

2月 依存症家族勉強会のお知らせ

「依存症治療の理念」について考える

●「問題ある行動を止めるのは正しい当然のことである」について

依存症とは、深刻な結果を引き起こしているにもかかわらず、その行動を修正することができずと定義されます。人間は目先の利益と長期的な結果のバランスを考えて行動する生き物ですが、問題はそのバランスを考える機能がうまく働かない場合です。依存症はその典型的なケースです。この理解が重要です。このことを深く理解すれば、「依存行動によって問題行動を起こす人を受診させて、依存症と診断してもらい、治療が必要だと宣告してもらえば、その人が治療を受け入れるだろう」「このまま依存行動を続けたら、命を落とすに違いない、大切な家族を失いかねない」という現実を突きつければ、その人は依存行動を止めるに違いない」という考えがいかに現実に即していないかがわかります。過去の依存症治療の経験(問題を指摘し、否定的な結果を強調し、依存行動を止めることを求める)が実証しています。「問題ある行動を止めるのは当然で、それを求めるのは全く正しいことだ」という考え方は依存症には対応できません。

●「その人はなぜその行動を続けるのだろうか？」と考える

依存症治療のみならず、社会的にも依存症に対する問題指摘型の対応からは脱却する必要があります。「止めるのが正しいから、止めなさい」「不健康はダメだから、止めなさい」には効果はありません。だれしも不健康になりたくてその行動をしているわけではありません。その人にしかわからないであろう、やむにやまれぬ理由や事情があるはずで、その行動によって救われているということもあるかもしれません。切っても切れないまでに至ったその人と行動との関係がどうなっているのか、それを教えてもらい、知ることが治療や対応の根幹です。

●回復に必要なのは自己受容感(自分を大切にすること)

これまで続けてきた行動を手放す決意を、人はどのようなときにするのでしょうか？手放す痛みや喪失感は想像を超えるものかもしれません。それよりも大切なものを認めた時に決意するのではないのでしょうか。これ以上、自分にとって大切なものを失いたくないと思えた時ではないのでしょうか。それを解明するのが依存症治療の仕事です。この解明に極めて重要な示唆を与えてくれる言葉があります。

理解されたと感じて初めて、患者は自ら
が変化する必要性を受け入れ、セラピスト
によって提案されたより健康的な別の
見方を受け入れられるようになる

—ジェフリー・ヤング—

奇妙な逆説は、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
である。

—カール・ロジャーズ—

上に紹介したのは「スキーマ療法」を提唱したジェフリー・ヤングと、来談者中心主義を提唱したカール・ロジャーズの言葉です。依存症に治療と回復の本質を突く箴言です。治療者はなによりも来談者(患者)を理解しようとするのが大切です。相手を理解しようとするということはどういうことなのか、理解を邪魔するものなにか、様々な課題が見えてきます。患者自身がとりくむことは、自分自身をあるがままに受け入れるということです。これを邪魔し妨害するものがたくさんあります。それを発見し、自分を受け入れる道を探ることが回復に直結します。来月はそのへんのことをさらに掘り下げていこうと思います。

2月 8日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/ミーティングルーム

※Bは吉田不在時は担当看護師が司会進行を担当します。

2月22日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習)/依存症研究所研修ホール