

# 平成27年度特別研究会1

## (刑の一部執行猶予)

### 講演と意見交換

### 「刑事施設における矯正処遇の実情等について」

### 資料2

平成27年7月  
司法研修所

司法研修所では、平成27年度特別研究会1（刑の一部執行猶予）を平成27年5月14日及び15日に実施した。

本資料は、平成27年5月14日に行われた法務省矯正局成人矯正課長松田治氏及び同課補佐官畠山智行氏による講演と意見交換「刑事施設における矯正処遇の実情等について」における資料である。

## ◎ 1 : オリエンテーション ◎

## 【セッション1】オリエンテーション

## 1 はじめに

## (1) プログラムの目的

このプログラムは、出所後、みなさんに再犯のない人生を歩んでもらうための  
もので、薬物のない生活を送るための方法を考えていきます。

目的は「断薬の維持」であり、授業は全20回です。

## (2) ワークブックについて

このワークブックには、あなたが薬物使用をやめるために  
必要なヒントがたくさん詰まっています。ぜひ、授業以外の時間  
にも、繰り返し読んでみてください。ワークブックの課題に取り組むと  
きは指導者の説明を聞き、質問をよく読んだ上で、自分のことをよく考えて答え  
を書きましょう。また、グループで課題の内容について話し合う機会も数多く  
あります。このときは、できるだけ積極的に発言しましょう。

授業が終わった後、その日に習ったことを復習し、指導者から出された宿題を  
したりすることは、薬物使用の問題を克服するためにもとても重要です。ワークブ  
ックの内容を自分に当てはめながら理解し、回復のために学んだことを実際の生  
活で使ってみるようにしましょう。

## (3) グループワークについて

グループで学習をすることの利点は、①お互いに意見や感想を出し合うこと  
で、一人では気付かなかったことに気付けること、②意見の交換やお互いを分か  
り合う体験を積むことで人とのつきあい方が上手になったり、人の気持ちが前  
より分かるようになったりすることです。

こういった利点を引き出すために、グループでは頭に



思い浮かんだこと、感じたこと、考えたことを率直に話してください。例えば、グループワークの中で「このことは話しにくい」とか「話したくない」と思ったときは、みんなにそう伝えましょう。お互いに本心を話せる関係を築くことが、グループワークの効果を高めます。

また、お互いの人格や名誉を尊重し、指導者や他のメンバーの話を注意深く、そして敬意を持って聞きましょう。個人的にだれかを攻撃したり、他のメンバーを傷付けるような態度を取ったりしてはいけません。

みなさんひとりひとりがこのグループのかけがえのない存在です。みんなで良いグループを作っていきましょう！

ひとりひとりが主役です！



## 2 自己紹介

ここまで授業を受け、みなさんは今どんな気持ちですか？「何だか興味がある」？それとも「いやだな」？

これから一緒にグループワークを行うメンバーと、自分のことや今の気持ちを紹介し合い、お互いのことを知りましょう。

## 3 プログラムのルール

みなさんが安心してグループワークに参加できるようにするために、以下のルールがあります。

- 話を独り占めしないように、時間をゆずりましょう。
- 率直に発言しましょう。
- ここで知った情報を、グループの外で話さないようにしましょう。

プログラムで知った他の人の情報を、工場や居室で話題にしたり、手紙に書いたり面会で話したりしてはいけません。話す人に悪気がなくても、人に知られたくないことを知られてしまうと、その人はつらい思いや嫌な思いをします。

#### 4 プログラムの<sup>なが</sup>流れ

このプログラムでは、薬物依存に関する基礎知識を学び、薬物使用のパターンを理解し、薬物の再使用を防止するためのスキルを身に付けていきます。(ワークブックの最初のページにある「薬物依存回復プログラム【20】達成の樹」を参考にしてください)。

また、プログラムの終盤で、「再使用防止計画書」(88ページ)を書き、ひとりずつ発表することになります。これは、プログラムで学んだことをいかして、あなたにとってどのようなときに薬物を使用するリスクが高まるか、それにどう対処していこうと思っているかを具体的にまとめるものです。「再使用防止計画書」の作成と発表に向けて、プログラムを受けながら、少しずつ準備していきましょう。

