

# ☆ARASHI（アラーシー）取扱説明書☆

ARASHI（アラーシー； Addiction Relapse prevention by Amusement-like Skill-up tool for Help-seeking Innovation）はアルコール・薬物に関連する問題を抱える人のための、治療的な要素を含む嵐を呼ぶ！？カードゲームです。



危機カード  
「使いたくなる状況」

アイテムカード  
「切り抜けるヒント」

5

負担のかかる状況が書かれた各 25 種類の危機カード（アルコール・薬物を使いたくなる状況・ストレスのたまる状況）と、25 種類のアイテムカードを用いて、どうやって危機状況を乗り切るかをできるだけ具体的に考えるゲームです。

## 準備するもの

- ・ ARASHI カードセットのみ  
危機カード（アルコール・薬物使用・ストレス増加＋本日のカード）  
アイテムカード（＋スペシャルアイテムカード・お助けカード）

（集団で使用する場合にはあると好ましいもの）

- ・ 飲み物やお菓子など（なるべく楽しみながらプレイして下さい）
- ・ ホワイトボード（出た案を書きとめるために使用）
- ・ デジタルカメラなど、ホワイトボードの内容を記録しておけるもの

## ゲームの進め方

参加人数は何人でも構いません。多い場合はチーム戦も考慮して下さい。

1. 用いる危機カードの種類を決めて、アイテムカードと別々の山を作る



アルコールを飲みたくなる状況、薬物を使いたくなる状況、そしてストレスがたまる状況の3条件毎に、それぞれ24種類ずつあるので、遊ぶ際にどれを何枚用いるかについてはご自由にお決め下さい。

- 2.じゃんけんで順番を決めて、(好きな山から選べる)危機カードの山から1枚引き、参加者に見せる。そして、その危機カードについて、過去の体験や率直な感想、そして、実際に用いたことがある対処など、参加者で簡単に話し合う。

次にアイテムカードの山から2枚引き、その危機状況をそのアイテム2つを用いてどのように乗り切るかを考えて発表する。アイテムは、2つを組み合わせ使っても、バラバラに使ってもいいのでなるべく自由に対処を考えて下さい。

3. どの対処が上手もしくは面白かったかを参加者全員で話し合う。  
(勝敗を決めることはなるべく避け、多様な視点を学ぶ機会にできるとよい)

### (3種類のお楽しみカードの紹介)

①おたすけカード(引いたらもう一枚アイテムカードを引く)は、自分一人で解決できない場合に、誰かに頼ることができます。参加者の中から誰かを指名し、アイデアやヒントをもらい、協力して乗り切ることを促進するカードです。



②スペシャルアイテムカードは、都合のいいアイテムを自由に使えるオールマイティカードです。いつも自分がよく用いる対処を紹介できるといいでしょう。



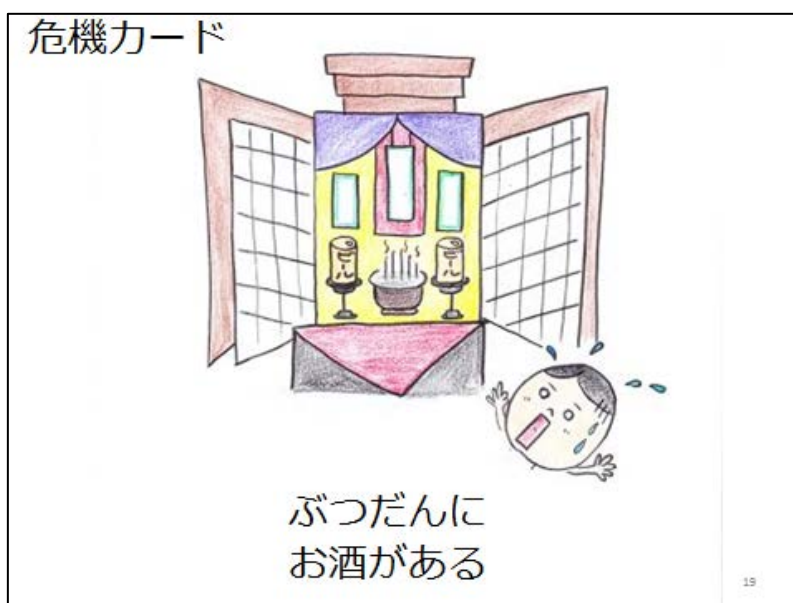
③本日の危機カードは、日替わりの危機カードです。参加者の近況に応じてあらかじめ設定しておくには開始前に発表しておきますが、設定しなくてもよい。



