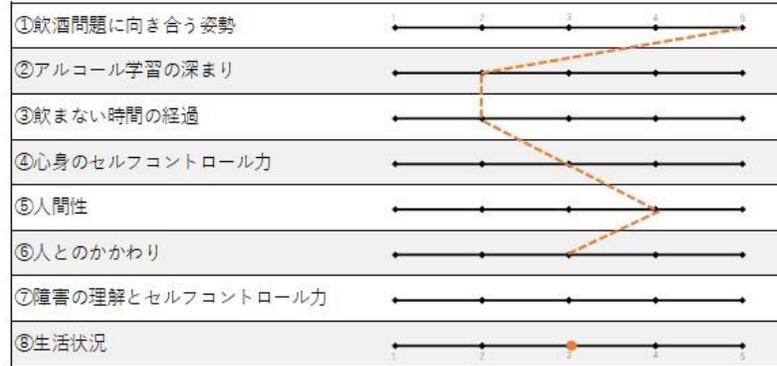
- ・ 自身を客観視できていない
- ・ 他の入所者をコントロールする言動がある
- ・ 女性に依存対象が移り、飲酒をする

結果：否

《Bさん》

真和館アルコール依存症回復支援評価測定 (総合評価)

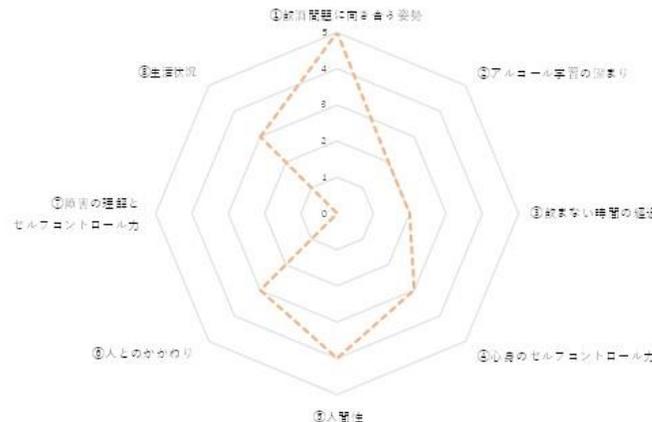
作成日: _____
作成者: _____



※評価点数を付けることができない項目があった

本人評価 平均点 **0.0** 職員評価 平均点 **3.1**

※評価できなかった⑦を除いた7項目の平均点



《職員評価(要約)》

- ・ 入所1年未満だが、非常に安定した施設生活を送られ、断酒する目的をはっきり持っている
- ・ 自分は自分、他人は他人という社会的な付き合いができる
- ・ 内観を行っている

結果：可

●居宅生活訓練事業を利用する入所者を選抜するー②

《まとめ》

- ・回復評価は職員4～5名で行っているため、多角的な視点で評価できている
- ・評価項目を点数付けすることで、客観的で正確な判断ができた

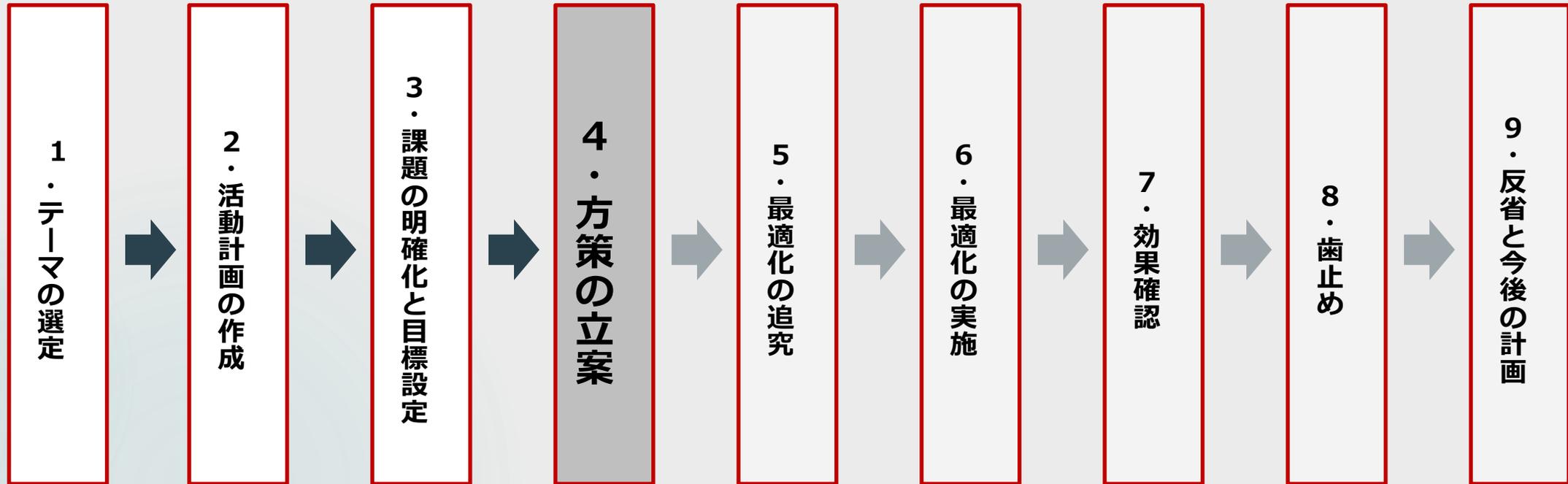
※今後も生活支援班の皆さまにも、回復評価に入っていて、忌憚のない意見をいただきたいと思います。



支援の拠点

課題達成型QCストーリー

12



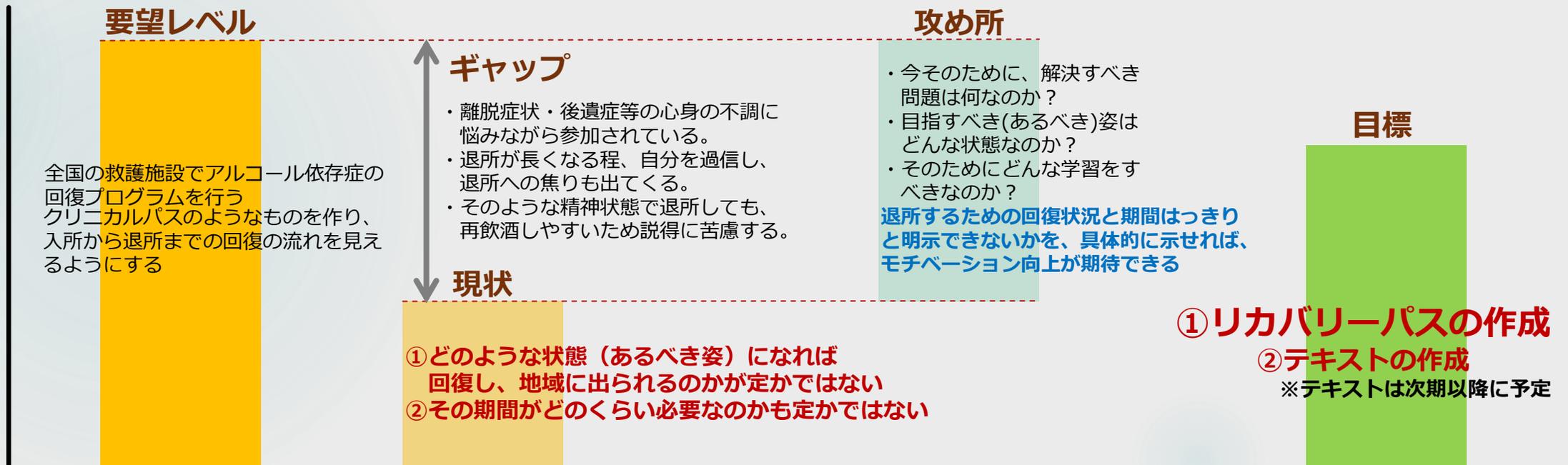
- ・ 全員の知恵で、いろんなアイデアを集める
- ・ 流れのあるものはフローチャートで整理する

