

# 4月 依存症家族勉強会のお知らせ

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いませんが、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。(1～3層の数字を入れ替えました)

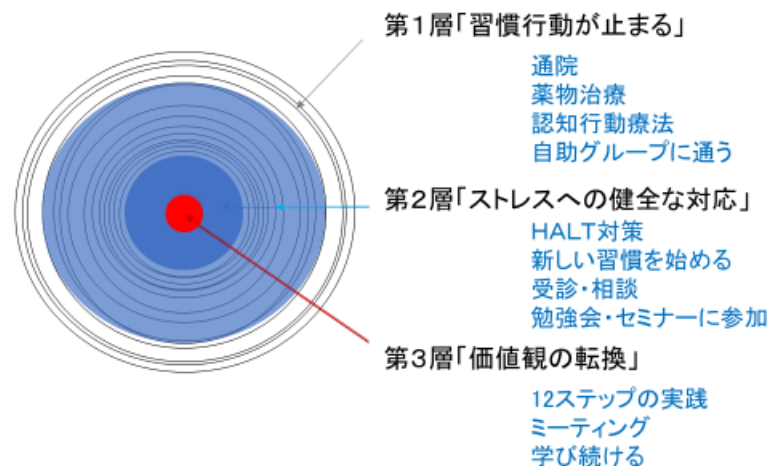
依存行動をしていない状態を「単に止まっているだけ」と見るか、「回復が進んでいる結果」と見るかというのは判断が難しい問題ですが、この仮説を使うと理解がしやすくなります。依存行動の第1層には何百何千何万回と繰り返すことによって出来上がった習慣と条件反射の層があります。一度獲得するとその神経回路は完全には消えないものの、使わなければ劣化していきます。廃用性筋萎縮と同じようなメカニズムがあるのではないかと考えています。依存行動を根本的に修正することを考えたとき、この段階をクリアした後、あと2つの層があるととらえます。第2層はその行動が生活上の欠かすことのできない対処行動になっていること。第3層はなぜそ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。

## 「回復にも3層ある」という見方

この理解の仕方から回復にも3層～3つのレベルがあると考えると回復の道筋が見えやすくなります。第1層は依存行動の習慣が止まる段階です。これがまずたいへんです。ある意味、理由も目的も不要になるまでに習慣化した依存行動にストップをかけるためには猛烈に大きなエネルギーが必要です。この時点では意志や理性や根性は全く歯がたたないでしょう。うまくきっかけをつかんで止め始めても、習慣化が成立した行動なのでその行動を続けようという力がほとんど弱くなっていません。その上に、止めたことによる様々な不快な、不都合な症状が頻発しやすい時期です。この時期を乗り越えることがまずたいへんなことです。依存行動を続けているときには全く自覚できなかった衝動や欲求は、止め始めたときに一気に姿を現し、牙をむきます。夜眠れないとき、イライラしたとき、やることなくして退屈なとき、無性に腹が立ったときなどに欲求がピークに達します。この初期のいわゆる離脱症状を上手く乗り越えても、その次にはだらだら続く慢性期の離脱症状も待っています。止めてからの3か月、どうやってのりきるかが第1層の正念場です。

この時期を乗り越えるためには通院を続けて、不都合なことが起きたときに相談しながら対処するというやり方が有効です。必要なら薬物治療を併用しながら、こまめにひとつひとつ対処していきます。この時期の主要な課題は「衝動(欲求)対策」だと言っていいでしょう。この時期に回復の道筋を大まかにつかんでおけば、先が見通せます。今のしんどさがずっと続くものではないことを知っておくことも大切です。依存行動の背景にあるその人のもの見方考え方感じ方の「歪み」をチェックして修正するために認知行動療法を活用するのもいい方法です。自助グループに通い始めれば、この時期の過ごし方についての経験豊かな知恵を聞くことができるでしょう。(以下、次号)

## 回復の3層構造仮説



4月13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27日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習)/依存症研究所研修ホール