



やまぶき

FUYONちゃん

通信

FUYONちゃん



家族が学び、出会う場所。

肌寒くなり秋らしい季節となりましたね。今回は、アルコールチームと当院患者が参加した研修会のお話と太陽の会で伝えてきた CRAFT のおさらいです。

2025年9月13日、「第19回東北アルコール看護研究会 青森大会」が当院で開催されました。

この研究会は、アルコール医療に関する看護の実践研究により、会員の向上とアルコール看護の発展を図ることを目的としています。

コロナ禍で一時中断を余儀なくされましたが、昨年の秋田大会のバトンを来年の福島大会に渡すことができ、安堵している所です。

当院のアルコールリハビリテーションプログラムのチームスタッフの協力でやり遂げることができました。辛いとき、助けが欲しいときずっと手を差し伸べてくれる「チームワークの力」に感謝と ONE TEAM で治療に携わることができていることを実感することができ、感動させていただきました。

当院精神保健福祉士の橋本さんと作業療法士の工藤さんのプログラムにける日頃の思いも最高でしたが、講演目玉は、当院生まれの「断酒補助会 HALT」のメンバーとパネルディスカッション！！

当事者の気持ちを現役の看護師に向けて語ってくださいました。

支援者も時には迷い、答えが見つからない時もあります。そんなとき、経験者からの意見やディスカッションから、学ぶことがたくさんあるんです。

アルコール依存症の治療には、同じ問題を抱える仲間の支えが必要であると、看護師田中は思っています。

当院生まれの「断酒補助会 HALT」は、

理念：HAPPY（幸福）、ASSIST（手助け）、LUCKY（幸運）、TEAM（仲間）を大切にします

目的：健康維持と酒にコントロールされない生活

HALT 参加条件：当院通院または卒業生で断酒に向けての道を歩んでいる方とその応援者

同じ問題を抱える仲間との出会いが、孤独を和らげ、精神的安定に繋がります。定期的集まることで、断酒への意識を維持し、治療の継続に繋がります。飲酒以外の社会性を見出し、新たな人生を見つける経験者が見えます。再飲酒し、治療の場に戻っても受け入れてくれる仲間が支えになって勇気をくれます。

この会は当事者だけではなく、支援者も参加可能です。

治療は「飲む薬」だけではないんです。人との絆を感じることで得られる安心感が、薬になることもあるんですよ。



CRAFT のおさらい

CRAFT とは

依存症の方と上手に関わるための方法を一緒に学び、練習し、実践していくことで、依存症の方を回復の方向へ導くものです。

今まで上手くいっていなかった方法が続けるのではなく、上手くいく方法を探して実践していくことで、依存症の方だけでなく、周りの方も安心して生活出来るようになる可能性があります。

今年度当院では以下の内容を実施しました！

①状況をはっきりさせよう

- ・飲むきっかけを知る
- ・飲む兆候を整理する
- ・これまでの状況を整理する
- ・本人の立場で想像する
- ・収支決済表を作る

②コミュニケーションを変えよう

- ・「わたし」を主語にする
- ・肯定的な言い方
- ・簡潔に言う
- ・具体的な行動に言及
- ・感情に名前をつける
- ・責任を一部受け入れる
- ・思いやりのある発言
- ・支援を申し出る

③望ましい行動を増やす方法

- ・報酬をみつけよう
- ・相手を評価する

④あなた自身の生活を豊かにする

- ・自分をほめる
- ・自分にごほうびをあげる
- ・計画を立てる
- ・適任者を探す
- ・望みを具体的にする
- ・伝え方を考える

⑤アサーション

- ・自分の傾向をチェックしよう
- ・You（あなた）ではなく、I（わたし）を主語に
- ・気持ちを伝えることで主張しやすくなる
- ・お願いの表現を使い、意見の対立を防ぐ
- ・否定的な言葉ではなく、肯定的な言葉にする



～編集後記～

暑い夏も終わり、だんだんと涼しくなってきました。寒暖差があると体調を崩しやすいので、お身体に気をつけてお過ごし下さい。皆様とまた元気にお会いしたいです。

編集：看護師 田中 工藤 下山 三上 川村 鈴木
精神保健福祉士 橋本・佐々木

今月の家族教室は・・・

10月29日（水）

こころのケアセンターふよう 3階