ARASHI（アラーシー）は以下の4つのパターンを想定して作成されています。

- ① 2人以上であれば何人でもできる個人戦
- ② チーム戦
- ③ 個人面接などでの利用
- ④ 集団治療（グループ療法）

危機カード、アイテムカード、対処法の詳細例を以下に示します！



- ・ボールペンで家族に次のような置手紙を書く。「仏壇のお供え物にビールがあったから飲みたくなつたんよ！今から自転車で別のお供え物買いに行くから、だれかビール処理してくれるかな？処理できたらケータイに連絡してね♥」
- ・ボールペンで缶ビールの側面を強く突き、あふれさせて飲めないようにする♥
- ・自転車でお酒が売っていない方角に向かって、サイクリング♥

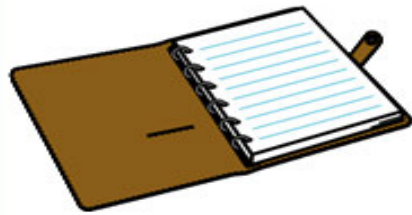
## 危機カード



すれちがった友人が  
そっけない

21

## アイテムカード



メモ帳



自動車

22

- ・メモ帳で楽しい予定などを確認して（なければ無理やり書き込んで）、売人のいない方にドライブする♥
- ・気持ちを正直につづり、それをやぶって嫌な気持ちとさよならする👉
- ・車の中で一人の時間をつくれる！好きな音楽を音量上げて聞くわ！叫んでも大丈夫な場所なの♥

ぜひ、たくさんの視点で考えて、いろんな対処を考えてみましょう！

## 難易度の設定について

☆ARASHI はその参加メンバーにより自由に難易度を変えることができます☆

以下の順に徐々に難易度が上がりますので、遊ぶ際にどのルールで遊ぶかをあらかじめ決めていただければ幸いです。

### レベル1. オープンカード (いちばんやさしい)

危機カードを引く際に、「対処できないカードを引いてしまったらどうしよう」「いきなり出たカードに対応するのは不安」、「思いつかないと恥ずかしいなあ」などといったような抵抗感を減らすことができるように、あらかじめすべてのカードが見えるようにして広げておいて、対処できそうな（したことがある）、もしくは、おもしろそうな回答が話せそうな危機カードを自分で選んで、その対処について話すというやり方であり、慣れないうちはおススメです☆

### レベル2. マニュアル通り

(前述したとおりに1枚危機カードに2つのアイテムで対処)

### レベル3. 反復的訓練

2. を 2-3 回繰り返す。実生活ではこうした危機が重なっておこる場合があるので、それを想定したものです。一つの危機状況ならもう対処できるかな？という自信がついてきた方には、ぜひ勇気を持って挑戦してください☆

### レベル4. 2-3枚危機カード+アイテムカード(2枚)単回 (一番むずかしい)

一度に危機状況を複数枚引いてしまうと、状況がややこしくなることが多くなってしまう(例えば②「お神酒(みき)を配っている」と⑥「仏壇にお酒」を同時にひいてしまうと神社にいるはずなのに、家にもいることになる)ので、ストレス全般状況カード(S)を1-2枚引いてから、お酒もしくは薬物カードを1枚引いて対処して下さい。とても耐えきれない状況ですが、いつかはトライ☆



対処の嵐を巻き起こせ♥



## ARASHI 危機状況カードの解説

危機状況（アルコール 25 種類＋薬物 25 種類＋ストレスがかかる 25 種類）

### アルコール A 25 種類

#### ① 「おごってあげるから今日ぐらい一杯飲もう」と誘われた

「飲みたい」と「やめたい」の二つの極端な考えに悩まされている時に、このような周囲の働きかけなど、ささいな刺激によって再飲酒に至る危険は高まりやすくなります。「誘われたから仕方がなかった」という言い訳ができるという悪魔のささやきにも似た考えが浮かぶのも当然ですが、「誘われても飲まずにすんだ」という体験は自身の身体で体験するしかありません。治療の開始当初は、このような場を避けるという手もありますが、徐々に、お酒のある場面を体験しながら飲まずに過ごせる体験を積むことが重要です。

