

10月 依存症家族勉強会のお知らせ

「変わる」とはということか(3);②決心

引き続き、行動を変えることについて考えていきます。依存症の場合は特に慣れ親しんだ習慣化した行動を変えるということが課題です。人が行動を変えるときには①転換②決心③行動の3つのステップがあります。先月は①転換について考えました。『まだこのままで大丈夫だ、なんとかなるだろう』から『このままではマズイ、なんとかしなきゃ』が転換で、早く転換を迎えるために必要なのは罰効果の強さよりも、その人がいかに大切なものを失いたくないかの気持ちだという点がポイントでした。自己否定感が強かったり、(見放されたり見捨てられたりして)自暴自棄になれば、自分を大切にしようという気持ちは薄れてしまいます。人は転換をどうすれば迎えることができるのか?という視点で考えることが大事です。

●決心のステップ

転換の次に、「~しよう!」という決心のステップがあります。読んで字のごとく、心に決める段階です。行動を変えるにはこのステップにたどり着く必要があります。「なんとかしなきゃ」と思うレベルから、「こうしよう」と決めるレベルへの移行です。

決心とは選択して決めるということです。気持ちは揺れながらもかもしれませんが、いくつかの選択肢の中から一つを選び、それを採用すると決めることです。より健康的な選択肢を選ぶために必要なことは、実は「強制されない」ということです。言い換えれば「自分で決める」ということです。自分の心で決めたことでなければ、次の行動、行動を続けるというところには結び付きにくいものです。過程はどうあれ、最後には自分で決めることが必要です。

起きている問題が深刻であればあるほど、周囲から様々な意見を聞くこと

になります。そのときに「~すべきだ」「~が正しい」という力が加われば加わるほど、自分で決めることがむづかしくなります。

●どうすれば決心しやすい環境が作れるか?

端的に言えば、その人の決断が尊重される環境です。どのような選択であれ、相手が下した決断を尊重するという関係性の構築です。その内容が自分の望むものではなくとも、相手はそう決断したということ認めるといことです。親しい関係で最も難しいのがこの課題ではないでしょうか。

周囲の課題とは別に、本人には「自分で考えて最後に自分で結論を出す」という課題があります。これは同時に、「誰のせいにもできない、自分の決めたことの結果は自分で責任を取る」という課題も含まれています。

厳しいと言えば厳しいことではあります。自分にとって大切なものを失わないための選択です。周囲にすれば相手にその大事な選択をしてほしいという願いが実現するための決心です。そのために、原点に戻りますが、「大切なものを失いたくない」気持ち、動機が一番の決め手になります。



「ほんとうに大切なものは失ったときにはじめてわかる」と言う人がいます。失ったときにはじめてわかることがあるのはその通りでも、人は失う前に気づくことができる生き物でもあると思います。そのために静かに、本質的なことを考える力をつけることが大事なのではないかと思えます。

(以下、来月号)

- 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。

10月 9日(土)AM10時~勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール
10月23日(土)AM10時~勉強会A(講義) /依存症研究所研修ホール