#### 5 薬物を使用することのメリットとデメリット

ここで、薬物を使用することについての、あなたの考えを整理してみましょう。あなたにとって、薬物を使うことにはどんなメリットとデメリットがありますか。また、薬物をやめた場合、どんなメリットとデメリットがありますか。それぞれ、次のページの表に記入しましょう。

①：オリエンテーション

あなたにとっての 薬物を使うことのメリット	あなたにとっての 薬物を使うことのデメリット
あなたにとっての 薬物をやめることのメリット	あなたにとっての 薬物をやめることのデメリット

## 【セッション6】薬物使用パターンの理解◎

### 「認知・感情・行動」



#### 1 認知・感情・行動の関係

回復過程における目標の1つは、自分の認知(考え)、感情、行動を分けて考えることができるようになることです。自分の感情がどのような考えや行動に結び付いているかを理解し、コントロールできるようになることが重要です。

#### 認知

「認知」は物事のとらえ方・考え方のことであり、脳の中でも論理的に物事を考える役割を担う部分で起こります。自分の認知をはっきり意識し、認知をコントロールするのは簡単ではありませんが、練習することで身に付いていきます。

#### 感情

「感情」は気持ちであり、出来事に対する心の反応です。脳の働きが薬物によって変化すると感情にも変化が生じ、気分の浮き沈みが大きくなるといったことがよく起こります。感情をコントロールすることはできませんが、感情にうまく対処する方法は身に付けることができます。

#### 身体反応

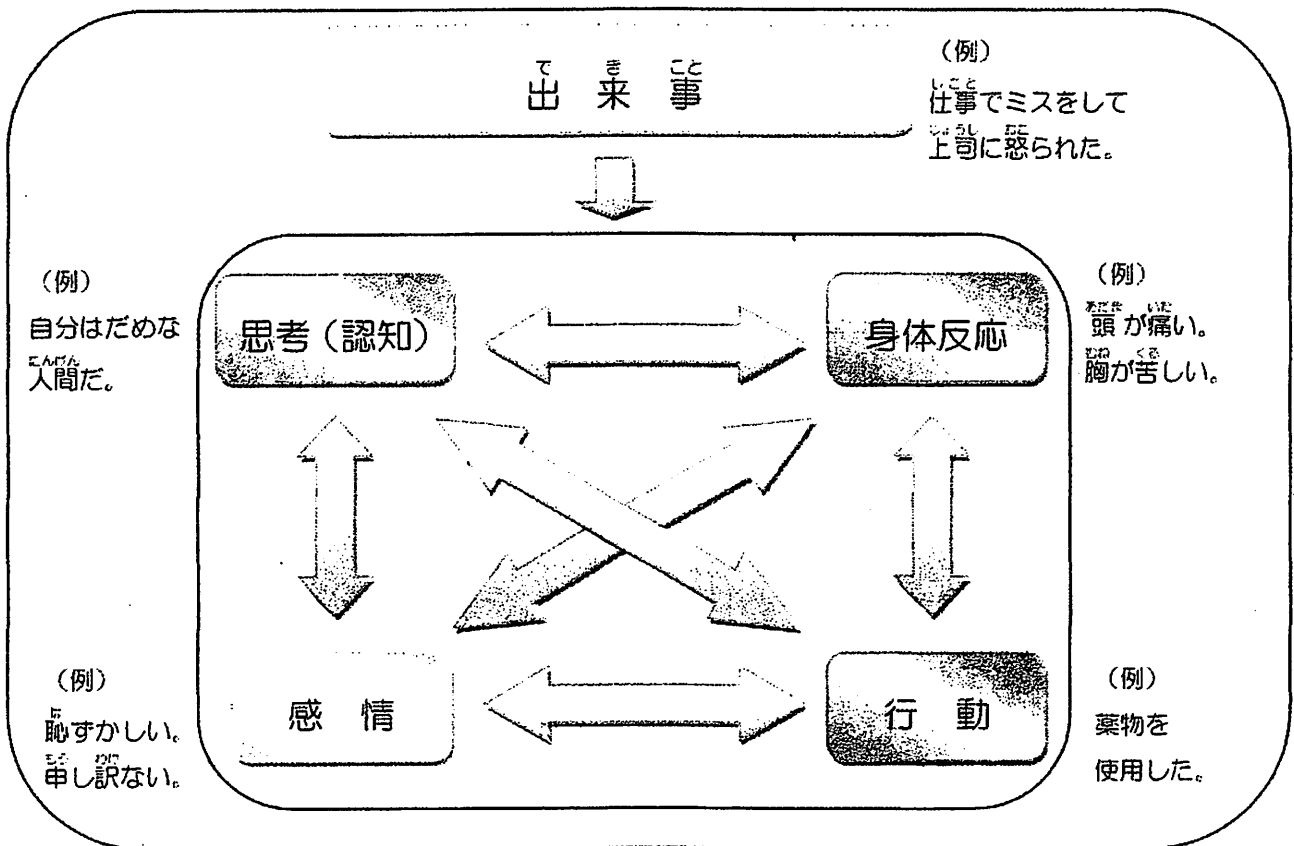
「身体反応」は、認知や感情を把握するときの手掛かりになる、体の反応のことです。例えば、緊張しているときの手の震えや「心臓がときどきする感じ」といったものがこれに当たります。