テーマの選定理由

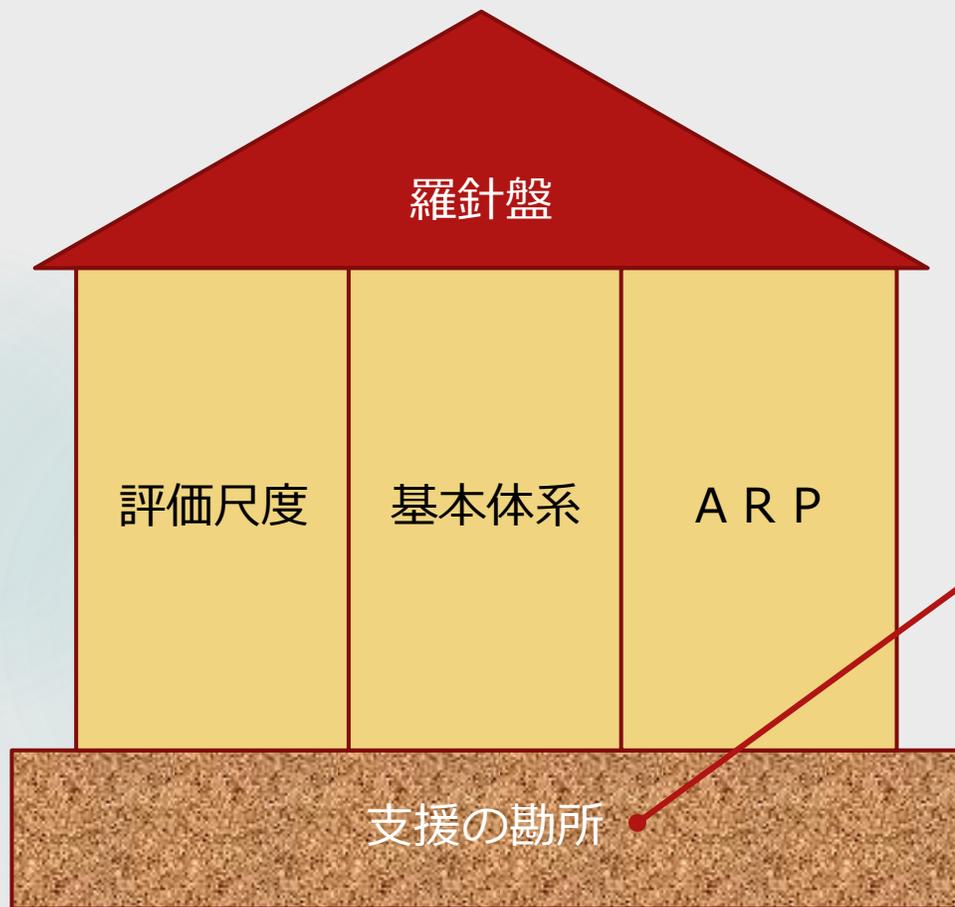
1. 全国の救護施設に広め、日本のために役立つようにしたい
2. クリニカルパスのようなものを作り、入所から退所までの回復の流れを見える化する

