

2月 依存症家族勉強会のお知らせ

行動の見え方について(3)

行動をどう見るかを原因という観点から見ていきましょう。

「宿題をしない」という行動は「課題からの逃避行動」です。なぜ宿題をしないのか？とこの行動の原因を考えると、「やる気がないから」とその人の内的原因を指摘することが多いのではないのでしょうか？

A

行動:宿題をしない
原因:興味がないから
やる気がないから

「その人の内的状態に原因がある」という考え方の最大の欠点は、その背景にある「なぜ興味がないのか」「なぜやる気がないのか」が無視されていることです。背景を考えたときには次のような思考回路になるはずですが。

B

行動:宿題をしない
内的状態:興味がない、やる気がない
原因:課題がむづかしい
やっても出来ない
やってもだれも見えてくれない

こう考えると、宿題をしないという行動の原因はその人の内的な状態ではなく、その人の環境的要素として見えてきます。

人間は環境からの影響を受けることによって様々な感情や感覚が生まれ、それによって何らかの行動をするという面と、逆に自ら環境に働きかけ環境を変化させ、そのことによって新たな感情や感覚が生まれるという要素があり、

その双方向性の、不断で複雑な活動が人間の営みだと言えます。

行動をAで見るか、Bで見るかでは見え方がまるっきり変わってきます。その結果、相手の見え方も変わるし、相手への対応や態度も大きく変わります。Aの見方だと「興味のない相手、やる気のない相手を変える」という発想になります。「興味を持って、やる気を出せ」ということになってもおかしくありません。Bの見方だと「相手の興味ややる気が出ない原因を探して、そこになにかの修正を加えることで興味ややる気が出るようにならないか」という発想になるでしょう。この発想の良いところは、どこまでもこの発想が連続して続いていくことです。「これが原因！」と決めつけて、思考が停止することがありません。

CRAFT(コミュニティ強化と家族トレーニング)の考え方

当院で2013年から家族支援に積極的に取り入れたCRAFTは『アルコールやドラッグ漬けのライフスタイルより、それらを使用しない生活の方が実りが多いと思えるよう、患者の環境を変えるためのプログラム』です。まさしくCRAFTの人間観、行動観はBのほうだと言えるでしょう。依存行動の原因をどうとらえてきたのかという視点からこれまでの依存症治療がどうであったかを考えると、どう見てもAの見方ではなかったかと思えます。『依存症は否認の病』だと言われてきましたが、これだと依存症と認めない原因がその人の否認という心理機制になってしまいます。するとその否認をどう打破するかという発想につながります。否認があるとしたら、なぜそうなるに至ったのかに原因理由があるはずですが。そこを見ていくほうがよほど人間的で実が多いです。

(『行動の基礎—豊かな人間理解のために』小野浩一著を参考にしています。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。

2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
2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