

(4) 家族の行動の変化を促すためのスキル

面接には、情報収集やアセスメントのための面接と対話を通して家族が行動や気持ちを変えていくことを目指した面接の2種類があります。ここでは、主に後者の面接で役立つ4つのポイントについて解説します。

●ポイント①：説得ではなく、家族の持つジレンマを明確にする

家族は、「対応を変えなければいけない」⇔「そうすると本人がどうなってしまうか心配」という二つの対立した気持ちを行ったり来たりするジレンマ状態になることがしばしばあります。例えば、家族が暴力を振るわれている場合、「暴力から離れたい」⇔「私がいないと薬物使用が悪化するだろう」という両方の気持ちが同時に存在することは当たり前のことです。

そのような時、支援者が一つの方向に引っ張ろうとすればするほど、家族の心には反対の方向に引っ張り返す力が働くのです。結果的には、助言を実行できない様々な理由を引き出して、現状維持することになってしまいます。さらに、支援者と家族の関係性にも不協和が生じてしまいます。

そんな時は、「本人と距離を取りたい。一方で（または、「と同時に」「そして」などの言葉でつなげて）一人で生活させるのも心配なんです」

というように「両面への聞き返し」を行うことにより、家族は相反する考えや感情が自分の中に同時に存在することを理解できます。人は自分の中の矛盾を良く観察することが出来ると、それを解消する方向に行動を変えることが出来ます。

●ポイント②：価値を明確にし、それに沿った行動を選ぶようにする

人は目の前の不安や焦りで余裕がなくなると、自分が大切にしている価値が見えなくなってしまい、状況反動的な行動をしてしまうことがあります。しかし、もう一度自分の大切な価値観を意識するとその価値観と矛盾する行動を変え、価値観に見合った行動を選び直そうとする力が湧いてきます。

隠れている感情や価値を明確化する働きかけを支援者が行うことにより、家族は自分の大切な価値観に見合う行動を選ぶ準備を始められます。

●ポイント③：家族自身に「変わること（変化）」を語ってもらう

支援者は変化についての話を引き出し、これからの計画について具体的かつ詳しく話してもらうよう働きかけましょう。家族自身が変化に関する言葉を語るほうが、支援者が指導するよりも実際にその行動を行う可能性は高まります。

これらの発言を引き出すためには、オープン・クエスチョンで質問するほか、聞き返しや是認を用います。

●ポイント④：変化に対する重要性和自信を高める

支援者が変化について悲観的になっていると、家族も希望を持つことが出来ません。まず、支援者が前向きな姿勢を持つようにしましょう。そして、家族が今後の変化に自信をもてるような会話をすることも大事です。

また、達成しやすい小さな目標を設定して成功を体験してもらうことも大切です。

変えていける自信と同時に、薬物の問題に取り組むことがとても大事だと思えたら、変化への意欲は高まります。取り組むべき大事なことだと家族が意識出来るような働きかけは重要です。大変な状況の中、それでも相談に来ている家族の姿勢や気持ちを是認し、継続相談につないでいきましょう。

4つのポイントの例 ①

●ポイント①：説得ではなく、家族の持つジレンマを明確にする説得の例

「家を出なさい」「本人を放り出さない」
などと説得したら、家族の気持ちはどのように動くでしょうか？



●両面への聞き返しの例



●ポイント②：価値を明確にし、それに沿った行動を選べるようにする聞き方の例

「もともと、どんな家族をつくろうとしてきたのですか？」

「どのようなことを子育ての中で大切にしてくださいましたか？」

「今、そこに立ち戻ると、どのようなやり方を思いつきますか？」

●ポイント③：家族自身に「変わること（変化）」を語ってもらう例



(欲望) 「笑顔でおはようといえるようになりたいです」

(能力) 「これくらいならやってみることができます」

(理由) 「家族会に行って勉強した方が近道だってわかりました」

(必要性) 「顔を見れば文句を言うパターンを変える必要がありますね」

(具体的取り組み) 「次の家族会に夫と行けるように、今晚参加申込みしてみます」

「他には（どんなことがありますか）？」

「良いアイデアですね。そのことについて、もう少し教えてもらえますか？」

4つのポイントの例 ④

●ポイント④：変化に対する重要性和自信を高める質問の例

これまで何度も試したんですけど、結局すべてうまくいかなかったんです…。

何度失敗しても、チャレンジし続けたということなんですね。



これまで試したことで少しでもうまくいったのはどんなことですか？

●自信を高める質問例

「今までにやったことでわりとうまくいったのはどんなことですか？
 どんなに些細な事でも構いませんよ」
 「これまでの大変な中でも、あきらめずにここまでできたのは？」

●重要性を高める質問例

「これまでの大変な中でも、あきらめずにここまでできたのは？」
 「このまま何もしないでみると、3年後にはどうなってしまうでしょうか？」
 「今、一番心配していることはどうなってしまうことですか？」
 「このテーマはあなたにとって、何番目に重要なことですか？」
 「それが4番目、5番目ではなく、2番目なのは？」