課題の明確化と目標設定

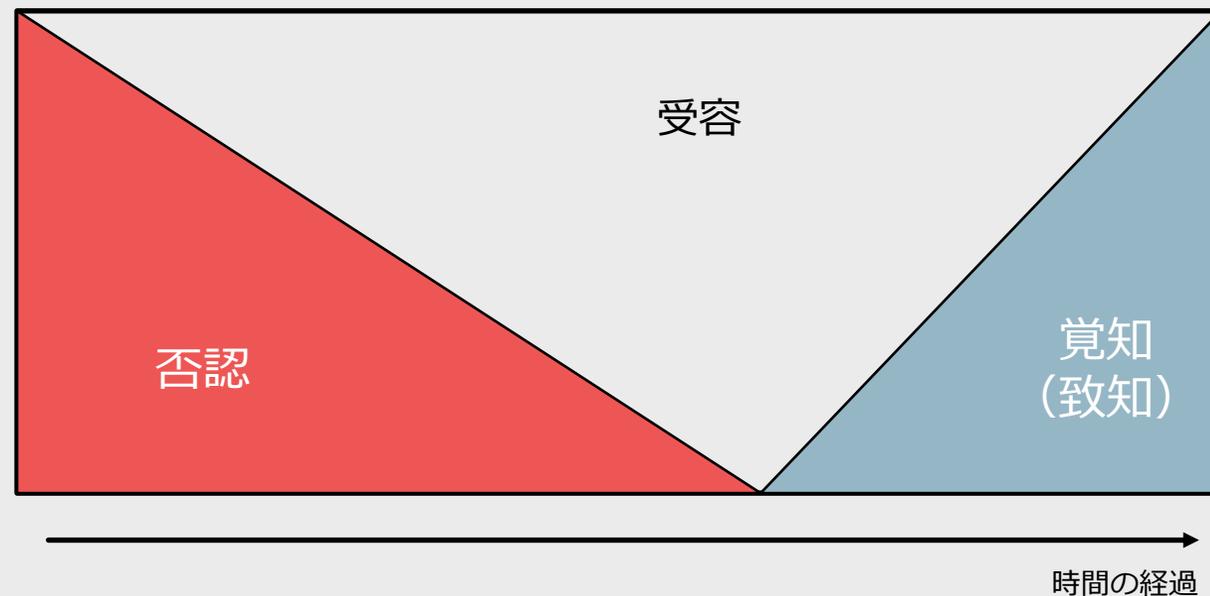
計画期間：1～2年 担当者：ARP班



方策の立案 ～現在の取り組み-①～



《「否認・受容・覚知」が土台になる》

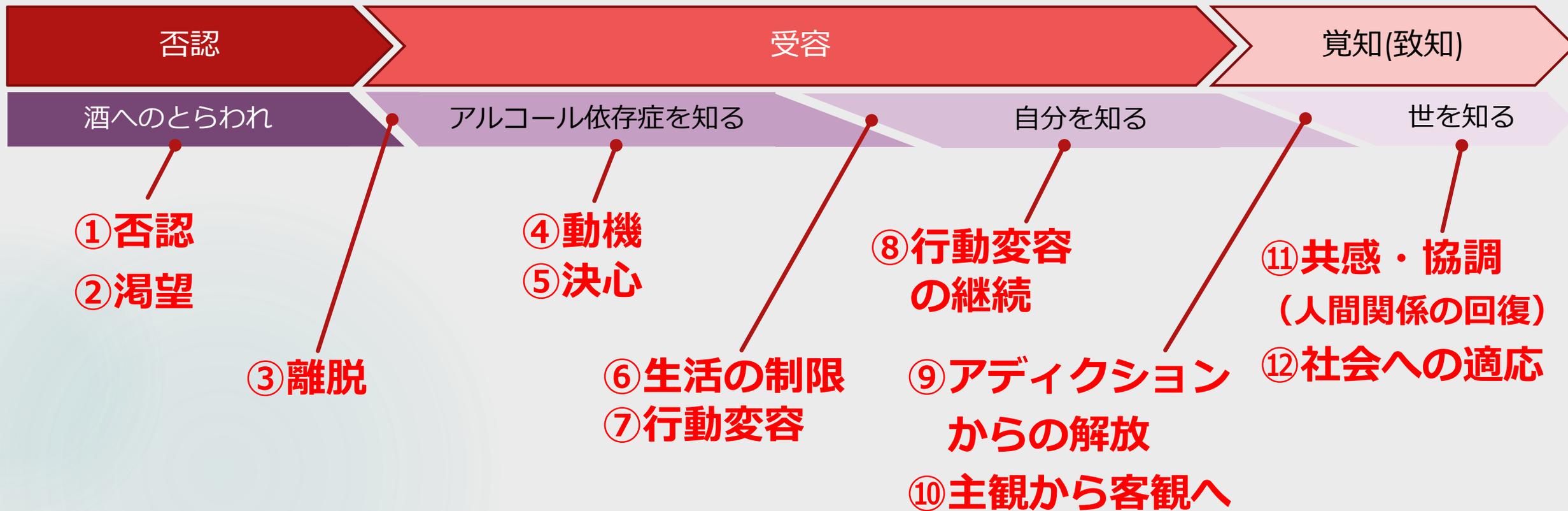


- 羅針盤の根底には「**否認から受容へ、受容から覚知（致知）へ**」という精神構造の変革が必要という考えがあります

方策の立案 ～現在の取り組み-②～

15

大項目
中項目
小項目



それぞれの項目について、「言葉（現実になにが起こるか）」「症状・態度・行動」
「対応」の表を作成し、クリニカルパスのようなものにしていく。

※中間発表からの変更点

中項目が6項目→4項目 小項目が13項目→12項目

方策の立案 ～進捗状況～

- ほとんどの項目について、書き出しが進んでいる。

大項目	中項目	小項目	言葉	症状・態度・行動	支援者の対応
I. 否認	酒へのとらわれ	① 否認	<p>【自己中心的な発言】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・やめる気はない ・目の前にお酒があったら飲む ・俺の金で飲んで何が悪い ・自分で直せます(できます) ・酒飲んで死ねたら本望 ・コントロールして飲むから大丈夫(今はうまくやれる) ・一杯くらい良からう ・アル中だから飲んだって構わない ・誰にも迷惑をかけてない ・一人で生活できます ・飲まない自信があります ・学習会に出たくない ・俺から酒を取り上げるな ・同じこと何回も言うな！1回言えば分かる！ ・ちょっと飲みすぎただけで、何も困ってない ・何が病気か！ ・いつでもやめられる！ ・朝酒はしとらんから、酒臭いはずがない 	<p>【自己中心的な態度・行動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・嘘をつく <ul style="list-style-type: none"> →他者を揶揄しようとする ・借金をする ・自己中心・わがまま(幼児性) ・寂しさから電話する ・「良い子ちゃん」 ・職員の隙を伺っている ・思慮に欠けた態度・行動 <ul style="list-style-type: none"> →せっかち・皮肉・冷笑的 →無関心・冷淡・拒絶 →他罰的・攻撃的 ・恣意的な物事の捉え方をする ・他者の指示に従うことを嫌がる・気に食わない ・その場しのぎの言い訳をする ・自分勝手な理屈をこねる 	<ul style="list-style-type: none"> ・傾聴する ・反論しない ・対決しない ・「なぜここにいるんですか？」と尋ねる ・「学習会に、1回、出てみては？」と声掛ける ・誘導する・声掛け(支援者のスキルの向上) ・「あなたにとって一番問題となっている乱用物質は何ですか？」と尋ねる ・無理強いしない ・説得に無駄な時間をかけない ・支援者は情報の共有を行う <ul style="list-style-type: none"> →個人の情報 →自助グループの詳細な情報 →行政機関(精保センター・保健所)の情報 →アルコール依存症専門病院の情報 ・嘘をつく(言い訳をする)ことは、生きのびるための手段ということを理解する ・「チーム支援」の構築 <ul style="list-style-type: none"> →各班の協働 ・支援者の基本的姿勢 <ul style="list-style-type: none"> ①飲酒を繰り返す本人は挫折の中で生きてきたことを理解する ②飲酒問題だけでなく、生きづらさを持っている人として理解する ③変化への抵抗と不安を受け止める ④本人が変えたいことから始める ⑤時間を味方にする ⑥出来る限り地域での連携を作り地域で支える ・「否認は自覚の裏返し」ということを理解する ・AUDITの実施
			<p>【どちらとも解釈できる発言】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自助グループに行ったって良くならん ・私はアル中じゃない ・俺は悪くない ・〇〇さんほどひどくない ・〇〇さんのようにはならん ・このくらいの酒飲みは、どれだけでもいる ・誰でも飲みよる！ 	<p>【どちらとも解釈できる態度・行動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自信過剰 ・一人になりたがる(孤立感) ・暴言暴力(易怒性) ・自己正当化 ・まだ何とかできていると思っている ・酒をやめることへの諦め・開き直り ・自分は他の人とは違う ・適当な相槌を打つ(「分かった分かった」) 	
			<p>【他責的な発言】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あいつらもミーティング(例会)終わったら飲んでる ・付き合いだから仕方ない ・断酒会に行ったことがあるから大丈夫 ・知人がいるから大丈夫 ・〇〇がいるから学習会に出たくない ・家族のせいにする(「口うるさいから余計に飲みたくなる」) ・この医者は何を言うか！ ・退院したばかりなのに、何でまた入院しないといけないのか！ 	<p>【他責的な態度・行動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人間不信 <ul style="list-style-type: none"> →他者の助けを必要としていることを否認する ・仕方なしに学習会に出てる ・仕事のせいにする ・自我の暴走(自分の考えはまともで、問題の原因は他の誰かにある) ・悲劇のヒーロー(ヒロイン)になりたがる 	

