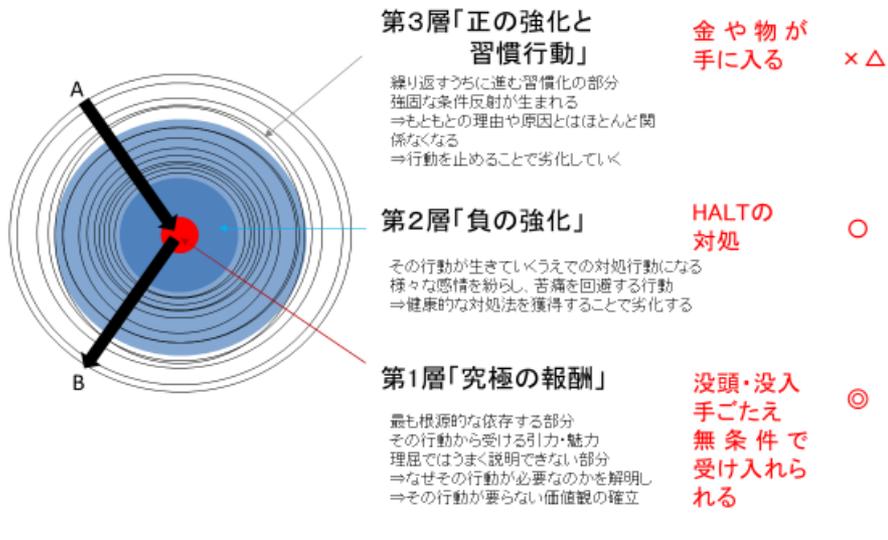


# 3月 依存症家族勉強会のお知らせ

## 依存行動の3層構造仮説



## 第1層「究極の報酬」部分について

人間の根源的欲求を①生理的欲求②安全の欲求③愛と所属の欲求④承認欲求⑤自己実現の欲求と唱えたのはアブラハム・マズローです(“A Theory of Human Motivation”1943)。  
①は食べたい、寝たいという欲求、②は安全で安心な暮らしがしたい欲求、③は仲間が欲しい、集団に属したい欲求、④は認められない、ほめられたい欲求、⑤は自分にしかない力を発揮したい、自分の能力を最大限発揮したいという欲求です。マズローは「人間は自己実現に向かって絶えず成長する生き物である」と提唱しました。依存行動の究極の報酬とはこれら5つの欲求がすべて満たされる(と感じる)ことではないでしょうか。

左の図の赤い字で書いた部分がそれぞれの層の報酬です。すぐに得られる気持ちよさや興奮、リラックス感のレベルが第3層。その行動で得られる緊張、不安、苦痛、悩みからの解放感(根本的な解決ではないので、同じ状況がとめどなく繰り返せるといった特徴がありますが)が得られる第2層。その奥に最も本能的で理屈抜きの次元での報酬があると見てみましょう。「それをやっているとして忘れてくれる」「他に何も要らない(と思える)」「決して裏切らない」「その世界に入るとなにかも満たされている(と感じる)」「なりたい自分になれる(と感じる)」などと言いつつすることが出来るかもしれません。マズローの5つの欲求がすべて満たされる次元。これが第1層の報酬です。他の全てをなげうって、これを求める。それが依存行動の最も本質的で根源的なエネルギーではないかと考えています。だから、簡単に手放せない。(赤字の×△◎◎はそれぞれの層の報酬の強度を表しています)

左図の矢印A、Bですが、Aは依存行動の目的が最初は単に習慣だったものが次第にその人にとってかけがえのないものに変化していく過程を示しています。このタイプの人があります。一方で、依存行動に出会った時にその人の心の欲求がとてつもなく深いものであるBのようなタイプです。心の空虚さが限界以上にその人を苦しめているときに出会った依存行動は第1、第2層だけでなく、一気に第3層の報酬までも与えてくれる、そんな強烈な体験をしてしまうタイプです。依存症は様々な経過をたどって依存行動がその人の生命を危機に陥れますが、大きくタイプを分ければこのようになるのではないかと考えています。

「依存症は治らない病気だ」という言葉は耳に馴染みができるほど聞いてきましたが、中身の言葉だと思いません。人に希望を与えない言葉だと思いません。それよりも「回復には段階、深さがある」と考えるほうが意味があるのではないのでしょうか。過去の習慣を止め、新しい習慣に変える段階(深さ)。その行動で対処していた問題や事柄を他のより健康的な方法で対処する力を獲得する段階(深さ)。そして、その人の考え方や生き方を変える段階(深さ)。マズローの言い方を借りれば、「依存症からの回復は、自己実現に向かって絶えず成長する過程である」と言えるのではないのでしょうか。

(回復については来月に続く)

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理解することが必要です。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。まだまだ全貌は解明できてはませんが、わかってきたことも多くあります。依存行動の理解を深めるために、3層構造で説明できるのでは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層には何百何千何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があるのではないかと考えています。依存行動を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つの層があるととらえます。第2層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。第1層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。この仮説で見ると、どの層まで回復しているのかという視点も得られます。

3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  
3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