

# 1月 依存症家族勉強会のお知らせ

## 依存症を超えてー満足システムを生きるー(8)

### 満足システムにあるもの/ないもの

満足システムにあるもの、ないものはなにかを考えるととらえやすくなります。満足システムにあるものは「そのもの・プロセス」です。「今、ここ」に働くシステムです。ないものは「比較・結果・数量化・不足・欠落・欠陥・不備」です。満足システムに気づき使い始めるとこのことがよくわかります。満足システムの視点から自分を見たら、どうなるでしょうか。今月はこれがテーマです。

### 「自己肯定感」から受ける違和感

この言葉をはじめて聞いて以来、なぜだかずっと違和感を持ってきました。次第に嫌悪感まで出てきました。“ありのままの自分(長所も短所も、成功も失敗も)を受け入れ、「自分はこのままでいい」「自分には価値がある」と肯定的に捉えられる感覚”を自己肯定感と言うそうです。この定義を見て、さらに違和感が増しました。どうやら、この言葉の背景には“人には長所や欠点がある、成功と失敗がある”という見方があることがわかります。そのうえで、「ありのままでいい」とはなんとも無理があります。「自分には価値がある」と言う時の“価値”って一体何なのか？根底的なものごとの見方の部分に対する違和感だということがわかつきました。つまり、長所・欠点・成功・失敗という見方そのものへの違和感です。そういうものは果たして存在するのでしょうか？誰かが勝手にそう決めているだけで、あるのは「そのこと」や「そのもの」だけです。要はその評価にすぎません。自分を肯定するか否定するかという見方そのものが極めて有害だということに気づきました。

**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。

### 自分って肯定したり否定したりするものなのか？

自己肯定感や自己否定感という言葉を当たり前に使っていると自分を肯定か否定かで見ることが今度は当たり前になります。自分の特徴を長所・短所に分類したり、経験を成功・失敗と見なすことに疑問をもたなくなります。長所・欠点も物心ついたころから当たり前のように耳にしてきたがゆえに、人間には長所と欠点があるものだと疑わなくなるのではないかでしょうか。そんなものはそもそも誰かが勝手に作り上げた単なる尺度にすぎません。問題はその幻想にすぎない尺度に縛られてしまうことです。最近、家族勉強会で始めた「見るエクササイズ」もお勧めしている「ありがとう・良かったこと日記」も、当たり前だとみなしていることを一度外してみる試みです。ホンマにそう言われていることって、あるんか？という自問です。けっこう、幻想が多いです。

ある(存在する)のは自分の特徴である一側面や経験だけです。それをどう評価し、何に意味を求めるのかは自分が決めるもので、他の誰かに強要されるものではありません。そもそも自分で自分を見るとき、肯定か否定かしかないのでしょうか？そんなことはありません。肯定も否定も要りません。満足システムはそんな世界です。

### 「自己受容感」という言い方はどうだろうか？

自分にはいろんな側面があります。気に入るのも気に入らないものもあるでしょう。気に入らないからと言って切って捨てるわけにはいきません。それも含めた総体まるごとが自分だからです。すべての側面は受け入れるしかない、私たちはそういう世界で生きています。肯定も否定も必要のない、正誤も優劣もない世界の言葉として、自己受容感が今のところ一番ぴったり来ます。

1月10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  
 1月24日(土) AM10時～家族勉強会A(講義) / 依存症研究所研修ホール