



SAITAMA 精神保健福祉だより



〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室818番地2

- ・埼玉県立精神保健福祉センター TEL 048-723-3333 (代表) FAX 048-723-1550
ホームページ <http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/b0606/index.html>
- ・埼玉県立精神医療センター TEL 048-723-1111 (代表) FAX 048-723-1550
ホームページ <http://www.pref.saitama.lg.jp/seishin-c/>

CONTENTS

- 1 平成30年度 依存症治療拠点機関研修会を開催しました …… 1
精神医療センター
- 2 平成30年度依存症対策フォーラムを開催しました …… 5
精神保健福祉センター

No.97
平成31年 3月

※当機関誌は、埼玉県立精神保健福祉センターのホームページから、全文ダウンロードできます。是非、ご利用ください。(http://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/tayori/index.html)

1 平成30年度 依存症治療拠点機関研修会を開催しました

精神医療センター

1. 依存症専門医療機関・依存症治療拠点機関について

今年度から、埼玉県では、アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症についての適切な医療や相談を受けられる体制の整備をするために、専門医療機関、治療拠点機関及び相談拠点機関の指定が進められています。それぞれの指定の状況は下記のとおりです。(さいたま市指定の機関も記載しました)。

・専門医療機関

治療回復プログラムの提供など依存症に関する専門医療を提供すること、治療拠点機関や相談機関、一般医療機関等と連携して、依存症に関する医療体制を構築する。

- ◇社会福祉法人恩賜財団済生会支部 埼玉県済生会鴻巣病院（鴻巣市）[埼玉県指定]
（アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症）
- ◇医療法人藍生会 不動ヶ丘病院（加須市）[埼玉県指定]
（アルコール健康障害）
- ◇医療法人秀山会 白峰クリニック（さいたま市浦和区）[さいたま市指定]
（アルコール健康障害、ギャンブル等依存症）
- ◇埼玉県立精神医療センター（北足立郡伊奈町）[埼玉県及びさいたま市指定]
（アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症）

・治療拠点機関

専門医療機関の中から選定された依存症治療拠点機関として、依存症に関する情報発信や医療機関を対象とした人材育成のための研修等を行う。依存症治療に関わる医療機関等の連携の拠点となり、相談拠点機関や医療機関・民間支援団体等とともに、依存症に悩む患者やその家族等に対する支援体制を構築する。

◇埼玉県立精神医療センター（北足立郡伊奈町）[埼玉県及びさいたま市の指定]

（アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症）

・相談拠点機関

依存症に関する知識、情報の周知を図ることを目的とした普及啓発活動や講演会等を開催するとともに、家族支援や専門相談等を行う。依存症に関する相談支援の拠点として、治療拠点機関や関係機関・団体等との連携を強化し、依存症に係る相談支援体制の整備を図る。

◇埼玉県立精神保健福祉センター（北足立郡伊奈町）[埼玉県指定]

（アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症）

◇さいたま市こころの健康センター（さいたま市浦和区）[さいたま市指定]

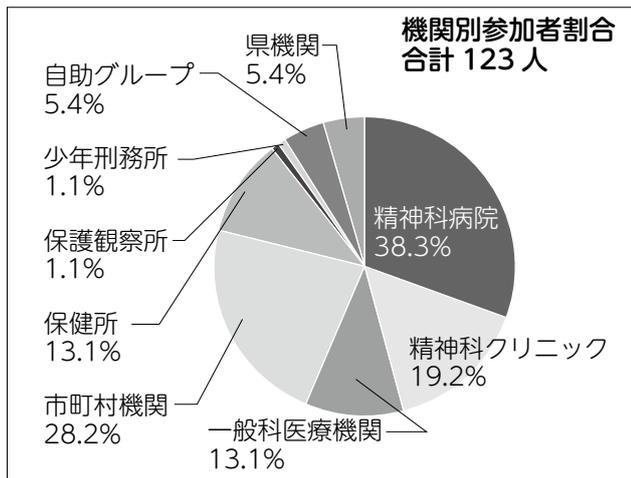
（アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症）