6：薬物使用パターンの理解③「認知・感情・行動」

**行動**

「行動」とはあなたが<sup>おこな</sup>行うことで、感情又は認知、あるいは<sup>りょうほう くみあひ</sup>両方の組合せによって生じます。

上のことを図にまとめると、次のようになります



認知・感情・身体反応・行動は、お互いに影響を及ぼし合っています。  
 薬物を使用し続けていると認知が変わり、薬物を使用するように感情に訴えるようになっていきます。回復のためには、この強力かつ自動的な過程をコントロールできる状態に戻さなければなりません。

## 2 認知のゆがみ



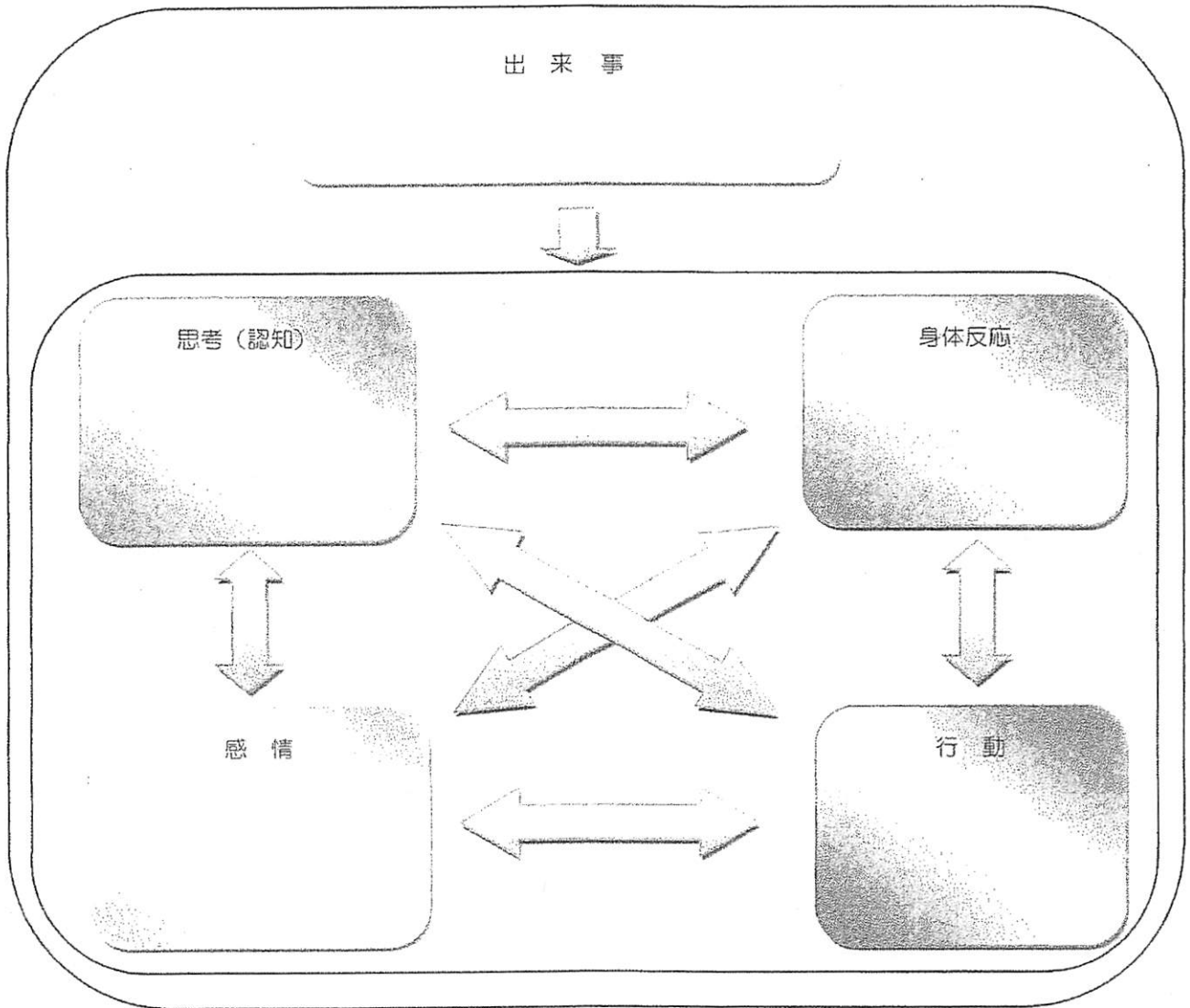
時に、自分に都合のいいとらえ方やリスクを高めるような認知が、薬物使用につながる場合があります。このような考え方の癖を「認知のゆがみ」（「ゆがんだめがね」）といいます。代表的な考え方として、次のようなものがあります。自分にも当てはまると思う考え方にチェックしましょう。

- いつも自分ばかりが嫌な思いをする。
- 周りの人間は敵か味方かのどちらかだ。
- みんな自分のことを馬鹿にしている。
- 他人（あの状況）が悪かったんだ。
- 自分にはとても対処できない。
- ちょっとやり過ぎたところで、大した問題にはならないだろう。
- その他 \_\_\_\_\_

自分に起こったことをこのようにとらえると嫌な気分になり、その結果、やる気がなくなったり投げやりな行動を取ったりしがちです。こうした不快な感情を紛らわせたり忘れたりするために、薬物を使う人もいます。

