

2026

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：満足システムを生きる(14)ー「今を生きる」3

「2分法」の罠

今を生きるためにはいくつか考えどころがあります。その一つが2分法の罠についてです。今を生きるとは過去の呪縛(後悔、罪悪感、～だったらよかったのに)と未来の呪縛(先の不安とおそれ)から解放され、今ある現実(視線を定め、そこに持てるエネルギーのすべてを注ぐ生き方)です。この呪縛を生む元にあるのが2分法の考え方です。物事を良い悪い、正しい間違っている、優れている劣っているで分けてしまう尺度です。2分法の世界にあるのは単なる相異ではなく、価値づけられた違いです。物事が価値のあるなしで2つに分けられます。実はこれがある限り、起きた事実をそのまま見るということができなくなります。

例えばやる気が出ないときやイライラしているとき、この2分法は瞬時に出てきます。「やる気がでないことはダメなことだ」「イライラするのはよくないことだ」となりがちです。こうなると今の状態は良くないのだから何とかしないといけない」となります。一見まともな反応に見えますが、今起きている事実は見えていないのでしょうか？見ているのは自分の頭の中にある尺度ですよ。今起きている事実は「やる気が出ない」と自分が感じていること。まずこれはどのような状態なのかを調べる必要があります。いいとか悪いとかを考える前に(というか、そもそもそんなこと考える必要ないんですけどね)見ないといけないことが山ほどあります。やる気とは何を指しているのか、やる気が出る出ないを自分はどこで判断しているのか、やる気と関連があるところや体の状態はどうなっているのか、などなど。今起きていることを価値判断せずに見ていくことによって大事なことが見えてくるにちがいません。自分の中から出てくる気持ち～感情もひとつの事実です。出てきたものをそのまま(出てきたまま)見る練習は今を生きることにつながっていきます。

「～なったらどうしよう」の罠

過去と未来の呪縛ですが、「～なったらどうしよう」は未来の呪縛の代表選手です。起きていないことへの怯えですね。人は最悪のことを考えてしまいがちです。まだ起きてもないのにそうなったらどうしようと考えたら不安が生まれます。不安になると緊張が強くなり、筋肉は硬直するでしょう。アドレナリンもたくさん出て、戦闘モードになるわけです。でも、よく考えてください。戦う相手は目の前にいますか？この思考でいくと、何事もすべて予防予防になるでしょう。今起きていることではなく、なったら困ることしか想定しなくなりますね。あれこれ考えて疲れてしまって今を生きる気力がなくなってしまうかねません。家族相談を受けていて必ず出てくるのがこの不安と恐れです。「起きたことにしっかり対処する」という考え方ができるようになることでこの不安と恐れには対応できます。その時にしっかり対応できるように物事の見方や考え方を検討し、修正しておいたほうがよいものを修正する努力をしていくということですね。これは最悪を想定して準備することとは違います。

そして、「～なるにはどうしたらいいか」「～ならないためには何をしたらいいか」と考える癖をつけるようにします。病気になりたくないなら、どうすれば健康でいられるかを考えて、それを実行するのみ。そうしたところでいつ病気になるかわからないのが人生です。病気になった時にはその時々(の事実)をしっかりと見て、そのときにできることをみつけてやっていく。そのときに「～なったらどうしよう」罠にはまらないよう、「～なるためには何をしたらいいか」「～なるために～してみよう」思考を常々練習しておいて身につけておくといいですね。そうはいっても、現実になってみたときにしかその時の自分がどうなるかはわかりません。だから、ここでも起きた事実を価値判断せずに見る技術が重要になってきます。

(来月につづく)

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11日(土) 家族勉強会Bは出張のためお休みします

7月25日(土) AM10時～家族勉強会A(講義)/依存症研究所研修ホール