今回は、当センターが依存症治療拠点機関として、医療機関等の職員を対象として開催した研修会について報告します。

2. 依存症治療拠点機関研修について

(1) 概要

本研修は、アルコール健康障害、薬物依存症及びギャンブル等依存症の治療や回復支援について理解し対応力を向上することを目的として、平成30年12月16日(日)に武蔵浦和コミュニティセンター集会室にて開催しました。県内の医療機関（一般科、精神科）、保健所、市町村、依存症リハビリ施設等で依存症の診療や相談支援に関わる職員から、合計123名の参加がありました。



(2) 内容（各講義の要約と、アンケートによる感想を抜粋）

1) ギャンブル障害の臨床（講師：成瀬メンタルクリニック 院長 佐藤拓氏）

ギャンブル障害のご本人への対応の基本的考え方としては、①身体科的問題の除外と対応（身体科で見逃されやすい問題の確認）②心理社会的不安要素の軽減（職場トラブル、金銭トラブル、ご家族らとのトラブルへの対応。必要に応じた社会福祉的サービスの導入）、③精神科治療（ギャンブルの問題を軽減するための代替案の提示。心理検査等実施による自らの得意・苦手の把握。相互援助グループ、リハビリ施設、相談室等への結びつけ、各種治療導入）が挙げられます。そして、考え方をシフトしてもらうことが対応上の鍵になります。失敗や挫折について反省・後悔して、これからは我慢するという非効果的な考え方から、ギャンブルにつながるストレス刺激を明確にして対応を考え、ストレス反応に多様性を持たせる（ギャンブル以外の選択肢を持つ）という継続的なストレスマネジメントを行うというプランにシフトすることを目指します。

ギャンブル以外の選択肢、代替案を探すために、ご本人に「あなたにとってなぜギャンブルが楽しいのか？」と問うと、患者さんは必ず2つ以上の答えを挙げてくれます。たとえば、「勝利欲を満たせる」、「音や光の刺激が得られる」、「煩わしい人間関係に悩まされな

い」、「スリルを感じられる」、「イライラ感やもやもや感が解消される」、「論理的思考欲求が満たされる」、「自分の居場所があると感じられる」などです。それぞれの効果を得るための、ギャンブルに代わる対処方法も一緒に検討します。これらの要素を客観視することで、目的を絞った形でギャンブルするという方向性が出て、少しでもギャンブルが目減りしていくことに繋がります。その過程で、反省や我慢には効果がないことに気づいていきます。

また、心理検査の実施により、ご本人の得意、苦手を把握することで、ご本人が自らの問題に気づくことが出来て、家族や援助職にとっては関わり方のヒントが得られ、本人への陰性感情が薄れるという効果があります。群指数（言語理解、知覚統合、作動記憶、処理速度）のばらつきを「障害」と捉えるのではなく、「自らが快適に機能するための周波数」と理解し、適切に周波数を合わせることで、その人の良い状態を引き出せるという視点がポイントです。

ギャンブル問題への対応の説明に対して、賛同を示してくれる方もいれば、あまり納得できないといった反応をされる方もいますが、このどちらの反応も「話を聞いた方に何らかの考えが深められた」という成果が得られたとして「良し」とします。治療者・支援者の意図する通りに考えてもらう必要はありません。ある程度説明の後には、治療者・支援者の考え方を押しつけることなく、受診者やご家族が自らの考えを深める作業の後押しに切り替えます。多様な介入方法がありますが、それぞれの方法が効果的であることもあれば、うまくいかないこともあります。メソッドに固執しない、ご本人やご家族の自己回復能力を信じて見守る「ゆとり」の姿勢が大切です。

<参加者の感想：アンケート結果を一部抜粋>

- 問題をすべて解決することに力を注ぐのではなく、少しでも「考え」に変化をもたらすという視点が大切と聞き、長い目でじっくり関わる必要性を感じた。
- 「支援者も心の余裕を持つことが大事」という言葉が印象に残った。
- 特別なものではないことが実感できた。所属機関でもやれそうに思った。

