

2026

藍里病院

9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⁽¹⁵⁾—「今を生きる」4

産業革命が比較にならないほどの変化が今現在進行中です。特に脳環境の激変がこの25年の間に起きたと考えなければなりません。2000年に高速ブロードバンドが急速に普及し、2007年にiPhoneが発売され、友達と連絡をとりあう便利なツールになりました。2009年に「いいね!」とリツイートボタンが登場し、オンライン上の社会的関係が一変。すぐに反応が返ってくる環境が整い、友達と会う時間やいっしょに(時空間を共有して)遊ぶ時間が激減しました。2010年にスマートフォンにカメラ機能が搭載され、2012年にはフェイスブックによるイ

ンスタグラムと自撮りが流行。女子は主にフィルター機能や画像加工機能に、男子はオンラインゲームやハードコアポルノにのめりこむようになっていきます。この時期の英語圏の精神科病棟では女性が圧倒的な割合を占めるようになり、少し遅れて男性の自殺、うつ病、不安障害が激増します。スマホの普及と若者の精神衛生の悪化に明らかな相関関係があることはすでにエビデンスが多く出ています。2020年コロナ禍でこの傾向がさらに加速し、TikTokが流行しました。SNSの世界でさまざまな弊害が発生し、多くの若者が命を失っています。2025年にはオーストラリアで16歳未満のSNSを禁止する法案が成立、施行されました。

この25年間の急激な変化の結果、遊び中心の子ども時代が終わりを迎えたと考えねばなりません。狩猟採集時代に進化させた脳で現在を生きている私たちにとって、ネットやゲームに依存すること以上の深刻な弊害が今後表面化することは明らかです。満足システムを活用しながら今を生きる上で避けては通れないこの問題について考えてみたいと思います。

《アテンション・エコノミー》

インターネットの世界を動かしているのがアテンション・エコノミーです。注意を引くことが最優先になり、注目を引けばよいという考えが支配的になるのは必然です。もともと私たちの脳は正確な情報よりも不確かで危険な情報に飛びつくようになっていきます。うわさ話や真偽のほどが分からない怪しい話ほど急速にいきわたるのです。経験上そういうことを皆知っており、どんな情報を流せば多くの人が飛びつくかを考えるようになります。ネット社会では自分の所在を隠して情報を発信できるため、自分の行動の責任を負わなくてよい状況ができてしまいました。悪質な情報は常に増幅され、世界中を覆うようになりました。「だれもがそう思っている」という危険な感覚生じます。こうなった社会が今後更にどんな悪質なものを生むか、想像力を駆使する必要が今ほどある時代はありません。

2000年 高速ブロードバンドが急速に普及

友達と連絡を取り合う
便利なツール

オンライン世界の社会的関係が一変
すぐに反応が返ってくる
フィードバック機能

2007年 iPhone発売

2009年 「いいね!」「リツイート」ボタンの登場

友人と会う～遊ぶ時間の激減

2010年 スマホにカメラ機能搭載(iPhone4)

2012年 FBIによるインスタグラム、自撮りの流行

女子:Facetune、フィルター機能、画像加工機能
男子:オンラインゲーム、ハードコアポルノ

英語圏では精神科病棟で女性が圧倒的な割合を占めるようになる

2020年 コロナ～TikTokの流行

男子も2010年～自殺・うつ病・不安症が激増

2025年 オーストラリア;16歳未満のSNS利用禁止

遊び中心の子供時代の終焉

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。

9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
9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

