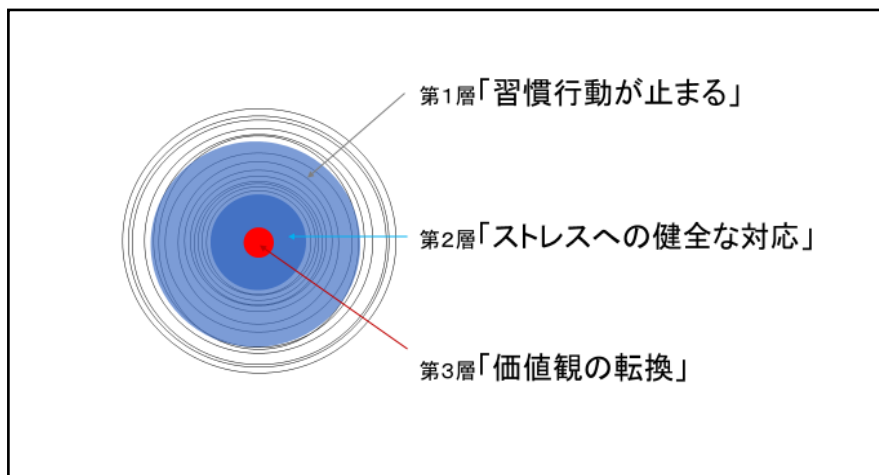


5月 依存症家族勉強会のお知らせ



習慣行動が止まる～意志と正直さ～

習慣行動を止めるという段階の話です。これがまずたいへんなことです。最初は理由も目的もあった行動が習慣化すると、もう理由も目的も関係なくなります。日課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。なんとか止め始めても、習慣に戻ろうとする力は強烈です。意志や根性に頼ると失敗しやすいと書きました。今日はその意志がテーマです。では意志は回復に必要なのでしょうか？とんでもないです。これは絶対に必要です。しかし、依存行動と意志の特徴を知って使わなければうまくいきません。

①意志の力が必要な時

「もうその行動を止めたい、止めよう」というのはその人の意志です。これがまず出発点です。人に言われたからではなく、自分がこうしようという意志が始まりです。

②意志の力の限界を知る

依存行動を止め始めたときに、欲求や衝動に対処しなければなりません。特に初期はその習慣に戻ろうとする力が極めて強い段階です。戻りそうになった時にブレーキをかける必要があります。その時には「止めよう」「止めておこう」という意志が必要です。しかし、意志はすぐに消耗します。可能な限り短時間、単発で使わないと力が落ちてしまいます。

③回復には正直さが命と言われる。その意味は？

ここに「正直さ」が登場します。決して我慢にならないようにするために、我慢はすぐに限界が来ます。正直に自分の今をありのまま認めるわけです。「今、自分は飲みたくなっている」「こんなときパチンコできたらいいのになあ～！」「こんなときにやらなくてどうする！」「ああ、飲んでえ～！」自分の中で今起きている欲求や衝動を抑えずに、そのまま認めて、「今、自分はこうなんだ」と自分に言いましょう。または理解のある人に打ち明けましょう。口に出すこととその通り行動することは全く別のことです。逆説的ですが飲酒しないために発生した飲酒欲求を口に出すということです。

④なぜ認めて打ち明けると「止まる」のか？

これには2つ理由があります。一つは依存行動の欲求や衝動は抑えつけたり我慢すればするほど強大になって制御不能になるという性質があります。むしろそのままの気持ちを口にするのほうが欲求を縮小させます。もう一つは正直さは依存行動を必要としない自分に変わることができるカギを握っているということです。来談者中心主義を創始した心理学者のカール・ロジャースはこう言いました。『奇妙な逆説だが、私が私自身をあるがままに受け入れると、私は変われるということだ』こんな自分はイヤだ、変わりたいという方向とは真逆です。むしろ、自分はこんな人間だ、こうなんだと認め、受け入れることが変化の出発点だということだと思えます。

正直さを実践するにはそれを理解してくれる環境が必要です。この環境こそが回復に不可欠です。正直さには練習が必要です。弱みを見せたくない自分から脱皮するのです。この実践が実は回復の第2～3層にも効いてきます。（以下次号）

5月11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25日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習)/依存症研究所研修ホール