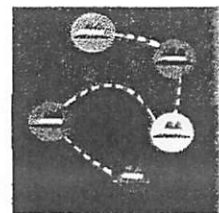
★ 最後に薬物を使ったころのことを思い出してみてください。どんなことが起こっていて、どのように感じていたでしょうか。あなたが薬物を使用していたときの状態について、次のページの図の「出来事」、「思考（認知）」、「感情」、「身体反応」、「行動」の欄にそれぞれ記入しましょう。

● 6 : 薬物使用パターンの理解③「認知・感情・行動」●



3 認知再構成法 さいこうせいほう

認知かを変える方法ほうほうの一つとして、「認知再構成法」というものがあります。これを練習し、認知かを変えることで、感情や行動も変わってきます。



### ① 気付く

認知のゆがみに気付くために、自分の考えを「調査」します。特に、物事がうまくいかなかったときやいらいらするようなことが起こったときに、「自分は今、何を考えているか。」と自分に問いかけ、観察します。

### ② 検証する

頭を柔軟にして、自分の考えが事実なのかどうかを、時間を掛けて繰り返し検証します。自分に対して、次のような質問をしてみましょう。

- 自分の考えが正しいという事実や根拠（理由）は？
- これに反する事実や根拠（理由）は？
- この考えを信じることのメリットとデメリットは？
- こう考えていることは、薬物使用に発展しないだろうか？
- こう考えることが、後で問題を引き起こしたりしないだろうか？
- 同じ状況で、他の人はどう考え、どう行動するだろうか？