依存症家族勉強会 感想集 7月25日

- ギャンブル依存症者への対応とそのほかの依存症者への対応が異なるということが大変勉強になりました。
- 「人が行動を変えると」の転換について、考えを変えるほどの「きっかけ」懲りることの重要性+大切なものがある、は家族として見守ることの重要性を再確認できました。
- 依存行動についての話を聞いていて、グサグサと胸に突き刺さりました。やってはいけない、言うてはいけない言葉を感情のままにお互いぶつけあって、傷ついて、本当に苦しかった日々のことを思い出しました。今は当時みたいなことはなくなりましたが、まだまだまだまだ…です。先生がお話をしてくださり、これが基本で、これが大切なことだと思いました。
- 毎回たくさんの方が参加されていて、同じ様に悩んでいる人がたくさんいるのだと思います。この勉強会にいつまで関わるのかなあとつい考えてしまいます。社会勉強にもなります。本当にそう思います。
- 日々生活している中で会話をされていて、評価できる日も少し少し説教っぽくなる日もあり相手の事でなくて自分もなかなか成長出来てないときもあります。(もっと肯定的コミュニケーションを極めたいです)
- 今回の先生のお話で否定形話法から肯定形話法に切り替わる事を練習すれば誰でもできる様になることを聞いて頑張りたいと思います(これからの自分のために)。
- 「その人がなによりも大切だと心の底で思っているものを守ること～実現すること」このために、私がこの勉強会に参加しているように思います。まず、一番大切なものを見つけること、それは、案外簡単なことでなかったです。私もまだまだ途中だけれど、息子や娘にもそれを見つけてほしいです。
- 依存症はやめたら回復など簡単ではない。飲まなくなった20年余り、いまだに回復できていないと思うことが多々あります(73歳アルコール依存症)。
- 久しぶりに「依存症」についてはじめからゆっくりと教えていただいて、最新の考え方もきけて、なるほどと思う事ばかりでした。自分の対応についても、ふりかえりができました。10年以上通っていてもやっぱりできてないことって多いです。ついついNG行動に走ってしまってます。
- 毎回、ためになり、感謝しています。
- 「境界」いままでも何度もお話を聞きましたが、とても難しい。相談者でなく家族ならなおさら。長女の「やるべきこと」を見守るのに、とても我慢が必要。イライラ、モヤモヤします。みなさんのQ&Aに共感することがたくさんあります。
- 毎回、先生のお話を聞いてああそうか、と納得して帰っています。いつもありがとうございます。
- CRAFTを活用した家族の支援。相手を変えようとしなくて関係性を変えるための考え方と方法をしっかり学んでいきたいと思います。特に肯定的コミュニケーション(肯定的話法)を身につけられるよう頑張りたいと思いました。
- 依存行動について、約2年以上勉強会に参加してましたが、今回、さらに理解を深めることができたように思います。とりわけ「依存行動の3層構造仮説」は、やや難解ですが、徐々に分かってきた様な気がします。
- あれも、これも、お話ししていただいたことが過去や今の自分のダメなところに結びついて反省しきりです。帰りに気を取り直して、次回も参加したいと思います。ありがとうございました。
- 関係が壊れる「9つの罠」は自分にあてはまりました。1年間勉強会に参加しても理解できていない自分があります(少しずつでもできるようにしていきたい)。また意識することの大切さを知りました。ちょっとしたことで考えて意識することをやってみようと思います。最後の2歳の息子さんとお母さんの新聞記事のお話をとてもよくわかったと同時に、楽しく、笑ってしまいました。
- 善悪だけ考えない、できるかできないかでなく、プロセスが大事。2歳の息子との散歩など先生の熱量にうなずきました。
- 「認められたい」「自分を生きたい」と強く思う事は私の中にもあるなと思いながら依存症の新しい定義のお話を聞いていました。
- 依存行動の定義はまさに私の思っていた内容であり、重要な部分が完全に抜け落ちていたということです。
- (印象に残ったのは)依存行動の意味がやっと理解できたこと。最後に話が出た新聞の投稿に関するコメント。
- 期待と希望、ややもすると似ているようだけれど全く違うものなんですね。

