

ZERO TIMES

2020.7 Vol. 4

中止となっていた外来 Zero の会が 5 月 28 日に再開されましたが、感染予防のため入院と外来は別にプログラムを行っています。

私が Zero の会を担当するようになって初めての経験です。

実は Zero の会のように入院と外来とが一緒にプログラムを行っているところは少ないらしく、別々に行うことがスタンダードのようです。

では、当院はいつから入院と外来とが一緒に行くようになったのでしょうか。

Zero の会の前身は「ひまわりグループ」という名称で、始まりは 1993 年(平成 5 年)だそうです。当時は入院対象のグループだったみたいです。いつから外来が一緒に参加するようになったかは定かではありませんが、2001 年(平成

13 年)には少数ですが外来の方も一緒に参加していたようです。現在のように外来の方が多く参加するようになったのは名称が Zero の会となった 2008 年(平成 20 年)頃で、ARP からデイホスピタルに通所する方が増えた時期と重なります。「ひまわりグループ」の頃を知っている方は少なくなりましたが、今なお参加くださる方がいることは私たちスタッフの誇りであります。

コロナ禍による ARP への影響

さて、今回のコロナ禍で入院のみの Zero の会を 2 か月近く行っていますが、担当スタッフとしては何とも心細い期間でした。外来のみなさまがいることの安心感、リアルな体験談の意義深さ、そのリアルな体験に基づく多くのアドバイスの重さ、改めて回復者のパワーに気づかされる機会となりました。言い換えれば、座学でしか知識のない私たちの話は本当に薄っぺらいなと思ひ知らされました。

先日、「断酒して変化したこと」というテーマミーティングを行った時、自分

自身の退院後の断酒している姿、回復している姿を想像することが難しいとお話されていました。それもそのはずで、このコロナ禍で Zero の会は入院者のみ、自助グループにも参加できない状況でしたので、回復者とまったく会う機会がなく、退院後の生活や回復するイメージをすることが難しい環境になっていたのです。

本来であれば当たり前のように回復者と交流し、退院後の生活をイメージしながら準備をしているはずなのに、新型コロナウイルスはこのようなところにまで影を落としていきました。

一刻も早く新型コロナウイルスの収束を願うとともに、またアルコールで悩む人々と手を取り合って一緒に回復するための環境が整うことを願います。

(文責：OT 若松伸宏)



『イライラする人』と 『○○力』は比例する!?

By:TOMO

仏様のような人間であれイライラすることは必ずあるはずです。看護師という仕事を生業としている私も、正直普段はカッとする事もイライラすることもたくさんあります。とは言え、世の中を変えることや他人の性格を変えることは決してできません。変えることができるのは自分自身だけです。しかしながら、どのように自分を変えれば良いかって、非常に難しいわけでは。

ひとつ言えるのは、周りの環境に対して自分自身が『**反応**』しなければいいわけです。同じ出来事が起きてもイライラして行動に出てしまう人もいれば、イライラしてもコントロール出来る人もいます。俺は常にイライラして怒鳴り散らしたい！って人はいないですよね？

では、イライラや怒りをどのようにコントロールすれば良いのでしょうか？

私がオススメしたい方法は『**語彙力を増やす**』ことです。

怒りを沈める方法に「相手の良い部分に目を向けてみる」、「思いやりの気持ちを持ってみる」など、そんな方法を耳にした方も多いのではないのでしょうか？確かにそれも一つの答えなんですけど、私にはなかなか実行するのが難しく、イライラやカッとした時にそんな余裕なんてないと思ってました。

Zero の会でもよく取り上げるテーマのひとつですが、怒りをコントロールすることを目的とした「アンガーマネジメント」という技法、概念があります。日本アンガーマネジメント協会代表理事の安藤俊介氏によると

『**ヤバイ・キレル・ふつう**』

といった単純すぎる言葉であらゆる感情を表現しようとする傾向は、非常に危険だそうです。なぜならば、「ヤバイ」や「ふつう」で感情を表現できなくなると「キレル」という言葉を用い、言葉通りに「キレやすく」なるからだそうで

す。人は言葉で表現できなくなると行動で示そうとしてしまうそうです。つまり言葉で言い表せなくなると、人はカッとして行動に出てしまうということ。心当たりがある方もいるのではないのでしょうか？

直感的にも語彙力がある人に、感情に身を任せて怒り倒してる人って確かにいないですよね。思考が言葉を作ってるのではなく、言葉が思考を作っている。ということなんですね。

じゃあどのようにして語彙力を身につけるか？

読書は本やネットにもお勧めされる語彙力を上げる方法ですが、特に小説が1番良いかと思います。単純に言い回しなどが豊富ですよ。

「青空」と伝えるのでも「どこまでも果てがないほど透明な空」と言い換えられていたり語彙力を深めると言う意味では良いのかもしれない。

7月のZeroの会予定

外来は7月から月・木の両日を再開します。13:30 から2F 講堂で行います（開催場所を急に変更する場合があります）

7/6（月）ストレスとその対処 <u>（視聴覚室）</u>	7/2（木）Dr 講義「アルコール依存症と精神疾患」
7/13（月）Dr 講義「アルコール依存症の治療と回復」	7/9（木）OB 体験談
7/20（月）引き金	7/16（木）酒歴発表 18:00 家族教室
7/27（月）仕事のパターンを見直そう	7/23（木）お休み
	7/30（木）断酒生活の良いところ、変化したところ