酒への未練

【②渴望】

大項目	中項目	小項目	言葉	症状・態度・行動	支援者の対応
I. 否認	酒へのとらわれ	② 渴望	<p>【飲むための理由付け】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目が覚めたら飲む ・飲まねばならない ・あ、もうこれしかない(酒の量) ・酒買ってこい ・飲まんとイライラする ・1本じゃ足らんから樽ごと持ってこい ・飲めない自分(自分じゃない)(アイデンティティの歪み) ・家族のせいにする(「口うるさいから余計に飲みたくなる」) ・酒のない人生なんてありえない ・(風邪・二日酔い等)飲めば治る ・〇〇だから飲む(休み・仕事・退院した等) ・酒はどれだけ飲んででも足らん ・時間(暇)潰しに飲む ・酒の自販機が〇時に落ちる(点く)から ・〇年やめてるから大丈夫 ・焼酎の味が安い ・今日は飲まんと決めただけど、1本だけでやめる ・自分で口臭を作る ・家族の財布(貯金)から金を取る(家庭内窃盗) 	<p>【社会生活への影響】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲むことがすべてになる <ul style="list-style-type: none"> →酒のことばかり考える →酒を持ち歩く ・引きこもる ・周囲からの孤立(孤独感) <ul style="list-style-type: none"> →人を信じない →人から信用されない ・食事を摂らない ・お風呂に入らない ・整容できない ・掃除・洗濯できない ・暴言 ・身の危険を感じる事が出来ない ・飲むとトラブルを起こす <ul style="list-style-type: none"> →暴力・警察の介入 ・コミュニケーションが取れなくなる ・貧困に陥る(生活保護受給) ・仕事ができなくなる <ul style="list-style-type: none"> →ミスや遅刻・欠勤が続く →手の震えて仕事こならない →仕事をしているふりをする(公園等で飲んでいる) ・入退院を繰り返す ・家族との離別 ・転職・転居を繰り返す ・共依存(※アルコール問題維持システム) ・子どもの成長への影響 <ul style="list-style-type: none"> →ヤングケアラー →引きこもり →アディクション行動 <hr/> <p>【どちらも解釈できる行動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・酒がないと不安になる ・そわそわする ・止めるのを振り払って飲む ・飲酒運転 ・無銭飲食 ・現状に絶望 ・どうやれば上手く飲めるかを考える <ul style="list-style-type: none"> →節酒を試す →嘘をつく →隠し酒・隠れ酒 →こっそり飲んでいく ・酒に対する執着心が強い <hr/> <p>【飲酒のための探求行動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・酒を探す ・小銭をかき集める ・何とんでも酒を手に入れようとする ・突拍子もない行動をとる <ul style="list-style-type: none"> →離脱する →(病院も含めて)脱走する ・盗み酒 ・隠し酒・隠れ酒 ・少しでも安い(コストの低い)酒を探す ・サラ金(闇金)から借金をする ・空酒をする ・歩けなくなっても、酒は買いに行き 	<ul style="list-style-type: none"> ・傾聴する ・素面になってもらう ・相手を責めない ・尻拭いしない ・甘いものを食べさせる ・対話 ・何かを一緒にする ・その場を離れる・環境を変える ・ウォーキング等の軽運動 ・説得に無駄に時間をかけない

【③離脱】

大項目	中項目	小項目	言葉	症状・態度・行動	支援者の対応
I. 否認	アルコール依存症を知らぬ	◎ 離脱	<p>【言語化される思い】 <①否認につながる思い> ・俺から酒を取ったら何が残る(生きがいの喪失) ・飲んでいる時のことは知らない・覚えてない(記憶がない) ・飲みたくてたまらない ・言われなくても分かっているよ ・飲めば(手の震えが)止まる <どちらにもつながる思い> ・放っておいてくれ <②動機につながる思い> ・死にたい ・止める自信がない ・(幻視を見て)虫がいる</p> <hr/> <p>【どちらにもあり得る思い】 <①否認につながる思い> ・酒飲めないなんて人生の1/3損してる ・ふつうに飲めるはず ・酒のんでやらかしたことは、悪いと思っている ・酒飲まないし何もできない <どちらにもつながる思い> ・どうせ俺にはやめられない(セルフスティグマ) ・ブラックアウトしている時の話は、作り話されているように感じる ・また同じ失敗するかもしれない <②動機につながる思い> ・もう二度と飲まない・過ちを犯さない ・手が震えて字が書けない・コップが持てない</p> <hr/> <p>【言語化されない思い】 <①否認につながる思い> ・自分は要らない存在(セルフスティグマ) ・感謝・謝罪ができない(他者が後始末するのが当たり前) ・(レジなど)待つことができない <どちらにもつながる思い> ・なんて駄目な人間なんだ(セルフスティグマ) ・一人になりたい ・我慢し過ぎて調子を崩す ・人と目を合わせられない ・落ちるところまで落ちたなあ ・現実にも生きていくのか、夢の中にも生きていくのか分からない <②動機につながる思い> ・居場所の喪失感 ・「精神科入院＝自分はおかしい人間」(セルフスティグマ) ・心の中でSOSを出している ・やめたくてもやめられない(セルフスティグマ) ・今日だけは飲んでおこう</p>	<p>【身体症状】 ・手の震え ・発汗 ・嘔吐・下痢 ・アルコール性てんかん(けいれん発作) ・血圧が高い ・体力低下 ・振戦せん妄 ・悪寒 ・吐血・下血・血便 ・失禁 ・自力体動困難 ・慢性疾患の再発を繰り返す</p> <hr/> <p>【どちらとも解釈できる症状】 ・酒の代わりのものを求める ・易疲労感 ・性的欲求の亢進・退行 ・周囲に過敏(音・臭い・話し声等) ・幻覚症状 ・不潔</p> <hr/> <p>【精神症状】 ・イライラ ・不安感 ・不眠 ・物忘れ ・猜疑心 ・暴言暴力 ・孤独 ・希死念慮 ・抑うつ状態・幻視・幻覚 ・感情の鈍麻 ・感情の起伏が激しい ・自己嫌悪 ・注意散漫 ・トラウマ →フラッシュバック →学習性無力感 ・悪夢 ・焦燥感 ・被害妄想・嫉妬妄想 ・絶望感 ・易怒性(アル中と言われた・侮辱された) ・自己憐憫 ・強迫観念 ・後悔 ・思い込みが強い ・決めつけ・他者を裁く ・恥辱感 ・現実感の喪失 ・意識障害 ・痴呆</p>	<p>・受診 ・(場合によっては)入院 ・傾聴する ・反論しない ・甘い物食べさせる ・「HALT」を基準に要観察 ・日頃の行動の違いに注視する ・落ち着いた環境の設定 ・積極的な声掛け ・安静・休養 ・焦らない(見守る) ・本人の回復を信じる ・やめる気があるか聞いてみる ・「DARC虎の巻」を参考に ①主役は利用者である ②回復に付き合うのではなく、失敗に付き合う ③解決を急がない ④退所、再使用(※再飲酒)、嘘をつくなどの権利もある ⑤求められていないのに提案すべきではない ・病気に責任はないけれど、回復は自分に責任があることを理解してもらうように支援する</p>

