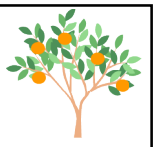


依存症家族のための動機づけ面接トレーニング

（Motivational Interviewing for Family Training : MIFT）

千代田心療クリニック
なごやメンタルクリニック
岡嶋美代
高橋郁絵（原宿カウンセリンセンター）
金築優（法政大学）

依存症患者に対する家族のかかわり方を変える

動機づけ面接を用いた家族のためのトレーニングプログラム（MIFT）

- 週1回90分×8回　（約2か月）　5人から20人くらいまでのグループで実施（千代田心療クリニックでは場所の都合で6人まで）

第1回 ゴール設定＆間違い指摘反射の抑制

- スタート時のアンケートに提出する（事前に郵送かメールで配布）
- 自己紹介
  - 当事者の様子と自分の関わり方についてトレーナーがインタビューしながら紹介してもらう
  - 目的は時間管理と共通点の抽出を行う
- ゴール設定
  - 「ゴールとして，当事者との対応が変化したと思えるものとは何でしょう？回数や頻度の変化で考えてください」

第１回②

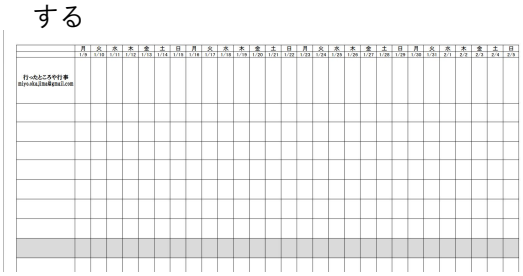
- 間違い指摘反射の抑制
  - 「お前には関係ないだろう」→「関係ないことなんて，ないわよ！」と間違い指摘反射が生じやすい。これをこらえる方法を学ぶ。
  - 「お前には関係ないだろう」→聞き流して無視。または、「自分で何とかしたいのね（語尾を下げたトーンで）」のような聞き返す技術を学ぶ。
- 宿題：間違い指摘反射をこらえた回数を毎日チェックする（こらえただけで大成功！別のことを言えたら花丸！）

第2回 アドバイスのしかた

- 間違い指摘反射をせずに話を聞き、アドバイスは許可を取ってから行う習慣作りをする。
- 「私の意見を言ってもいいかな？」の練習を行う。患者の行動を機能的に分析する手法を身に着け，どの行動を強化しどの行動を弱化すればよいかがわかるよう個別に自分の家庭の例で考えられるよう指導する。
- 呼吸法のレッスン1回目。

宿題のモニタリング

- 宿題：許可を取ってからアドバイスをした回数，呼吸法エクササイズをチェックする



行動療法の宿題の工夫―課題達成リストの作り方―
日本認知・行動療法学会大会プログラム・抄録集 (41), 7, 2015

呼吸法エクササイズ

- 呼吸法によって副交感神経優位を作る
  - 鼻から吸う4秒，止2秒，細く長く吐く8秒以上，止2秒　これを3分間～15分間行う。
  - 吐く息とともに体の力を抜いていく。
  - 吐く息は遠くの山に向かって吐くようにして、鼻から吸うときにその山の空気を吸ってみる
  - アンドロイドではペースの呼吸，iPhoneは pranayama lite

第3回
共感の上達

- 相手に対する想像力を鍛えるエクササイズを行い、共感を伝える言葉の言い方を学ぶ。
  - 「お前のせいで人生が台無しになった。俺の人生を返してくれよ。そうしたら、クスリだって関係なくなるだろ！とりあえず金をくれ」→「ここまで薬なしで生きてくるのは大変だったんだね。本当はもっと違う人生を生きたいと思っているんだね」のような共感とは同意ではないことを身に着ける。
  - 共感を多用することによってコミュニケーションに変化が起こることを観察する。

（続き）

- 宿題：相手の感情や身体の状態を想像して言葉をかけた回数をチェックする

- **第4回　振り返りのミーティング**
  - **トレーナーなし、ファシリテータあり**
  - グループワーク形式で、できたこと、難しかったところ、効果があったところなどを取り上げ話し合う。これまで学んできた中での疑問や「当事者に言われて困った一言」を出し合いメモに残して代表者が提出する。
  - 宿題：他にはないか，日常に戻ってからも「言われて困った一言」を生活の中から収集する

第5回
落ち着いて話ができるための工夫

- 呼吸法のレッスン2回目，および筋弛緩法の教示（参考：やさしくわかる強迫性障害, pp.149, ナツメ社，2012）。
- 是認（ほめる・認める・ねぎらう）を会話の中で使えるように練習する。
- 宿題：会話の中で是認できた回数をチェックする。共感と是認が増えるとどのように当事者との関係や対応が変わるかを観察する。

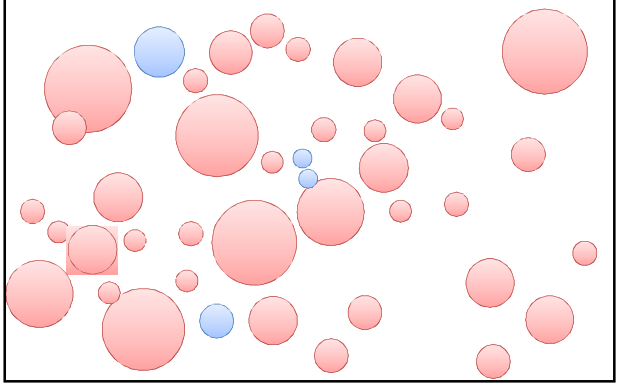
第6回
「言われて困る一言」に対応する

- 第4回の宿題で収集した「言われて困った一言」を集め、カード化する。それに対してどのように言い返すか、参加者で検討し、カードの裏側に書く。困る一言と返し方のフラッシュカードを全員で作成して，これを繰り返し練習する。
- 宿題：実際の場面で，似たような言動を待ち受けて，カードにあるような発言をしてみる。新しい言い方ができた回数，古い言い方を使ってしまった回数をチェックする。

第7回
声かけのタイミングの図り方

- 相手の行動に対して、関心を向けるポイントとタイミング、関心をあえて示さないポイントについて学ぶ（機能分析による刺激制御）。これは声掛けのタイミングを見計らい、メリハリのある対応を練習することによって，ターゲットとする行動が増えたり減ったりすることを家族がサポートできるようになる。これまで6週間にわたる実践の中から例示する。
- 宿題：各自で声をかける具体的な場面を設定し，計画どおり声掛けをした回数をチェックする

第8回
第５回から第７回までの振り返りのミーティング

- **トレーナーなし，ファシリテータあり**
- グループワーク形式で、この2か月で変化したことはどんなことだったか？最初に設定したゴールはどれくらい達成できたか？についてフリートーク。
- 終了時のアンケートに記入する。

そのことを考えないようにする