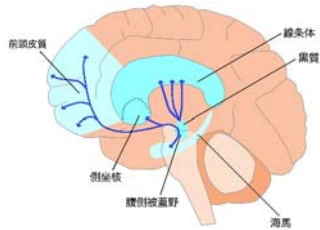


# 10月 依存症家族勉強会のお知らせ

## 「欲求システム」と「満足システム」(6) 一満足システムを開発しよう4ー

### 欲求システム



ドーパミンが介在する脳内報酬系回路

未来志向  
高揚感、興奮、好奇心、期待、快樂  
恋愛(ロマンス)

不足欲求を充たす  
次の不足が生まれる  
脳の反応～感覚的  
瞬間的  
非日常

### 満足システム



セロトニン、オキシトシン、エンドルフィン、エンドカンナビノイド(H&N神経伝達物質)が介在

現在志向(今、ここで)  
楽しさ、面白さ、味わう、喜び  
友愛

満足する、充足する  
それで充分  
身体化と熟練～全人格的  
継続的  
日常

欲求システムと満足システムの特徴を表にしてみました。長年の進化の過程で脳にこのシステムが作られたということは、人類が生き延びるために不可欠のものだと言えるでしょう。先月号では「ハレとケ」の視点から考察しましたが、欲求システムは新しいものを追求し生み出すために不可欠の回路です。いわば非日常的なシステムです。一方、人類が生きるためには日常の、特に大きな変化のない淡々とした活動が不可欠です。この活動を維持するために作られたのが満足システムではないかと考えています。これによって今あるものを味わう、その中で楽しみ、面白さ、喜びを感じることができるようになります。その行動の結果や優劣ではなく、その行動をすること自体が楽しい、面白いというのがおそらく最も高い満足を与えてくれるものだと思います(これをM.チクセントミハイは「フロー体験」と呼びました)。

もともとはこの二つのシステムが協働して働くように進化したのだと思います。ところが欲求システムは飽くことのない可能性の追求、別の表現をすれば満足を知りません。テクノロジーの進歩はそのわかりやすい現れです。テレビ、電話、洗濯機、車、飛行機、コンピューターなどが当たり前になりましたが、これらによって人類に満足や幸福がもたらされたかと言うと100%イエスと答えられる人はいないでしょう。満足システムが協働して働いてこそそれらが得られる、私たちはそういう風に生まれた生き物だからです。50年前には非日常だった生活が今では日常になりました。これは人類にとっては極めて危険なことです。それを依存症と言う病気は警告しているように思います。依存症は欲求システムが暴走して起きます。次、次と止まることなく依存行動を必要とします。満足、充足とは無縁の世界です。

こういった理解のもとで、欲求システムを適時に上手く使い、日常的に満足システムを意識して作動させる考え方と生活が特に今の私たちには必要ではないかと考えています。依存症はどのような病気か、依存症の回復とはいったい何なのかを考え続けてきて、満足システムの開発がとても大事なのではないかとことに思い至っています。(以下、次号)

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、感染対策をしながら開催しています。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 8日(土)AM10時～家族勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール  
10月22日(土)AM10時～家族勉強会A(講義) /依存症研究所研修ホール