酒への未練

大項目	中項目	小項目	言葉	症状・態度・行動	支援者の対応
I. 否認	アルコール依存症を知る	④ 動機	<p>【能動的動機】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・やめてる人たちのようになりたい ・飲まずに生きたい ・生き方を変えたい ・自分を変えたい ・過去の過ちに対する償いをしたいと考える ・誰かの助けを受け入れようと思う ・人生の選択肢(メリット・デメリット)が生まれる ・やめてる人たちに受け入れられたい(仲間意識の芽生え) ・(本などで)様々な気づきが得られる ・無様な自分に戻りたくない <hr/> <p>【受動的動機】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・死にたくない(薬にもすがる思い) ・何のために生まれてきたんだろう? ・家族のために ・このままじゃどうにもならない <ul style="list-style-type: none"> →自分が情けない →泣きながら飲んでる →見捨てられるのが怖い ・家族に言われて ・医者に言われて ・仲間の死 ・酒をやめたい(アル中になってしまったという思い) ・事件・事故 	酒への未練	<ul style="list-style-type: none"> ・傾聴する ・対話 ・受容する ・批判しない ・ライフイベント(特に離婚・離別)に注意 ・焦らない(見守る) ・本人の回復を信じる ・アセスメントをしっかりとる <ul style="list-style-type: none"> →「飲むとどうなるか」を聞き取る <ul style="list-style-type: none"> *誰が困っているのか *誰が回避しているのか *飲酒の結果の影響 *周囲の人たちの対応のパターン *周囲の問題の思いや捉え方 ・認知行動療法を始める ・自己効力感を高める支援をする <ul style="list-style-type: none"> →段階的に達成できる目標を設定する ・動機づけを行う <ul style="list-style-type: none"> →回復しようという努力を褒める ・自助グループに連れていく ・支援者の粘りや諦めないかかわり ・「コミュニケーションで失敗しないために」 <ul style="list-style-type: none"> *先に先のこと言い過ぎる →言葉は後出して *言葉が多すぎる →相手より言葉数を少なく *答えを出しすぎる →答えを出すのは相手 *正しいことを言い過ぎる →正論では人は変わらない *相手の粗を見えすぎる →粗の指摘は慎重に *先回りして考える →起きてから考えても遅くない *感情的になりすぎる →相手は感情的、自分は理性的と自分に言い聞かす →コミュニケーションの基本(PIUS) <ul style="list-style-type: none"> *Positive…ポジティブな言い方をする *I(私)…私を主語にして、私の感情を伝える *Understand…相手への思いやりを示す発言をする *Share…分かち合う(部分的に自分の非を受け入れる) ・「12のアドバイス」(『精神病』笠原嘉著・岩波新書) <ol style="list-style-type: none"> ①悲観論に引きずられないでください ②ご自身が長生きしてください ③自分たちを責めすぎないでください ④自分たちの疲れをお忘れなく ⑤遺伝を怖がり過ぎないでください ⑥偏見の陰に怯えすぎないでください ⑦かつて幼児として親に喜びを与えてくれた時代をお忘れなく ⑧人生の一大事業です ⑨福祉のいっそうの充実を味方にしてください ⑩彼らの心理を少しばかりの理解を ⑪医者を変えないほうがよいのでは ⑫相談相手をお持ちになっては
		⑤ 決心	<ul style="list-style-type: none"> ・酒をやめるなら何でもしよう ・何としてでもやめたい ・人生やり直したい ・生き直したい ・酒はやめるが〇〇はやめられない ・(自身の発言として)自助グループに行く！(薬にもすがる思い) 		<ul style="list-style-type: none"> ・表情が明るくなる ・前向きな言動をする ・人の言うことを信じるようになる ・人の言うことを受け入れるようになる ・屁理屈を言わなくなる ・意欲的になる ・自助グループにつながる ・通院もきちんと行く ・自分の中に厳しさが芽生える ・自分に正直になり始める ・心の落ち着き・安心が分かり始める ・勉強したこと・学んだことをやってみる(行動に移す) ・人の役に立ちたいと思い始める <ul style="list-style-type: none"> →お節介が過ぎることがある ・1日にあったことを振り返るようになる

