



基礎講座



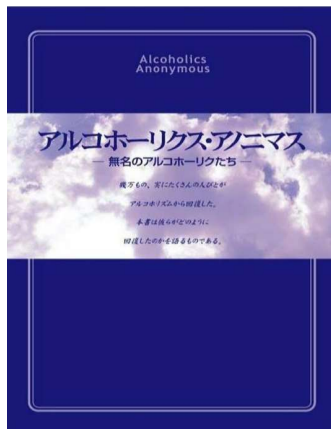
お酒を止めるデメリット・メリット

デメリット	メリット

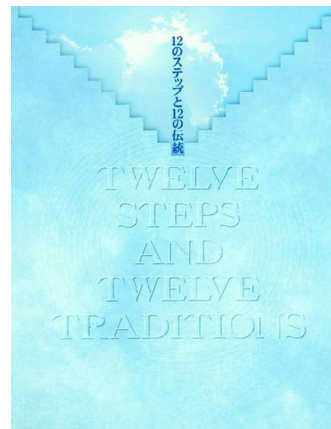


基本テキスト

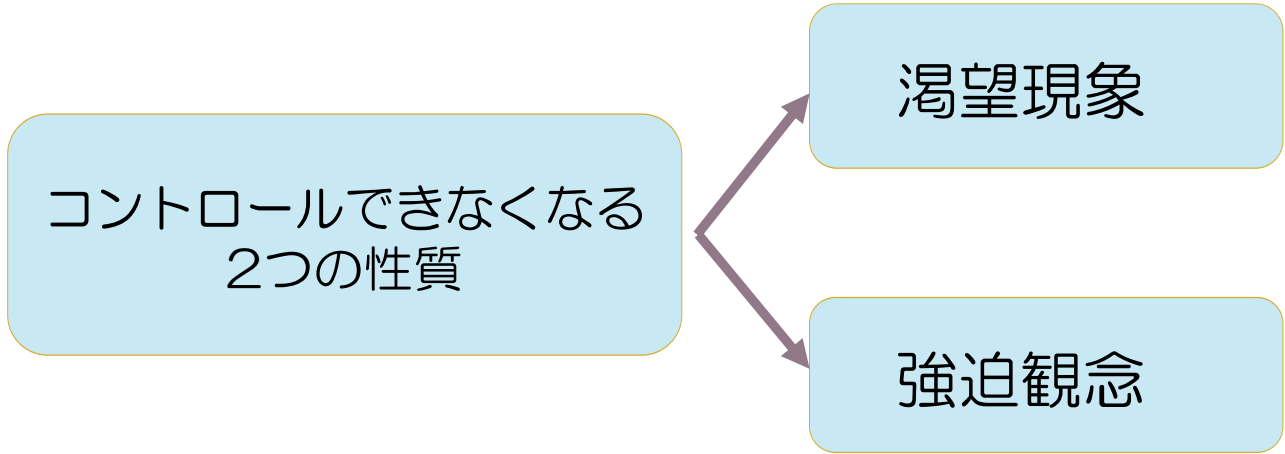
ビックブック



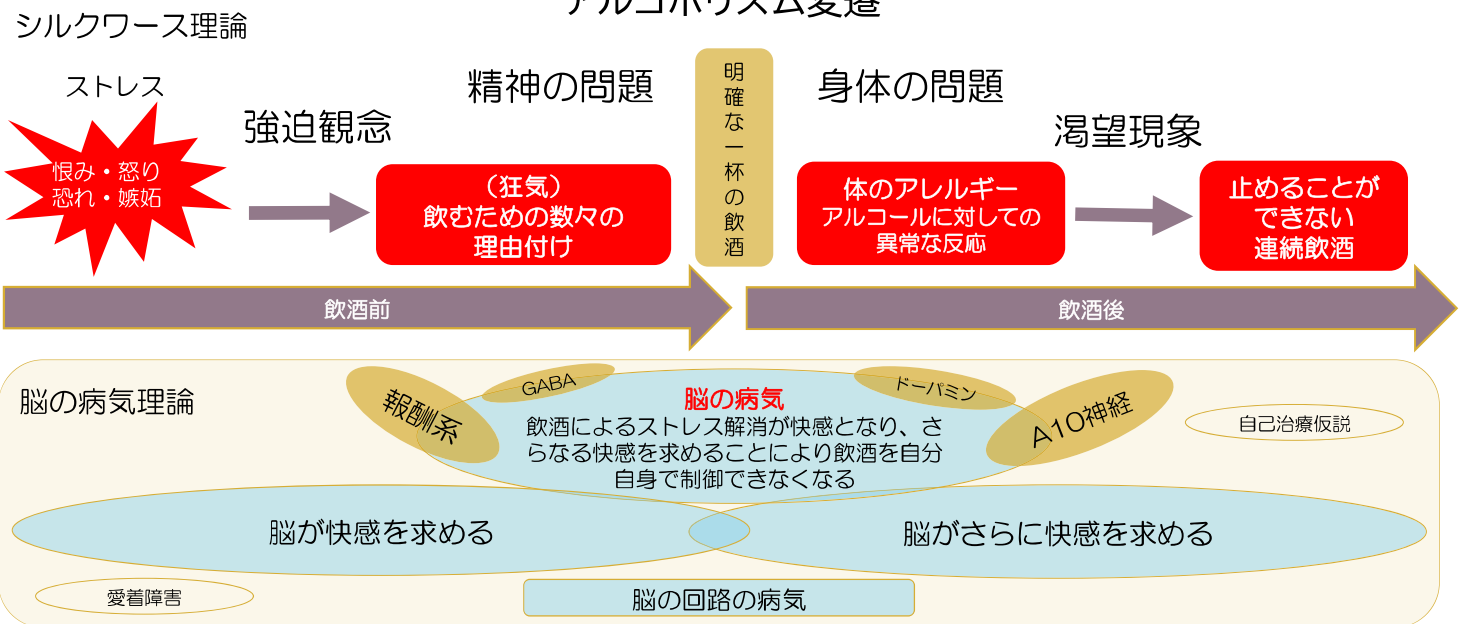
12&12



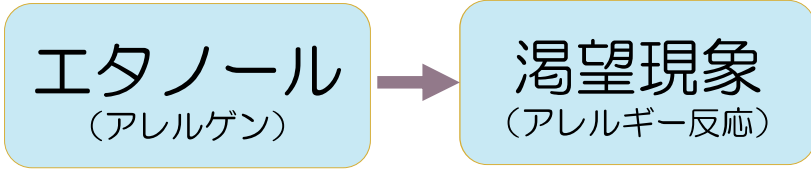
アルコールに対して無力(シルクワース博士の発見)



