

8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(3)

私たちは依存症になってしまえるようなシステムを持った生き物だ、というのが本論の要点の一つです。そのシステムを含めた私たちに備わっている機能を使ってどう生きていくのかを考えています。「楽しむ能力を鍛える」がキーワードです。外からの刺激を受けないと楽しめない脳に少し休んでもらって、自分の内から湧き出る楽しみ(「内発的報酬」と言います)を体験できる脳に鍛えること、すなわち「自分で楽しめる脳」にしていくことです。これが満足システムを生きるという中身になっていきます。刺激を受けるだけの暮らしになると自分で楽しむ力があつという間になくなっていきます。依存症と言われる行動だけでなく、スマホに触りっぱなしの生活スタイルも密やかに、しかし着実に自分で楽しむ能力を奪っています。気が付けば、内発的報酬が消えています。おそろしいことです。

フロー体験とは？

満足システムで生きることを考えるうえで、フロー体験が極めて役に立ちます。フローとは「流れている」こと、つまり「調和」です。分断感がありません。その活動に没頭しているときに体験する「自我消滅感」と「一体感」が特徴です。結果や評価は問題外で、気にもならない。それはその行動をすることのほかに目的や報酬を必要としないからです。これは一見、依存行動に似てはいますが、まったくの別物です。

ロッククライミングでのフロー体験を紹介します。

・意識して何かをやっているという感じはしませんね。岩に順応してその一部になるんです。

・普段の時よりも生き生きしますね。自分の内と外とがごっちゃになることがあります。とにかくしなければならぬことが複雑で、しかも魅力があるので、意識の主体としての私の強さが消えてしまいます。ただの忘却というのではなく、もっと微妙な自己の喪失感です。

・調子よくいっていない時には自分のことを考え出すし、うまくいっている時には何も考えず自動的にやってしまいます。正しい手掛かりと技術とを選べば万事OKです。

・登り始める時には自分の能力がよくわかります。しかし、しばらくすると能力の事などいちいち考えず、ただ登るだけです。

・瞑想か注意集中に似た、禅の感覚です。必要なのは一点への心の集中です。物事が自動的に進むようになると、ある意味で無自我の状態になります。どういうものか、何が正しいかについて考えたり行ったりする自分がなくなった時に、正しいことができるものです…。

・正しい決定をするにはするんですが、頭で考えてするものではありません。心は動いておらず、体だけがただ動くんです。

(『楽しみの社会学』M.チセントミハイ、新思索社より抜粋)

満足システムを使った活動の一つの極にあるのがフロー体験です。この体験の特徴を見てみましょう。行動のヒントが見えてきます。

- ①能力を必要とする挑戦的活動;コツコツ続けて能力を高める
- ②行為と意識の融合(没入);行動を繰り返す中で生まれる
- ③明確な目標;これが集中を高める
- ④フィードバック;やってみて修正を繰り返しながら熟練していく
- ⑤今していることへの注意集中(没頭);意識が今現在に集中する
- ⑥統制感;自分のできることだけを意識してやろうとする「統制」
- ⑦自意識の消失(周囲との融合、一体感);行為への集中がもたらすもの
- ⑧時間感覚の変容;一瞬のようで永遠のような

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。

8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
8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