

4月

## 依存症家族勉強会のお知らせ

## どうやって依存のループから抜け出すか

叱責、説教、二度とやるなという圧力はかえって依存行動を引き起こす刺激になってしまうという話を先月しました。外部からの圧力だけではなく、自分を責めたり、自分は価値がない人間だと考えることも同じ結果を生んでしまいます。これにはその人の考え方のクセが大きく影響しています。自己否定から健康的なものは生まれません。たいていの人はもっと強い意志をもてばよいのではないかと考えたり、もっと強くなれば大丈夫ではないかと考え、心の中に強固なダムを築こうとします。そこへ悩みや葛藤や自分で処理できない感情をどんどん放り込んでいます。しかし、その心のダムは必ず決壊します。一度決壊すれば、どうしようもなくなります。

衝動を起きにくくさせるために必要なのは、心の内圧を下げることです。ダムを築くことではなく、心の排水路を作り、そこからつらい感情を流し出してやることです。風を通して沈殿した悪い空気を流し出すというイメージでもいいでしょう。自分一人でなんとかしようとしないう（もうそれは限界が来ているのですから）、心の底に押し込めない、逆のことをすればよいのです。

具体的には何をすればよいかというと、ストレスに感じていることや葛藤、自分で抑圧していた感情を誰かに聞いてもらうことです。吐き出すことです。最も言いにくい、隠しておきたいことを信頼する誰かに話してできた時、その人の心の中の状態はガラッと変わっています。そのためには話せる相手が必要です。誰でもいいというわけにはいきません。査定されない、批判されない、ただ受け止めてくれる相手が必要です。

(来月に続く)

依存行動

他の行動(癖)

話せる相手

心の排水路  
風を通す

隠さなくてよい相手

衝動

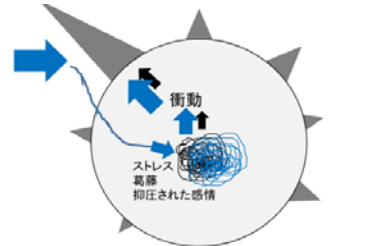
ストレス  
葛藤  
抑圧された感情

## 【前回のおさらい】

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先月は説明しました。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極めて低下しています。その上に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が生まれます。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ないう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り、その人の内面の健康的なエネルギーは小さくなり、病的な衝動が作動しやすい状態になっていきます。

このメカニズムをまず知りましょう。

大事なことは、この流れを作らないこと、内面を変えていくことです。



内圧が上がる⇒緊張が高まる⇒衝動が起きる

4月14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

4月28日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習) / 依存症研究所研修ホール