アルコールリズム変遷



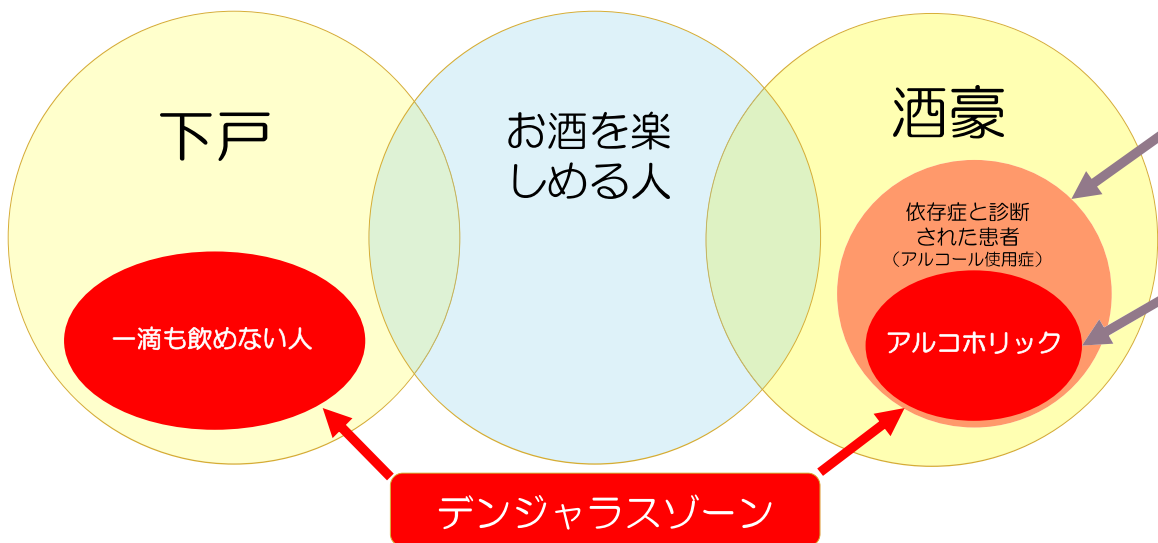
アレルギー反応としての渴望現象(アレルギーモデル)



直すことが
できない!

1杯飲むと必ず2杯目を飲みたくなり、2杯飲むと必ず3杯目を飲みたくなり、最後はぐでんぐでんになる。1~2杯のほろ酔い加減でお酒を楽しむことができない。
体の異常な反応 (連続飲酒)

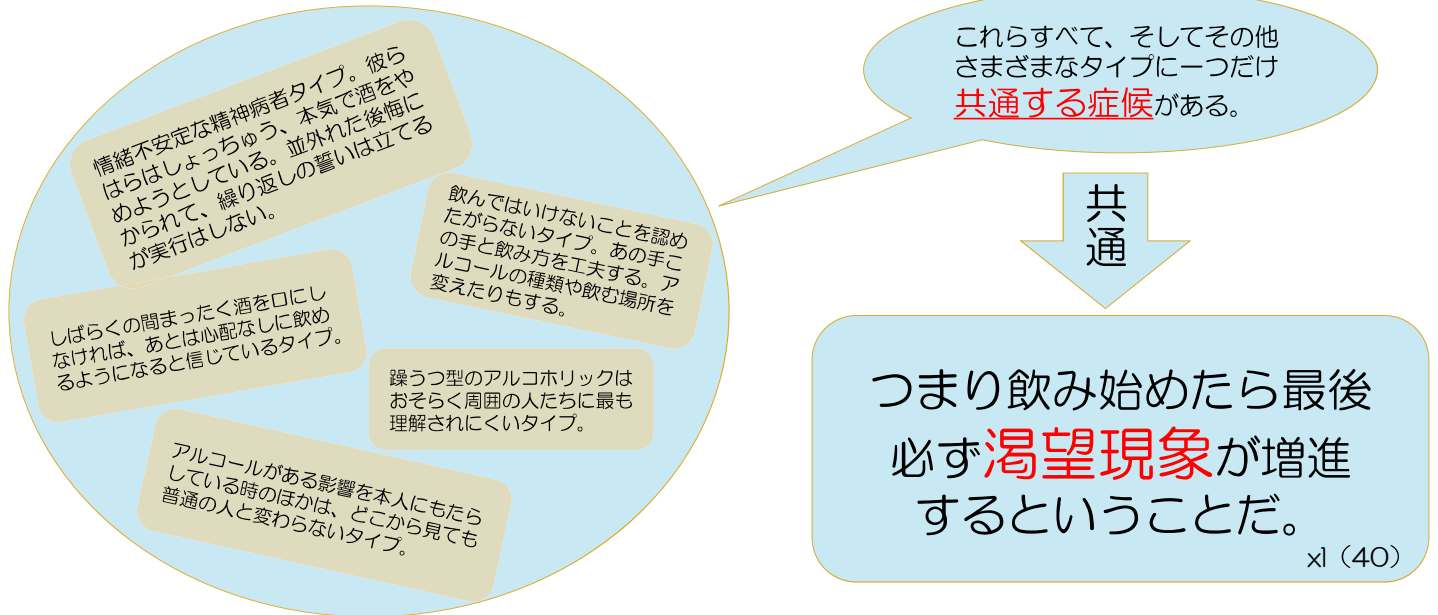
エタノールに対する体の反応(アレルギー体質)



現在の精神科の定義で依存症と診断されても直ちに12ステップが必要とは限らない。減酒療法や認知行動療法等も選択可能

12ステップを必要とする人々
自分で診断する
飲んできっぱりやめることをやってみる。何度もやってみる
(P47)

様々なタイプの共通項～ビックブックによるアルコールの分類と共通項～



©アオキソーシャルワーカーオフィス

強迫観念(魔が差したような飲酒欲求)

