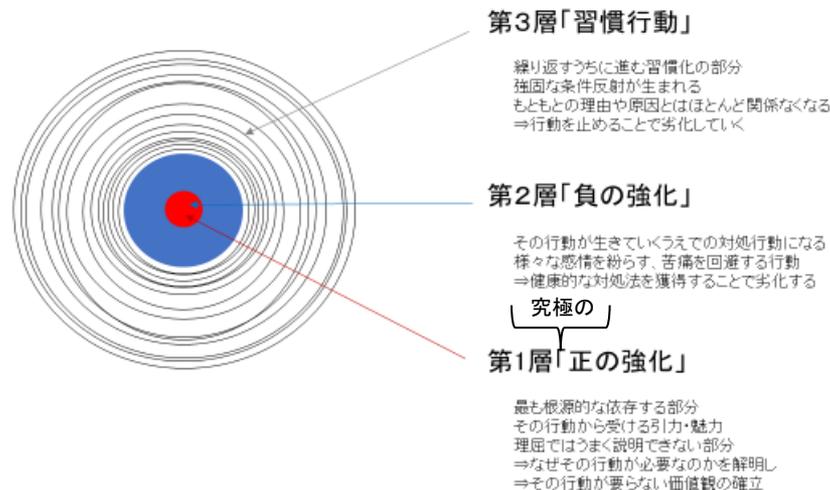


2月 依存症家族勉強会のお知らせ

依存行動の3層構造(仮説)

依存行動を修正するためにはまずその行動のメカニズムを解明する必要があります。まだまだ全貌は解明できてはいませんが、わかってきたことも多くあります。残念ながら、その理解がないか浅いために再発をしてしまうことが極めて多いのが現状です。昨年診療を続けながらひらめいたことがあって、この3層構造で説明できないかと仮説を立ててみました。

依存行動をしていない状態を「単に止まっているだけ」と見るか、「回復が進んでいる結果」と見るかというのは判断が難しい問題ですが、この仮説を使うと理解がしやすくなります。依存行動の第3層には何百何千万回と繰り返すことによって出来上がった習慣と条件反射の層があります。一度獲得するとその神経回路は完全には消えないものの、使わなければ劣化していきます。廃用性筋萎縮と同じようなメカニズムかなと思っています。依存行動を可能な限り根本的に修正することを考えたとき、この段階をクリアした後、あと2つの層があるという考え方です。一つはその行動が生活上の欠かすことのできない対処行動になっていること。もう一つはなぜその人がその行動に依存してしまったのかの最も根源的な理由の部分です。



第2層「負の強化」部分について

飲酒欲求の4大引き金として良く知られているのがHALT(ホルトと呼称することが多い)です。Hungry空腹、Angry怒り、Loneliness寂しさ・孤独、Tired疲れ・暇の4つです。飲酒に限らずすべての依存行動に共通の引き金です。空腹はお腹がすいているという物理的な面から満たされない気持ち(究極は精神的な飢餓感)まで幅広くとらえることができます。これらがあるときに欲求が出るという側面と、これらの感情や状態が苦痛であり、この苦痛を解消するために依存行動を使うという側面があります。後者のことを「負の強化」と呼びます。依存行動から離れられなくなるのは、その行動から得られる直接的なメリット(興奮、快感、酔いなど。これらを「正の強化」と呼びます。第1層の「究極の正の強化」はこれらよりもさらに根源的などうか、本能的なものを指しています)よりも、むしろこの負の強化のせいであると考えたほうがいいでしょう。これらの感情や状態と依存行動が直結するようになり、その連結が強固なものになればなるほど、他のまだ健康的な対処行動が消えていきます。最後には依存行動しかその人には対処行動が残らなくなっていきます。

リストカットの場合、切ることによって心の痛みを体の痛みに変えてまだ耐えられるようにするということを繰り返すうちに、体は痛みにも慣れ、次第に切っても楽にならなくなっていきます。「切ってもつらいが、切らなければもっとつらい」という状態になってしまいます。アルコール・薬物依存症の最終的な状態も同様ではないかと思えます。ギャンブル依存症の場合は借金を返すためには仕方ないとギャンブル行動を正当化しつつ、かつては強烈な高揚感を与えてくれた大勝ちが起きても何の喜びも感じなくなっていきます。それでもギャンブル場所から立ち去ることができません。一体何のためにギャンブルを続けているのか自分でもわけがわからないという不合理の極みに陥ってしまうのだと思います。

こう見てくると、『依存行動は自分の健康も害し、周囲にも迷惑をかけるのだから止めて当然だ』というアプローチがいかに効果がないかがわかります。そんな単純なものではありません。問題を強烈に指摘したり、処罰や圧力をかけてその行動を変えられるという考えがいかに非合理的かがわかります。

(第1層の「究極の正の強化」と「この仮説を回復のために使う」については来月に)

2月 9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
2月23日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習)/依存症研究所研修ホール