2) ギャンブル障害等の相談支援（講師：白峰心療相談室（白峰クリニック） 室長 市川烈氏）

動機づけ（問題意識）が低い人に相談支援する3つのポイントとして、①SBI R T S（エスパーツ）の実施、②つなげる社会資源の把握と連携、③困っている人をつなげる、が挙げられます。同時に、依存症という病気と関わり方への理解、「家族の病気」と言われる

家族関係と関わり方への理解も大切です。

SBIRTS（エスバーツ）とは、Screening（依存症の可能性のある行動をふるい分ける）、Brief Intervention（介入によって、問題行動には適度な範囲での行動を勧め、病的行動には止めることを勧める）、Referral to Treatment（専門治療の必要な人には紹介を行う）、Referral to Self-help group（自助グループへの紹介）の頭文字をとったもので、対象に応じて予防や早期治療、自助グループにつなげる技法のことです。

スクリーニングのツールとしては、ギャンブル障害、飲酒問題、薬物依存、インターネット依存など各依存問題に応じた様々な質問表があります。早期治療については、ハームリダクションという治療の選択肢の広がりがあります。ハームリダクション（harm reduction）とは、健康被害や危険をもたらす行動習慣をただちにやめることができないとき、その行動にとまらなう害や危険をできるかぎり少なくすることを目的とする、公衆衛生上の実践、方略、指針、政策を指します。たとえば、ご本人の動機が「どうやら問題がある。ただ病気ではないからやめる必要はない」という状況では、以前は「やめる必要性を感じた時に来て下さい」と一旦治療が終了していましたが、今は「適度のできる方法を一緒に探しましょう」と早い段階から治療を始めようとしています。

依存症の方への関わり方のポイントは、「相談の内容は相談者が決める」ということです。問題を直面化させるのではなく、困りごと（つらさ）に付き添い、否認を必要としている背景を理解します。一回で結論を出そうとせず、時間をかけて丁寧にギャンブル歴、生活歴、成育歴を訊きます。動機づけ面接を通じて、問題を気づかせるのではなく、気づいてもらうことを意識します。関わり方の終わり方としては、出来る限り「中断」は避けて「オープンエンド」にして、相談が必要な場合はいつでも再開できることを伝えるようにします。また、回復は「直線」ではなく「らせん状」に進むことを理解し、スリップ（再使用・再飲酒）を責めることなく、その辛さを理解し、自責ではなく「無力」を認めることを促すことも関わり方のポイントと言えます。

ご家族は、依存症者との関わりの中で、孤立して傷ついて自信をなくしています。良かれと思ってしたことが、逆に問題行動を助長してしまい、本人が問題や病気を認めることを妨げてしまう「イネーブリング」をする状況が見られますが、その辛さを理解する対応が必要です。ご家族の相談のニーズを尊重して、「どんなことを相談したいか？」を繰り返して訊くようにしています。

社会資源について知っておき、援助者のネッ

トワークを広くすることが、クライアントのネットワークを広げることに繋がります。顔の見える連携、職場内外のネットワーク、事例検討などを通して協力体制を作れると良いです。

<参加者の感想：アンケート結果を一部抜粋>

- 基本的なスタンスや、具体的な声掛けの仕方、タイミングがよく分かった。
- 相談支援の具体的なイメージを持つ参考になった。
- 動機づけ面接の実際のやり取りを取り入れたと思った。社会資源を教えてもらえてありがたかった。

3)人はなぜ依存症になるのか～どうしたら回復するのか～（講師：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 松本俊彦氏）

• 自己治療仮説

アルコールを含めて依存性の薬物を使用したすべての人が薬物依存症になるのではなく、なぜ一部の人だけが薬物依存症になるのでしょうか。薬物を摂取することで脳に強い「快感」という報酬が与えられ、その快感を求めて繰り返し薬物を使用するようになる、という「正の強化」によって人は薬物依存症になるのではなく、「苦痛の緩和」という「負の強化」によって依存症になると考えられます。つまり、「つらい感情」、「自信のなさ」、「孤独・孤立」、「つらい関係」などによる「痛み」、「苦しみ」、「悩み」といった苦痛が一時的に解消される体験が報酬となり、繰り返し薬物を摂取することになるのです。最終的に薬物使用がもたらす様々な問題が生じて受診に至る訳ですが、少なくとも一時的には、苦痛を緩和するための自己治療として機能していたと捉えることができます。ですから、治療・相談支援においては、「その薬物はどのような恩恵をもたらしてくれたのか」と問いかけ、代わりとなる健康的で安全な恩恵（心の松葉杖）を探していくことが重要です。