自分の考えが本当に正しいのか、他の人に確認してみたり、ノートに書き出してみたりするのもよいでしょう。

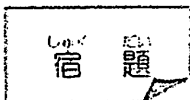
### ③ 別のやり方を試してみる

②で得た新しい考え方を利用して、それまでの考えを修正します。一度修正しても次々に出てくる厄介な認知の歪みはその都度検証し、修正することを繰り返します。これが習慣になれば、認知のゆがみによる失敗が少なくなっていきます。

⑥ 6：薬物使用パターンの理解③「認知・感情・行動」

★ 31ページに記入した内容を使って、認知再構成法を実践してみましょう。  
 まず、下の表の「出来事」欄、「思考（認知）」欄、「感情」欄に該当するものを  
 それぞれ書き写します。次に、自分の思考が適切かどうかを検証し、その内容を  
 「検証」欄に記入します。その上で、別のやり方としてどのような方法があるか、  
 その結果どうなるかを考え、「別のやり方」欄に書きましょう。

出来事	思考（認知）	感情	検証	別のやり方



認知再構成法の実践

次回までに、所内生活で経験した失敗・成功のどちらか一つを取り上げ、認知再構成法の練習をしましょう。

出来事	思考（認知）	感情	検証	別のやり方

## 【セッション14】「社会内のサポート—自助グループとは」

### 1 社会内の支援機関

これまで学んできたように、断薬には脳の機能の回復のほか、考え方や生活習慣の見直しなど、さまざまなことが必要です。このため、出所後に社会内で断薬を継続していくには、こうした行動を支援してくれる機関を見つけ、通い続けることが大切です。

断薬のための支援を提供してくれる機関には、以下のようなものがあります。

- 精神保健福祉センターや保健所などの公的機関
- 精神科や依存症を専門とする医療機関
- 保護観察所
- ダルク等民間の薬物依存症リハビリ施設
- NAなどの自助グループ



### 2 自助グループとは

自助グループとは、依存の問題を持つ者同士が集まって、お互いをサポートし合いながら、問題の解決を図ろうとするグループです。日本でも「匿名断酒会：(アルコホリック・アノニマス：AA)」や「NA (ナルコティクス・アノニマス)」といった自助グループがあり、依存からの回復を自指す多くの人たちが参加しています。

NAとは何ですか？また、ダルクとの違いは何ですか？

ナルコティクス・アノニマス (NA) とは、1950年代から存在する、薬

## ◎ 14 : 「社会内のサポートー自助グループとは」 ◎

物依存の問題を抱えた人たちの自助グループです。NAには、断薬を目指す人々を支援するためのミーティングがあり、昼夜を通じて毎日参加が可能です。会員になったり、予約をしたりする必要はありません。

一方、ダルクは薬物依存専門のリハビリテーション施設で、回復していくための場、時間、回復者モデルを提供しています。ダルクではメンバーにNAへの出席を強く勧めており、実際にNAのメンバーにはダルクの卒業者又は在所者も多くいます。

### 自助グループに参加する必要はあるのですか？

出所後に続く長い生活の中で、実際に何の支援も受けなければ、回復を続けることは非常に困難です。回復を続けるためには、あなたの回復をサポートするネットワークを作ることがとても重要です。ミーティングに参加すればするほど、回復のチャンスは大きくなります。

### 12ステップとは何ですか？



このワークブックの74ページにある「12ステップ」は依存症克服の助けになる原理原則で、自助グループの活動の基礎になっています。自助グループではその考えや理念に基づいて構成したプログラムを行っています。プログラムでは、次のようなものが得られます。

- 回復の過程で通うことのできる安全な場所
- 薬物やアルコールを使わずに生活している人と会うための場所
- 回復のための力
- 情緒的なサポート

◎ 14 : 「社会内のサポート—自助グループとは」 ◎

- 長い間断薬を続けている人々との触れ合い
- いつでも利用できる援助のネットワーク



12ステップ・プログラムには「神（ハイヤー・パワー）」という言葉が出てきますが、このプログラムは宗教的なものですか？

宗教的な12ステップ・プログラムは1つありません。「神（ハイヤー・パワー、人間より大きな力）」をどう解釈するかはそれぞれの自由であり、特定の神を指すわけではありません。

