

家族会プログラム Vol.3

◆家族の反応・自分の反応◆

困難な環境に対処するために何か自虐的な行動をとらないことには、薬物依存症という病気のかたわらにるのが不可能である。

あなたは、依存症者の狂気に対処する方法を見つける。その自己流なやり方のおかげで、あなたは我慢して、コツコツ努力し続けることができる。短期的には、あなたの行動は有効に見える。しかし、自己流なやり方は、長期的には、あなたにも、あなたが救おうとする依存症者にも、破壊的に作用してくる。

※これは、有害な行動のリストです。あなたの該当するものの横にしるしをつけてください。

- ノーと言いたいときに、イエスと言う。そして人のために、その人が自分でやるべきことを、やってあげる。
- 危機的なことがないと退屈し、空虚感をおぼえる。
- 自分ではどうしようもないことで自分を責める。
- 自分のために何かをすると、罪悪感をおぼえる。お金がかかったり、時間がかかったりすると、特にそう感じる。
- 感情的になるのを避けるために、堅く、抑制的であるようにしている。
- 人に失敗を見られると、罪悪感をおぼえ、どうしたものかと戸惑う。
- 自分の要求を、十分に伝えることができない。
- 自分はさておき、人を喜ばせようとする。
- 誰かのために何かをするために、自分のやっていることを止めてしまう。
- 人がどのように振るまうものか、知っているつもりである。
- 人が自分を気遣ってくれるか、心配だ。
- 人を好きになると、自分を見失ってしまう。
- 自分や自分に身近な人に対し、やたら「…べし」と考える。
- まずい関係を捨て、新しい関係に入ると、前と同じようにまずいことになる。
- 問題のある人に惹かれる。
- しばしば胃の具合が悪くなる。
- 波風を立てないよう、いつも心がけている。誰にも好かれたいと思う。
- 自分の望まない時でもセックスをする。
- 人の怒りを恐れている。
- 問題があることを認めない。

☆ワーク

拝啓 わたし様

以下の3点、わたしは自分の行動を変えたいと思います。

1. _____

2. _____

3. _____

さあ、やめましょう。

ここでは、一つの提案を何回も繰り返します。とても大切なことだから…。
薬物依存症者をコントロールしようとするのはやめましょう。

何故？

1. どうせうまくいきません。
2. あなたの心の平穏を妨げます。
3. 依存症者の回復プログラムの邪魔になります。

今こそ、ハイパーパワーと12ステッププログラムにあなたの信じる心を預ける時です。ダルクやNAは他のどんな組織よりも、依存症から抜け出そうとする人たちを、数多く支援してきました。回復者たちは、何が有効で、何が無効かを知っています。依存症者を救うために作られたプログラムを、決して、邪魔したりぶち壊したりしないで下さい。

あなたにやめる覚悟ができたなら、下の事を宣言してください。

私は、依存症になった私の友人や家族の行動を、コントロールしよう
いたしません。

年 月 日 署名 _____