

2025

藍里病院

7月 依存症家族勉強会のお知らせ

依存症を超えて 一満足システムを生きる(2)

人間の脳は条件さえそろえば依存症になってもおかしくない、と言うのが先月のお話でした。それだけ聞くと脳の危うさだけが強調されてしまいがちですが、そんなことはありません。脳には他にもさまざまな機能を持っています。まだまだ未知のことが多い神秘の臓器です。依存症を作るシステムを「欲求システム」つまり欲求を生むシステムだとすると、脳には満足して充足する働きもあり、これを「満足システム」と呼びます(欲求システムと満足システムについては2022年5月～2023年3月までこのお知らせに連載しました)。

満足にもいろんな満足があります。不足が満たされるという満足は本質的な満足とはほど遠いものです。“究極の満足”というものがあり、人間はそういう体験ができるようになっていきます。この究極の満足をフロー体験と言います。

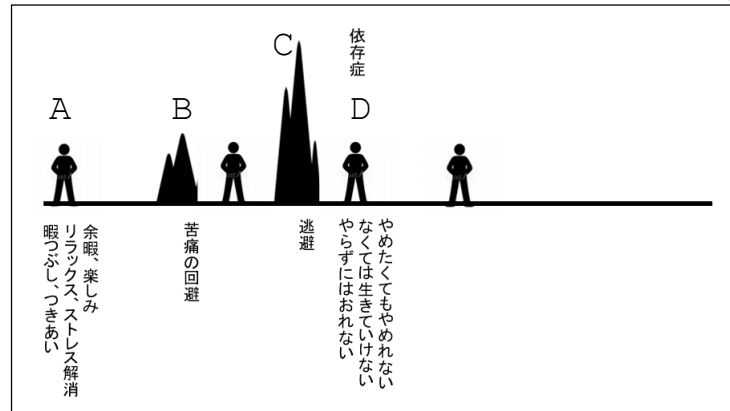
II 楽しさの源泉～フロー体験

フロー(flow)とは、人間がそのときしていることに完全に没頭し精神的に集中している感覚に特徴づけられ、“完全にのめり込んでいて、その状態自体が満足である”という、人間の活動における精神的な状態をいいます。スポーツの分野において一般的に「ゾーン」と呼ばれることが多いのですが、その他にも類語としては「ピークエクスペリエンス」「無我の境地」「忘我状態」とも呼ばれます。他の言い方をすれば「そのこと自体が楽しい(この楽しさも忘我、没頭、没入という要素の強い楽しさです)」という体験です。人間はなにかの目的のための手段として行動しますが、行動すること自体が楽しくてしかたない、という体験です。幼児の遊びはまさにこの体験だと考えています。皆やってたんです。

ちょっとピンときませんか?「手段の目的化」「そうすること自体が目的」で

動をくりかえすのは依存症の行動そっくりです。そうなんです。一見依存行動とよく似た形の体験です。決定的な違いはフロー体験は人を豊かにします。自分の周囲との関係性も豊かになります。孤立とは逆の指向性です。一見似ているが方向性が全く異なる体験を私たちははすることができると、ということに着目しました。これはととても重要な視点です。依存症に陥ったのち、どう生きていくかの指針になります。

下の図をごらんください。依存行動の端緒というか動機のところにはAのようなものがあるはずですが。私たちは本来「自分を生きたい」欲求を持っていて、自分を生きられない現実とぶつかるさまざまな手段でなんとかしようとします。即効性があり、いつかその目的をかなえてくれる行動を使い始めると、その行動しか使えなくなり、BとCという山を越えたときに手段の目的化が起きます。ここまでするとその行動では助からないのに、使い続けるしかない苦しい状況が起きてきます。その行動から離れて、ほかのやり方を模索する時期が来ます。何があっても人生は続くし、生きていくわけです。Dに続く人生があります。もうAにはもどれない。過去には戻れないのであたりまえのことです。しかし、フロー体験をモ



デルにすればどう毎日を生きているかが考えやすくなります。

来月はフロー体験についてさらに詳しく分析し、それをどう生かしていけばいいか考えます。

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。

7月12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
7月26日(土)AM10時～家族勉強会A(講義) / 依存症研究所・研修ホール