

11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5

トリガー(きっかけ)がある時に、ある行動がその直後に報酬を与えてくれる(リラックスする、時間がつぶせるなど)のものであれば、その行動は繰り返されやすくなり、トリガー(きっかけ)がその行動を起こすスイッチのようなものになります。【トリガー→行動→報酬】が数珠つながりになり、意識しなくても繰り返すようになっていきます。

長い目で見たときに、この行動が健康や安全をおびやかすものであった場合、この行動はやめておいたほうが良いと誰もが考えるでしょう。しかし、習慣化した行動をどうやればうまく修正できるかを良く知らないとうまくいきません。たいていの場合、「人間には意志というものがあるのだから、意志の力で行動を修正できる」と考えます。意志の力で行動にストップをかけようとしています。依存症にまでなった習慣化した行動に対してはそのやり方ではうまくいきません。

●習慣化した行動を意志で変えようとするとうなるか？

【トリガー→行動→報酬】の流れは習慣になり自動化されています。この流れは強烈です。これに意志の力で「その行動をしない！」とブレーキをかけ、行動しようとする力に抗います。自分に禁止し、制止しようとしています。これにはそうとうなパワーが必要です。この時に発禁されたことによる緊張が発生します。これは一種のストレスで、ある意味とても不快な情動です。

依存行動はブレーキをかけてすぐに止まるようなものではないので、この緊張は続きます。人間は今抱えている不快なストレスから逃れようとします。どうすれば緊張が消えるか？その行動をすれば緊張はたちどころに消えます。こうしてブレーキはかけたが、最後にはその行動をしてしまったという結果になります。

何度かうまくブレーキが利いてその行動をしなかったとしましょう。その時にけっこうな疲労が残ります。するとそういう事態を避けるようになり、ブレーキをかけること自体を回避するようになります。

●意志でブレーキをかけずに別の行動を用意する方法

トリガーのある状況になったときに別の行動をあらかじめ用意しておく、その行動をとれるように繰り返し自分を訓練するやり方です。その状況になって最も適切な方法をいくつかの選択肢の中から選ぶことは不可能に近いので、トリガーのない状況で最適解(に近いもの)を用意しておくのです。まずはトリガーを想定して用意した行動をやってみる練習をします。そして、トリガーのある状況になったらすかさずその行動をやってみる、ということを繰り返します。代替行動を行うことにも報酬が必要です。自分がやろうとしたことにご褒美を与えます。周囲の人からの評価も大きな報酬になります。

行動随伴性で行動を見ていくといろいろ見えてきます。(以下次号)

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。

11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

11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