#### ② 神社に来たら、無料でお酒がふるまわれている

限られた時期にしかない現象ですが、正月やお祭り等の気分が高まる時期であることが注意したいところです。さらに「無料」という条件により、人間の行動は影響を受けやすくなります。「タダより高いものはない！」と気合で乗り切るだけではなく、工夫した上で乗り切れるとさらに対処の幅が広がります。

#### ③ 大切な人の結婚式だから参加したけど、乾杯しなくちゃ

昔から日本では冠婚葬祭にはお酒が付きものでした。「乾杯だけして口をつけなければいい」と思っている、「少しくらいいいや」という考えも同時に浮かんでくると、なかなか対処が難しくなったりします。治療開始当初においては、冠婚葬祭や歓送迎会を避けるのも一つの手ですが、参加する場合には事前に飲まずに過ごすことを支援してくれる仲間を見つけておくといいでしょう！

#### ④ コンビニのレジ横に安くなったお酒がある

値段が下がっているセール品はつい買ってしまうものです。この少しのお得感から気が緩みそうになるのも仕方ありませんが、このすぐに手が伸びそうな瞬間は他にも多く、「長い目で見て高くつきそう」と考えるとよいでしょう。

#### ⑤ 臨時収入

お金が手に入るとお酒を買うことができる感覚がよみがえります。お金を持たずに過ごすという対処も役には立ちますが、何も考えずに買いに行ってしまうがちなので、このような状況への対処を考えておくことも役に立つでしょう。

#### ⑥ぶつだんにお酒がある

実物が目の前にあるという強烈な刺激に加えて、「手を伸ばせば、手に入る」状況です。お酒が好きだったご先祖様に申し訳ないですが、事前にご家族にお願いしておく、などいくつかの対処がすぐ思いつくようになるとよいでしょう。

#### ⑦コンビニのくじでウコンドリンクが当たった

「以前はお酒をたくさん飲むために事前にこうしたドリンク剤を飲んでいたなあ」ということを想起させ、飲酒のイメージが浮かんでくる可能性のある状況です。この状況は栄養ドリンクにも応用することができ、栄養ドリンクには概ね少量のアルコールが含まれている（特に抗酒剤を服用している人は注意してください）ことも併せて覚えておくといいいでしょう。

#### ⑧CMでおいしそうにお酒を飲んでいる

視覚・聴覚的な刺激で、脳が勝手に反応することが脳画像研究で指摘されており、自分の意思にかかわらず飲みたい衝動を経験することを多くの患者さんが体験しています。特に夏にはその頻度が増える傾向にあり、「録画したドラマはCMを省略する」「テレビを見る時はリモコンを手元に置いておき、CMの時はチャンネルを変える（目をつぶる）」など、カードなしでも対処してみましよう。

#### ⑨法事の席でお酒を勧められた

冠婚葬祭の行事では「今日くらいいいじゃない」という誘惑が生じやすく、目上の親せきからお酒を勧められるとなかなか断りにくいものです。「すぐに席を外す」「助けてもらえるように事前にご家族にお願いしておく」「ついでもらうが飲まずに他の用事をする」など、カードなしでも対処してみましよう。

#### ⑩酒に合いそうなおつまみを見つけた

いつもお酒とセットだった食べ物たちは、人によってかなりの数に上ります。お刺身やおつまみなどがその代表選手だと思いますが、食べることはできても飲めない違和感を体験する場合があります。自分にとっての飲みたくなるような食べ物は何かを意識して、普段の生活の中で注意できるとよいでしょう。

#### ⑪眠れない

健康を維持するために睡眠は重要です。睡眠が十分にとれないと翌日の体調に影響が出ることが多く、眠れないと不安が高まります。アルコールは睡眠の質に関しても、量に関しても低下させることがわかっており、寝るための飲酒は控えて下さい。寝る前なので、興奮しすぎない対処にできるといいですね☆



## ⑫おなかがすいた

おなかがすくと飲みたくなることは昔から知られている事実であり、いつからか「空腹になることを避け、何か食べられるものを持ち歩く」という対処はとても有名なものです。特に空腹でイライラしやすい人はなおさらのようです。