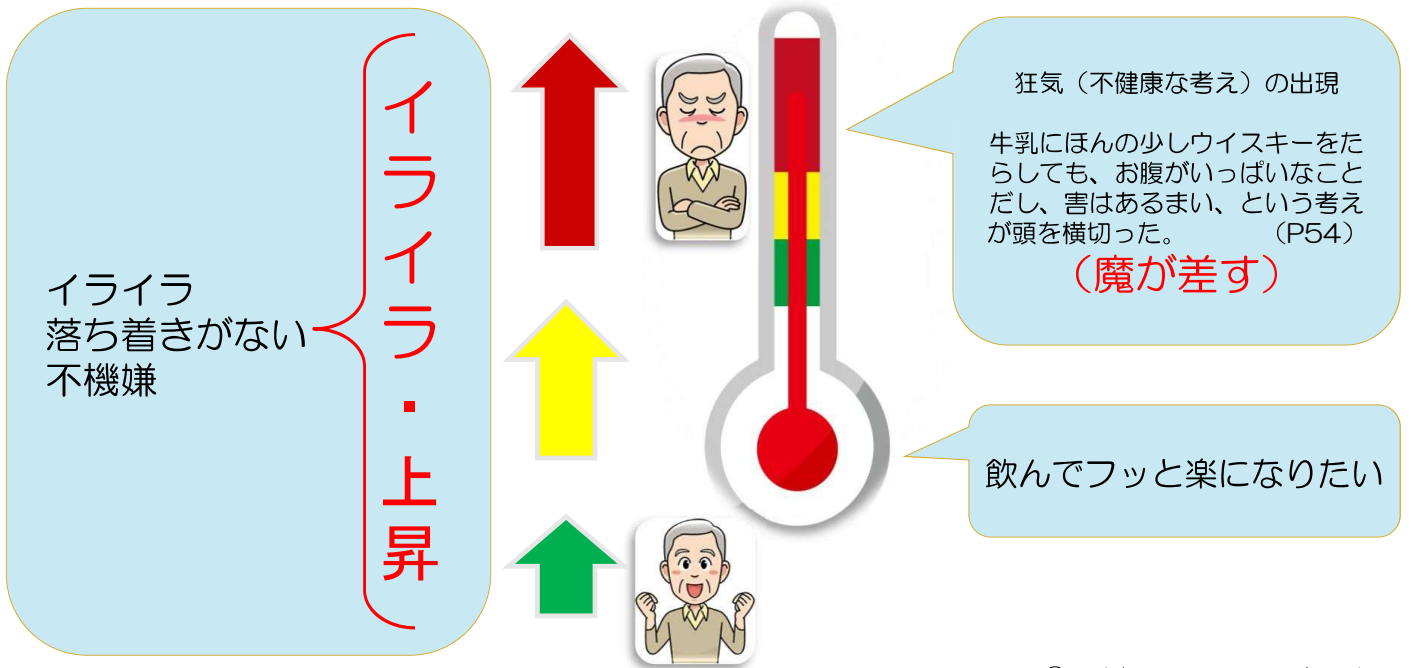
飲んでいない時のアルコールの特徴

落ち着きがない

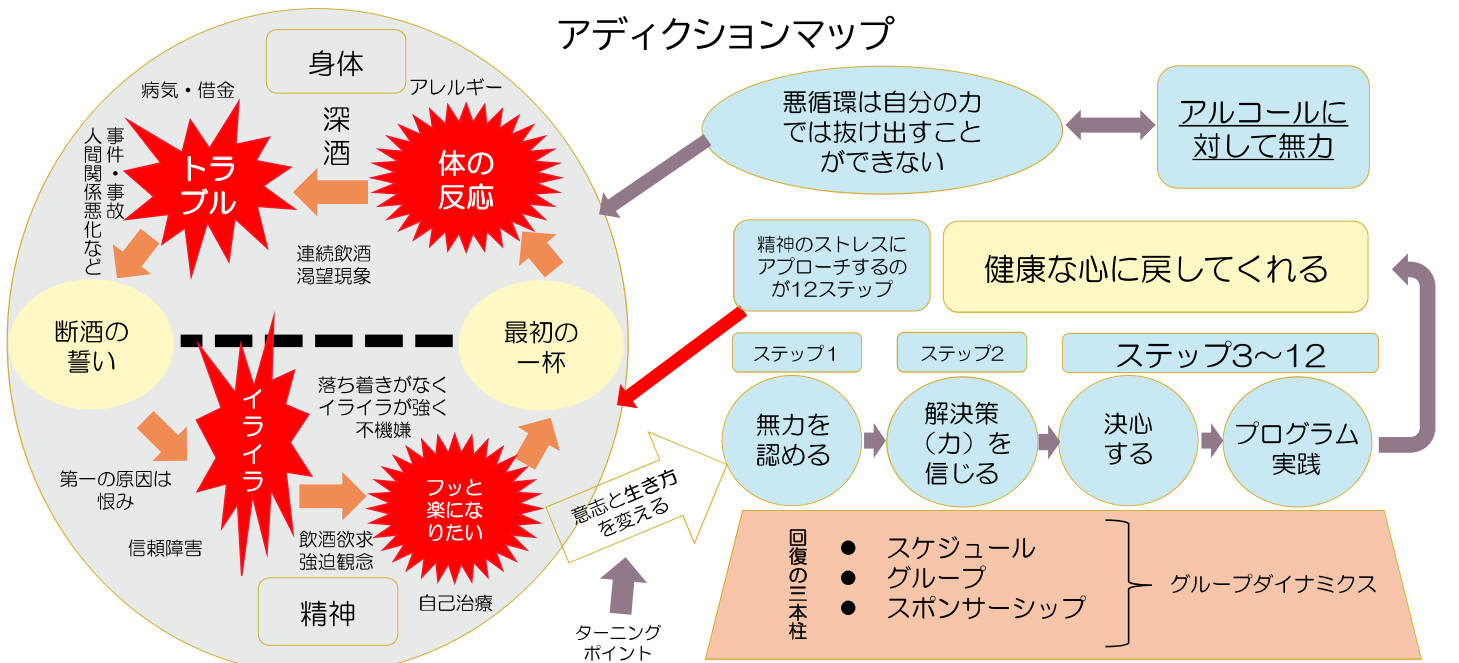
イライラが強い

不機嫌

©アオキソーシャルワーカーオフィス



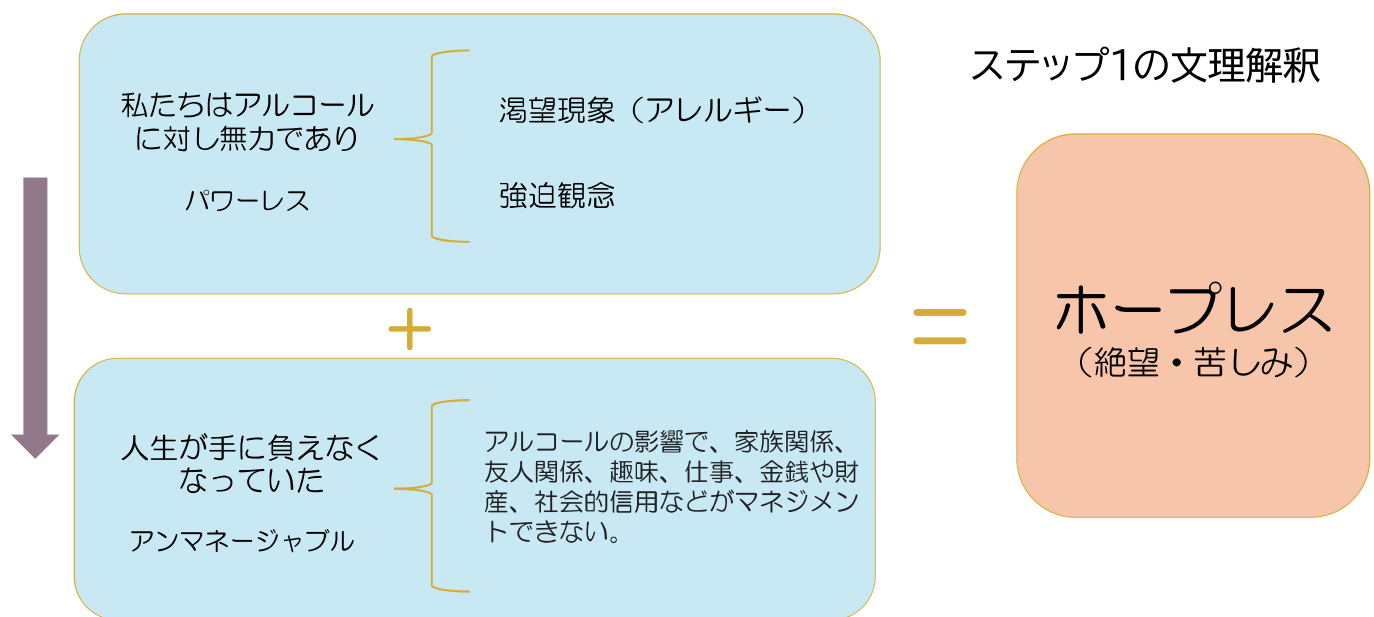
アディクションマップ



