

アルコール依存症治療での SST について

～対人スキルの向上と自己肯定感の獲得を目指して～

○伊藤美称¹⁾ 佐々木知之²⁾ 菊地俊一³⁾

¹⁾精神保健福祉士 ²⁾看護師 ³⁾作業療法士

医療法人耕仁会 札幌太田病院 1階デイケア

1、はじめに

成瀬は、アルコール依存症（以下ア症）の治療・支援の目的は「酒をやめさせること」ではなく「生づらさの支援」であり、「生きることの支援」である¹⁾としている。世良は、生育歴の中で対人関係の学習がされず、「生きづらさ」から目を背け飲酒し、お酒の力で社会参加をしてきた人が多い²⁾としている。当デイケアでは、ア症のもつ対人関係に不器用さ、生きづらさに焦点を当て、生活技能訓練 Social Skills Training（以下 SST）を実践したことを報告する。

2、方法

対象：コミュニケーションに対して課題を抱えている方、参加人数：6～7名、グループ構成：男性9割、女性1割、年齢20代～70代、ア症8割、その他2割、スタッフ：2名（看護師、精神保健福祉士）、頻度：2週に1回、内容：アイスブレイク①課題・困っている事・テーマの抽出②場面設定③ロールプレイ（予行練習）を行なう④正のフィードバック（良かった点）⑤矯正的なフィードバック（さらに良くする点）⑥見本のロールプレイ⑦新しい行動のロールプレイ（再演）⑧宿題と振り返り。テーマの内容は、自分から声をかける方法、勉強会や断酒会で不快な思いをさせない伝え方、頼まれごとを上手く断る方法、お酒を飲みたくなった時の対応等が挙げられ、それを題材にロールプレイを行なう。

3、結果

参加者から「以前までは人と関わりを避けていたり、相談が上手く出来なかったが、話しやすくなった」、「会話する回数が増えた」との感想が聞かれた。また、人とのコミュニケーション場面で自信がついた、実際の場面でも意識して対応出来るようになったと参加者からも変化が見られる。

さらに、以前は対人交流の際に感じるイライラ感の原因が理解出来ず、言動を振り返ることもなかったが「SSTに参加することで、改めて自分を見つめ直す機会になっている」と話す。

4、考察

参加者は、実際の場面を想定しロールプレイを行い他参加者よりフィードバックを受ける事で、自分のコミュニケーションを見直す機会になり自己理解が深まったと考えられる。また、今までとは違うコミュニケーション方法を新しく学び、日常生活においても、その場にあった会話や態度を意識し、選択できるようになったことが自信にも繋がったと考えられる。

対人関係で不安やストレスを感じやすかったが、SSTで対人関係における練習を積み重ねることで、自信に繋がり、デイケアにおいても会話の回数が増えたり、勉強会などの場でも、伝え方を工夫しながら発言している姿が見られるようになったと感じた。

5、おわりに

今後もコミュニケーションの癖を見直し、イライラ感や悩み等を貯め込まず、他者へ話す・相談することでお酒に逃げる事無く、断酒へ繋がるよう促せればと考える。対人関係において問題を抱えているが、それに気付いていない人や気付いているが改善しようという意志が見られない人に対しても、動機付けを行いたい。

参考文献：¹⁾成瀬暢也：「アルコール依存症治療革命」（2017）、²⁾世良守行：「通院でケアする！アルコール依存症の早期発見とケアの仕方」（2010）