## ⑬のどがかわいた

お水代わりにビールやチューハイなどの低濃度アルコール飲料を口にしていた人ほど注意しましょう。特に注意したいのが、風呂あがりと少し気温が高くなった日などが挙げられます。一般的な対処として、水筒に氷やお茶を入れて持ち歩く、帽子をかぶる、飴やガムを携帯することなどが挙げられます。

## ⑭お酒を飲んだことを疑われたとき

運動した後や風邪をひいたときのように少し体温が高かったり、日中の日焼けなどが原因で顔が赤かったり、においにするものをたくさん食べている状況に出くわすと、周囲の者は飲酒したのではないかと疑念を抱くことがあります。特に、アルコール関連問題を持つ人のご家族はこの傾向が強く、飲酒に伴う問題が生じる不安から、つい「飲んだのではないか？」と考える癖がついている場合があります。迷惑をかけてきたことに対しては一定の理解を求められる面もありますが、疑われてしまうとせっかく頑張ってきたことを評価してもらえず悲しくなってしまうかもしれません。具体的には、「調子がいいだけさ♥」、「もし飲んだ時はちゃんと話すね☆」など、攻撃的ではない対応が望ましいでしょう。

## ⑮明日はやすみだ！

翌日が休日であれば、「以前はたくさん量を飲める日だった」という記憶がよみがえってくる場合があります。また、充実した仕事や勉強ができていれば、その達成感から気が緩んでしまうこともあるようです。充実した生活がリスクになるという視点はあまり喜ばしくはありませんが、注意したいところです。

## ⑯バーベキュー

同じ食べ物でもバーベキューだとおいしく感じるように、お酒もきつとおいしく感じるだろうという気持ちになります。以前の飲酒体験がよみがえることも少なくありません。また、自分は飲まないつもりで参加していても、目の前で楽しそうに飲んでいる友達がいると、飲みたい気持ちが強くなったりします。参加するのであれば、「飲まないように運転手を買って出る」「料理酒を使わないメニューに限定する」「お酒を飲まないで過ごしていることを周囲に伝える」など、具体的に飲まないための工夫が準備できるとよいでしょう。

### ⑰ 久しぶりに昔一緒に飲んでいた仲間に出会った

昔一緒に飲んでいた仲間は「(酒の問題に取り組んでいる)今の私」について知ることもなく、以前と同じように飲む私のイメージを持っていることが多く、「また酒を一緒に飲もう！」と思うことでしょう。その思い出は大切にしたい(したくない場合も)ですが、「今は酒をやめていること」を伝えるかどうかを問わず、「今日は一緒に飲むことができない」ことが伝えられるといいでしょう。

### ⑱ レストランでワインもビールも 100 円!

④の状況と同様、お得感から気が緩みそうになるのも致し方ありませんが、「長い目で見て高くつきそう」と考えましょう。具体的な対処として、メニューを下げてもらったり、看板の見えにくい席を選んだりするといいでしょう。

### ⑲ 居酒屋の前を通った時、おいしそうに飲んでいる人がいる!

⑧同様、視覚・聴覚的な刺激で、脳が勝手に反応することで飲みたくなることがあります。⑱同様、楽しそうな雰囲気も飲みたくなる刺激になるでしょう。「居酒屋の前は横を見ながら歩く」「居酒屋前を通る時はサングラスをかける・帽子を深くかぶる」など、カードなしでの対処も考えてみましょう。

### ⑳ 飲み屋のマスターやママに会いたくなったとき

いつも通っていた場所には顔なじみの人たちがいて、以前感じていた安心感を得られるのではないかと考えることは少なくありません。

### ㉑ 「おいしい酒が手に入ったんだよ」というお誘いの電話

「おいしいお酒☆」というフレーズだけで、飲んだ後の快感を思い出すということがあります。また、誘ってくれた人の魅力にも左右されるのですが、「一緒に飲もう！」という状況は⑰にも通じるような状況です。会ってしまうと断りきれなくなるかもしれませんし、おいしいお酒を目の当たりにすると飲みたくなるかもしれません。具体的には「誘ってくれてうれしい」「電話してくれてありがとう」などと、感謝を伝えつつ、残念ながら今は応じることができないことを丁寧に伝えるといいでしょう。

