

6月 依存症家族勉強会のお知らせ

依存症を超えて：満足システムを生きる(13)－「今を生きる」2

彩色が必要な日常とは何なのだろう？

そもそも日常は彩色を必ず必要とするものなのでしょうか？程度の差はあれ、そうなのかもしれません。というのも人間の脳は新鮮さがあるときにもっとも面白味を感じ、同じことを繰り返すうちに新鮮さがなくなっていくようにできているからです。問題は面白味がないと感じたときに新たな新鮮さを追求することしか考えなくなることです。そうすると必ず訪れる新鮮さのない状態にどんどん耐えられなくなっていく。そして、さらなく新鮮さ(＝刺激)を求めることが繰り返され、日常の繰り返しがますます無味乾燥で面白味のないものになっていきます。新たな新鮮さの追求が生活の大半を占めるようになると、目の前にあるもの(こと)を十分に経験し、感じ味わうという経験ができなくなり、その能力を失いかねません。この極地にあるのが「依存症」だと考えています。

しかし、人間の脳はよくできたもので、新たな新鮮さを追求するための神経回路(欲求システム)と同時に、日常の繰り返しの中で面白味を感じ、やりがいを感じるための神経回路(満足システム)が備わっています。この2つのシステムをうまく使うことで日常を豊かに生きることが出来ます。「単調な繰り返しなんてつまらない」という決めつけは満足システムを退化させます。同じことの繰り返しの中で感じることは100人100様です。満足システムを育て磨けば、その中から面白味を味わえる人になっていきます。そのためには思い込みや決めつけを外す必要があります。「この繰り返しの中から自分は何を見つけられるだろう」という課題を意識することで、脳は満足システムを作動し始めます。

「どんな自分になりたいか」の罫

「どんな自分になりたいか？」の前に実は考えないといけなことがあります。「どんな自分であるのか」をまず考える。つまり、自分というものをどう捉えるか

こそが最も重要です。この捉え方次第で方向性がかわります。自分をとらえる時の評価尺度が善悪、正誤、優劣、他からの評価で成り立っていたら、必然的に「良くない自分」をなくして、「良い自分」を作ろうとするのではないのでしょうか？しかし、そもそも自分という存在は分割できるものではありません。すべてが切り離すことができない、つながりの存在です。(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。

6月13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

6月27日(土) AM10時～家族勉強会A(講義) / 依存症研究所研修ホール