- 久しぶりに中身の濃い自分にとって取り入れることが多い内容でした(この勉強会は初参加)。次回以降も時間に都合をつけて参加したい。
- 依存行動のくわしい解説です。薬物依存(覚醒剤)にはまって抜けられなくなった娘の真の姿をみる思いでした。
- 手を放すことの難しさ、覚悟を思う毎日です。娘をどうしてもかわいそう、不憫とありますが、実際問題、一緒にいると私が疲れ切って倒れるであろうことは容易に想像がつきます。距離と時間が必要なんだろうなとつくづく感じています。
- 今現在の依存症の勉強ができることに感謝します。私が夫の依存症に気付いて、いろいろな本を読み講演会にも出席してきましたが、20年以上前とは依存症のとらえ方も変わってきていると思いました。が、なかなか更新できずに昔のままの知識にいる自分がいて残念です。せっかく先生の勉強会に来ているので、変わっていきたいと思っています。
- 今日のはじめに依存行動について改めて考える、気付くための話を聞かせていただきました。そこが出発点だと改めて気付かされた感じです。スライド7枚目の「きぶんを変えたい、認められたい(自分を認めたい)、自分をいききたい」そういった気持ち、苦しさをどうにかしたくて依存行動に至ってしまったということは忘れてはいけなかったと思います。それを忘れてCRAFTを学ぶのは、なんか、教えていただいていることの上澄みをすくっているようなものではないかと。今日気付けてよかったです。私は「依存症の人がいる」ところをスタート地点として家族としての考え方や対応を学ぶ、という感覚になっていました。本人の気持ちやこれまでの経緯をすっ飛ばしてしまっていました。反省です。
- 徳新の記事、2歳の息子さんが教えてくれた世界に心があたたかくなりました。下の段の「お母さんの観念」先生の添削に笑いながらも、私もこのお母さんと同じ観念を全く意識せず持っていることに気付いてドキッとしました。「幸せに小さいも大きいもない!!」無意識にそう思えるようになれるよう、これからも学んで考えて深めていきたいです。
- 今まで、何回も聞かせてもらった授業でしたが、また改めて少し変わった自分が今日聞くことができ勉強になりました。相手を変えるのではなく、自分が変わる。
- 依存行動の新しい定義を頭の中に入れておくとお息子の腹の立つ行動もいくぶん腹が立ちません。
- 依存症になった原因が改めてよくわかりました。依存行動をやめさせることが目的ではなく、そうってしまった原因にフォーカスし、そこを回復させていく為にクラフトがある!!なんてすごいプログラムなんだと再確認しました。ありがとうございます。Q&A5の①～④具体的にやる方法がよくわかりました。
- 勉強会に出て5年ほど、周りの変化は感じていましたが、ようやく自分の変化に気付けるようになりました(ほんの少しですが…)。これからもよろしくお願いいたします。
- 満足の感性をみがきたいと思いました。相手じゃなくまず自分ですね。
- Q&A4「私の不安」をどうにかしたい”の行動って本当に、後からの後味の悪さがあるな—と思いました。「私の不安」をどうにかしたいと思った時にそれにまずは気が付こうと思いました。
- 関係が壊れる「9つの罨」が全て当てはまり、改めて反省しました。言いたいことを伝えるように言う技術を身につけたいです。
- 相手に行動を変えて欲しければ理にかなったやり方を覚えるしかないという所の「子どもが聴いてくれる話し方と子どもが話してくれる聞き方」が大変印象に残りました。知らないうちに正論で攻めていたことを反省したいです。
- いつもビデオで勉強させてもらっています。今日初めて生の勉強会に参加させていただきました。先生の気持ちがビンビンと伝わって来ました。ありがとうございました。
- 大切なのはプロセスだということ。色々な事にとらわれているな—と気付きました。
- 依存行動の者が楽になりたい、気分を変えたい、認められたい、自分を生きたいと思うと同じく家族、私も思っていた。
- いつも気付きをいただきます。決め付けせず、楽しく生きることが出来るようになりたい。
- Q&A2で出て来たすべてはプロセスです、の言葉。またすぐ結果を求めそうになりがちでした。息子は転換に近づいてるのかな、だったらいいとか直ぐ考えてしまうけど、プロセスですね。
- Q&A5質問にご回答いただき、ありがとうございました。先生からご回答いただいた通り、もう昔のようにいかない現実を見ようとせず、現実を直視出来てない事に改めて気付かせていただき、ありがとうございます。先月、父の日に食事を誘ったけれど、一緒に食事をする事になりませんでした。家族一緒に食事を摂ることで息子との関係を深め、修復できたらと親の勝手な思いを息子へ押し売りしていたのかと気付かせていただき、事実を見る練習となりました。息子は以前の息子ではなく、もう昔の様にいかない現実を認めるには辛くて、アンケートを書く事も少し時間がかかりましたが、今は家族の対応を学びつつ<今を生きるため>、事実を見る練習や満足システムを磨いていきたいと思います。

