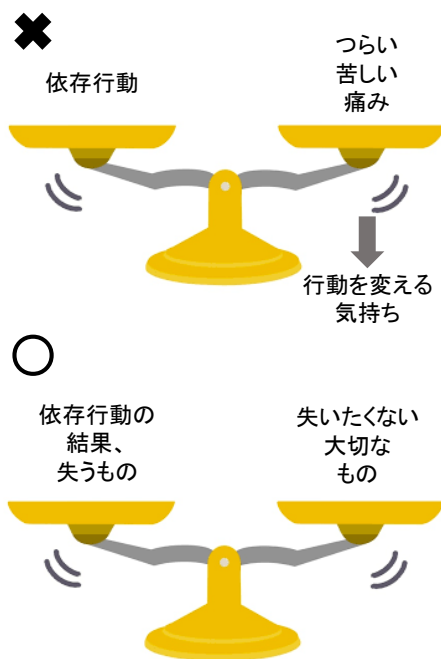


9月 依存症家族勉強会のお知らせ

「変わる」とはどういうことか(2); 転換点

家族の希望は相手が健康に「変わる」ことだと言っていると思います。不健康だと思われる習慣を健康的な習慣に「変える」ことです。相手が変わるためにどうすればよいか分かるために一番必要なことは、人はどのように変わるかということの解明です。これまでこの研究が貧困でした。必然的に対応も貧困になります。

「相手を変えようためには(そもそも、変えるという発想そのものが出発点として間違っています)、現状のままだとひどいことになると感じさせることだ」という発想から抜け出すことが大事です。その発想の元には下のような天



秤があります。依存行動に傾いた天秤を行動を変える方へ持って行くにはその行動の結果起きる辛さや痛み(罰効果)を強くすれば(重くなれば)右側に傾き、行動が変わるのではないかと、という単純な発想です。人が行動を変えるメカニズムはこんな単純な構図ではありません。

その行動の結果が辛く苦しいものであるかどうかではなく、その結果失うものがどれほど自分にとって大切なものかどうかで人は行動を決めるのではないのでしょうか。『自分にとって』が核心部分です。いくら周囲が「もう限界だろう」と思っても、本人がそう感じるかです。自分が本当に失いたくないものに気づいたときに、初めて「変わろう」というエネルギーが生まれます。これが転換点です。

人が転換点を迎えるために必要なのは、もっと大きな罰効果を経験することではなく(もう十分経験しています)、今の自分がどれほど大切なものを持っているかの自覚です。過去どれほど大切なものを失ったかだけでは人は絶望に近づきません。「もう人生終わった」という言葉は、そういうときに出てくるのではないのでしょうか。過去に失ったものの大きさ以上に重要なのは、今自分がどれほどかけがえない大切なものを持ち合わせているかの認識です。この認識は罰効果を受ければ受けるほど薄れます。

もともと人は自分の持っているものには気が付きにくい生き物かもしれません。健康にしても、病気になった時に初めて気が付くことが多いのは誰しも経験していることだと思います。「在って当たり前」になりやすいこの領域に意識して光を当てることだと考えています。同時に、人はだれかに大切に扱われてはじめて自分のことを大切に思える生き物でもあります。

依存行動を続けるか～その行動を変えるかの分岐点を迎えるために必要なのは、①その行動の結果を経験すること、②自分がいかに大切なものを持っているかの自覚・認識を深めることです。そして、普段から「当たり前」にしているが、極めて大切なものについて焦点を当て、意識するような暮らしこそが回復の良い土壌になると考えています。

(以下、次号)



重要なお知らせ

① 家族勉強会Aについて

16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。感染対策をしようとして開催しています。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。

9月11日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール
9月25日(土)AM10時～勉強会A(講義) / 依存症研究所研修ホール