

1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(6) —いくつかの大きな転換(2)—

回復における大きな転換についての2回目です。先月は①～③でした。

- ①「まだなんとかなる」から「もう、なんとかしたい」への転換
- ②「持っていないものを数える」から「なにを持っているか」への転換
- ③「こんな自分はダメだ」から「こんな自分で生きていくのだ」への転換

④「自分で何とかする」から「助けを求めよう」へ



依存症は人間関係の病とも言われますが、孤立に向かわせ
ます。もともと人になかなか助けを求められない傾向があつて
それが強くなったのか、依存症が進んでいくことでそうなつた
のかはなんとも言えません。そもそも「自分でなんとかしよう」
としてなにかに依存していくものですから、依存行動を続ける
と「自分で何とかする」傾向が強
くなります。誰かに相談することや

悩みを打ち明ける行動はそれだけで依存症から
の回復につながります。依存症の反対語は「つな
がり」だという考えもあります。

どうすれば「助けを求めよう」となるでしょうか？

とことんまで追い詰められて、苦しくてたまらなくなれば人は助けを求めるの
ではないかとこれまで安易に考えられてきたきらいがあります。しかし、これは
間違いです。近くに「この人に少し話してみよう」「相談してみよう」という相手
がいるかどうかです。周囲に叱責したり、正論で返されるような人しかい
なければどんな人でも相談してみようとは思わないはずで、「相談しない人がい
けないのだ」という見方そのものが人を追い詰めていきます。



⑤「愚痴言わない、弱音吐かない」から「弱みを見せていいのだ」へ



これは価値観の大きな転換です。がんばって、自分
は大丈夫だと見せようとする、そうしなければならない、
そうするほうがよいとする考えはどのように生まれるの
でしょうか。さまざまな要素があるとは思いますが、人
は評価がどうしても気になる生き物です。いい評価を
得るために強くなければならない、弱さを見せれば軽
蔑される見下されるというような考えが生まれるので
はないでしょうか。

比較評価に対する考え方が転換することが大事です。そもそも、強みとか弱み
とかはすべて比較によるものです。“強かろうが弱かろうがすべて自分である、
自分以外の人間を生きることはできない、自分で生きていくしかない、この自分
で生きていく”という考え方はどうでしょうか。それはありのままの自分を認める、
ということにつながります。長所・欠点、強み・弱み、優れている・劣っている、こ
ういう物差しに私たちは生まれてからずっと毒されてきました。この物差しはもう
使わなくてもいいですよ？!

考え方の転換は行動することによってもたらされます。まずやってみることで
す。この人なら自分のことを話してみようと思える相手に、自分の
ことを話してみましよう。聞いてもらった経験が少しずつ考え方
に変化を生むはずで

来談者中心療法を創始したカール・ロジャーズという心理
学者は『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』と語っています。
自己否定の先に変化が生まれると思われがちですが、
実はそうではありません。あるがままに受け入れる、奥が
深いです。
(来月に続く)



家族勉強会Aについて 15組限定です。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、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。
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。
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。

1月 8日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール
1月22日(土)AM10時～勉強会A(講義) /依存症研究所研修ホール