

# 8月 依存症家族勉強会のお知らせ

## 『意志を使わない』という処方—その2

アルコール依存症の段階になった人が断酒をするとき、右のAとBの考え方はどちらのほうがうまくいくと思いますか？Aは一見「飲まないという意志」が強そうだったり、自制しようという姿勢がありそうに見えますね。Bのほうはなんだか強固な自制心ではなく、のらりくらり頼りなさそうに見えたりしますね。でも、答えは圧倒的にBです。それはなぜでしょう？

依存症がいったいどのような病気なのかのかわかると納得できると思います。依存症とは刺激を求める行動が始まりです。その行動が脳に強烈なご褒美(報酬効果と言います)を与えるので、あつという間にその行動と結果(報酬)が結びつきます。するとその結果を求めて行動を繰り返すようになります。次第にその行動を起こす動機が強まります。衝動性がまず獲得されます。その報酬を得るとい目的の行動が繰り返されます。周囲からどんなにたしなめられようが、批判を受けようがこの目的指向行動は止まりません。意志が弱いからその行動を続けるのではなく、強力な目的指向性を持った行動です。これは「意志による行動」にほかなりません。しっかり、自分の意志を使っていますね。行動が繰り返されるにつれて習慣化していきます。するともう強い動機も目的意識も必要なくなります。ある意味、自動的に行動が起きるようになります。もともと脳がそういう傾向を持っているからそうなります。

### どっちがいい？

A	B
飲みたくなったら、しっかり考えて飲まないようにします。	飲みたくならないように、刺激を可能な限り遠ざけるようにしています。
飲みたくなったら「飲まない」と言い聞かせます	飲みたくなっても飲めないように抗酒剤を服用して下戸体質に変えておきます。
	もしも飲みたくなったら速攻何かを食べて胃を膨らませます。

最終的に強迫性(そうしなくてはおれない)が獲得されて依存症が完成します。もうその人の意志では制御できない状態になっています。こうなった状態でAのような「飲まないようにする」とか「言い聞かせる」やり方が効果がないことは明らかですね。

自分の意志で行動を制御することを自制心と言いますが、この自制心についてとても興味深い研究があります。その研究によると『自制心の強いと思われる

人は、衝動を抑えるのが得意なのではなく、そもそも自制心を働かせる必要性を回避することが得意である』ということです。自制心の高い人は低い人に比べて葛藤が少なく、欲求に抗う回数も少なかったというのです(Wilhelm Hofmann et al,2012)。

自分で自分に「飲まない！」と宣言し、自分に飲むことを禁止するとどうなるでしょうか？自制というのは禁止ですよね。禁止されると葛藤が起きます。一度禁止したら欲求や衝動が消えるわけではありません。それに抗って戦わねばなりません。自制の葛藤はしんどく苦痛です。人は本能的に苦痛を回避しようとします。苦しいことから逃れたいという衝動が起きます。それを終わらせることしか考えなくなるでしょう。もっとも手軽な終わらせ方は禁止をやめること＝飲酒することです。こうやって自分への禁止は本来やめたい行動を実現できなくさせるのです。

(以下、次号)



「やらない！」  
↓  
「やるな！」  
↓  
禁止(自制)  
↓  
自制の葛藤＝苦しい  
↓  
苦しいことから逃れたい  
↓  
それをするで逃れる

**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** 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。

8月12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  
8月26日(土)AM10時～家族勉強会A(講義)/依存症研究所研修ホール