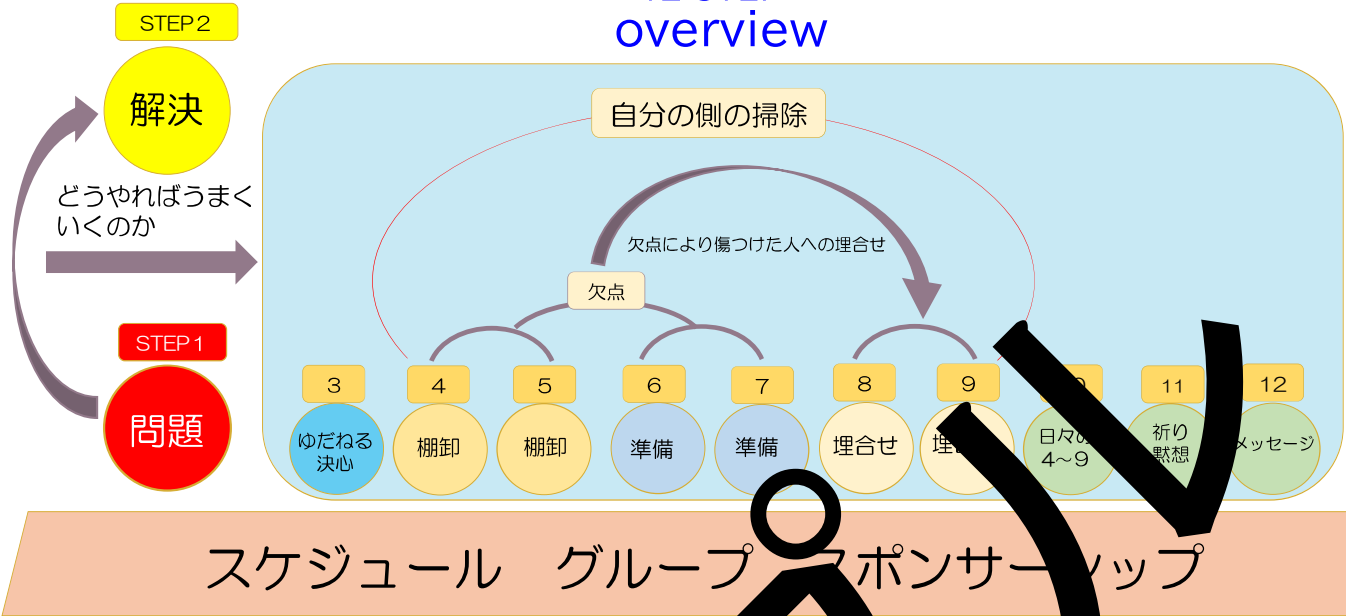
人生が手に負えなくなっていた

私たちはアルコールに対し無力であり、
人生が手に負えなくなっていたことを認めた。

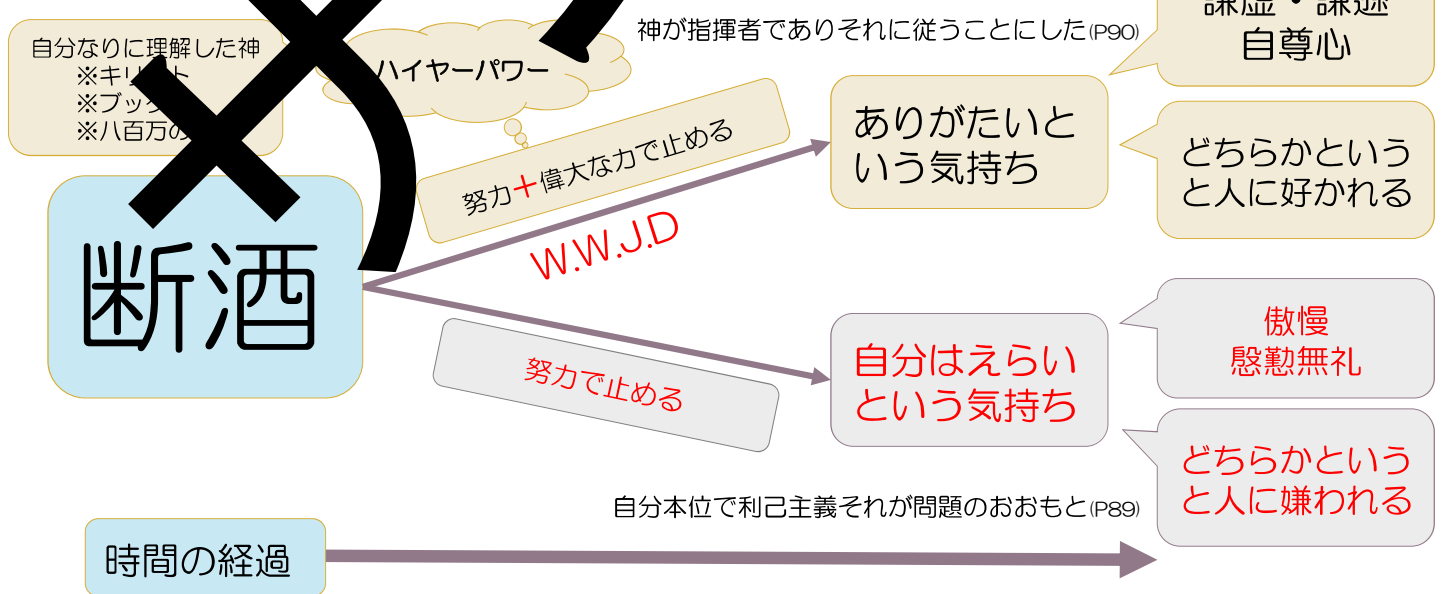
私たちはアルコールに対し無力であり、
人生が手に負えなくなっていたことを認めた。
(そのために)
(それが原因で)



