

# 2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(7) —変わらなくてもいいという心境—

「変わる」ということをテーマに書いてきました。今月は表題にあるように、変わらなくてもいいということがテーマです。矛盾しているように聞こえるかもしれませんが、そうではありません。とても大事な心構えです。

苦しみや悩みを生む理由の多くは「変わらなきゃいけないのに変われない」「なんとかしなきゃいけない」「このままではだめだ」と思う時の気持ちの焦りにあります。変わろう変わろうとすると力んでしまい、気持ちが乱れ大事なエネルギーをそのために消費してしまうこととなります。同時に「どうして変わらないのだろう」という思いが起きてしまうと、それはあっという間に「自分でダメな人間だ」という自己否定や自責感を生んでしまいます。せっかく変わりたいと思ったのに、もったいないこととなります。今月のテーマは変わる変わらないの根本にある心構え(少し高尚な言い方をすれば“心境”かなと思います)についてです。『変わろう変わろうとしないで目の前の課題に取り組んでいるといつのまにか変化が起きている』ということ。

依存行動が繰り返される理由の一つに「気分を変える」があります。今抱えている不快な気分や苦痛をなんとかするために使用するのが依存行動だとも言えます。「今すぐこの気持ちをなんとかしたい」という発想しか持たなくなり、最終的には反射的に行動するようになっていきます。



## 「気持ちを寝かしておく」ということ

心ではさまざまな気持ちが生じたり消えたりします。不快な気持ちはいつまでも持っていただくはありませんので、すぐになんとかして消えるか弱くなるようにしてたくります。特に嫌な思いが出てきたときの対処法として「しばらくそのままにしておく」という選択肢があることを知っておきましょう。この選択肢がないとその時すぐになんとかしたくなってしまいます。そういうときほど余裕がないので適さない方法を選択したり、これまで繰り返してきたあまり効果のない行動を反復しがちです。

「そのままにしておいたら、とんでもないことが起きる」とか「今すぐどうにかしないとこの苦痛はずっと続く」という思い込みがさらなる苦痛を生みます。一番大事なのは最適な対処法を選択することで、そのためには不安、恐れ、混乱の中で考えることを避けて、出来る限り冷静な状態で考えるということです。そのための心構えです。「～しなければ」と思うと焦りが強くなります。

とりあえず、そのままにしておく、一晩そのままにして明日どうなっているか見てみる、1週間後どうなっているか見てみる、というやり方で起きた気持ちを見るようにします。人の気持ちは変化するものです。今すぐどうにかしようとしなさい。そして、自分の心に起きている気持ちを見てみます。悲しい気持ちが起きていたら、「今、とても悲しい」とつぶやいてみる。一人で抱えきれなければ信頼できる人に聞いてもらう。そういうふうにして苦しい気持ちに対処する選択肢を増やすことは精神的安定にとっても重要です。その根底にある心構えが「現状維持でOK。人の気持ちは変わるもの。今はじっとしておこう。」です。

自助グループのミーティングの最後によく唱和される「平安の祈り」はこういうことも語っているように思います。その一節です。『わたしにお与えください。自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを。変えられるものを変えていく勇気を。そして、ふたつのものを見分ける賢さを。』

**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の参加人数に限られるので、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。

2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  
 2月26日(土)AM10時～勉強会A(講義) /依存症研究所研修ホール