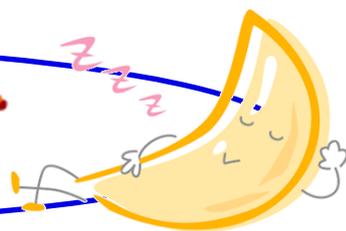




みなみとよたにゆーす



令和7年6月7月 合併号、Vol. 206

心と体のリハビリテーション

北1、そうめん会食 水ようかん フラワーアレンジメント

6月16日(月)実施 晴れ 大ホールにて 約20名参加

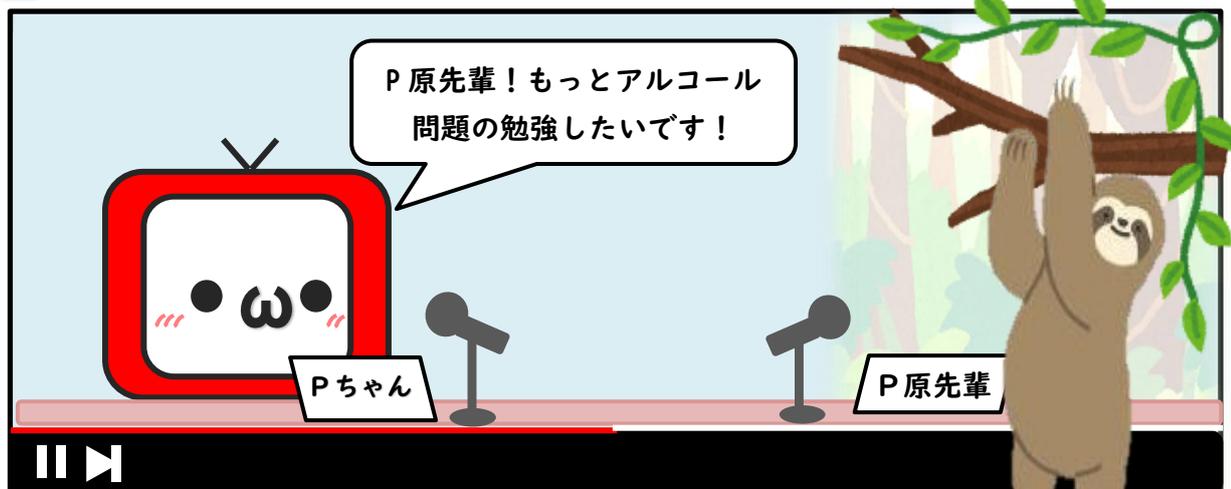
今回のレクリエーションは、そうめん 水ようかんの会食と フラワーアレンジメント を実施しました。そうめんと水ようかんは患者様からは大好評でした。また機会があれば実施したいです。フラワーアレンジメントは、普段 花を使ったレクリエーションが少ないので、患者様も積極的に参加してくださいました。これからも花を使ったレクリエーションを行っていきたいです。



2025/06/16

Pちゃんねる Vol.22

PSW 部からの
お知らせコーナー



今回から連続で、“CRAFT”（クラフト）について
とりあげます。一緒に勉強しましょう！

CRAFTとは

- アメリカのニューメキシコ大学精神科教授
ロバート・J・メイヤーズ博士らが開発

Community Reinforcement
コミュニティ強化

And

Family Training
家族トレーニング

23

CRAFT（クラフト）とは、アメリカで開発された、アルコールや薬物依存症者と家族のためのプログラムです。

アルコール問題がある人などに対して、家族がこのプログラムにそって関わったところ、70%前後に効果があったと報告されています。

CRAFTの特徴

- 依存症者の周囲にいる人が自らのコミュニケーションを変えることで、対立を招かず治療へ繋げることができる
- 家族が「すでに持っているけれど効果的に使えていない力」を使えるようにトレーニングする
- たとえ依存症者が治療に繋がらなくても、問題行動が減ったり、家族がもっと楽に暮らせる（感情・身体・対人関係面で）効果がある

アルコール問題のあるご本人が治療に結び付かなくても、家族自身のメンタルケアに有効であると示したデータもあります。

CRAFTに組み込まれている方法を「こうしなければだめ」と教えているのではなく、家族それぞれの状況の中で、実行可能なことや効果的と思われることを見つけ出し、行動に移していくのが特徴です。

CRAFTプログラム

1. 状況をはっきりさせる
2. 安全第一
3. コミュニケーションを変える
4. 望ましい行動を増やす
5. イネイブリングをやめる
6. 自分自身の生活を豊かにする
7. 治療を進める



参考：アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法 CRAFT 25



今回は、簡単に取り入れることのできる「コミュニケーションを変える」から「Iメッセージ」を、取り上げます。

今日からできる「Iメッセージ」



“わたし”を主語にする

「わたしはこう思う」「わたしはこう感じる」

(例)

あなたメッセージ	Iメッセージ
あなたはいつも私の話を聞いてくれない！	私は・・・あなたと話をしたいと思っている
茶碗を洗ってと言ったでしょう！	私は・・・茶碗をあらってくれたら嬉しいわ
あなたのためを思って・・・	私がそういったのは、私が・・・〇〇を心配したから
あなたがそうしてくれないと困る！	あなたがそうしてくれると私は・・・とても助かる

アルコール問題などあるご本人の状況を、家族が改善しようとするほど、うまくコミュニケーションがとれず、困ることがありますが、伝え方の工夫を知っているだけで、コミュニケーションが取れるようになります。その一つが、「Iメッセージ」です。「あいめっせーじ」といいます。

伝えたいことがある場合、感情のままに伝えると、相手を批判したり批難しているように伝わってしまいます。一呼吸おいて、主語を「私は」に変えて話してみましょう。それだけで、批判・非難しているように思われることが減ります。是非、日常の中で試してみてくださいね。

サズちゃんねる

今年の4月から就職しました。新人ワーカーの関Pです！好きなことは映画鑑賞とLIVEに行くことです。仕事と趣味を両立しながら頑張っていきます。よろしくお願いします！



関P

困り事・ご相談があれば、気軽にPSWへお声掛けください！



はみ出し写真集

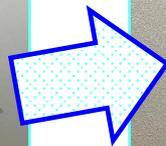
南棟 エレベーターホールに飾られた
フラワーアレンジメントです。



写真、6月に撮影



撮影方向を変えて撮影



編集・発行：医療法人豊和会 南豊田病院 広報委員会

〒470-1215 豊田市広美町郷西80

Tel 0565 (21) 0331 Fax 0565 (21) 0508

ホームページ <http://www.minamitoyota-hp.or.jp/>

南豊田病院の院内新聞
より対外用に抜粋およ
び編集しました。