• スマープの展開

2006年に立ち上げた薬物依存症の外来再発予防プログラムである、スマープ（SMARPP: Serigaya Methamphetamine Relapse Prevention Program）は、現在では全国に展開されており、医療機関41か所、精神保健福祉センター37か所で実施されています。認知行動療法的なワークブックを用いるマニュアルに準拠した治療プログラムは、専門医でなくても多職種で行えること、治療継続につながりやすいこと、安心して「クスリをやってしまった」「やめられない」と言える場所であること等の効果があります。もちろん、最良のプログラムは、当事者による自助グループ

や民間回復施設によるものであり、実はワークブックの中身が重要なわけではありません。間口の広いスマーブのような場所を通して人とのつながりが出来たり、治療者側が苦手意識や偏見なく薬物依存症者と関わる機会になったりすることで、薬物依存症支援の間口が広がることに意義があります。

・孤立の病としての薬物依存症

自らが置かれた状況を「檻のなか」(孤独で、自由のきかない窮屈な環境)のように感じている人のほうが薬物依存症になりやすいと言えそうです。依存症からの回復は、コミュニティのなか、仲間のなかのほうが促進される、ということです。だとすれば、専門病院をたくさん作ったり、特定の治療法を開発したりするといったこと以上に必要なことがあります。それは、薬物依存症から回復しやすい社会の存在と言えます。

・「排除」ではなく「つながり」が必要

国際的には、薬物問題を抱えている人を辱め、排除するのではなく、社会で包摂すること、そのほうが個人と共同体のいずれにとってもメリットが大きいと理解されています。しかし残念ながらわが国では、薬物依存症者に対する誤解と偏見が満ちており、ますます本人・家族を孤立させる状況が顕著です。薬物依存症の回復支援とは、薬物という「物」を規制・管理・排除することではなく、痛みを抱えてひとりで苦しむ「人」の支援なのです。様々なつながりを提供し、地域社会で孤立させない支援が求められています。

※参考文献：松本俊彦「薬物依存症」(シリーズケアを考える) ちくま新書 2018年

<参加者の感想：アンケート結果を一部抜粋>

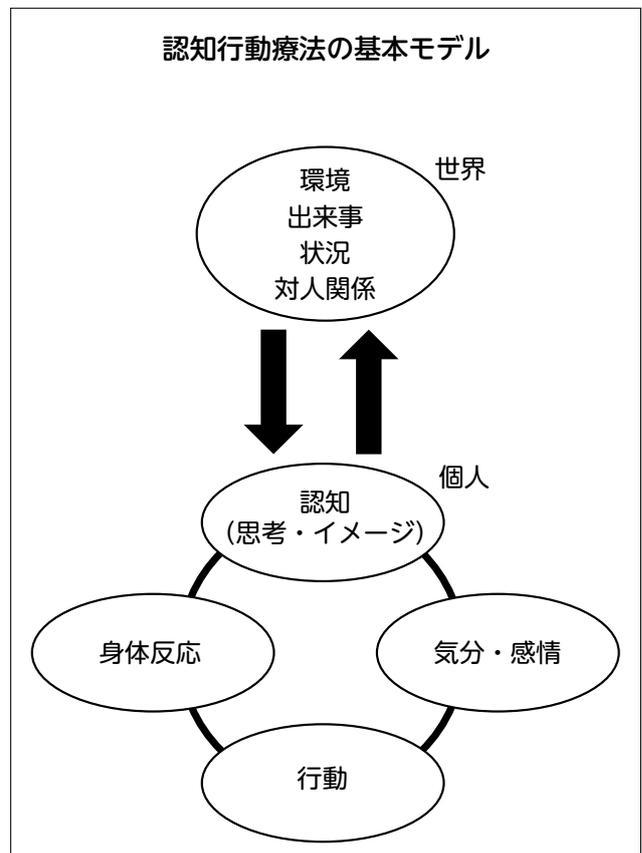
- ・自身が正しい知識を持つこと、そして正しく伝えることが大切だと思った。
- ・依存症についての見方が変わった。人は人でしか癒されないと感じさせられた。
- ・わかりやすく依存の形成について理解できた。必要な視点が得られた。
- ・地域の偏見を取り除いていくことも専門職に求められていることを念頭に置きたい。

