

<実践課題2 飲酒のサイン>

アルコールが脳まで達してしまったら、もはや理性的な話し合いや交渉は不可能となります。アルコールには、短時間で人間の明晰な思考を妨げてしまう効果があるのです。そうなった時点であなただけは対応モードをシフトしましょう。「自分の安全を確保すること」と、「これ以上の飲酒を促進するような行動をとらない」ことに専念しましょう。本人がお酒を飲み始めると、少量であっても家族はピンとくるものです。どんなサイン（兆候）があるか、あてはまるものにレ点をつけてみてください。これ以外に見つかったらそれも書き出してください。

- ビール6缶入りケースを持って帰ってきた
  - 歯をくいしばったり、こぶしを握ったりしている      食べるのを拒否する
  - とろんとした目になる      まぶたが重そうになる
  - しゃべり声が大きくなる／小さくなる      家中をうろうろしはじめる
  - 一生懸命働いているのだから一杯くらいは飲むのは当然だという
  - むっつりと不機嫌になる      感情的になる      無感動になる
  - しゃべっていても呂律がまわらなくなりはじめる      家族に背を向ける
  - 子どもたちが別のことをしていて忙しいにもかかわらず、自分と一緒に「親子の時間」を過ごさなさいと主張する。
  - ひとりになりたがる      激しい気分の変動が見られる
  - その他に発見したサイン（いくつでも）
- 

<実践課題3 飲酒による影響>

トラブルマップの最後の部分は、飲酒の結果生じる影響です。飲酒による問題行動の結果、それぞれの人はどうなりましたか。良い結果も、悪い結果もリストアップしましょう。誰か何か得をしましたか。後片付け・後始末はどうなりましたか。お互いどのような気持ちになりましたか。本人が得をしたり、人のせいにして反省に至らない場合、トラブルは繰り返されやすくなります。

・飲酒のおかげで私は… もしくは本人は…

- 罪悪感や恥ずかしさを抱えている      二日酔いがひどい      体調が悪い
- 仕事を休んでしまった      パーティーでより社会的になれる
- 健康に問題がある      DVを経験した、もしくはそのおそれがある
- 仕事をくびになった      二人の関係から喜びが失われた
- 育児が困難      自動車事故を起こした      友人を失った
- 飲酒運転で捕まった      経済的に厳しい      リラックスできない

- 飲酒時の行動で恥をかいたことがある
- 物騒な行為におよんだ
- 社会生活に損害があったもしくは社会生活自体を失った
- セックスができない
- 私有もしくは共有の財産が壊された
- 本人は私を必要としているので、その人は絶対に自分とは別れられないと感じる
- つねに飲酒問題にかかりっきりのため、他の問題への対応を避けている
- 不満足な性的関係を避けている
- その他に見つけた飲酒の影響 (良いこと・悪いこと)
- 外見的な魅力が減った
- 肥満の問題
- 近所での評判が悪い
- 性生活が阻害されている

#### 実践課題4 トラブルマップを書き換える

どのような飲酒の引き金があり、飲酒するとどのような前触れがあり、そしてトラブルが起き、その結果本人と家族がどうなったか、という起承転結を見てきました。これでトラブルマップの完成です。同じトラブルを繰り返さないためには、家族が飲酒の引き金を引かず、飲酒の影響も受けない別のシナリオに書き換えることが必要です。起承転結のうちどこかで、家族の対応を変えてみましょう。本人に引きずられるように同じ対応をしてしまうと、同じ結果となる可能性が高いです。

試しにできそうな、対応のパターンときっかけのセリフをいくつか作って用意しましょう。

#### \* 対応のポイント \*

- 情熱は内に秘め (⇔刺激し合わない)
- 冷静に状況を分析して (⇔怨念で状況を分析しない)
- 冷静に本人に言葉をかけ (⇔ののしらない)
- 冷静な行動をとる (⇔行動を本人にぶつけない)

**ホームワーク② 本人の飲酒量を推定する**

このシートを使って、今日から次の面接までの間に、本人がどんなパターンでどれくらいの量のアルコールを飲んでいるか推定してみましょう。

- 1、平日の飲酒量はどれくらいですか？ ( )
- 2、金曜日の飲酒量はどれくらいですか？ ( )
- 3、土曜日の飲酒量はどれくらいですか？ ( )
- 4、日曜日の飲酒量はどれくらいですか？ ( )
- 5、飲まない日はありますか？ ( )
- 6、飲む時間帯はいつですか？ ( )
- 7、飲まない時間帯はいつですか？ ( )

下の表を参考にしてください。

1日の飲酒量をはっきりしない場合は、どのアルコールをどんなサイズのもので買ってきて、それが何日でなくなるかで計算してみましょう。

**純アルコール量の目安**

	アルコール度数 (%)	純アルコール量 (g)
ビール 500ml	5%	20 g
清酒15度 1合	15%	22 g
焼酎35度 1合	35%	50 g
焼酎25度 1合	25%	36 g
酎ハイ 500ml	3%~8%※ ストロング銘柄	12g~32g※
ウイスキー 60ml	40%、43%	19g、21g
ワイン2杯 240ml	12%	24g