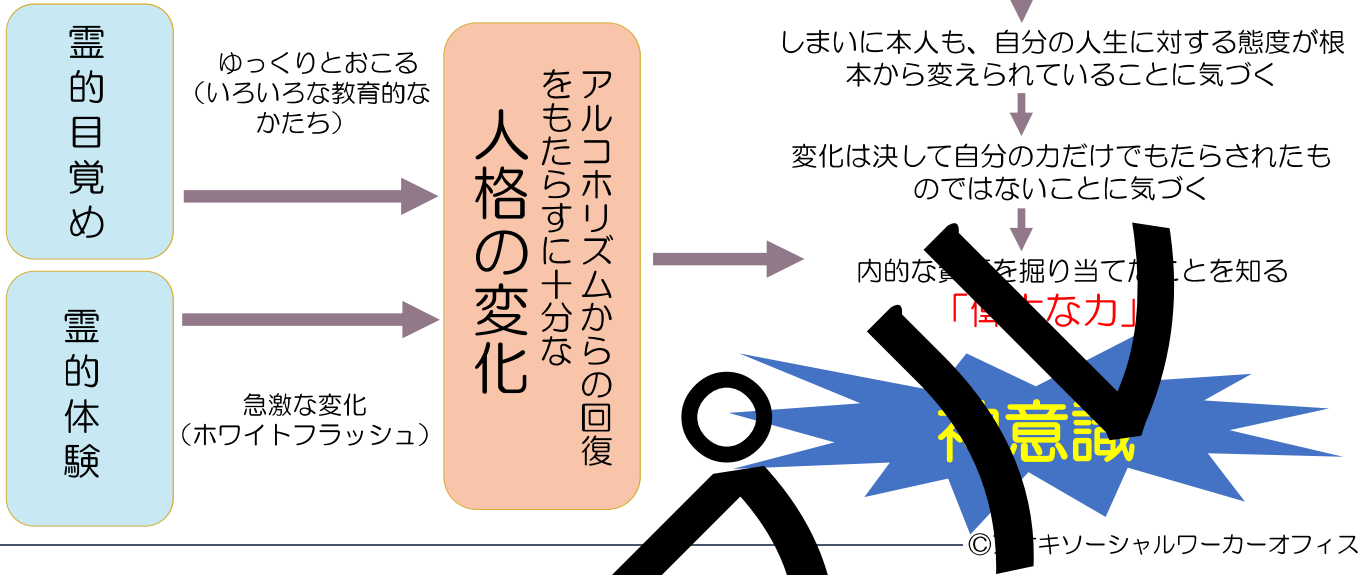
12 STEP overview



神様が必要という考え方 (神様の御用・霊的システム)



自分を越えた大きな力(霊的体験・P266)



無神論



12ステッププログラム

ハイパーパワースポット

共感・受容

グループダイナミクス

感情の交流

気が合う・波長が合う

セロトニン
オキシトシン
アドレナリン



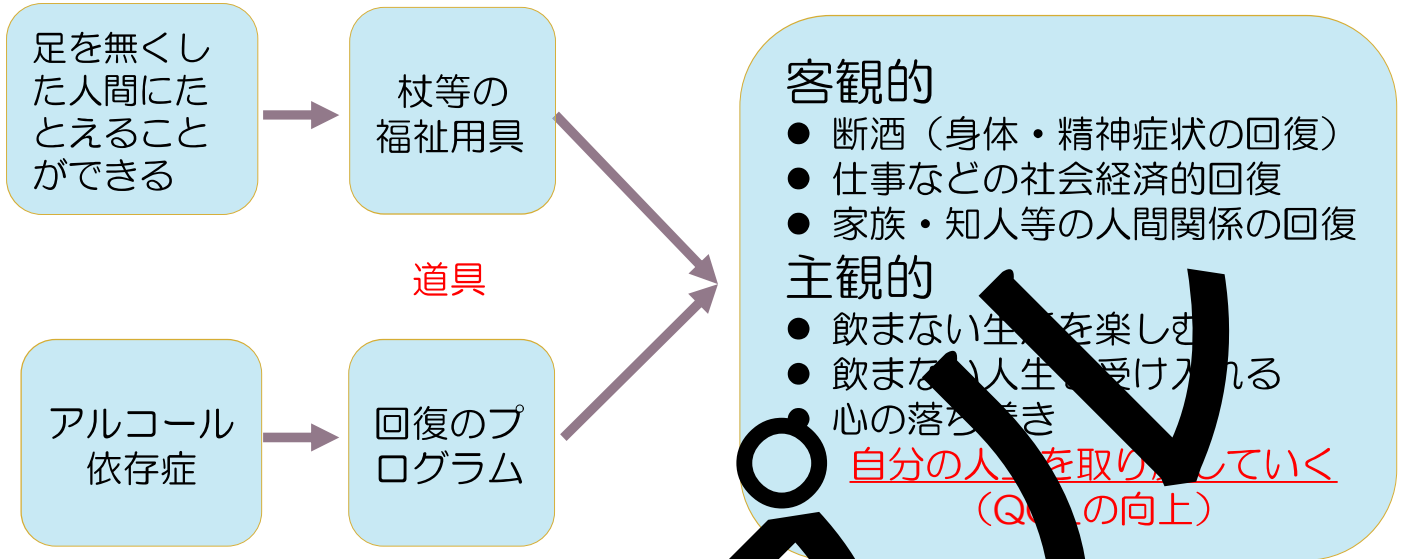
自己治癒力
セルフヒーリング

私たちは自分の一番深いところに見つけた
神を見つけられるのはそこだけだ
(P81)

霊的な道具論(GOOD GEAR, GOOD LIFE)

～回復とは何か？～

12ステップに取り組むことによって得られる霊的变化
(人格の変化・人情味のある性格に変わる)