### ㉒ 家族とケンカした

イライラすることや腹を立てることがあれば、飲みたい気持ちが強まります。この時に大切なのは「相手と適切な距離を取って冷静になる」ことにつきます。そのために対処を考えられるようになることが大切です。誰かに助けを求め、自分の思いに耳を傾けてもらうことができると安心することができるでしょう。

②③お花見の時「今日くらいちょっといいじゃない！」と素敵な相手に誘われた！

素敵な相手の誘いほど断りにくいものはないのかもしれませんが、涙をのんでお断りする勇気をもつよりは、「他の何かと一緒に楽しむ」ことで乗り切ることができないかを考えてみましょう。余裕があれば、「今日だけで済まなくなっちゃうんだよ〜」って伝えてみることもできるといいのかもしれませんが。

②④今日は暑いなあ…

⑬同様、特に注意したいのが、真夏よりも予想外の5月や10月に意表をつかれるような日が挙げられます。対処として、水筒に氷やお茶を入れて持ち歩く、帽子をかぶる、アイスを食べる、ことなどが挙げられます。これから暑くなってきたような季節に事前に準備しておくといよいでしょう。

②⑤本日のカード ご自由に♥

薬物D 25種類

①売人から「安くするよ」と電話がかかってきた

売人と電話番号を交換したことがあり、使いたくなかった時に連絡を取って、購入していた人を想定しています。使いたいけど使わずに頑張っている時に、安価に薬物を手に入れられる誘いがあると、使いたくなってしまうものです。このような誘惑を乗り切る対処を考えられるようにしておくといよいでしょう。

②給料日

違法薬物は希少価値が出るほど高価ですから、まとまったお金が手に入ったときにしか手に入れることができない記憶がよみがえります。使いたい欲求が高まっているところに、十分なお金が入ったときは使うリスクが高いことが知られています。対処として「(売人が現れる)暗くなる前に家に帰る」「1万円札を財布に入れず・即貯金する」「おいしいものを食べる」「誰かと一緒に過ごす」など、有効なお金の使い方を事前に考えておきたいものです。

③病院で採血の時に注射器を見た

覚せい剤を水に溶いたものを注射して使っていた人は、注射器を見ただけで使いたくなることがあります。駆血帯(血の流れを止めるために腕に巻くもの)で腕を縛られたり、針が刺さる感覚なども使っていた感覚を呼び起こすので、採血は危険だという人も多いです。今後の生活において、採血をせざるを得ない時が訪れるでしょうし、実際にどう対処するか準備しておきましょう。

#### ④外国産ミネラルウォーター

ミネラルウォーターを見ると覚せい剤の粉を水に溶いて、注射器で使用したことを思い出す人がいます。和名のものより、カッコいい名前の外国産の方を使用していた人のほうが多い印象があるため、「外国産」と設定しています。こんなささいな刺激でも、脳は使用した際の快楽を思い出し、再使用の危機につながる可能性がありますので、予防できるとよいでしょう。

#### ⑤薬物使用仲間からの電話

かつて一緒に薬物を使用していた仲間から一緒に薬物を使わないかと連絡が入ったとき、仲間に会えるうれしさも伴い、誘いに乗りたくなることもあるでしょう。自分が使いたいかどうかだけでなく、使用しないとノリが悪いように見られ、嫌われることを恐れて、かつての仲間と一緒に使う場合があります。薬物依存症を抱える人は、こうした他人に過剰に気を遣ったり、自分の考えや気持ちを表出することが苦手な人も多く、具体的な対処を身につけたいですね。

#### ⑥テレビで芸能人が薬物使用で逮捕された

テレビに実際の薬物（モザイクがあってもみえると話す患者さんは結構多い）が映る機会が多くなり、薬物の映像を見たことから脳が勝手に反応して使いたい欲求が高まる人がいます。また、コメンテーターや街ゆく人々の「そんなものに手を出す奴が悪い」といった意見を聞いて、社会に受け入れられないような感覚から悲しくなる人も多いようです。「有名人が捕まった時は、しばらくはテレビをつけない・ニュースは見ない」など、対処を考えておきましょう。