**\* 飲酒量について \***

医学的に「大量飲酒」とは1日に日本酒3合以上の飲酒をさします。アルコール換算60gです。

「少量の飲酒は健康に良い」と言われている時の「少量」とは、おおむねアルコール換算20g（日本酒1合弱、焼酎25度100ml）を指し、心筋梗塞、虚血性心疾患、脳梗塞、2型糖尿病などの病気の予防に効果があることが分かっています。

しかし、一方で少量の飲酒でも高血圧、脳出血、高脂血症（中性脂肪）、肝臓病などの疾患ではリスクをあげることが分かっています。

純アルコール量 (g) = 飲酒量 (ml) × 度数 (%) × アルコールの比重0.8

**ワーク② 暴力の分析・暴力からの安全**

アルコールと暴力とは密接な関係にあります。アルコールのせいで穏やかな気性の人が怒り狂いはじめたり、あるいは、それ以上のもっとひどい状態になったりすることもあります。生活をより良いものにしようと考えたときに、暴力を受けないこと、暴力をさせないことは最優先の課題です。あなたやその他の家族にとって安全第一の行動が、本人のためでもあるのです。

『暴力の分析・暴力からの安全』

- 実践課題 1 暴力を突き止める
- 実践課題 2 危険信号に気づく
- 実践課題 3 危険信号への対応

暴力が起きた際の対応策の立て方

\* 安全第一 \*

最も大切なのは、あなたやその他の家族の安全を確保すること

～はじめに～

たとえあなたの家族であるアルコール依存症者が、これまで一度も暴力（身体的暴力や言葉の暴力）を振るったことがなかったとしても、油断はできません。最悪の事態に備えておくことが大切です。

過去に家庭内暴力（DV）を経験したことがあり、いつまでもその恐怖を感じているのであれば、ぜひ用心深く行動してください。今後、飲酒問題のある家族を治療につなげるために、あなたが行動や対応を変化させたとき、これまでとは違った対応が相手の暴力を誘発する可能性がないかどうか、注意深く検討しましょう。暴力を回避しながら相手を治療につなげていくということがこのプログラムの目的です。

これまでに深刻な暴力があった場合は相談して下さい。慎重に計画を立てること、そして、安全確保のために、タイミングを見計らうことが大切です。

Q：これまで、どの程度の暴力が、どのくらいの頻度で起こりましたか？

どのくらいの被害がありましたか？

深刻な暴力が起きたことはありますか？

前回、暴力があったのはいつですか？

- |               |                       |              |
|---------------|-----------------------|--------------|
| 【実害が少ないレベル】   | ・ 暴言レベル               | ・ 物に当たるが壊れない |
| 【実害が出ているレベル】  | ・ 物が壊れる               | ・ 家族に手をあげる   |
| 【特にリスクが高いレベル】 | ・ 家族が怪我をする（治療は必要かどうか） |              |
|               | ・ 凶器の使用（脅しでも十分危険）     |              |

※程度や頻度をモニターしておくことが大切です

<実践課題1 暴力を突き止める>

思い出せる限り、暴力のあった場面を書き出しましょう。怒鳴る、押す、言葉で脅す、身体的に脅す、蹴る、つかむ、物で叩く、物を壊す、武器の使用をほのめかして脅す、性的虐待につながる行為といったものが含まれます。

①いつ、どこで、誰と、どんな時に推定飲酒量は？	②どんな暴力を誰に（何に）したか	③それぞれの人がどうなったか
例： 月曜日の朝に、寝室で、妻と二人の時前日の深夜までつぶれるまで飲酒していた 飲酒量は不明	例： 妻が仕事に遅刻すると言って本人を起こした。 本人はうるさいと言って妻を怒鳴った。 妻が本人を怒鳴ったことに腹を立て、本人が妻を殴った。	例： 本人：妻を殴ってしまったことで気まずい思いをした。 二日酔いで仕事を休んだ。 家族：本人に殴られたことで痛い思い、みじめな思いをした。本人が仕事を休んだことでますます心配事が大きくなった。

<実践課題2 危険信号に気づく>

最近起こった暴力もしくは暴力に近い状況を思い出してください。きっかけは何で、どのようにエスカレートしたのでしょうか。暴力行為や大量飲酒などの大きな問題行動に出る時には、逆鱗に触れるような強いきっかけがあることが多くあります。問題行動が後戻りできなくなった段階で、暴力に至ってしまったのです。

