

3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」(11)

—満足システムを開発しよう 9—

満足システムについて考えてきましたが、この連載の最後に「満足」について見直します。この言葉を知らない人はいないほどよく知られている言葉ですが、これまで自分たちが使ってきたのと同じ意味・内容かどうかの検討です。満足を使った例文で出てくるのは「子どもの成績に満足した」「その結果に満足した」「すべてに満足しているわけではない」「仕事に満足している」「自己満足」「満足したら終わり」などです。どの例文で使われている満足も満足システムの満足とは質的に違います。すべて自分の意志による行動や感情であり、結果に対する評価です。ここで使われる満足はすべて欲求システムの範疇で、不足が埋まったときに得られる感情体験の表現です。これまで説明してきたように、満足システムの満足とは絶対的で、比較のない、というより比較できないもの、結果に左右されないものです。そういう満足があるのだということに気づくこと、その重要性を知ることが出発点です。

依存症についての考察から始まり、人が持つ欲求システムと満足システムにたどり着きました。2つのシステムはどちらも人には不可欠なものですが、物にあふれ、情報にあふれた刺激だらけの今の社会では欲求システムばかりを使う暮らしになりがちです。なにかに追い立てられるようにして一日が終わってしまいます。こういう社会ではなにかに依存しなければ落ち着かない、気が済まない、そういう脳の働きにならざるを得ません。一度すべての外的な刺激をあえて遮断して、自分の内で生まれるものをじっくりと、まじまじと、ゆっくりと観察する機会が人の健康度をあげるためには不可欠です。

満足システムは放っておいても始動しません。意識して使ってやって良い機能に育ちます。何度も書くようですが、キーワードは「時間をかける」「味わう」「観察する」「五感を使う」「手入れする」などなどです。転換点は自分の足下にあります。

新連載

—なぜ人は依存症になるのか—

なぜ人は依存症になるのでしょうか？特別な人が特別な条件下でなるもので万人共通の課題ではないという見方はほんとうでしょうか？それを考えるためにはまず依存症とはどんな病気かを知ることが必要です。生物(脳科学、歴史)的視点、心理的視点、社会的視点から依存症について深く考えていきます。

生物学的視点から人がどのようにして今のような人になったのかを調べていくと、依存症で最も重要な脳内報酬系がどのように生まれ、どのように依存症という疾患を生むのかが見えてくると思います。壮大なテーマですが、これを考えていこうと思います。

そういう気になったきっかけがあります。当院は徳島県の依存症治療拠点病院に指定されています。拠点病院の役割の一つに依存症の知見を広く認知してもらう機会を作ることがあります。依存症について単発の講演会や研修は多くの都道府県で行われていると思いますが、今年度は「広く浅く」ではなく「狭く深く」を選びました。同じメンバーで1年間毎月半日研修を続けるという企画です。「学べてよかった」だけでなく「学んだことを現場に持ち帰り活かし、課題をフィードバックする」実践がなければ依存症治療や支援の力はつきません。それで令和4年度依存症臨床研修連続セミナーをかいさいすることにし、この3月で最終回を迎えます。連続セミナーのテーマは「依存症とはどんな病気か」「依存症の回復と治療について」「依存症と家族」「家族支援とCRAFT」「アルコール依存症」「ギャンブル依存症」「市販薬依存」「ネット・ゲーム依存」「窃盗症」「性的依存行動」「関係依存-共依存、境界、トラウマ」です。

この連続セミナーを通して1年間依存症について様々な角度から研究議論検討してきました。そこから出てきたテーマの一つが「なぜ人は依存症になるのか」でした。来月からこのテーマで考えていきます。

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 感染対策をしたうえで開催しています。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。

3月11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

3月25日(土)AM10時～家族勉強会A(講義)/依存症研究所研修ホール