

11月 依存症家族勉強会のお知らせ

行動の見え方について（12）－「底つき」を理解する－

「底つき」をネットで検索してみるとたくさん記事が出てきます。その多くが医療機関関係のHPやブログなのですが、出てきた順に読んでみました。これはマズイぞ、と思いました。きっと勘違いする人が出てくるに違いないと危惧しました。この数回、家族勉強会でテーマにしてみましたので、底つきについて書いてみます。

「底つき」とはなんだろう？

まず定義です。ここを間違えるとそこから先は誤解と偏見しか生まれません。

そもそもこの言葉は自助グループのミーティングで自分の経験を語る言葉として使われ始めました。自分のこれまでの経験のなかで大きな、というか決定的な転換点を迎えたときのことを振り返って、『あれが自分の底つきだった』と使われたようです。その人にとっては人生にとってのおそらく一大事となった出来事だったのだと思います。ここで重要な点が3つあります。

- ①「底つき」はその人が自分の経験を振り返って語る言葉であったということ
- ②具体的な出来事を言っているのではないということ
- ③その出来事を経て、その人の心の中で起きた変化を指しているということ

まず①についての誤りは、本来その人が自分の体験を語る言葉を他の人が使うことです。この使い方には『あれがあの人底つきだったんだ』と『底つきを経験しないと変化は起きないんだ』の2種類があり、前者はその人の経験を理解しようとして使うのでまだ良いにしても、後者の使い方をすると『変化が起きないのはまだ底つきに至っていないからだ』という見方考え方を作ってしまい、『底をつけば変わる気になるに違いない』という恐ろしい考えに続きます。

これに②の誤解が加わります。おそらくですが、自分の底つきを語る時には様々

な出来事が同時に話されることが多いでしょう。その時に「底つきとはその出来事だ」と勘違いする誤りです。ネットの記事を読むとよく「逆境体験」が底つき体験のように書いてあることがよくあります。底つきをそう誤解してしまうと、『ひどい経験をすれば底つきできる』、『心の底から懲りれば酒(薬物)を止める気になるだろう』と短絡的に考えてしまうに違いありません。これは③について考えれば完全な間違いであることがはっきりします。

③は底つきとは現象や出来事ではなく、その人の内面、心の中で起きることです。内面の変化を引き起こす様々な現実的な出来事があることが多いとは思いますが、その出来事をうけて、その人の内面で起きた変化が底つきです。

医療や支援の場に必要なのは何か？

結論を言うと、治療や支援の場に底つきの概念はあってはならないのです。ここからは僕の考えになるのですが、人の内面で変化がおきるのはその人の気持ちを揺さぶる出来事(これは苦痛をともなう必要は全くありません。これも誤解の一つです)と、その人の持つ「自分を生かそう」「自分を守ろう」「自分を大切に扱おう」「自分にとってかけがえない人・ものを守ろう」という動機がそろったときです。後者があって初めて転換を迎えることができます。治療や支援の場に必要なのは後者をいかにして強化するだけです。

(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 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
11月16日(土)AM10時～家族勉強会A(講義)/依存症研究所・研修ホール