どのようにしてミーティングを探せばいいのですか？

NAやダルクなどについては、電話帳やインターネットで情報を調べることができます。特に、インターネットでは、ミーティングの場所、時間、ミーティングについての情報（例えば、いつでもだれでも参加できるタイプのミーティングかどうか、男性対象か、女性対象かなど）が分かります。

どのミーティングも同じですか？

いいえ。ミーティングにはいろいろなタイプがあります。

- 発表ミーティング：回復を目指している参加者が、自分の薬物・アルコール乱用や回復について話す。
- トピックミーティング：友達関係、正直さ、受容、忍耐など、特定の話題について話し合う。参加者全員に発言する機会があるが、強制ではない。
- 読書勉強会：メンバーの体験談や、回復に関連した話題について、12ステップ・グループの教科書を読んで勉強する。

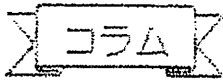
#### ❖ 14：「社会内のサポート—自助グループとは」❖

では、次のことについて考えてみましょう。

- 自助グループ（NAやダルクなどの民間自助団体）に参加したことがありますか。もしあるなら、それはどんな体験でしたか。
- 自助グループに参加しようと思いませんか。
- 参加しようと思うなら、いつ、どこでそうしようと思いませんか。
- どのように自助グループを利用しようと思いませんか。
- 自助グループ以外に何か参加を考えているものはありますか。

回復を続けるために、自助グループのミーティングへの参加を強く勧めます。

自分にとって最適のプログラムを選ぶために、情報を集めたり、いくつかの異なるミーティングに参加したりしてみましょう。そして、あなたにとって役に立つ対処方法が見つかるのであれば、どんどん利用しましょう。



## NAの12ステップ

1. 私たちは、アディクション（依存症）に対して無力であり、生きていくことがどうにもならなくなったことを認めた。
2. 私たちは、自分より偉大な力が、私たちを正気に戻してくれると信じるようになった。
3. 私たちは、私たちの意思といのちを、自分で理解している神（ハイパーパワー）の配慮にゆだねる決心をした。
4. 私たちは、探し求め、恐れることなく、モラルの棚卸表を作った。
5. 私たちは、神に対し、自分自身に対し、もう一人の人間に対し、自分の誤りの正確な本質を認めた。
6. 私たちは、これらの性格上の欠点をすべて取り除くことを、神にゆだねる心の準備が完全にできた。
7. 私たちは、自分の短所を取り除いてください、と謙虚に神に求めた。
8. 私たちは、私たちが傷つけたすべての人のリストを作り、そのすべての人たちに埋め合わせをする気持ちになった。
9. 私たちは、その人たち、又は他の人びとを傷つけないかぎり、機会あるたびに直接埋め合わせをした。
10. 私たちは、自分の生き方の棚卸を実行し続け、誤ったときは直ちに認めた。
11. 私たちは、自分で理解している神との意識的触れ合いを深めるために、私たちに向けられた神の意志を知り、それだけを行っていく力を、祈りと黙想によって求めた。
12. これらのステップを経た結果、スピリチュアルに自覚め、この話をアディクトに伝え、また自分のあらゆることに、この原理を実践するように努力した。

