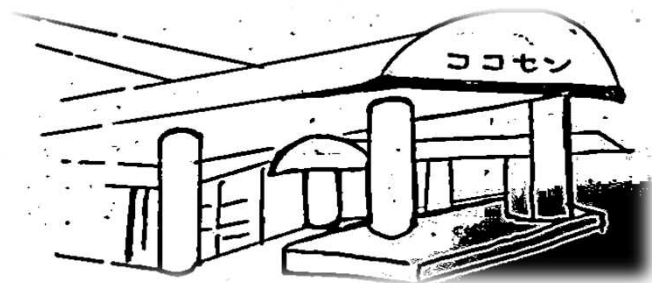


## 当センターでの治療



### 認知行動療法 (CBT: Cognitive Behavioral Therapy)

認知行動療法とは、物の見方や考え方・解釈の修正をすることによって行動の変容をはかる治療法です。集団または個人でテキストを活用して行います。

「お酒を飲む」「薬を使う」「ギャンブルをする」という行動を続けてしまう理由の一つとして、例えば「眠れないときにお酒を飲んだら眠れた」「クスリを使ったら嫌なことを忘れられた」「イライラしていたときにパチンコをしたらスッキリした」などと、気づかぬうちに嗜癖行動と報酬の因果関係を学習してしまいます。これらの因果関係に加えて、依存の問題を抱える人は「お酒を飲まないで眠れない」「クスリを使えば、もうひと頑張りできる」「このパチンコ台(又は番号など)を使えば当たるはず」など、依存している物質や行動の効果や結果を強く信じている傾向があります。

この様な考え方が、本来は望ましくない行動を、いかにも問題の解決策や日常生活に必要な不可欠な物事のように見せてしまうのです。また、知らず知らずのうちに学習してしまった考え方や行動は、報酬を思い起こさせる引き金に触れると自動的に反応し、強い欲求を生み出します。

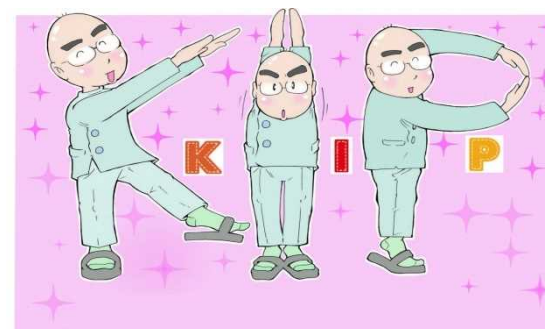
認知行動療法では、自分にとっての引き金、考え方の癖、行動の連鎖に気づき、意識的に対処するスキルを練習します。このような練習を続けていると、依存していたものの力ではなく、自分の問題解決能力を信じられるようになっていきます。

## 基礎講座

集団または個人で、医師がスライドを用いて、アルコール依存症またはギャンブル障害に関する説明を行います。

☆病気としての理解を深めます。

☆治療開始あるいは、治療継続への動機付けになります。



## 院内例会

アルコールに関するテーマにそって、出席者（アルコール依存症の方）がそれぞれ自分の体験談を語ります。同じ問題を抱える他の出席者の体験を聞き、自分の体験を語ることにより、自分のアルコールの問題について考える機会を持っていただきます。



## 自助グループへの参加

治療は病院の中だけではありません、自助グループへの参加がとても重要です。  
自助グループとは、同じ問題を抱える者同志が自主的に集まり、お互いを尊敬して助け合うグループです。

- ☆一人で止め続けるのは苦しい
- ☆孤立しないための仲間が必要（支持と共感）
- ☆定期的に「自分の思いを正直に語るため」に通う場所が必要

依存症を克服した、あるいは、克服しようとしている仲間が待っています。

アルコール依存症：断酒会、AA    ギャンブル障害：GA    薬物依存：NA

## 家族教室

依存症は、ご家族に大きな影響を及ぼすことが多く、ご家族にも、ご家族向けの研修会や、家族会などの自助グループへの参加を勧めています。

家族が依存症患者の対応を知り、変わることで、依存症が改善することが考えられます。

- ☆適切な患者対応をアドバイスすることで、家族の安全を守る
- ☆家族のお話を聞きます（家族のストレス・不満の緩和）
- ☆患者の治療参加への上手な誘導方法をアドバイスします