4) 依存症治療に活かすマインドフルネス (講師：洗足ストレスコーピング・サポートオフィス 所長 伊藤絵美氏)

・認知行動療法について

認知行動療法とは、ストレスのセルフケアやセルフヘルプを目的とした心理学的アプローチであり、治療法や心の健康法として世界中で幅広く活用されています。認知行動療法はワークブックを用いて自分で練習したり身に着けたりすることもできるし、セラピストやトレーナーの指導や治療のもとで身につけることもできます。具体的には、自らのス

トレス状況やストレス反応を、認知行動療法の基本モデル(下記)を通じて自己観察・自己理解し、そのうえで認知(頭の中の考えやイメージ)と行動(実際のパフォーマンス)の工夫を通じて自己改善を試み、検証する、ということを繰り返します。基本モデルに沿った環境と個人の反応への気づきは、マインドフルネスと重なる部分が大きいです。



・マインドフルネスの位置づけと基本原則

マインドフルネスとは、自らの体験(自分自身を取り巻く環境や自分自身のさまざまな反応)に、リアルタイムで気づきを向け、受け止め、味わい、手放すことです。ここでは、「世界と自分をよりしっかりと感じるための生活技術」、「生活をより豊かにするための実用的技術」と位置づけます。

基本原則として、巻き込まれずに自分の体験を見ることができる「もう一人の自分」を作る必要があります。「もう一人の自分」は、自分の体験を、興味を持って、優しいまなざしで観察します。さながら、「どれどれ? 今自分は、どんな体験をしているのかな?」という感じです。観察した自分の体験を、あるがままに受け止め、受け入れます。評価や良し悪しの判断を一切せず、体験をコントロールしようとしません。つまり、自分のすべての体験に対して、一切のコントロールを手放し、興味関心を持って「ふーん、そうなんだ」と受け止め、味わい、どんな体験もそのうちに消えていくので、消えるにまかせてさような

らをする、というのがマインドフルネスと言えます。なにより大切なことは、支援者自身が、実践を続けることです。

即効性があるものではありませんが、「今・ここ」における自分の体験に触れ続けること、それ自体が大切です。マインドフルネスの効果として、自らの体験を「ありのまま」に見つめ、受け止められるようになる、ストレス体験を含む自分の全ての体験を、大事に、丁寧に体験できるようになる、真に大事なことに自らのエネルギーを振り向けることができるようになる、などが挙げられます。

参考文献：伊藤絵美「ケアする人も楽になるマインドフルネス&スキーマ療法 BOOK 1、BOOK 2」医学書院 2016年

＜参加者の感想：アンケート結果を一部抜粋＞

- 依存症臨床だけでなく、自分自身にも取り入れていきたいと感じた。
- 認知行動療法の基本からマインドフルネスの実践ワークまで幅広く学べて良かった。
- 体験してみることの大切さが分かった。嫌な

部分も受け入れた上で流すという考え方はとても新鮮だった。

3. おわりに

アンケートでは、いずれの講義も、「とても参考になった」または「参考になった」と答えた方が90%以上を占めました。人と人との対等なつながりが基本となる依存症治療において、治療や回復支援が充実し広がっていくためには、関係機関が率直なつながりを持つことが必要です。今後も、依存症治療・支援の裾野が広がるような取り組みを続けていければと思います。



