

12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」(8) —満足システムを開発しよう 6— 「手入れする」

満足システムについて考えてきました。脳内報酬回路以外にもこういう回路があることを「もっと」という本で知り、感覚的に納得したというか腑に落ちたものがありました。この本で知ったことから考えを膨らませてきましたが、日常生活の中でどうやって満足システムを強化すればいいのを探していました。ある日、なにげなく洗濯機に衣類を放りこもうとしたときにハッとしました。お恥ずかしい話なのですが、洗濯機にさえ入れればどう扱ってもいいだろうというような扱い方をしていることに気がつきました。時には足でポイっと放りこむようなひどい扱い(もちろん、ひどいともなんとも考えずにやっていました)をしていました。僕のこの衣類の扱い方で僕の満足システムは強化されるのだろうか？

という問いが降ってきました。結論はすぐに出ました。否です。服と僕の関係は僕の側の要因によってかなり劣悪だということがわかった瞬間でした。これまでの僕の動作の元にあったのは「めんどくさい」であり、その物がどう扱われるかには全く思いがなかったということに初めて気づきました。物と僕の心との関係は僕が一方向的に断絶させていました。それから服を脱いだ時や洗濯機に入れる時に軽く畳むようにしてみました。丁寧に扱うことではじめてじっくり見、触れるようになりました。するとその衣類や靴下が僕に与えてくれていることが何かに思いが至るようになりました。身に着けているときにふと意識が衣類に向くとなんと表現



すればいいのかわりませんが、愛着というか感謝というか今まで感じたことがなかったものが湧いてきます。これはなんなのだろう？と思いました。

「手入れ」という言葉があります。満足システムの説明に使いました。衣類を畳むという動作も手入れの一つです。満足システムを強化するのはこういう動作だと気づきました。欲求システムは放っておいても作動します。刺激は日々あふれかえっています。満足システムは「丁寧に扱う」「じっくり見る」などの具体的な行動を意識して行うことで強化されます。その意味では意識した生活で作動するシステムです。

満足システムを開発するためには手入れすればよいというのが今回の発見です。手入れは観察、五感、味わう、愛でるにつながります。人工的な刺激に一時お休みいただくことで生まれる静寂、そこから広がる豊かな世界を満足システムは与えてくれそうです。(以下次号)

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

味わう 手入れ 静かな感動
愛でる 観察する 五感を養う

- 満足システムにあるもの
そのもの
プロセス
満足センサー
- 満足システムにないもの
比較
結果
数量化
不足、欠落、欠陥、不備

家族勉強会Aについて 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に参加できない方のために勉強会を録画しています。これまでと同じ形で配信します。
家族勉強会Bについて 感染対策をしながら開催しています。参加ご希望の方は当院アディクション委員までご一報ください。

12月10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
12月24日(土)AM10時～家族勉強会A(講義) /依存症研究所研修ホール