

8月 依存症家族勉強会のお知らせ

「変わる」とはどういうことか

依存症の問題を抱える相手に対して、家族は依存行動を何とかしてほしいと願います。その願いは切実です。まっとうな願いです。その願いはその相手に変わってほしい願いだと思えます。さて、ここで問題になるのが「人が変わるとはどういうことか」ということです。「変わることが良いこと(正しいこと)だから変わらなさい」と言えば人は変わるでしょうか? 「変わらないのならこんなひどい結果が待っているんだぞ! 」と脅せば人は行動を変えるのでしょうか? 実体験からこれらの方法ではうまくいかないことは皆さんご存じだと思います。変わってほしいといくら願っても、変わるとはどういうことかを知らなければ実現することはできません。一番大事な問題は、変わるということを科学することです。これなくして変化はありません。

しかし、長年このことに気が付きませんでした。大反省です。起きている問題にばかり目が行っていました。人はどうして変わろうと思うのか、変わるためにはなにが必要なのか、依存症治療でこれほど大事なことはありません。「変化」を科学して、解明しよう!

変化の3つのステップ

変化には転換、決心、行動の3つのステップが必要です。

まず転換すること。転換とはこれまでの流れから方向を変えることです。「まだ変わらなくていいだろう」「このままでなんとかなるだろう」から変わる必要性を実感することです。「このままではだめだな」「なんとかしなきゃな」と思うきっかけが転換点です。

これまでもこのことは語られてはいました。しかし、なにかひどいことが起きて、このままではもういけないと思うという意味と文脈で、でした。もちろん、そういうことで転換点を迎えることは多いでしょう。しかし、そのことが決心(「~しよう」)につながるのはその人が「このままではまずい」と思わせるものがあるからです。それは何か? それは、その人が失いたくない大切なもの・ことがあるからにほかなりません。大切なものが何一つなかったら、だれが変わる必要性を感じるでしょうか?

変化のための3つのステップ

- 1 **転換** 「まだなんとかなる」⇒「もういかんわ」
※これ以上大切なものを失いたくないと思える環境が決め手
- 2 **決心** チャンスをつかむ。ポイントは「自分で決めること」
※自分で決めることを妨げる要素を徹底して取り除く
- 3 **行動** 決心はうつろいやすい。「即、動く」
※行動レシポの提供と習慣化までのサポートが決め手

そういう意味で転換を迎えるために必要なのは「ひどい・つらい・苦しい体験」というより、その人に失いたくないと思わせる大切なものやことがあるかどうかです。大切さにも2通りあります。すぐに自覚・実感できる大切さと、ふだんは当たり前にして自分が持っていることすら気が付かない、そういう大切さもあります。実は後者にかげがえのないものが含まれています。それを発見することがその人を転換させると言ってもいいのではないかと思います。

(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。

8月14日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール
8月28日(土)AM10時～勉強会A(講義) /依存症研究所研修ホール