2 平成30年度依存症対策フォーラムを開催しました

精神保健福祉センター

1. 平成30年度依存症対策フォーラムについて

平成31年2月17日(日)、依存症対策フォーラムを開催しました。

依存症対策フォーラムとは、様々な依存問題についての啓発を目的とした一般県民向けのイベントです。今回は、NPO法人埼玉ダルク・NPO法人さいたまマック・公益社団法人埼玉県断酒新生会・浦和まほろ相談室・公益社団法人埼玉県精神保健福祉協会の共催及び、AA、GA、ナラノン、ギャマノン、各専門医療機関等のご協力を得ました。

これまで当センターでは依存問題をテーマとした研修は行ってきたものの、様々な依存問題を扱うイベントは開催したことがなく、まさに暗中模索の状態でした。

担当者は、他県のアディクションフォーラムへの参加や、まだ伺ったことのない自助グループのミーティング会場にお邪魔して、ミーティングを体験しました。自助グループのミーティングは支援者が意図をもって行うグループとは全く性質の異なるもので、深い感銘を受けました。

当日は、140名の方にお越しいただきました。

ご来場者の内訳は、アンケート結果によるとご家族を含む当事者の方々が最も多く、(57%)、次いで多いのが関係機関職員(16%)でした。ご家族の方や、当事者の方々の「今日一日を回復のために使う」という高い意識が感じられ、こういったイベントを開催することの意義を感じました。また今後は、支援につながるべきご本人やご家族により一層情報が届くよう、各地域での開催を考えております。



また、共催・協力団体及び、当センターの案内資料を会場内に置き、参加いただいた皆様への普及啓発を行いました。

イベントのご紹介や、団体の概要がわかる資料、パネルやのぼりをご用意いただくなど様々な趣向を凝らしていただきました。

各団体にそれぞれ、団体のご紹介をしていただくことを依頼し、6団体に発表いただきました。



パワーポイントを使ってのご紹介や、数名のメンバーにご登壇いただいて紹介いただくスタイルなど、それぞれのグループの雰囲気が伝わるご発表でした。



ぜひ来年度も、各団体の皆様のご協力をいただき、開催したいと考えております。



2. 各関係団体の紹介

●埼玉ダルク

DARCとは、Drug Addiction Rehabilitation Centerの略で、薬物依存症からの回復の手助けを行っている機関です。「ダルクは薬物依存症を、意志の力によっては薬物をコントロールできなくなった状態と考え、同じ問題を抱えた仲間とともに、『言いつばなし、聴きつばなし』のミーティングを通して、なぜ薬物に頼るようになったのか、どうすれば薬物を使わずにいられるのかといったことに気づき、日々、回復していくことを目指しています。しかし実は薬物依存症からの回復というのは、クスリをやめることがゴールなのではありません。それは回復していくためのスタートなのです。『回復』の状態とは、人生の問題がなくなるのではなく、人生の問題に正面から向き合えるようになることです。ダルクのプログラムは、それを目指しています。」(NPO法人埼玉ダルク案内リーフレットより抜粋)

事業内容は、デイケア（通所）、ダルク・ホーム（入寮型）、相談事業、家族会です。

埼玉ダルク：さいたま市浦和区常盤6-4-12

TEL048-823-3460

(HPは、「埼玉ダルク」で検索)

●埼玉県断酒新生会

その飲み方、大丈夫？

周囲が心配していませんか？

お酒の悩み、相談できます。相談、断酒例会見学はいつでも、どなたでも出来ます。

お近くの例会場（中央・東部・西部・北部・南部）へ。

「あなたは、お酒で家族やまわりの人たちに迷惑をかけたり、自分のお酒で、自分自身をいためたりしていませんか。

あなたの家族、あるいはお知り合いの中に、何とかしてお酒をやめてもらいたいと思っている人はいませんか。

そんなあなたに、お気軽に相談できる窓口があります。それが断酒会です。」(埼玉県断酒新生会HPより抜粋)

埼玉県断酒新生会：連絡先 千葉様 080-1195-1357

(HPは、「埼玉県断酒新生会」で検索)

