

きょうと摂食障害家族教室4



コミュニケーションスキルと 対人関係

1. コミュニケーションの8ステップ
2. 対人関係

平成24年10月20日
ウィングス京都

1. コミュニケーションの8ステップ

コミュニケーションの性質

- ◆ 同じ話でも、聞き手の気分によって左右されます。
- ◆ 摂食障害を患って、感情が高ぶり視野が狭くなっていると、何でもない言葉でも、予期せぬ反応があります。
 - ◆ 関心を向けられると「非難された！」
 - ◆ 思いやりを示されると「押し付けや！」
- ◆ 相手の言ったことやその背後にある気持ちを、言葉にして確かめながら話を聞くことが大切です。
 - ◆ リフレクティブ・リスニングと言います。

話をきくこと (リフレクティブ・リスニング)

- ◆ お互いの話を聞いたり、理解しあうことは、実はとても難しく、技術と練習が必要です。
 - ◆ 一度に話すのは1人だけにする。
 - ◆ きちんと聞いているサイン(例: アイ・コンタクト、うなづく、首を振る、相づちを打つ)
 - ◆ 相手の話を要約し、話し手が意図したことと一致しているかどうかを確かめる。
 - ◆ 本人が話す時間: 家族の助言時間 = $\bigcirc : \Delta$?
 - ◆ 出来るだけ良い点に注目して話を聞く。
「すごーい」、「それって・・・」

コミュニケーションスキル1

動機づけ面接法

- ◆ アルコール依存症の患者さんのような自分から進んで変わろうとしない人々に対して、効果的な介入を行なうために開発されました。
- ◆ これは**NG！！**
 - ◆ 言い争いをすること、理詰めで説得すること。
 - ◆ 命令、指示、警告、脅し
 - ◆ 一方的なお説教、価値判断を下すこと。
 - ◆ 本人に、「あなたに問題がある」と指摘すること。
 - ◆ 解決策を示したり、何らかの行動を指示すること

コミュニケーションスキル1

動機づけ面接法

- すべきこと
 - なぜ変わりたいのかを本人に話してもらおう。
 - 彼女が抱える葛藤・心配事に話の焦点を当てる。
 - 本人自身が将来の行動を決める選択権と責任を持っているということを原則に。
 - 「私は・・・思うの」など、一人称で伝えること。
 - しっかり本人の方を向いて、その時間は本人のためにプレゼントするつもりで。

「少ないほど良い (LESS is more)」

- 言いたいことを我慢する、
- すぐに指示を与えない、
- 代わりにやってあげたい気持ちを抑えることは、フラストレーションがたまりますね。

でもそれによって本人は、自分の考えを熟考したり、表現したりする大切な機会を持てるのです。

- L: 聴く (Listening)
- E: 共感する (Empathy)
- S: 分ちあう (Sharing)
- S: 支える (Supporting)

コミュニケーション・スキル2

会話の罠に取り組む

- 私たちは「気休めを与える」という罠に陥ってしまいがちです。
 - 「私は太ったりしないわよね？」
 - 「その料理にオイルを使わなかったわよね？」
- こういった時に気休めを与えても効果は一時的で、すぐ疑念や不安が激しくなります。
- それどころか、不安や恐れを自分でコントロールする機会を奪い、自分の考えを確認するために人に頼るような依存的な関係がどんどんエスカレートします。

コミュニケーション・スキル3

心の理学療法

- ◆ 食事にはばかり関心が向かって狭くなっている本人の視野を広げて、客観的なものの見方を養うために、ゲームなどを利用してみましょう。
 - ◆ 興味をもてそうな新聞や雑誌の記事について話し合ってみる
 - ◆ カードゲームや卓上ゲームをする。
 - ◆ 何かを決める場合に、サイコロやくじ引きをするなど、偶然性に委ねることによって、柔軟性を高める訓練をする。
- ◆ 楽しい雰囲気づくり、気晴らしとともに、「コントロールしきれないこと」を自然に受け入れる。