（ナルコティクス・アノニマス日本公式サイトから抜粋）

# 平成27年度特別研究会1

## (刑の一部執行猶予)

### 講演と意見交換

### 「刑事施設における矯正処遇の実情等について」

### 資料3

平成27年7月

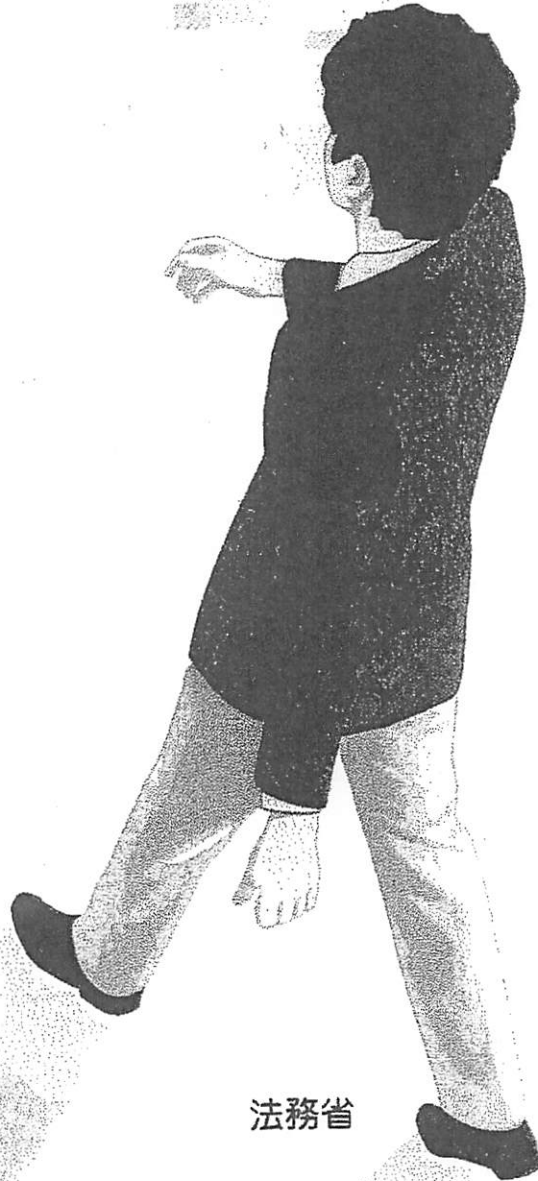
司法研修所

司法研修所では、平成27年度特別研究会1（刑の一部執行猶予）を平成27年5月14日及び15日に実施した。

本資料は、平成27年5月14日に行われた法務省矯正局成人矯正課長松田治氏及び同課補佐官島山智行氏による講演と意見交換「刑事施設における矯正処遇の実情等について」における資料である。

# Step by Step

～新しい生活へ～



法務省

「依存」と聞いて、みなさんはどんなことを思い浮かべますか？  
「薬物依存」や「アルコール依存」といった言葉は耳にしたことがあると思います。「薬物には手を出さない」「自分はそんなに飲まない」と、自分とは無関係と思いがちな「依存」ですが、実は「買い物」や「インターネット」「タバコ」といった身近なものにも「依存」の種はひそんでいます。

このDVDは、薬物やアルコールに限らずさまざまな「依存」を扱っています。基礎編では、依存について、その種類や仕組み、対処法などを、応用編では、薬物依存、アルコール依存、そのほかの依存についてより詳しく学べるようになっています。まだ依存の状態に陥っていない人への予防知識を提供する教材として、既に依存の状態になってしまっている人には自分の状態を詳しく学んでもらう教材として使用できます。ぜひ、ご活用ください。



### 1 「依存とは」 (20分)

- 依存の種類
- 依存の特徴
- 依存の仕組み
- 心身及び社会生活への影響

### 2 「依存の影響」 (20分)

- 脳への影響
- 精神依存
- 身体依存(離脱症状)
- 依存によるさまざまな影響

### 3 「依存への対処法」 (20分)

- 依存の問題の自覚
- 依存のパターンを見つける
- 生活を見直す
- 専門機関・自助グループの紹介



### 「薬物依存」 (20分)

- 薬物依存とは
- 薬物依存の特徴
- 薬物依存のさまざまな影響
- 薬物依存への対処法

### 「アルコール依存」 (20分)

- アルコール依存とは
- アルコール依存の特徴
- アルコール依存のさまざまな影響
- アルコール依存への対処法

### 「さまざまな依存」 (20分)

- 身近にひそむ「依存」の種
- 事例 (タバコ/ギャンブル/インターネット/摂食障害/万引き)
- 依存する心に気付く
- 対処法の紹介