●さいたまマック

アルコール依存症は周囲を巻き込んで進行する病気ですが回復することができます。

☆地域活動支援センター『さいたまマック』は、アルコール依存症やクロスアディクションからの回復を願う人たちが集まる施設です。

☆さいたまマックの目的は、苦しんでいる依存症者等への回復支援を行うことです。

☆グループミーティングと個別相談を通して回復支援を行っています。

マック序文

マックとは、毎日グループセラピー（仲間と一緒にミーティング）を行っているアルコールや薬物依存症から回復したいという依存症者仲間の手助けをすることも目的とし、どんなにひどい依存症者でも自分に正直になれさえすれば、マックプログラムを実践することにより回復できると信じている。それは、マックプログラムを経て12ステッププログラムによって回復している多くの仲間が証明している。マックプログラムは、12ステップの1・2・3のステップを基本に据え、依存症者がこれから飲まないで生きるための道案内、希望のメッセージである。さいたまマックHPより

さいたまマック：さいたま市見沼区東新井710-33鎌倉ハイツ1階

Tel.048-685-7733

(HPは、「さいたまマック」で検索)

●AA（アルコールリクス・アノニマス）

～アルコールのとりわれからの回復～

AA（アルコールリクス・アノニマス）とはさまざまな職業・社会層に属している人たちが、アルコールを飲まない生き方を手にし、それを続けていくために自由意志で参加している世界的な団体です。

AAのメンバーになるために必要なことは、飲酒をやめたいという願いです。会費や料金は必要ありません。

AA日本ゼネラルサービス

<http://aajapan.org/>

Tel.03-3590-5377

メール aa_jso@yahoo.co.jp

(HPは、「AA日本ゼネラルサービス」「AA関東甲信越」で検索)

●GA（ギャンブラーズ・アノニマス）

～「賭けない一日」を「なかま」とともに～
「ギャンブルをやめたい」と思う貴方を、GAはお待ちしております。

ギャンブラーズ・アノニマス（GA）は、ギャンブルをやめたいという願いを持つ人が集う自助グループです。（GAホームページより抜粋）
(HPは、「ギャンブラーズ アノニマス」で検索)

●NA（ナルコティクス・アノニマス）

ナルコティクス アノニマス（NA）は、薬物依存からの回復を目指す薬物依存者（ドラッグアディクト）の、国際的かつ地域に根ざした集まりです。（NAホームページより抜粋）

(HPは、「NA 薬物」で検索)

●ギャンノン

ギャンノンは、ギャンブル依存症者（パチン

コ依存症者）の家族や友人のための自助グループです。（ギャンノンHPより抜粋）

(HPは、「ギャンノン」で検索)

●ナラノン ファミリー グループ

ナラノン ファミリー グループは、身近な人の薬物依存の問題によって、影響をうけてきた、または今も受けている家族や友人たちのための世界に広がるフェローシップ(集まり)です。（ナラノンHPより抜粋）

(HPは「ナラノン」で検索)

●アラノン家族グループ

アラノンは、身近な人のアルコールの問題に影響を受けている、または受けたと感じている人たち、依存症者の配偶者や親の立場の方、友人、そして子どもの頃にアルコール依存症の影響を受けたと感じているアダルトチルドレン（AC）の人たちがお互いに共通の問題を解決していく自助グループです。（アラノンHPより抜粋）

(HPは「アラノン」で検索)

3. 当センターにおける新たなグループ相談について

精神保健福祉だより第96号 (<https://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/tayori/documents/96.pdf>) でもご紹介した通り、埼玉県立精神保健福祉センターは、今年度より依存症相談拠点機関に指定されたことに伴い、心理教育を行うグループ相談を開始いたしました。新たなグループ相談は①ギャンブルなどの問題を抱える本人の回復支援グループ②ギャンブル・ネットなどの依存問題と抱える方の家族教室③CRAFTグループ（家族のコミュニケーション教室）の3つです。その概要をお伝えします。

