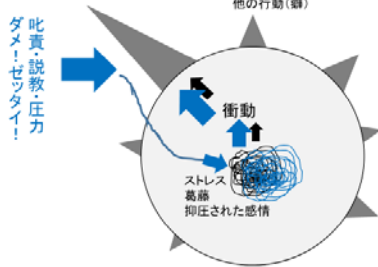


5月

## 依存症家族勉強会のお知らせ

依存行動



内圧が上がる⇒緊張が高まる⇒衝動が起きる

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が。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。大事なのは、この流れを作らないこと、内面を変えていくことです。

## —依存のループから抜け出す方法—

## ①理解者を得ること

最も身近にいる家族が理解者になることが理想的ですが、家族と本人にはこれまでの関係性や歴史があり、簡単にはいかないものです。依存症に詳しい、経験豊かな援助者や自助グループの仲間に出会うことがまずは一番良いのではないかと思います。

## ②なんでも言える相手と場所を見つけること

なにを話しても厳しく評価されたり査定されたりすることのない関係性が重要です。ここまでが環境的な要素です。

## ③自分を偽らないこと

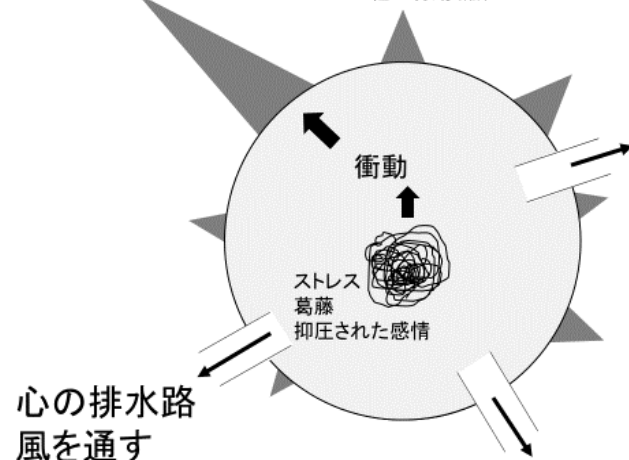
そのうえで自分で行動していくことが必要になります。生命線は『自分を偽らないこと』です。やせがまん、自分をよく見せたい、かっこ悪い姿をみせたくない、恥ずかしい、認めたくない、これ以上他の人に嫌な思いをさせたくない、などなどたくさん自分を偽る理由があるでしょう。なぜそうなっているのかを分析するよりも、思い切って言いたくないことを話してみることをお勧めします。そのとき一気に心の状態が変化するという経験が訪れるでしょう。どうにもならなかった感情でパンパンに張り裂けそうになっていた内面に窓が開き、それまで感じる事のなかった開放感が生まれるでしょう。

## ④行動こそが自分を変える

自分の回復のために誰かに会う、自分の経験や思いを話す、人の話を聞くなどという行動は依存のループ真ただ中では起きえない行動です。逆に言えば、これらの行動を続けることで確実にループから抜け出ることができ、内面が変わり始めます。古い習慣を脱するときには新しい行動を起こすにはエネルギーが要ります。やりたくないな、めんどだなという思いが出ることが多いでしょう。その時に何もしなければ過去の自分のままです。しかし、何か行動すれば新しい自分が始まります。

依存行動

他の行動(癖)



隠さなくてよい相手

5月12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  
5月26日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習) / 依存症研究所研修ホール