#### ⑦警察特番のテレビでパッケージがうつる

⑥同様薬物の実物やパッケージが映るシーンや使用体験談を語る人が現れることもあり、使いたい欲求が高まります。警察特番を観ないという対処法もあるでしょうが、こうした番組が好きな人にとってはなかなかつらいものです。このような番組だけではなく、薬物取引などを扱うような刑事のものドラマや映画も似たようなシーンが採用されており、この対処を応用できるでしょう。

#### ⑧体重が増えたからやせたいと思ったとき

覚せい剤などの興奮作用のある薬物は、「食事もとらずに物事に集中して、夜も眠らず動き続けられるやせ薬」として違法に販売されていることがあります。薬をやめてきちんと食事をするようになり、健康になったと考える反面、外見を気にして、太ってしまったと嘆く方も確かにおられます。だからといって、やせるために覚せい剤を使うことは、医学的に正しくない対処なのです。

#### ⑨薬を使用したことを疑われたとき

頑張っているときに疑われると悲しいものですが、一方で疑わざるを得ないほどの行動をそれまでとってきたことのつけが回ってきているというところもあるかと思います。ついつい攻撃的に返してしまいがちですが、「心配してくれてありがとう、もし使うことがあったら助けてね」、「単に調子いいだけよ」などと、攻撃的ではない返答を考えてみましょう。

#### ⑩夢の中で使ってしまった

ダイエット中の人を食べる夢を見たり、禁煙中の人タバコを吸う夢を見たりするように、薬物をやめて間もない時期に使用した夢を見ることがあります。回復初期は正常な回復過程で見えるものであり、むしろ好ましいものと考えられている場合もあります。その反面、やめてしばらくたってから見る夢は再使用の危機を予見すると言われますが、ただの言い伝えであって詳細な研究は存在せず、何回夢の中で使っても現実には使っていないというところが重要です。「使ったかもしれない」と不安になりますが、現実では大丈夫で安全な体験であるとイメージできるようになれば、今後は恐れなくても大丈夫になります。

#### ⑪仲間が再使用で入院した

再使用したことを正直に打ち明けたこと、そして治療しようと思って入院を決断したことなど、素晴らしい点はたくさんありますが、それはともかく仲間が薬物を使用したことで動揺することもあるでしょう。裏切られたような思いや、大事な時に力になれなかった無力感に襲われることもあるでしょう。しかし、薬物依存や他の精神疾患に限らず、大事なことは何回失敗したかではなく、現在立ち上がって歩き出そうとしているかどうかです。失敗したことを責めるよりも、回復に向かって歩き出していることを認めていけるといいですね。

#### ⑫昔、隠していたネタを偶然発見した

そのネタが高価であれば高価であるほど、もったいない気持ちを誘発して、使う絶好のチャンス！といきたいところではありますが、当然ながら使わないための工夫を事前に決めておくといいいでしょう。

#### ⑬水タバコを紹介しているテレビ番組を見た

水タバコは重厚感のある豪華な装置を使って吸引することから、マリファナなどの吸引系の薬物を使っていた方は、使いたい欲求が高まりやすくなります。吸引して使用していなかった方は、自分の使っていた薬物を使用している映像を観ることと同様の体験であると考えて、どう対処するか考えてみましょう。

#### ⑭将来、日本で多くの薬物が合法化になったら！？

つらい時に助けてくれた薬物を合法的に使えるのであれば…といった誘惑が浮かんでくるでしょうが、同時に脳は法律に関係ないということを忘れないでください。つまり、合法化されたからといって脳が受けるダメージは変わることはなく、それを認識したうえで薬物を使うのかやはり使わないでおくのかを考える必要があります。もちろんこうした悩みを自分一人で決めるのではなく、仲間の意見に耳を傾けながら決めていくことを体験できる機会になるでしょう。以前なら「日本で薬物が手に入りやすくなるパラダイスが到来するわけですね！」と思ったはずの現象を、いまつらく感じる事ができているのであれば、自分が変わったことをきっと実感できる状況なのかもしれません。

#### ⑮薬物を使っていたことで差別をうけた

薬物を使ったら廃人になるといった類の啓発の影響で、興味本位で手を出す人を少なくする効果はあるのかもしれませんが、実際に薬物を使っていた人にとっては社会に受け入れられない感覚を抱くという弊害を招いてしまいます。