その概要をお伝えします。

①ギャンブルなどの問題を抱える本人の回復支援グループ

SAT-G※(島根ギャンブル障がい回復トレーニングプログラム) というプログラムを用いたグループです。5回1クールで、GAにもメッセージを運んでいただきます。

主に「自身のギャンブル問題の整理」「ギャンブル障がいの理解」「ギャンブルの再開防止に向けた具体的対処と今後の備え」についてワークブックを用いて学びます（ネット、ゲーム等の問題をお持ちの方は、その問題に置き換えて学びます）。

学んだことを日常生活の中で実践に移していくことで、ご本人の目指すギャンブル等に頼らない生活や、ギャンブル等との上手なつきあい方の実現を目指します。

当センターは、島根県立心と体の相談センターに許可をいただき、プログラムを実施しております。

※SAT-Gについて

SMARPP (Serigaya Methamphetamine Relapse Prevention Program) を改変したものです。

SMARPPとは「覚せい剤依存症の治療を目的に開発されたプログラム。現在は、その一部を改変し、アルコール、薬物、ギャンブル等の依存症を対象にしたプログラムが実施されている。患者が自らの飲酒、薬物使用、ギャンブル等に至る考え方や行動パターンの分析を促し、自らを避ける具体的な方法を見つけられるようにする集団療法（厚生労働省 依存症対策総合支援事業実施要綱より抜粋）です。

②ギャンブル・ネットなどの依存問題を抱える方の家族教室

例えば、ギャンブルの依存問題を抱えた方のご家族は「ギャンブルの問題、借金、対人関係の問題、生活の問題…どこから手をつければよいのか？」などと、途方に暮れていらっしゃることも多いものです。また「依存」という状態に、「ご本人がどういう方なのか」という視点が覆い隠されてしまいがちです。ご家族が、依存問題についての知識や対処方法を身につけることも勿論必要です。同時に「ご本人はそもそも、どのような考え方をしているのか」「どのような問題解決の仕方をしてきたのか」「何が苦手で、何が得意なのか」…などという「ご本人そのものに合わせた支援」の視点が欠かせません。

この教室は、依存問題の対応について学ぶとともに、「ご本人」に合わせたサポートを考えていくための視点をご家族に持たせていただくための教室です。

③CRAFTグループ（家族のコミュニケーション教室）

CRAFT（※）という手法を用いて、ご家族がご本人とコミュニケーションをとる方法を学んでいきます。

※CRAFT（クラフト）：Community Reinforcement And Family Trainingコミュニティ強化法と家族トレーニング

- 家族など依存症者の周囲にいる人が自らのコミュニケーションを変えることで、対立を招かず治療へつなげることが可能
- 家族が持っていない力を教え込むのではなく、「すでに持っているけれど効果的に使えていない力」が使えるようトレーニングする
- たとえ依存症者が治療につながらなくても、問題行動が減ったり、家族がもっと楽に暮らせる（感情・身体・対人関係面で）効果がある

（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-CRAFT 吉田精次 + ASK（アルコール薬物問題全国市民協会）著（株）アスク・ヒューマン・ケアより抜粋）

といった特徴を持つプログラムです。

このプログラムは、アルコール・薬物・ギャンブル等への依存やひきこもりの問題を抱えた方についてのご家族が対象です。

例えば、ご本人とのコミュニケーションにおいて

- 話しをするとすぐけんかになってしまう
- 言いたいことが言えない
- 相手が自分を避けてしまい、会話にならない
- 言わなくてもいいことをつい言ってしまう
- 相手が嘘をつく、約束を守らない
- 疲れてしまつて声のかけ方もわからない

といった状況のご家族に、ワークブックやロールプレイを用いながらコミュニケーションについて学んでいただくプログラムです。

なお、以上のプログラムはいずれも、当センターにて個別相談を受けている方が対象となります。

当センターは、埼玉県内（さいたま市を除く）の依存問題にお悩みのご本人、ご家族のご相談をお受けしております。該当する方がいらっしゃいましたら、どうぞご案内ください。

また、依存問題は「生きづらさ」と関連が深いといわれております。

「生きづらさ」を扱った依存問題についてのリーフレットも、当センターで発行しておりますのでどうぞご利用ください。