【⑥現実の直面化・⑦行動変容】

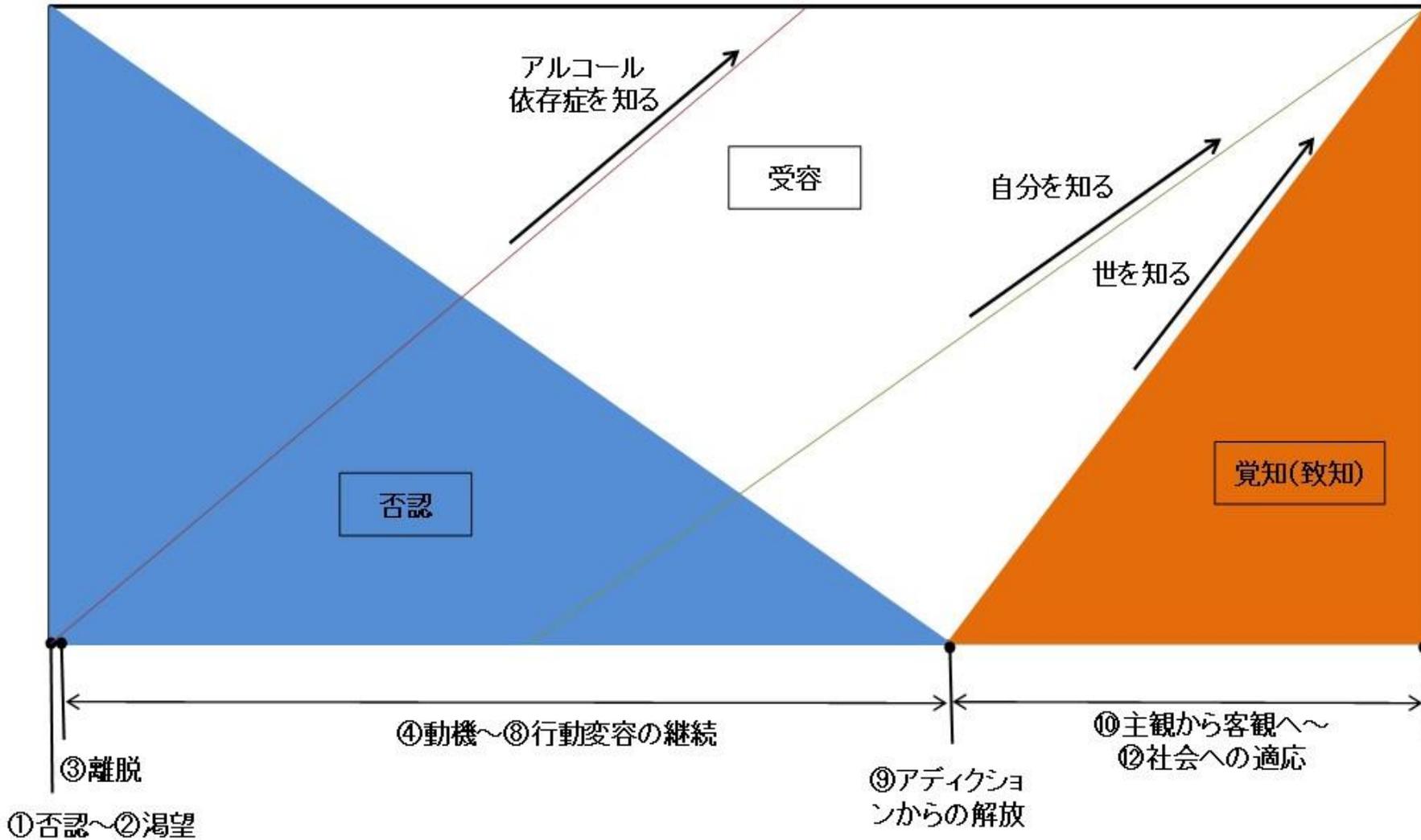
大項目	中項目	小項目	現実は何が起るのか	症状・態度・行動	支援者の対応
II. 受容	アルコール依存症を知る	⑥ 現実の直面化	<p>【自己洞察力の喪失に気づく】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲み友達と距離を置く ・公共料金等の支払が直面化する ・我慢するということと向き合う ・素面での生き方が分からないことに気づく ・自分の(他者も含む)問題・課題が見えてくる <ul style="list-style-type: none"> →思考の歪みに気づく →生きづらさに気づく ・価値観の転換に気づく <ul style="list-style-type: none"> →性格の欠点の修正 →情性で生きてきたこと ・飲酒欲求に対する葛藤 ・街並みの変化に気づく <p>-----</p> <p>【部分的否認】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仕事をしないという考えが頭に浮かぶ(焦り) ・家族に対して当たりが強くなる(かかわり方が分からない) <ul style="list-style-type: none"> →家族と離別の危機を迎える ・「飲んだ方が楽」という考えが過る <ul style="list-style-type: none"> →他の人の話を聞くと飲みたくなる ・「自分ではできる」と思って支援を拒む <ul style="list-style-type: none"> →自分の問題は自分で解決できると思い込む ・現実の自分との距離(今の自分を受け入れられず、昔のできた自分のイメージを強く持っている) ・過去の過ちに対する罪悪感に囚われる ・周囲の人たちのブラックアウト時の話が信じられない ・人の考えを認めることが抵抗がある ・酒席に直面する 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠障害 ・感情鈍麻あるいは過敏 ・自己憐憫 <ul style="list-style-type: none"> →状況を悲観的に誇張する →思い出すたびに事実を改変する(作話) ・焦燥感 ・自己肯定感の低下 ・自己有用感の低下 ・無価値観 ・様々な葛藤 ・HALT症状の出現 ・傲慢さ(うぬまれ) <ul style="list-style-type: none"> →自己愛の歪みが表出 →他者の痛みに鈍感 ・希死念慮 ・身だしなみを気に掛けるようになる ・自分の中の問題・課題の直面から避けよう(向き合おう)とする ・変化することを諦める ・抑うつ感(うつ状態・うつ病の罹患) ・無気力 ・猜疑心 ・人間不信に陥る ・飲酒欲求と向き合う ・酒席で物足りなさを感じる ・潜在していた精神障害・特性の表出 	<ul style="list-style-type: none"> ・傾聴する ・相談窓口を知っておく、本人に伝える ・関係機関とのつながりを作る(自助グループも含む) ・現実を直面化させる ・「(当事者の)回復を信じ、期待はしない」 ・健全な自己愛(愛着)の獲得が回復に欠かせないことを理解する ※①母親的存在、②父親的・先輩的存在、③兄弟的・友人的存在が必要 ※愛着関係は情動調整(コミュニケーション)の機能を果たすことを理解しておく ・過剰な支援と過剰な直面化に注意する
		⑦ 行動変容	<p>【生活の変化】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家に酒を置かない ・「断酒三原則(通院・抗酒剤・自助グループ)」をやり始める ・スーパーやコンビニの酒コーナーを避ける・見ない ・趣味を持つ ・飲まない人たちと付き合いようになる ・(酒を勧められても)断ることができる ・飲めない病気だと言うことができる ・周囲の人たちの話を事実として受け入れられる ・自分の言動を改め始める ・自分の将来を建設的に捉え始める ・家族とのかかわり方が変わり始める <p>-----</p> <p>【部分的否認】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・他の依存対象を探す(特に異性) ・飲む人たちとかかわる ・(酒を勧められても)断れない ・依存症という病気であることを隠す ・ただ飲んでいないだけで、自分は何も変わってないと思える(混乱) ・洪々、自助グループに通う ・自助グループで横着な態度を取る 	<p>【グラスの面】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人の話に耳を傾ける ・整容を気を配る ・自分の考えを伝えることができる ・生活習慣・生活のリズムが整い始める ・感情が豊かになる ・物の見方が変わり始める ・過去を振り起こし始める <ul style="list-style-type: none"> →人生の挫折の原因が分かる ・ご飯が美味しく感じるようになる ・小さな成功体験を経験する <p>-----</p> <p>【シレンマ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人になりたがる ・心の痛みに慣れてしまって、変化を恐れる ・嗜癖行動がなくなり、生きることに刺激を感じなくなる(退屈感) ・酒をやめている意味が分からなくなる ・酒に溺れた生き方を否定すると同時に、自分の人格も否定してしまう ・今まで家族に何もしてこなかったなあという思い <p>-----</p> <p>【マイナスの面】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・被害妄想・嫉妬妄想という妄想が起こる ・寂しさ・孤独感・空虚感 ・抑うつ感 ・傲慢さ(うぬまれ) <ul style="list-style-type: none"> →僻み・恨みの気持ちが強くなる →妙な自己卑下をしたり、卑屈になる ・他者を救く 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロープレ・SST <ul style="list-style-type: none"> →断り方の練習 →感情の対処の練習 →モデリング ・飲まない環境の設定 <ul style="list-style-type: none"> →アルコールMTを勧める ・承認欲求を満たす声かけ(自己肯定感を上げていく) <ul style="list-style-type: none"> (+)→褒める、(-)→責めない、(△)→傾聴 ・「焦るのではなく、待つ姿勢」