#### ⑯「もともと使うことが違法なのにやめてエラそうにするな！」と言われた

使わずにはいられなかった事情を知ろうともせず、やめるに至る努力を想像しようとしなくせにエラそうにするな！と逆に言い返したいところですね。こうした状況は思いのほか経験している人は多く、「余計に使いたくなかった！」経験でもあることが多い印象があります。しかし、社会から薬物に対する偏見をより少なくしようと思えば、スマートに乗り切りたいところです。こうした場面を上手に乗り越えたところに、社会からの偏見の低減があるはずですよ。

#### ⑰急に一人で過ごす暇な時間ができた

やることなく一人でいるときは再使用のリスクが高いことが知られており、だからこそ一人になりがちな時間に積極的に誰かと会うなど、計画を考えるとよいとされています。だからといって暇になる時間を完全に排除できるわけではないので、その時にどう乗り切るかをあらかじめ考えておくとよいでしょう。

#### ⑱知っている売人がよくいた場所を通った

いつも薬物を買っていた場所の近くを通ることは、使っていた当時の感覚を思い出して使いたくなるものです。思いのほか急激に浮かんでくるという体験をする人が多い印象です。できるだけその周辺は通らないようにする、いつも売人と会っていた場所からは目を背けて通るなどが一般的な対処法でしょう。

### ⑱臨時収入！

自由なお金が手に入ると「薬物を買うことができる！」という感覚がよみがえったりします。お金を持たないようにして過ごすという対処も役には立ちますが、持った上でどう対処するのかについて考えてみるとよいでしょう。

### ⑳思っていることが言えない

そもそも薬物依存症を抱える人は、思っていることを表現できずため込んでしまう傾向が強く、そのつらさに対処するために薬物を習慣的に使っていたというパターンの人が多いと言われています。思っていることを安心して言えるようになることが回復への一番重要な道であると言っても過言ではありません。

### ㉑とても強い孤独感

孤独な時に薬物を使用したくなるということはよく知られた事実で、そもそも孤独感を紛らわす対処の一つとして薬物を使っていた人は少なくありません。誰かに助けを求めることが重要になると同時に、「お気に入りの写真を見る」、「好きな動画を見る」など自分なりの対処を準備しておくともよいでしょう。

### ㉒家族の小言 「ちゃんとやっているのかしら？」

これまでに迷惑をかけてきたという自覚があるからこそ、小言を言われても言い返しにくいのですが、「言われなくても頑張っている！」という思いも同時に浮かんでくるでしょう。腹が立つと使いたくなる気持ちが強くなりますが、この時に大切なのは「相手と適切な距離を取って冷静になる」ことにつきます。

### ㉓おなかすいた

おなかですくと使いたくなることは昔から知られている事実であり、いつからか「空腹になることを避け、何か食べられるものを持ち歩く」という対処はとても有名なものです。特に空腹でイライラしやすい人はなおさらのようです。軽くて持ち歩ける食べ物を話題にするのも役に立つことでしょう。

### ㉔とても疲れた

疲れた時に使っていた記憶から使いたい欲求が高まることがあります。また、覚せい剤があればもっと多くの仕事を片付けられるのという思いになることもあるでしょう。まずはゆっくり休んで無理をしすぎていないかチェックして、さまざまな対処について話し合うとよいでしょう。

### ㉕本日のカード ご自由に♥



## ストレス全般 S 25 種類

以下の状況は、ストレスがたまりやすいさまざまな状況を想定しています。

- ①いやなことを忘れたい
- ②歯が痛い
- ③体調が悪い
- ④がんばっている自分を認めてくれない
- ⑤仕事で理不尽な目にあった…
- ⑥嫌なやつと口論した
- ⑦先生の診察が短い
- ⑧上司の無茶ぶり
- ⑨家族から冷たい言葉をかけられた
- ⑩外来の待ち時間が長い
- ⑪失恋した
- ⑫自分ばかり損をしている
- ⑬すれ違った友人がそっけない
- ⑭ほしいものがあるのにお金がない
- ⑮仲間・恋人とケンカした
- ⑯眠れない
- ⑰居場所がない
- ⑱嫌な依頼を断ることができない
- ⑲周囲の人に「助けて」と言えない
- ⑳自分の考えがうまく相手に伝えられない
- ㉑なんか我慢してばかり
- ㉒おみくじで凶が出た
- ㉓蚊に刺された
- ㉔頭が痛い
- ㉕本日のカード