- 何回も学んでいる依存行動ですが、今回も知らなかったと思ったこと、“前は我慢できていたことが余計に苦痛になる(負の強化)”“脳は嫌なことに直面したとき反応が起きて依存行動に向かう”は、そうなんだとびっくりしました。
- 今を生きるために事実を見る練習ー私もすぐに善悪をつけてしまうので、そのまま見るということが大切なですね。でも、その先に見えてくるもの…分からない、理解しきれなかったです。勉強していきます。
- 依存行動の定義の最も重要な部分が未だに医療専門医が語っていない現実が悲しいです。先生の当事者の本質を見てやめさせることだけの治療ではなく、効果的な方法を提案することが支援の目的であると聞いて心が温くなりました。
- 私も新聞の親目線で日常生活を過ごしていて、先生がコメント(批判)する前までその通りと実感していたので、またまた反省しました。今を生きる＝満足システムは奥深くて難しいです。
- 息子の依存症を知る勉強とはいえ、自分がどれだけ自己中心的にモノを考え判断してきたのか思い知らされます。そしてその自分が判断し、選択したモノに結局は自分が苦しんでいることにも気付きます。事実を見る練習、その先に見えてくるものに着目していきたいです。
- 「薬物(麻薬)と人類」のことを説明していただきました。私の息子はギャンブル依存症です。「ギャンブルを続けることによって脳の報酬系に影響が出る」ということがなかなかしっくりこなかったのですが、今日説明していただいた「元々薬物は“痛みを和らげたい”ために使われた」という話を聞いて報酬系の件がすごくしっくりきました。
- 「まあ」「ふうん」「あらあら」「そう」ができなくて、話を最後まで聞けなくて、お母さん家族会行っている意味あるのと言われてます。なかなか行動は変わらないものですね！！
- 本人からすぐ連絡をとってきますが、お金の話ばかりでうんざりします。
- 今まで正しい、悪い、善悪、～するべき、～ねばならない、で生活してきた私です。勉強で学んだ「今を生きる」「今の自分はどうか？」を意識して生活するようになってから心が軽くなっていることに気付きました。そして相手にきちんと自分の思い伝えることの大切さも実感しています。夫との会話が増えました。コツコツ学んで実践していきます。ありがとうございました。
- 依存行動の定義。息子のギャンブル依存に対して、何が息子をギャンブルに向かわせたのか、息子との連絡が途絶えた現在ですが、わかってきたように思います。
- 小さな「楽しい」味わいたい、の内容そのものを書こうとした私がいまして！近頃は「普通」であることが幸せだなと感じていたのですが…普通って！？と考えました。幸せだと思う「今」が、増えた今日この頃です。勉強し始めて1年半程ですが楽しいと感じています。
- Q&A5で「ペット扱いする」にご返答いただいて本当にありがとうございました。現実を知り→修正点を見つけ→新しい表現を見つけ、言う練習をしてもうペット扱いすると言われないようになります。
- 依存行動の定義づけは難しいし、一般的に言われることに意味がないと思っていました。先生の言われることに納得し息子も治療につながっていけば良いと思います。
- 今日は「依存行動の定義:出発点」から始まり依存行動のていねいな説明、わかりやすい内容にとっても引きつけられました。改めて家族としての対応、私自身の考え方等、考えなければならぬ事を教えてくださった時間でした。ゆっくり考えます。今日も参加出来て良かったです。ありがとうございます。
- 「相手に行動を変えてほしければ理にかなったやり方を覚えるしかない」人生今までこんなに考えた事はありません。認知症の心配をしている場合ではありません。勉強会の内容は難しいです。
- 肯定的コミュニケーションについてですが、今考えてみると肯定形話法ではなく否定形話法ばかりしているように思います。反省しつつ肯定形話法を身につけたいと思います。
- 冒頭からの依存行動の講義は大変勉強になりました。復習にはなりますが、何度も何度も先生の言葉で説明していただけるとその度に感銘を受けます。
- 今回のQ&Aは自分と共通する事が多く「息子から逃げているんじゃないか」「見捨てることになるのでは」と私も常々思っています。なので何かをしてやらないといけないと思い、息子に確認し、色々な物を送ってやっています。でも物を送ってやらなくても、私は毎日息子を心配している気持ちはあるのです。
- 肯定的コミュニケーション、ノットを使わない。肯定形話法、意識してみようと思いました。
- 最初の依存行動のお話、聞くのは何回目かですが、聞く度に、改めて知る事や確認できることがありよかったです。自分の中にも依存行動的な部分があるのを感じました。息子とは1年半くらい遭ってないのですが、最近「どうしているのだろうか」「依存行動が強くなっているのでは」と考えてしまうことがありました。Q1～Q4を聞き、「今は何もしない時、待つ時だ」と思い直すことができました。「何かをしてやることが見捨てないこと」という刷り込みは、陥ってしまうワナだと思いました。