【⑧行動変容の継続・⑨アディクションからの解放】

大項目	中項目	小項目	現実は何が起こるか	症状・態度・行動	支援者の対応
II. 受容	自分を 知る	⑧ 行動変容 の継続	<p>【内的な変化】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・社会資源を利用する気持ちになる ・自分を許せるようになる(自分を大切に) ・人の輪に入っていくようになる ・他者を頼れるようになる ・自分の気持ちを話せるようになる ・自分のことが分かってくる(セルフチェックができる) ・優先順位をつけられるようになる ・自分の回復・成長のために、時間とお金を使うことができるようになる ・社会復帰を具体的に考える <hr/> <p>【部分的否認】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・何でもやりすぎて疲れてしまう ・依存症者であることを忘れる ・自助グループに行かなくなる ・飲んでも大丈夫と思う ・他者を頼りすぎる(よりかかりすぎる) 	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">酒への未練</p> <p>【プラスの面】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焦燥感が取れてくる ・温和になる ・自分自身のバランスが取れるようになり始める ・本音が言える ・正直に言える ・他者の話に共感でき始める(追体験) ・小さな成功体験を積み重ねる(自己効力感の向上) <hr/> <p>【ジレンマ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気分の高揚 ・(+)と(-)の狭間で揺れて、葛藤や不安が起こる ・自身の判断に自信が持てない <hr/> <p>【マイナスの面】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・疲れに対してマヒする ・HALTの見落とし ・他者を救く ・傲慢さ(うぬぼれ) →人の考えを軽視・否定する →意見の対立・感情のもつれ 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活支援・福祉サービスを提供する ・「寄り添う姿勢」 ・カウンセリングを適宜行う <ul style="list-style-type: none"> → 葛藤や不安に対してしっかり答える → 小さな成功体験を傾聴する ・カウンセリングスキルの向上 ・支援者のメンタルヘルスケア(セルフケアを含む) ・転移しないように、適切な距離感を保つ ・目標に対する評価(モニタリング) ・自己評価(セルフモニタリング)
		⑨ アディクション からの解放	<p>【自由になった感覚】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・他者に対して寛容になる ・自分をオープンにできる ・問題が取り払われた気分になる ・過去を悔やむことが無くなる ・世間が明るく(温かく)見える ・人の優しさを感じる ・生きてよかった(幸せ)と感じる ・酒にとらわれなくてもいいと感じる ・病気に対するセルフ・スティグマがなくなる ・居場所を見つけた感覚が得られる ・人生をより良いものにしていくという気持ちが起こる 		<ul style="list-style-type: none"> ・セルフコントロール力がついてくる ・人任せではなく、自ら行動を起こす ・焦燥感がなくなる ・被害妄想が少なくなる ・不安感がなくなる ・自己憐憫が消える ・こだわりが少なくなる ・心や行動の歪みが修正され始める ・嘘をつかなくなる(嘘をつく必要がなくなる) ・眠れるようになる ・希死念慮が薄まる(生きたいと思う) ・イライラや怒りが少なくなる ・アルコール依存症と他者に言えるようになる ・自分を好きになり始める ・心の恒常性が回復する ・安らぎと心の落ち着きが得られる ・失敗を恐れる気持ちが減っていく

大項目	中項目	小項目	現実に何が起こるか	症状・態度・行動	支援者の対応
Ⅲ. 覚知 (致知)	自分を知る 世を知る	⑩ 主観から客観へ	<p>【自己洞察力の獲得】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・他者に頼ることができる ・周囲に感謝し始める ・物事を建設的に考える ・モノの見方・感じ方が変わる ・良いものに目が行く ・良いものと悪いものを見分けることができる ・自己規制力があまりないことが分かる ・建設的な振り返りをする ・自分の問題と他者の問題を切り分けることができる ・他者に対して過去の過ちを償おうとする ・これまでの生活習慣を振り返る ・飲んでいたら頃にできなかったことができるようになったことに気づく ・生きづらさと向き合う 	<p>【プラスの面】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人の役に立ちたいと思う ・疲れを感じるようになる ・セルフチェックができるようになる ・不快感情に対するケアができるようになる ・身だしなみに気を配る ・執着が無くなる ・恣意的な物事の捉え方をしなくなる ・人それぞれに価値観があることを知る ・健康に気を配るようになる ・精神障害・特性の解消(受容)に努める <p>【マイナスの面】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分がアル中であることを忘れてしまう ・飲んでいない自分に酔いしれ、他者を裁く ・平穏な日常に飽きて、刺激を求める ・自助グループに行かなくなる ・生きづらさ・精神障害・特性を否認する 	<ul style="list-style-type: none"> ・体験談を依頼する
		⑪ 共感・協調 (人間関係の回復)	<ul style="list-style-type: none"> ・人付き合いが上手になる →問題・課題を一人で抱え込まなくなる(相談できる) ・他者の良い所を真似る ・パートナーとの出会い・復縁 ・他者を尊重できるようになる ・周りの意見に耳を傾けることができるようになる ・受け答えがやさしくなる ・家族との縁を取り戻していく ・持ちつ持たれつの関係性を理解する 	<p>酒への未練</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人の痛みを受け入れられるようになる ・身勝手さが消える ・自己中心的な言動が見られなくなる ・自分の価値を知る・気づく →自己肯定感の回復 →自己有用感の回復 ・他者を操ろうとする行動がなくなる ・思慮深い行動が取れる 	
		⑫ 社会への適応	<ul style="list-style-type: none"> ・ありのままを受け入れられる ・感謝できる →健康に対して →労働に対して →お金に対して →今日一日に対して →他者の優しさに対して →自助グループに対して →社会に対して(社会貢献) ・家族を大切にできるようになる ・ボランティア活動を始める(他者貢献・社会貢献) 	<ul style="list-style-type: none"> ・セルフコントロールができるようになる →心身の疲れが少なくなる →ストレスケアができるようになる ・なるようにしかならないことが分かる ・酒の相剋にのり、自身の体験を伝える(利他心・他者貢献) ・「ありがとう」「○○のおかげで」というポジティブな反応が見られる ・より良く生きる、楽しく生きることに重きを置くようになる 	

