

# 3月 依存症家族勉強会のお知らせ

## 行動の見え方について（４）－依存行動の見え方－

依存行動はどのように見えるでしょうか？

依存症の一般的な定義は次のようなものです。

**生活に支障をきてしているにもかかわらず、  
その行動にのめりこみ、やめられず  
自分の力ではコントロールできない状態**

その行動によってネガティブな結果が起きているにもかかわらず、その行動がやめられない、コントロールできなくなっている。そう見えるということですね。この定義自体は間違いではないでしょう。確かに依存症はこういう行動だと言えます。しかし、もう少しつっこんで考えてみましょう。この見方で依存行動のどこまでが見えているのか？ということ。なにが見えていないかということ。結論を言うと、なぜその行動を繰り返すのか、その行動によってその人はなにを得ようとしているのかという依存行動の最も本質的な部分はこの定義では何も説明されていません。

どの行動にも動機（なぜその行動をとるのか）があり、その行動によって得られる結果（特に報酬効果）があります。特にヒトはその行動に伴う結果によって次の行動が決まっていきます。一見、理屈が通っていないように見える行動にもその人なりの動機と結果への期待があり、それはなかなか外からは見えにくいものです。

ちょうど5年前の3月のこのお知らせから6回連続で「依存行動の3層構造仮説」について紹介しました。依存行動には習慣化（快体験の追求）、負の強化（苦痛の回避）、究極の報酬効果（救済体験）という3つの層で形成されているという筆者の仮説です。依存行動はとても複雑なメカニズムを持つものだ

ということがこの仮説から少し見えてきます。こう見ていくと、この定義に書かれていることは依存行動を繰り返した結果しかありません。全く十分ではありません。

では別の角度から依存行動を定義するとどうなるのでしょうか？つまり、依存行動はどう見えるのでしょうか？

**健康でありたい、自分自身でありたい、生きて  
いると実感したい、手こたえのある暮らしがし  
たい、こんな自分でも生きていていいと思いた  
い、自分を受け入れてもらいたいと望み、**

**それを得るために始めたものが、  
次第に苦痛しか与えなくなってしまい、  
そうなっても手放すことができない行動**

最初の定義で依存行動を見たとき、結果にしか焦点があたっておらず、「支障をきたす行動なのだから、やめたほうがいい、やめるべきだ」という方向にどんどん流れていきます。そこにはその行動にのめりこむに至ったその人の悩ましい動機は見えてきません。結果である行動がダメなことだとすることによって、もともとは健全な、人としてなんとか生きていこうとするがゆえに求めた動機を否定することになりかねません。これではその人は助からないのではないのでしょうか。

行動の見え方はその先に大きく影響します。

（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。

**3月 9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23日(土)AM10時～家族勉強会A(講義) / 依存症研究所・研修ホール**