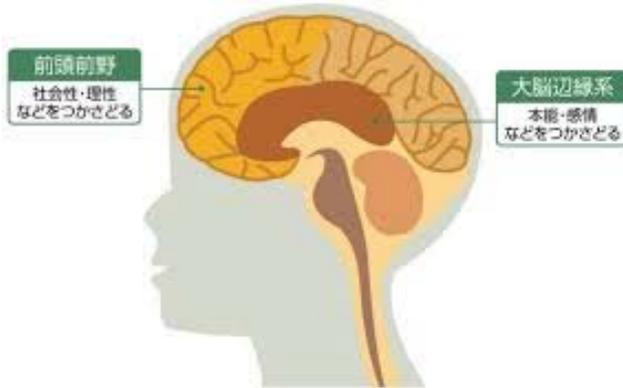


6月 依存症家族勉強会のお知らせ

共依存について考える⑮: 考えるとはどういうことだろう?(1)

依存症を説明するときには必ず出てくる大脳辺縁系と前頭葉ですが、人間の認知や行動はこのそれぞれが主役を務める2つのプロセスから形成されます。大脳辺縁系は無意識的で自動的、極めて迅速で直感的に動きます。このシステムは人類が何万年も過ごしてきたサバンナの平原でせいぜい100人ちょっとの集団で暮らしていた時に進化してできたものです。この脳が培われた長い旧石器時代の環境に適応した脳を、当時とは全く違う現在の環境で使って生きているわけではありません。一方、前頭葉は意識的で、処理は遅く、一度にたくさんすることには対処できません。しかも、かなりのエネルギーを消費します。力関係で言えば、圧倒的に大脳辺縁系のほうが強い。だから、誘惑に人間は負けやすい。

現実の環境に適応し、幸福な生活を送るためにはこの2つのシステムをうまく使うしかありません。大脳辺縁系は生まれつき備わっていて、その働きを変えることはまず無理ですが、前頭葉は「考える」ことによってその機能を変えることができます。その方法は「考えること」です。



そこで問題になるのは、「考える」とはどういうことか?、自分で考えていると思っていることが本当に考えていることになっているのか、ということです。考えることは知識を増やすことではありません。情報をたくさん仕入れることでもありません。考えるとは『知識や情報を

使って豊かで幸福な行動や状態・関係を手に入れるための解を探し、見出すこと』と定義してみたらどうでしょうか。

本質的に考える練習

依存症勉強会Aでとりあげる質問にある問題をどう考えるかも、究極はこの「考える」が課題です。このときはこうするというのをいくら覚えても状況が変われば役に立ちません。その問題を掘り下げて、最も本質的な部分を見つけ、それに焦点を当て、そこを考える。このやり方を身につけること以外に重要なことはないと言っても過言ではありません。

ひょっとしたら、生まれてからこの方、本当の意味で考えるということをしてきたのだろうか?と自問してみることはとても大事です。案外、思考停止していることが多いのではないのでしょうか。2000年前の賢人たちの残した言葉を読むと、現代人より深く考えているとしか思えません。情報の多さが、物事の本質から遠ざけているのではないかと思います。

4月5日と家族勉強会Aでは本質的に考えるエクササイズを始めました。考える行為は自分だけのものです。筋トレと同じように、思考の汗を流しながら、自分で考えることを繰り返します。5月のキーワードは「問いを立てる」です。

(以下次号)

重要なお知らせ

① 家族勉強会Aについて

15組限定で再開しています。参加ご希望の方は、当院アディクション委員まで連絡いただくか、同封したアンケート用紙にその旨を書いて郵送してください。参加できるかどうか折り返し連絡します。

② 動画配信について

家族勉強会Aの参加人数が限られるので、勉強会を録画してこれまでと同じ形で配信します。

③ 家族勉強会Bについて

Bは少人数ですので、感染対策をしたうえで開催しています。人数の関係で、参加ご希望の方は当院アディクション委員までご一報ください。

6月12日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール
6月26日(土)AM10時～勉強会A(講義) / 依存症研究所研修ホール