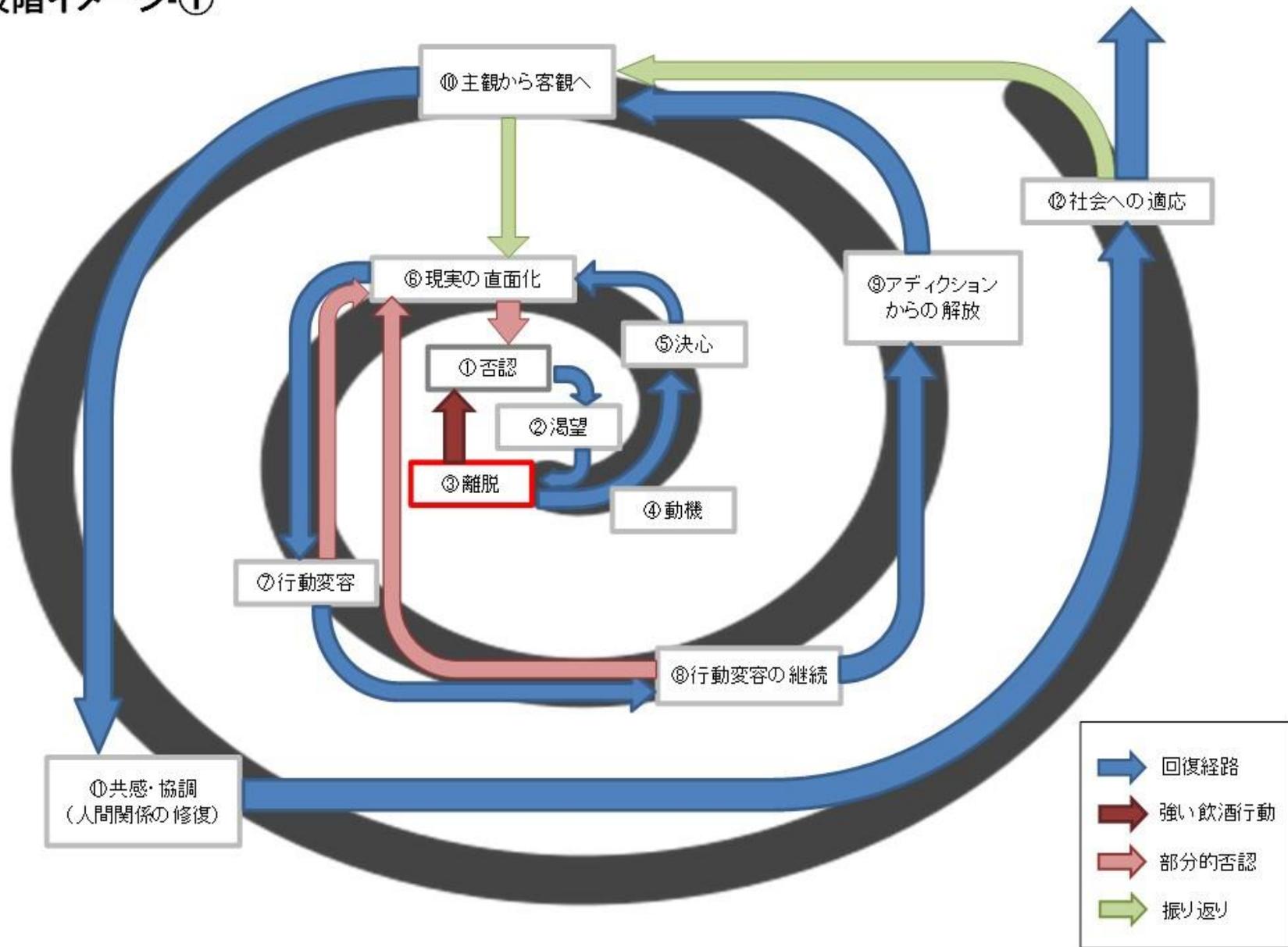
～回復のイメージ図-①～



- 「羅針盤の土台」となる【否認-受容-覚知(致知)】の各項目を合わせた図

～回復のイメージ図-②～

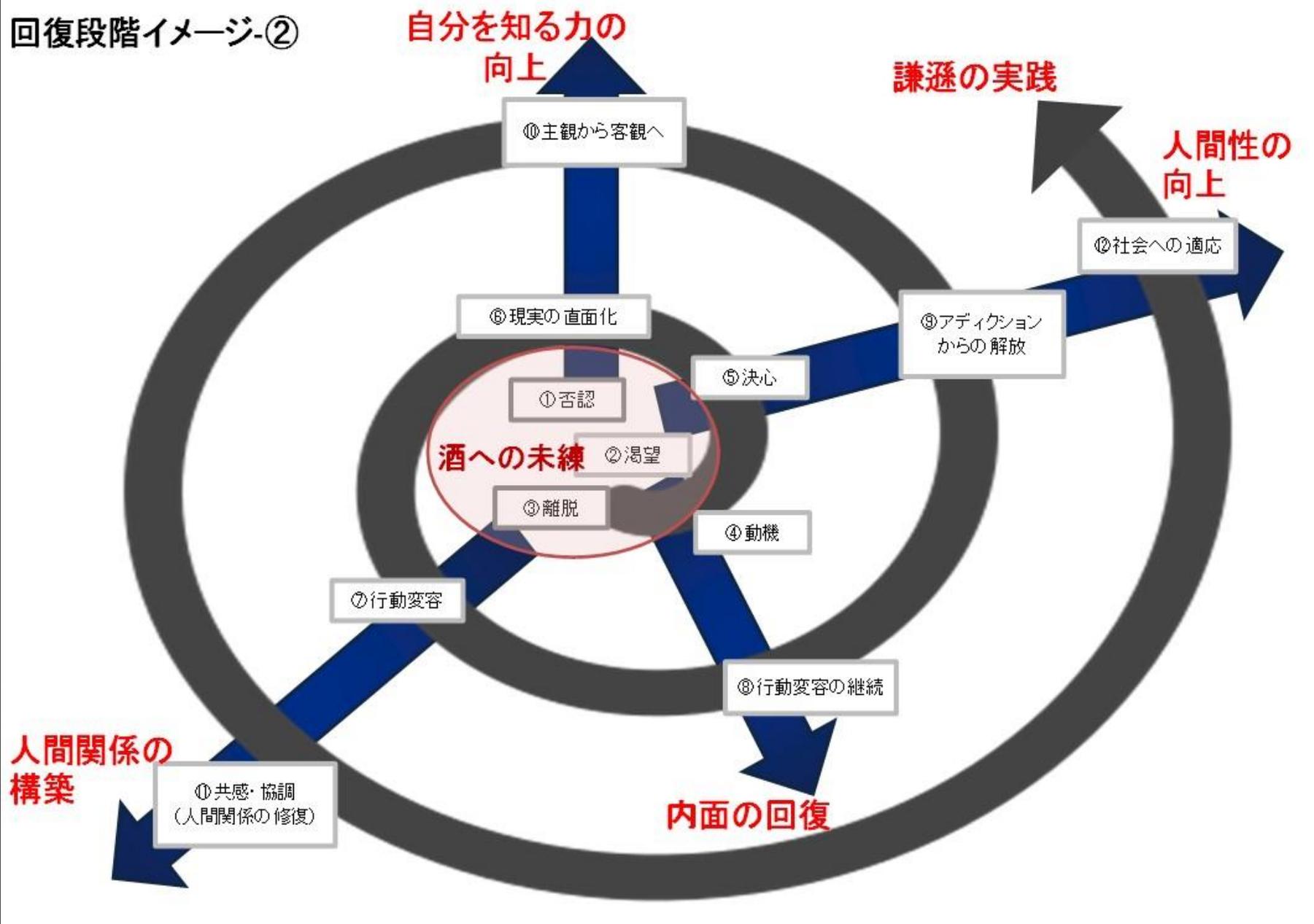
回復段階イメージ-①



●飲酒の進行は「右巻き」に進み、回復の進行は「左巻き」に広がり進んでいく
(※宇宙の広がりも同様)

～回復のイメージ図-③～

回復段階イメージ-②



●回復の広がりとともに、人間性も向上していく

今後の予定-①

《羅針盤》

- QCストーリーの「7.効果確認」を継続し、「8.歯止め」以降の段階に移行、標準化し、羅針盤を運用する
- 1年目以降の入所者の回復評価をする際に、本人を交える（リフレクティングを用いる）

《評価尺度》

- 「⑦障害の理解とセルフコントロール力」「⑧生活状況」の評価のしづらさを検討し、運用する

《ナラティブ・アセスメント》

- 一部の質問事項を検討し、運用する

《基本体系》

- 使用する対象の焦点を絞り、体系図を見直す

今後の予定-②

《支援の勘所》

- ① 「⑨アクションからの解放」以降の「支援者の対応」も話し合う
- ② 「支援者の対応」を掘り下げる（特に「③離脱」と「⑥現実の直面化」）
- ③ 「支援の勘所」の完成
- ④ QCストーリーの「5.最適策の追求」以降の段階に移行し、羅針盤との関連や効果を確認する
- ⑤ 3年間で、どこまで支援できるかを検討し、ARP等を見直す
- ⑥ 「アルコール版」だけでなく、他の依存症や精神障害・精神疾患に対する支援の勘所も作成していく
- ⑦ 「支援の勘所」の有効利用の方法を考える （例）各小項目の内容を抽出し、回復チェックシートを作成する

《テキスト作成》 ※新規

- ① 新たなQCストーリーを立ち上げる
- ② 学習会の副読本として使用できるように、大枠を検討する
- ③ あそ上寿園の学習会で用いられた資料を見直す

ご清聴ありがとうございました