コミュニケーション・スキル4

雰囲気

- ◆問題となる食行動と、それが本人や家族にどのような影響を与えているかについて意見を言う時には、穏やかに、直接非難するのではなく、「私は・・・と思うの」など、一人称で話しましょう。
- ◆家族が感じるこのような感情は、良い方向に働きにくいのでコントロールが必要です。
 - ◆恥の気持ち：人や世間に対して≠本人への思いやり
 - ◆怒り：あまりいい結果を生まない、必要なら小休止
 - ◆恐怖・怯え：衝動的な行動に。身体の心配は落ち着いて伝える
 - ◆あきらめ：病気によって自分たちが喪失したものの大きさ

コミュニケーション・スキル5

情動知能

- ◆ 情動知能とは：情動（その時その時動く感情）を扱ったり、受け止めたり、自分や相手のストレスを減らしたりする力、と考えてください。
- ◆ このあとにも出てきます。

コミュニケーション・スキル5

情動知能

- ◆ 家族が溜めに溜めた怒り・惨めさ・失望といった強烈な感情を本人に爆発させてもうまくいきませんね。
 - ◆ 彼女たちは情緒的にとても弱く、生の感情をぶつけ合う自信がないので、食行動がひどくなるか、別の反応へ。
 - ◆ でもこの気持ちを穏やかに伝えるのはとても難しい。
- ◆ ケアにあたる家族は、そういう時に「情動知能」を駆使できる練習をする姿を、本人にも見せましょう。
 - ◆ 家族は経験豊富な先生や家族・友人に助言をもらって、少し距離を置いて客観的に眺められるようトレーニング。
 - ◆ 感情面での反応について考え、理解する習慣をつけて、今の自分の感情を本人にも伝えていく。

コミュニケーション・スキル6

ルール作りと限界設定

- ◆ 摂食障害は長く続く病気なので、できるだけみんなが長く守れるルールが必要です。
 - ◆ 「冷蔵庫の中身を全部食べない」、「夕食のメニューや調理法は細かく指図しない」、「○食はみんなで食べる」などなど
- ◆ 限界設定（ルール違反時のルール）は揺れない。
 - ◆ 「何日も続けて一緒にご飯を食べられなかった時は一緒に体重を量って先生に相談する」「どうしても過食が止まらない場合はお菓子は置かない」などなど
- ◆ ルールを破ってしまってもそれで終わりではない。次にうまくいくためのチャンス「失敗は宝」だと捉えましょう。

コミュニケーション・スキル6

ルール作りと限界設定

- ◆ 「どういうルールがよいか」ではなく、「どのようにルールを作っていくか」がはるかに大切。
- ◆ 何は受け入れることができるのか、受け入れられないのか、お互いの意見を尊重して穏やかに話し合う。
- ◆ できるだけ中立になれる誰か(カウンセラー、親戚や友人)などに、レフェリー役をしてもらう。
- ◆ 全員が順番に話せるように配慮する。
 - ◆ 話が遮られて中断したら、落ち着いて、全員が順番に話すというルールを思い出す。
- ◆ 以下のようなステップを踏んで発言する。
 - ◆ ステップ1 自分の気持ちや考え、態度を説明する。
 - ◆ ステップ2 他の人に何をしてほしいかを説明する。

コミュニケーション・スキル7

好ましくない考えを修正する

- ◆ いつも一緒に行動していても、あなたがあきらめ・憎しみなどネガティブな考えでいっぱいだとしたら、関係は良い方向に向かわないし、あなた自身も疲れ切ってしまいます。
- ◆ その結果、本人は「関係がうまくいかないのは自分のせいだ」と罪悪感ばかりを感じ、うまくいきません。
- ◆ いつでも、心や考えを修正できる心づもりをしておきましょう。
- ◆ それには、伴侶や専門家、友人と話し合う習慣を持つこと、自分が変わることを楽しみましょう。

コミュニケーション・スキル7

好ましくない考えを修正する

- ◆ この子の人生を立ち直らせてやるために、私は人生のすべてを注ぎ込まねばならない。
- ◆ →私や家族自身もリフレッシュするために、休養が必要だ。そうしないと、怒りっぽくなってよけいに関係が悪い方になってしまう。
- ◆ 彼女はどれくらい私たちが混乱しているか知るべきだ。彼女は私たちのことを憎んでいるに違いない。
- ◆ →憎んでるんじゃないじゃなくて愛する人を振り回してコントロールせずにおれない病気なんだな。罪悪感を感じて抜け出そうとしている方の彼女と協力しよう。
- ◆ 拒食の時の方がきちんと勉強も手伝いもして良かった。
- ◆ →拒食の時「きっちりコントロール」を応援してしまったから今こんな過食に苦しんでるのかもしれない。