## アイテムカード 25 種類

- ①パソコン
- ②メモ帳
- ③携帯電話
- ④100 万円
- ⑤犬
- ⑥せっけん
- ⑦ボール
- ⑧サングラス
- ⑨医療スタッフ
- ⑩天然水
- ⑪カロリーゼロ炭酸飲料
- ⑫せんす
- ⑬自動車
- ⑭自転車
- ⑮ガム
- ⑯500 円玉
- ⑰かがみ
- ⑱お米
- ⑲ボールペン
- ⑳レモン
- ㉑タオル
- ㉒写真
- ㉓治療薬
- ㉔スペシャルアイテムカード ㉕お助けカード

### (おまけ) ARASHI 誕生秘話

依存症をもつ人が抱える「生きづらさ」に関する研究の結果をどう広めるのか悩んでいたそんなある日、研究仲間との何気ない会話から産声を上げました。「ミーティングのマンネリ化が解消できればいいのに…」というつぶやきに、巨大サイコロを振って出た目に応じて話す、テレビ番組発祥のサイコロトークならどうか？という提案がでました。「サイコロだと 6 通りだけど、某芸人主催のトーク番組は正 20 面体ですよ！、…パターン増やすなら指数関数ですかね？」こんな話題になったら、このチームの想像力、もとい、迷走力は抜群でした☆多くの仲間と助け合う要素を実感し、様々な危機を対処の嵐で乗り越えてきたこのチームならではの創造の ARASHI は、こうした試行錯誤の末に完成しました。

## 作成委員（50音順） \*は編集委員も兼任 ☆はイラスト委員も兼任

池田俊一郎(いけだしゅんいちろう)	関西医科大学 精神神経科学教室
板橋登子(いたばし とうこ)	地方独立行政法人 神奈川県立精神医療センター
射場亜希子(いば あきこ) *	兵庫県立光風病院
江上剛史(えがみ たかし)	三重県立こころの医療センター
太田千代(おおた ちよ) ☆	三重県立こころの医療センター
蒲生裕司(がもう ゆうじ)	北里大学医学部 精神科学教室
久納一輝(くのう かずき)	三重県立こころの医療センター
小林桜児(こばやし おうじ)	地方独立行政法人 神奈川県立精神医療センター
佐久間寛之(さくま ひろし) *	国立病院機構 久里浜医療センター
眞城耕志(しんじょう こうし)	聖和錦秀会 阪和いずみ病院
角南隆史(すなみ たかし)	地方独立行政法人 岡山県精神科医療センター
高橋伸彰(たかはし のぶあき)	関西学院大学 文学部
田中増郎(たなか ますお) *	信和会 高嶺病院/慈圭会 慈圭病院
田中大輔(たなか だいすけ)	尚生会 湊川病院/幸地クリニック
長徹二(ちょう てつじ) * ☆	三重県立こころの医療センター
辻村理司(つじむら さとし)	横浜市立大学医学部 精神医学教室
鶴身孝介(つるみ こうすけ)	京都大学大学院医学研究科 脳病態生理学講座
中西伸彰(なかにし のぶあき) ☆	三重県立こころの医療センター
中野温子(なかの はるこ)	地方独立行政法人 岡山県精神科医療センター
中牟田雅子(なかむた まさこ)	信和会 高嶺病院
野田龍也(のだ たつや)	奈良県立医科大学 公衆衛生学講座
橋本望(はしもと のぞむ)	地方独立行政法人 岡山県精神科医療センター
濱本妙子(はまもと たえこ) *	三重県立こころの医療センター
早坂透(はやさか とおる) *	福島県障がい者総合福祉センター
福田貴博(ふくだ たかひろ)	国立病院機構 琉球病院
別所和典(べっしょ かずのり)	尚生会 湊川病院
牧野有華(まきの ゆか) ☆	三重県立こころの医療センター
水野晃治(みずの こうじ)	東京薬科大学 生化学教室
武藤岳夫(むとう たけお)	国立病院機構 肥前精神医療センター
矢崎太郎(やざき たらう) ☆	三重県立こころの医療センター
湯本洋介(ゆもと ようすけ)	国立病院機構 久里浜医療センター



楽しみながら学んでね♥