プログラムのコツ(Old Standard)

- ~~週間スケジュールを持つ~~
- ホームグループを持つ
- スポンサーシップを持つ

週間スケジュール

- 毎週決められたミーティング会場に、定期的にリズムよく参加する
- 自分の考え方やその日の気分で会場の変更を行わない
- 嫌な仲間や考えの違う仲間に合うこともある
- 習慣化される (生き方を変える→ライフスタイルを変える)

©アオキソーシャルワーカーオフィス

ホームグループ

- ~~自分のホームグループを持ち、力量にあった役割をこなしていく (テイカーからギバーへ)~~
- 所属意識が強くなる (ゲスト感覚からホスト感覚へ)
- ミーティングの司会やオープンスピーカーの機会も増える

©アオキソーシャルワーカーオフィス

スポンサーシップ

- ステップを一人で実践していくのは非常に困難
- ステップ4.5に進んでいけなくなる可能性が高い
- スポンサーシップの本質は回復のプログラムについての ガイド (コーチ・メンター・アドバイザー) であり、そしてスポンサー自身の回復と成長に役立つ
- ソーシャルワーカーの活用も有効

棚卸の方法

① 自分自身の棚卸を行い

感情の自分史
を記述する

- 恨み・怒り
- 恐れ
- 性的振る舞い
- その他

② それを表に作った

論理療法
ABC方式

12ステップ
標準様式

最終的に表にまとめて
見える化する

オアシス
おすすめ！
論理療法学会認定
REBT心理士
(論理療法士)

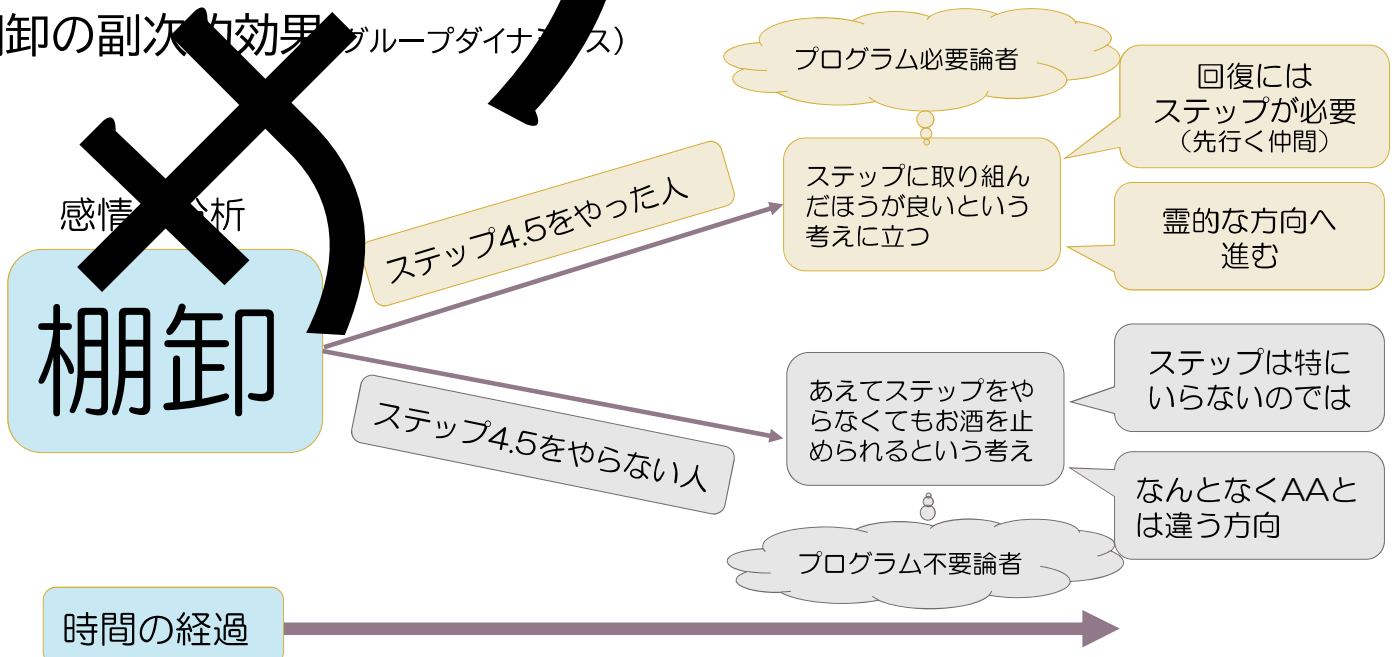
ステップ5を頼むのに適切な人

- その人は秘密を守ることができる
- 私たちが何を目標しているかを十分に理解している
- 好意的に受けとめてくれている
- 私たちの計画を変更しようとしたりしない人になってはならない

(P106)

©アオキソーシャルワーカーオフィス

棚卸の副次的効果(グループダイナミクス)



©アオキソーシャルワーカーオフィス

棚卸表(標準様式)

恨みの棚卸し

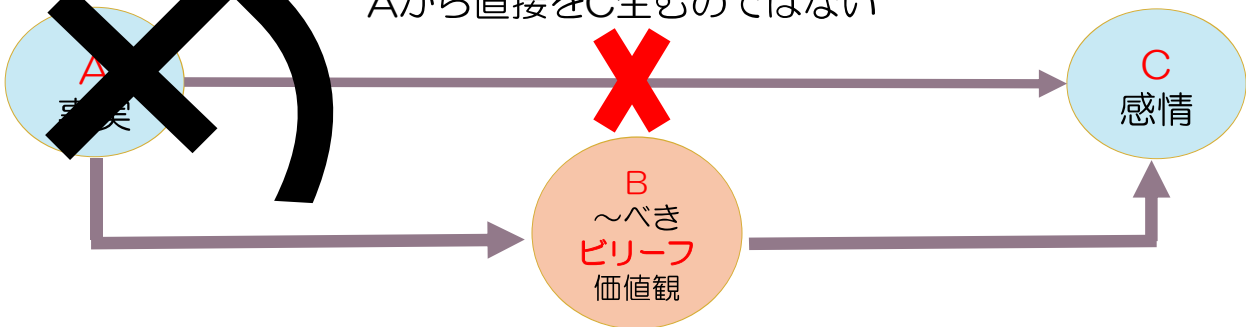
第1列 恨んでいる相手	第2列 その理由	第3列 傷つけられたもの (自分の本能のどの部分がおびやかされたか)								第4列 自分の過ち、落ち度、 欠点、短所の正確な 本質は何か?						
		共存本能		安全本能		性本能		野心・向上心		利己的	不正直	恐れ	身勝手	配慮の欠如		
		自尊心	対人関係	経済面	感情面	公認の性関係	秘密の性関係	共存	安全						性	
1	ブラウン氏	妻に気がある														
2	ブラウン氏	妻に私の愛人のことをしゃべった														
3	雇い主	話を聞いてくれない														
4		公平でない。威圧的 酒のことと、経費を 水増ししたことで私 を首にすると脅かす。														
5																
6																
7																