コミュニケーション・スキル8

変化と進歩について話し合う

- ◆ 摂食障害患者さんで「行動期」にいる人はまれです。これは「前考慮期」や「考慮期」から次に進むのはとても大変だということです。
- ◆ 理屈で説得しようとしたり、対立したりするのではなく、成果を焦らず、ほんの少しの進歩を一緒に喜びながらいきましょう。
- ◆ 本人には、自分自身の人生を決定する権利があること、そして、あなたはそれを援助する心づもりであることをいつも伝えると基本に戻れます。

交流会 テーマ1

- ◆もし、グループで希望が多ければ、2人(家族役・本人役)でロールプレイしてみましょう。
- ◆コミュニケーション1から8で、上手く工夫できているところ、苦手だなあと思うところを話し合ってみてください。

2. 対人関係 -あなたは何タイプ?-

対人関係の要因によって病気が維持される

- 家族と本人の対人関係は、お互いの関係づくりの癖が出て、摂食障害になってから時間が経つうちにどんどんパターン化し、変化が難しくなってきます。
 - 過度に感情的になったり、
 - 反対にほとんど感情を示さなかったり、
 - 過度に指示的になったり、
 - 家族が被る影響を度外視して患者さんのために何でもしてあげようとしたり。

家族の反応のパターン

- クラゲ・タイプ
 - 感情的になりすぎる。
- カンガルー・タイプ
 - 過保護になって、本人の言いなりになる。
- サイ・タイプ
 - 理詰め of 議論をして問題行動をやめさせようとする。
- ダチョウ・タイプ
 - 問題を避けることによって波風を立てないようにする。

感情的になり過ぎる クラゲ・タイプの対応

エディに対するクラゲ・タイプの対応
「あまりにも悲しすぎる」
「私は失敗者だ。自分の子供にきちんと食べさせることもできないなんて」
「どうしてこんなことが起きるのだろう？」
「家族は、エディの言いなりになんかならない」

もうすこし感情をコントロールできるよう、「情動知能」を高める練習をしてみましょう。

ますます悪く考えてしまう

好ましくない結果
泣き出す
眠れなくなる
人を避けるようになる
怒る、叫ぶ
エディを非難する

問題の悪化、新たな問題の発生
エディは家族が苦しんでいるのを見てうろたえる
親は極端な感情のため疲弊する
他の家族は怯える、怒る、悲しむ

感情をほとんど表わさない ダチョウ・タイプの対応

エディに対するダチョウ・タイプの対応
エディとけんかしたくない
病院に行きたくない
何も役に立たない
やっかいなことだ
家族は責められ、恥をかかされるだろう
それは彼女次第だ。
私にできることは何もない

とにかく一緒にいてみよう。
いけないことと思わずに
本人の前で泣いたり感情的
になったりしてみよう

ますます悪く考えてしまう

好ましくない結果
自分自身と家族が孤立する
エディと家族に冷たい態度をとる
摂食障害を容認することになる

問題の悪化、新たな問題の発生
摂食障害の症状が悪化する
孤立と孤独

過保護すぎる カンガルー・タイプの対応

カンガルー・タイプのケア
エディのことが心配。エディが死ぬのではないかと思って怖い
親としての役割に高い基準を設ける
まちがったことを言うのが怖い

自主性が育つのを阻んでしまっていることを理解。
一気に切らずにいつも少しずつチャレンジしよう

好ましくない結果
過剰で好ましくないサポート
エディの責任感と自立心が育まれる機会を奪う
燃え尽きてしまう（怒りが爆発する）

問題の悪化、新たな問題の発生
エディは困難にチャレンジしなくなる
「世の中は恐ろしい」というメッセージを与えてしまう
息が詰まるように感じ、不満が高まる
一貫性を失い、情緒的に消耗する

ますます悪く考えてしまう

指示的すぎる サイ・タイプの対応

責任感過剰なサイ・タイプの対応

エディのことが心配。エディが死ぬのではないかと思って怖い
コントロールしたがる。問題を解決したがる
エディを説き伏せ、摂食障害をやめさせようとする
問題に対して分析的なアプローチをする

