

5月 依存症家族勉強会のお知らせ

行動の見え方について（6）－依存行動の見え方3－

－依存症の新しい定義－

健康でありたい、自分自身でありたい、生きてると実感したい、手ごたえのある暮らしがしたい、こんな自分でも生きていいと思いたい、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う、そうなるも手放すことができない行動

依存症とはどのような行動なのでしょう？その見え方が最も重要だと考えています。見え方＝定義です。依存症のこれまでの定義（「生活に支障をきた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、自分の行動をコントロールできない状態」）だけだと、その行動をやめることが唯一の解決策にしかなりません。なぜそこまでのめりこんでしまうのか、その行動によっていったいどのような得難いものを得ているのかということが見えまてきせん。やめるかやめないかでは語れないものが実はたくさんあります。

新しい定義についてさらに考えてみましょう。

「～と望み」の部分を使い換えると「自分を生きたいという望み」です。「自分を生きる」とは自分の持っている機能を発揮するという事です。その機能が素晴らしいとか劣っているとかは問題ではなく、持てる力を発揮することです。そもそも持っていない力は発揮できません。努力しなくていいということではなく、自分にできることを増やすことは大事なことです。でも、持っているものしか発揮はできません。私たちは自分を生きるようになっていて、その本能的な欲求があります。自分を生きることが妨げられた時、人は欲求不満や手ごたえのなさを感じ、生きていく実感が持てないのではないのでしょうか。それは最も

つらいことなのではないのでしょうか。「生きにくさ」という言い方がありますが、自覚があってもなくても、自分を生きることを妨げることやものに私たちは苦しむのではないのでしょうか。そして、なんとか自分を生きられないかと格闘するのも私たちです。そういうときに出会ってしまうのが依存対象なのではないかと思えます。妨げるものやこととは何か？なぜそういうものが生まれてしまうのか？

「ありのままがいい」という考え（見方・価値観）の対極にあるのが「こんな自分には価値がない」です。できる・できないで価値が決まるという考え方です。この考えではできることが良いことで、できないことはダメなことです。この考え方や尺度が自分を生きることを大きく妨げます。私たちはいつものようにこういう考えを当たり前とするようになるのでしょうか？生まれたばかりの赤ちゃんにはこういう考えはありません。おそらくヒト以外の哺乳類にもないでしょう。大脳皮質を極度に進化させたヒトだからこそ、不可避免的に持ち得てしまうものです。それは違いや差異に価値づけする思考回路です。自分を構成する要素すべてまるごとが自分であるにもかかわらず、構成要素を良いものと悪いものに分ける思考です。欠点・長所という概念そのものがこれに当たります。小さいころから自分の要素を優劣、正誤、善悪で分類され、劣ったとみなされたものを否定する思考です。自分の中にあるものを否定し、抹殺することがよしとされる思考です。この思考の行きつく先は自己否定しかありません。これほど苦しいことはないのではないのでしょうか。成長を否定しているではありません。否定からではなく、いまあるものをもっと良くしようとす成長のことを言っています。「そのままがいい」は「なにもしなくていい」ではありません。この視点から価値観を見直してみようと思えます。

（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。

5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
5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