満たそうとして
いることを邪魔
された。理想と
現実のギャップ

(P94)

論理療法・ラショナル・エモティブ・ビヘイビア・セラピー(ABC理論)

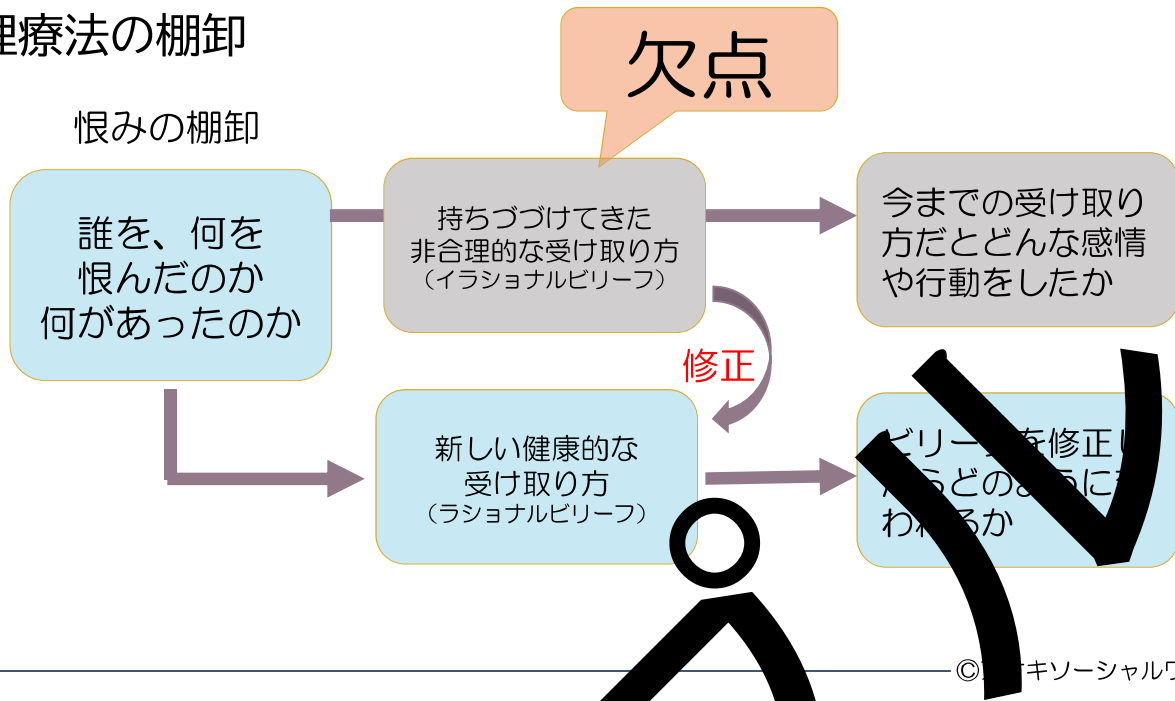
Aから直接をC生むのではない



ビリーフチェックのコツ

- 事実を受け取った時どんな感情が起きたか。
- どんな価値観（ビリーフ）で受け取ったか。
- 人生に有意義な受け取り方はあるだろうか。

論理療法の棚卸



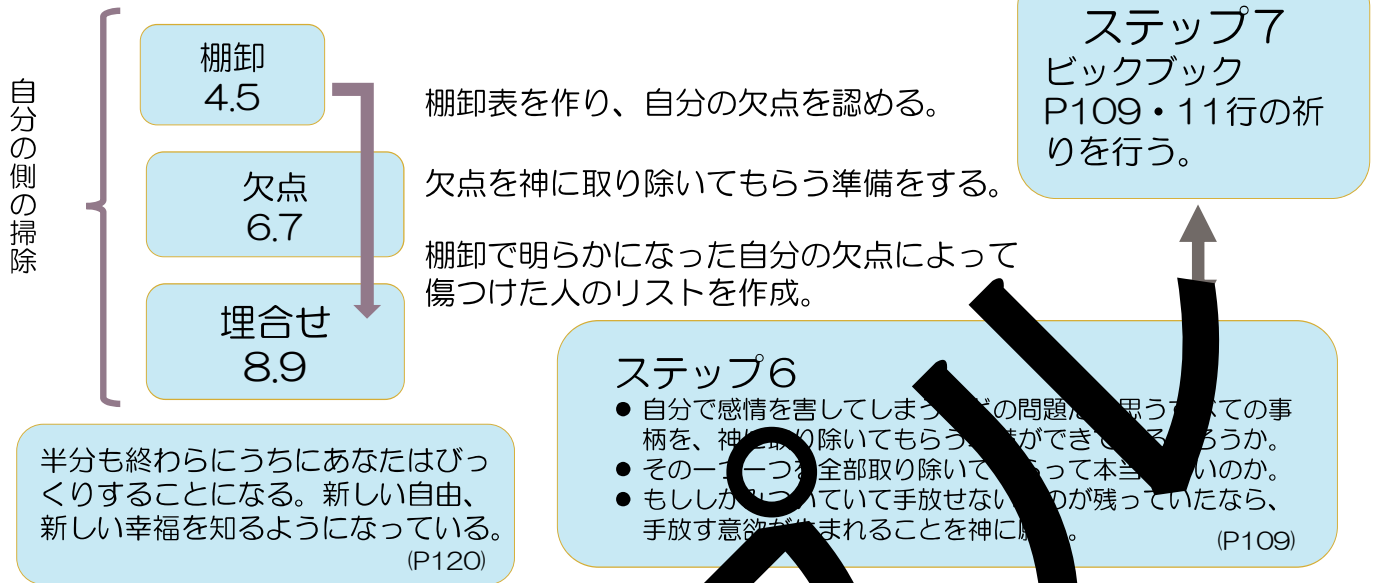
©アオキソーシャルワーカーオフィス

棚卸表(ABC論方式)

恨んだ 恐ろしい 性的な その他 (誰かに対して)	何が合ったか	どう感じたか 感情の温度計	傷つけられた 不健康な イラショナル ビリーフ	ビリーフ チェンジ
人名・制度等	A	C	B	健康的な ビリーフ

©アオキソーシャルワーカーオフィス

この工程を労を惜しまず



埋合せチェックリスト (自分の側の掃除)

