

◆自分の生活を再開させる◆

自分の境界線を設定する

あなたが喜んでほしいことと、したくないことを明確にしましょう。あいまいではいけません。屈伏してはいけません。他の人達に、あなたの望んでいることの一貫した明確な信号を送りましょう。境界線を設定し、それに固執することによって、あなたはすぐに重んじられ、認められるでしょう。あなたの周りに人達は、事の成り行きでの「様子をうかがう」必要がなくなります。

☆ワーク

- 1 あなたが自分自身のために設定した新しい境界線を述べてください。

明確に話す

依存症者に対しては、直接的に、明確に、率直な方法で伝達することが重要です。本人がアルコールや薬物でハイになっていた時は、話し合いや議論は時間とエネルギーの無駄でした。それで得られたのは、いらだちと失望だけでした。

今では、あなたの友人や家族がもっと明確に考え始めています。それでも、以前のパターンの小細工や策略は、まだそんなに昔のことではありません。どんな策略パターンにも陥ってはいけません。あなたの心配と愛情という感情を、自分の信念に向けてしっかり留めようとすることに邪魔をさせてはなりません。自分のメッセージではっきりと言いましょ。複数のものが混ざった信号を発してはいけません。

明確な話しかた

「あなたは、先行く仲間の提案したことをそのままするべきだ。」

「薬物使用はあなたが選択したのだ。」

「あなたは、NA プログラムに取り組む必要がある。」

混乱を招く話しかた

「あなたは何が一番良いか知っていて、とても良くやっている。」

「あなたの友人たちがむりやり薬物を使用させたのは分かっている。」

「状況が大変になったら、わたしはあなたの助けになる。」

☆ワーク

- 2 依存症の人に対してあなたは明確に話すことをしていますか。
 はい いいえ
- 3 あなたが最も守らなければならないのはどんなパターンですか。

自分を大切にす

ほとんどのパートナーや家族の人達は、薬物依存症者の世話をするのに忙しいあまり、自分自身を大切にすることを忘れてしまっています。あなたもそれと同様であることに気が付くでしょう。あなたがその人の行為をコントロールできると思っていたのに、実は、「共依存」という病気があなたをコントロールしていて、結果的に薬物依存症を進行させる言動をさせているのです。

今こそ、自分と自分の必要なこと、自分の楽しみ、自分の生活に焦点を当てる時です。自分の中の良いところを認めてあげてください。自分だけのために毎日小さなことをしましょう。散歩に出かけ、健康的なものを食べ、運動をし、好きな音楽を聴き、友人とおしゃべりし、静かな場所を見つけましょう。それは、祈りと瞑想をするためのあなただけのものです。自分に親切にしましょう。もうかなり時期が遅れていますが…。

もしそうしていなければ、家族会に定期的に行きましょう。興味を持ちましょう。様々な活動に参加しましょう。もう一度楽しみましょう。

☆ワーク

- 4 自分自身のためにできる唯一の事は：

古い興味を新しくして、新しいものも作り出す

往々にして、薬物依存症者の親しい友人と家族は、その人を助けることに専念している間に、活動や、趣味、その他の興味をなくしていきます。やがては、個人的な楽しみをやめ、忘れてしまいます。生活は混乱し、苛立ち、管理不可能な状態になるため、楽しみは何も残りません。今こそ、**過去に自分の個人的な楽しみとしていた活動を再開する**時なのです。新しい興味も追及してもいいでしょう。自分自身に思いやりを持ちなさい。ハイヤーパワーはあなたの生活も最高のものにしてほしいと願っていることを信じましょう。

★ワーク

5 あなたはどんな楽しみとしての活動をしますか

進歩で充分。完璧とはいかない

依存者の回復への過程にあなたが期待してはならないということと同じことで、あなたは自分の個人的な成長に関してあまり高く期待しないことです。過去には、あなたは自分にも他人にも完璧さを期待したかもしれませんが、今なら、完璧ではなく、進歩で充分良い、とすべきだと気が付いているでしょう。自分の判断に間違いが分かったり、自分の設定した価値観に反するやり方で自分が行動した場合、あまりに批判的になり、失望したりしてはいけません。そのようなしくじりにあなたが気付くことさえも進歩なのです。往々にして、個人の平和への道は、二歩進んで一歩下がることで達成されていきます。正しい方向へ向かっている自分をほめてあげましょう。自分を許し、自分の間違いから学び、前進しましょう。

★ワーク

6 ゆっくりでも確実な進歩をしていることを、自分の生活の中で2つ述べてください。

①

②
