

CRAFTがわかる！ 使える！

物質使用症・ひきこもり・発達障がいのある人の
家族支援

松本俊彦監修

山本 彩，能村彩有里編

金剛出版，A5判200頁，3,080円，2025年9月刊

(札幌学院大学) 村澤和多里

CRAFT (Community Reinforcement and Family Training) は、日本語にすると「コミュニティ強化と家族トレーニング」となるが、依存症などの問題を抱える人と、その家族を支えるための実践的な支援アプローチである。

CRAFTが特徴的なのは、依存症を「本人の意志の弱さ」ではなく、「悪循環するシステム」として捉える点にある。困難を抱える当事者は、日々のストレスや苦しさから身を守るために、アルコールや薬物などに頼るようになる。その行動が一時的にでも楽にしてくれると、次第に依存は強まり、やがて生活全体を巻き込む問題へと発展していく。

この過程で、家族もまた問題の一部となる。崩壊を恐れるあまり、良かれと思ってとった行動が、結果的に依存のサイクルを支えてしまうことは少なくない。こうして問題は、本人だけでなく、家族全体を縛る複雑なシステムへと姿を変えていく。

実はこのような状況では、依存の中心にいる本人以上に、家族のほうが深刻に追い詰められていることも多い。しばしば「共依存」という言葉で説明されるが、ただ否定的に名づけるだけでは、状況は何も変わらない。別の行動を選べないのは、本人が孤立しているのと同じように、家族もまた孤立しているからである。長く続いた悪循環の前では、それ以外の選択肢が見えなくなり、無力感だけが積み重なっていく。

本書『CRAFTがわかる！ 使える！』は、そうした無力感に苦しむ家族に、現実的な「できること」を示してくれる一冊である。そして同時に、困難の中心にいる本人にとっても、回復への別の道筋を照らしてくれる本でもある。

本書の最大の魅力は、理論の説明よりも「実際に

どう動くか」に徹底して焦点を当てている点だ。読み進めていくと、まるで料理のレシピ本を手に入っているような感覚になる。イラストやチャートが豊富で、「これなら自分にもできそうだ」と感じさせてくれる工夫が随所にある。

そのため、CRAFTの理論背景を体系的に学びたい人には、やや物足りなく感じられるかもしれない。しかし、依存症やひきこもり、発達障がいのある人の家族に日々向き合っている支援者や、切実な悩みを抱える家族にとっては、「まず一步を踏み出す」ための実用書として非常に心強い内容だ。

構成もわかりやすい。冒頭ではCRAFTの基本的な考え方と目標が示され、CRAFTを構成する8つの要素がモジュールとして整理されている。どこから読み始めても理解しやすく、初心者でも迷いにくい設計になっている。

続く章では、アルコール依存、ひきこもり、発達障がいといったテーマごとに、具体的な活用方法が紹介される。架空の事例を通して解説されるため、実際の場面を思い浮かべながら読むことができ、「次に何をすればいいのか」が自然と見えてくる。

最後には、CRAFTの効果や海外での評価にも触れられ、さらに学びを深めたい人への道筋も示されている。

実は本書の編者の一人である山本彩さんは、評者にとって長年の友人でもある。十数年前、日本でCRAFTがようやく紹介されはじめた頃に共に学んだ経験があるが、当時は、山本さんが日本におけるCRAFT普及の中心的存在になるとは想像もしなかった。しかしそれから数年後、CRAFT普及のアジア支部であるACRAFT ASIAの立ち上げに、山本さんが加わると聞いて驚いたのを覚えている。閉鎖的になりがちな日本の心理臨床の世界に風穴を開けるのはこういう人なのだろうと、深く納得したものである。

本書だけでCRAFTのすべてを理解できるわけではない。しかし、難解な理論書に入る前に、「まず触れてみる」「使ってみる」ための入口として、本書は非常によくできている。家族支援に行き詰まりを感じている人、何かを変えたいと思いながらも身動きが取れなくなっている人にとって、本書は確かな手がかりになるだろう。