相手方

- すぐにできる
- 後でならできる
- できない

- 自分が敵意を抱いていたことを打ち明け、遺憾の気持ちを表す。
- どんな状況であっても、決して相手を批判したり、言い争ったりしない。
- 過去の問題を解決するまでは、飲酒の問題を乗り越えられないのだと説明する。
- 自分の側の掃除をする。
- 話は相手の欠点ではなく自分の欠点だけに絞られる。

(P112)

私たちの態度が穏やかで、素直で、広い心に満たされていけば、必ず満足 of いく結果が得られるだろう。

傷つけた人の表 (埋合せチェックリスト)

傷つけた人の表

傷つけた人	チェック項目	埋合せの具体的な方法	できないとしたらその理由
	<input type="checkbox"/> すぐにできる <input type="checkbox"/> 後でならできる <input type="checkbox"/> できない		

© 2011 aoki socialwaker office

© アオキソーシャルワーカーオフィス

日々の棚卸 (一層歩み立つ人間に成長するための日々の掃除)

相手方

- わたし
- 不正直
- 恨み
- 恐れ

この中でも持ち上げられてくれば

- 神にすぐに取り除いてくださいと祈る。
- 人を傷つけてしまったときは、すぐに誰か別の人と話し合っ、素早く埋合せをする。
- 断固として、誰かほかの自分が助けてあげられる人のことに考えを切り替える。
- 他の人への愛と寛大な気持ちをいつも持つことは、私たちが守るべき決まりである。

(P121)

もう一つの約束

私たちは何ものとも、誰とも、ましてアルコールとも戦うことをやめた。

なぜなら.....禁酒の宣誓をしたのではない。そうではなくて、問題のほうを取り除かれた。それは私たちから消えたのだ。うぬぼれているのでも、怖がっているのでもない。これは私たちの体験である。霊的な状態を保ち続けてさえいれば、私たちはそうなる。(P122)

©アオキソーシャルワーカーオフィス

祈りと黙想(あなたの意志が行われますように)

夜、眠りにつく前に・・・P123 15行

朝目が覚めたら・・・P124 8行

決められないことに
ぶつかったとき・・・P124 14行

動揺したり
疑問を抱いたとき・・・P126 5行

これはうまくいく。実に効果がある。

私たちアルコールは、自己規制力をあまり持たない。だから簡単な方法で神に訓練してもらおうのだ。

しかしそれだけでは終わらない。一にも行動、二にも行動。「行動のない信仰は死」なのだ。

仲間とともに(役に立つことが、私たちの唯一の目的)

お酒を止めがたがって
ることが多かったとき・・・P129 13行

本人がよくなってき
たとき・・・P131 8行

二度目の訪問を
するとき・・・P139 8行

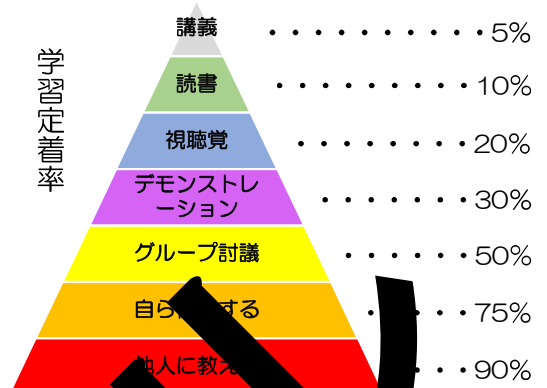
離婚または別居
しているとき・・・P143 14行

実際の経過によれば、他のアルコールと徹底的にかかわっていくことほど、再飲酒を防ぐ保障になる行動はない。他のことがみんなうまくいかなくても、これには効果がある。

原理を伝える(ラーニングピラミッド)

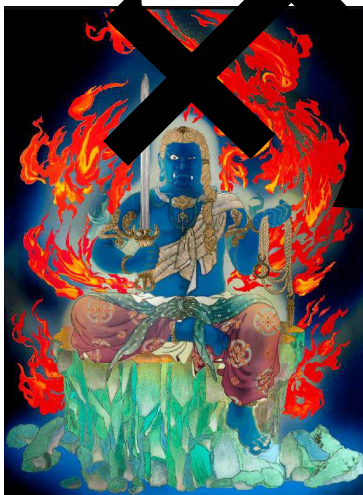
- 1・知っている
- 2・理解している
- 3・行動している
- 4・行動の効果が出ている
- 5・その効果を伝えることができる

ラーニングピラミッド

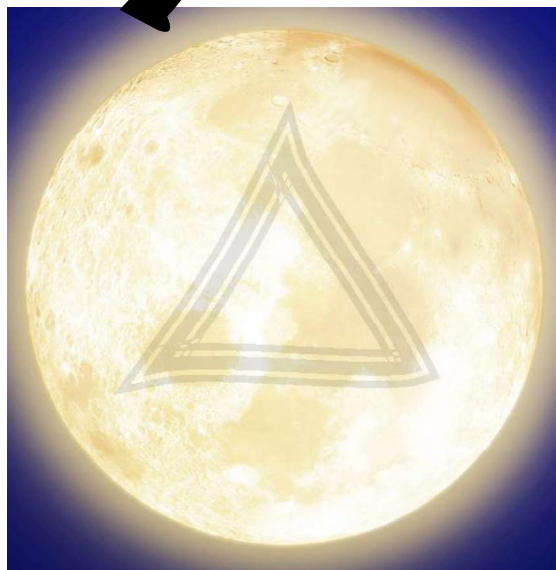


創意工夫・試行錯誤しながら、現在苦しんでる人に繰り返しメッセージを伝えていく事が、自分の飲まない生活より強固なものにする。

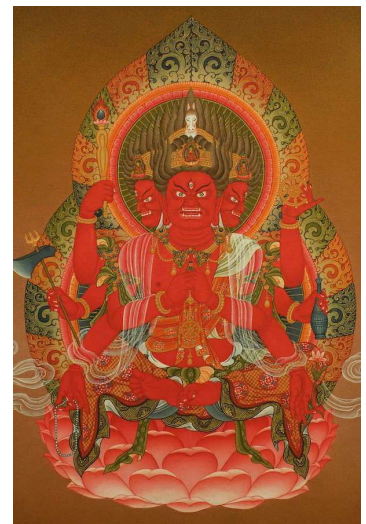
大日如来の
不動明王



月輪本尊



馬頭観音





有限会社アオキソーシャルワーカーオフィス「オアシス」市役所前オフィス

平成16年1月15日創業

群馬県藤岡市中栗須92-1ノースリッチ1F・2F

日本社会福祉士会認証独立型社会福祉士事務所