また、その前後で本人や家族に「怒り」、「苛立ち」、「悲しさ」、「嬉しさ」などの強い感情が生じることが多くあります。感情の状態も思い出してみましょう。

次の例で考えてみましょう。

誰	いったこと	やったこと	感情
わたし	「お父さん、遅れるわよ。起きて」	起こそうと肩をトントンと叩く	イライラ
夫	「あっち行ってろ」	寝返りを打つ	苛立ち
わたし	「起きなくちゃ、前みたいにまたクビになるわよ」	肩を揺する	怒り、不安
夫	「あっち行ってろと言っただろう」	私をにらみつける	腹立ち
わたし	(大声で)「家を出て行かなくちゃならなくなるわよ」	肩を押す	怒り心頭
夫	(叫んで)「あっちへ行ってろと言ってるんだ」	ベッドから飛び出して私を殴る	怒り心頭

Q：この例での暴力の危険信号は何だと思いますか？

危険信号

今度は実践課題 1 に挙げた、実際にあなたにあった暴力について書きだしてみましょう。

誰	言ったこと	やったこと	感情
わたし			
相手			
わたし			
相手			
わたし			
相手			

危険信号だと思うものを○で囲んでください。

危険信号が特定できたら、今度は、それらから自分の身を守るためにどうするのかを考えます。実践課題3でその方法を検討します。

<実践課題3 危険信号への対応>

先の例で、高まる危険をかわし暴力を避けるためには、どのように違うやり方であれば良かったのかを考えてみましょう。それぞれの危険信号の隣に、爆発を避けるために言うべきだった言葉や、とるべきだった行動を書き出してみましょう。要するに、これは、危険信号に安全に対応するために、あらかじめ計画を立てることなのです。

[例]

危険信号	安全な対応
あっち行けという	「じゃあ向こうへ行くわ。時間がわかっているのか確かめたかっただけなの」という（そして本当に立ち去る！）
私をにらみつける	「この話を聞きたくないのはわかったわ。もう行くわね」という

あなたの場合の危険信号と安全な対応を書いてみましょう。

危険信号	安全な対応

※考え方のポイント：あなたの目的はいかに相手を受診につなげるかであることを再確認しましょう。そのための戦術です。効果のないことを止め、効果のあることだけを行うように考えてみましょう。

これまでのあなたの人生で暴力が問題となったことがないのであれば、今後もそうであり続けてほしいと願っています。「最悪の場合の計画」を用意しておいたけれど使う必要はなかった、となればいいのです。そうしておけば、万一、暴力に直面したとしても、自分自身や周囲の人たちを守る方法がわかるはずです。また、暴力の危険を知らせる信号に気付けるようになることは、他にも役立つことが多いでしょう。

本人が、ひとりで勝手に引き起こす問題行動を変えることはできませんが、本人とやりとりのあるトラブルは解決もしくは回避できるかもしれません。少しずつ自らの行動を変えながら、本人の反応をみることで、だんだんと本人の反応の仕方が予測できるようになり、本人が暴力に出る兆候に気づき、それを回避する、より安全な対応ができるようになるはずです。

あなたが自分と家族の安全のためにできることには以下のことがあります。

① 避難のための準備をしておくこと

- 「安全な脱出ルートを把握しておく」「逃げ場を失わないように警戒しておくこと」
- 「避難の際に必要なものをバッグに詰めて、取りに行きやすい場所に保管しておくこと」
- 「避難先の目安をつけておくこと」

② 一時的な避難場所を準備しておくこと

- 「親戚、知人など頼れる人のところ」「アパート」「ホテル」
- 「女性相談所」「民間シェルター」

※実際に避難する場合、『暴力があるので一緒にいられない』など、避難の理由を何らかの形（直接、電話、メール、手紙）で伝えたほうがよい

③ 法的な手段

- ・ここまでの状況になったら警察を呼ぶと決めておく
- ・地方裁判所に申し立て、DV防止法に基づく保護命令を出してもらう方法もある。  
※警察か被害の公証人を立てる必要がある  
※基本的には別居や離別を希望することが前提

④ 限界設定

- ・こういう場合は、もう付きあいきれないというラインを決めておき、冷静な時に本人に伝えておく。  
※覚悟のある約束しかしないこと。本当にそうすることが大切です。  
【例】「今度、暴力を振るった時には警察に相談します」  
「今度、薬を使い出したら、もう家には住ませない」  
「子どもに手をあげたら実家に帰ります（離婚します）」

危険信号への対応が上手くいかずに、突然の暴力を受ける結果になったとしても、あなたにはまだ自らのためにできることがあります。今すぐ口論をやめ、それでもおさまりそうにないときには、家やアパートを出て、第三者の目がある場所に移動して下さい。上手くいけばその人たちが気づき、助けてくれたり、子どもを危険から遠ざけてくれるでしょう。最悪の場合でも、証言してくれる証人は得られることになります。

最後の手段として警察に電話することを忘れないでいてください。SOSを出しましょう。世間体など、いろいろと気になることはあるでしょうが、安全が第一です。