本人が変わるタイミングを待とう。強い説得が続くと、本人は葛藤する必要なく反発拒否だけしていれば良い立場をとってしまう。

ますます悪く考えてしまう

好ましくない結果

勝利を得るために議論する、怒る
強制する、外出を禁止する

問題の悪化、新たな問題の発生

エディは、拒絶されている／愛されていない、と感じる
信頼が失われる。話を聞いてもらえない、理解されていないと感じる
攻撃性が高まる。情緒的に消耗する
食べ物のことばかりを話題に取り上げる

情動知能と問題解決能力を高める

- 摂食障害をもつ人の多くが、自分の感情を吐き出したりコントロールすることが苦手です。
- だから自分の感情に気づき、考え、認めることを回避します。
- 相手に対する否定的な感情を、適切なタイミングで適切なレベルで伝えることができません。
- これをうまくできるようになるには、あなたがお手本になってあげることが大切です。

(本人の感情の気づきの手伝い＋家族自身が感情を上手く表現して処理する姿を示す)

情動知能と問題解決能力を高める

- 自傷行為、拒食、嘔吐、下剤乱用、過剰な運動は、溜まった感情のはけ口であり、また伝えられないメッセージの伝達手段なのです。
- 摂食障害が強い感情をコントロールしたり、メッセージを伝える道具として役に立つようになれば、病気は治りにくくなります。
- 拒食による飢餓状態や過食は感情を麻痺させるための手段となってしまいます。

感情に気づく、感情を表現する

- ◆ 家族であるあなたが「感情探知機」となって、彼女の情緒的反応をうまく察知して知らせてみましょう。
 - ◆ 「私の～～～という言葉になんか反応したみたいだけど、どういう気持ち？」
 - ◆ 但し、ズバズバ言い当てるのはよくありません。
- ◆ 逆に自分自身の感情について「嘘・否認」を言わないように。
 - ◆ 本当は怒っているのに「怒っていないわよ」と言うと本人は混乱してしまいます。「うん、ちょっと怒りは感じてるかな。先週あれだけ頑張ると言っていたのにまた体重が減ってたからかな」

問題解決をコーチする

- 「すぐに具体策」より、本人と家族が今何を一番大事にするか、を大切に。
 - 次休むと留年かも⇒「どうするの、単位制ならあそこがいいらしい」ではなく、「今の気持ち」→落胆や自信喪失を共有する。⇒「これからどっちの方向に行きたいと思ってる？(しばらく休むも含めて)」
- 本人が具体策を探し始めたら、一緒にたくさんの解決「案」を出していきましょう。ユーモアのある突飛な案も潤滑油になります。
- 選んだ策はいくつものステップに分けるよう促しましょう。
- 予行(ロールプレイ)や下見を一緒にするのもいいと思います。

バランスのとれた情緒的反応 セント・バーナード犬・タイプの対応

- ◆感情が溢れ出してきたり、抑えられないくらい激しくなったときには、一歩下がって、その感情をどこか他の場所へ移すようにイメージしてみてください。
- ◆巻き込まれずに、自分の感情と本人の感情を見失わないように。
- ◆喪失感や絶望感にとらわれても、問題に取り組むのをやめてしまい、引いてしまうようなことをしてはいけません。
- ◆一歩下がっているけど無視ではなく、本人の力で変化が起こるまで見守るスタンスで。

バランスのとれたガイド役 イルカ・タイプの対応

- ◆見守り役とガイド役をバランスよく行なうことです。
 - ◆話に耳を傾けることと、会話をリードすること。
 - ◆基本的に見守り、本人がおぼれかけた時だけ水先案内人としてリードして引っ張ってあげる。
- ◆彼女が「次には自力で道を切り拓いていけるように」するためのサポートです。
- ◆本人の努力を、言葉にしてほめて励ましましょう。結果を誉めるより、トライしていること、した姿勢を誉めましょう。

交流会 テーマ2

- ◆もし、グループで希望が多ければ、2人(家族役・本人役)でロールプレイしてみましょう。
- ◆自分自身は何タイプか、本人は何タイプか、どのように工夫しているか、困っているかについて話し合ってみましょう。