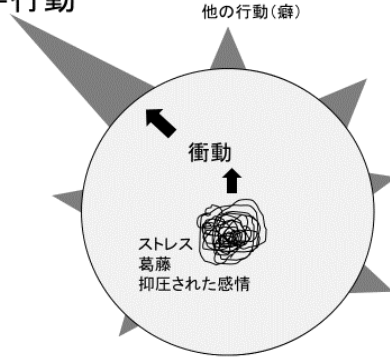


3月

## 依存症家族勉強会のお知らせ

依存行動



## 依存行動のメカニズムについて

## ① 依存行動のメカニズム

依存行動がどのように引き起こされるのか考えてみましょう。

左の図の円はその人の内面(こころ)を表しています。円の外に出ているくさびはその人の行動のクセです。最も大きなクセが依存行動です。

その人の内面にある依存行動の衝動が作動した結果、依存行動が起きます。依存症が進行するにつれて、この衝動⇒依存行動のつながりはひどく強固なものになりますので、衝動が起きると自動的に依存行動が起きようになっていきます。衝動が作動し始めるためには、衝動を刺激するものが必要です。外からくる刺激もありますが、重要なのはその人の内面で発生するストレスや葛藤です。嫌な気持ちを押し殺そうとしたり、考えるとつらいのでないものにしようとする、抑圧された感情が内面の緊張を高めていきます。処理できないそれらの感情が一定量以上貯まってしまうと、衝動を作動させてしまいます。そして、依存行動が始まります。おそらくこのようなメカニズムが働いているのだと考えられます。依存行動は単に快楽や興奮や開放感を求めて行われるものではなく、その人の内面をなんとか維持しようとするメカニズムだと言えます。

## ② 叱責、説教、罰が依存行動には無効・無意味である理由

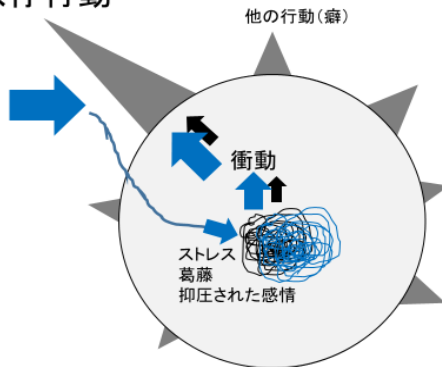
依存行動をやめさせようと、その人を叱責したり、説教したり、罰を与えるなどの圧力をかけることがなぜ無意味なのかについて考えてみましょう。

依存症でなければ、その行動の否定的な側面を強調して相手に伝えることで、負の結果を避ける選択ができるかもしれません。しかし、依存症の場合、それを理解し判断する前頭葉の機能がまず低下しています。そして、外から禁止の圧力をかけられると、その人の内面にさらなるストレスや葛藤を生みます。その圧力が強ければ強いほど内的な緊張は高まります。アルコール依存症の人が飲んではいけぬ状況ほど飲酒してしまうのはこのメカニズムがあるからです。止めようと思えば思うほど、緊張が高まり、衝動が作動しやすくなります。その結果、依存行動が繰り返されることになれば、「なんて自分はダメな人間なんだ」と考え、自己否定や自己嫌悪のエネルギーがさらに大きくなっていきます。その人の内面はどんどん衝動が作動しやすい状態になっていきます。

この流れを作らないこと、変えていくことこそ必要です。

来月は依存行動に効果的な対処法について説明します。おたのしみに。

依存行動

叱責・説教・圧力  
ダメ！ゼッタイ！

内圧が上がる⇒緊張が高まる⇒衝動が起きる

3月10日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会) / 新館1階ミーティング・ルーム  
3月24日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習) / 依存症研究所研修ホール