2026

藍里病院

10月　依存症家族勉強会のお知らせ

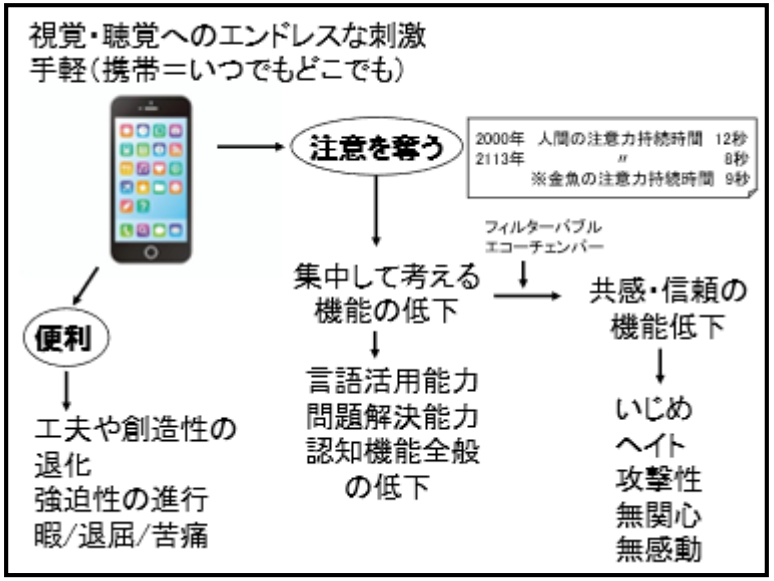
依存症を超えて；満足システムを生きる(16)ー「今を生きる」5

「5分が待てないんですよ」

子育て真っ最中の方からよく聞く言葉です。夕食までの5分10分が待てなくて子どもがすぐユーチューブを見るので困っていると。それって子どもだけですか？子どもより先に大人が待てなくなっていないでしょうか。車を運転中、信号で停まった時にすぐスマホに手が伸びる。空いた時間があればすぐスマホ。2時間の映画がまだるっこしくて見れない、などなど挙げればきりがありません。そうです。スマホを使い始めると誰でも待てなくなるんです。

なぜそうなるのか。スマホの特徴は携帯電話と言うくらいなので手軽です。すぐに使えてすぐにやりたいことができてしまいます。スマホは常に情報という刺激を与え続けます。この刺激に私たちの注意が奪われます。便利さと常に注意を引き付けられているとどうなるか、右の図にまとめました。

常に刺激を受けていると、脳は常に緊張しています。それが普通の状態になるので、刺激を受けない状態が「異常」に感じるようになります。それが暇な時間＝退屈＝苦痛と感じるようになります。しかも、脳には慣れるという特性が強いので、同じ刺激が続くともう刺激と認識しなくなり、どんどん強い刺激を求めるようになります。あえて意識して自ら刺激を探し、微細な違いを見分ける機能を鍛えようとしないといったいどうなるのか。これはホラーです。



待てなくなるとどうなるか？

待てない傾向はすべての活動に影響します。弊害は多岐にわたります。結論が待てないとどうなるか。すぐに結論が欲しくなります。世の中にすぐ結論が出ることはどれほどもありません。ものごとを深く、長く考えることをしなくなります。これは思考力の低下以上に、「すぐに結論が欲しい、でないと落ち着かない、気が済まない」という強迫性の問題のほうが大きいのではないかと思います。ひととひとの関係において、待つことほど重要な要素はありません。それが危機に瀕しています。

人間は環境に大きく左右されます。デジタルの環境をいまほど真剣に考え直さなと危ない時代はありません。世界的にもその動きが目立つようになってきました。


EU、15歳未満SNS制限

委員長方針　企業安全対策義務化

欧州議会本会議で演説するEUのフォンデアライエン欧州委員長＝16日、ストラスブール（AP＝共同）

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。

10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

10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

依存症家族勉強会　感想集　8月22日

- 今日の勉強会もとても参加できて良かったです。先生のお話（説明）が心にひびきました。改めて、自分自身の考え方、気持ちに反省したり、応援していただいた気持ちになったり…と心が健康になっていくように感じました。（上手に言えませんが、すみません）いつもありがとうございます。

- Q&A1のお話がとても印象に残りました。「本人がそうしたいと思えること」基本本人はそうしたいと思っている。酔って鏡やテレビを壊してその状況を後で見てそれでいいと思うはずがない。本人のやろうとする熱量をどう上げるか。繰り返し飲むことで、その人がどう思っているのか、自分を良くしたいという本当の願いが隠れている…そこを一緒に考えていけたらと思いました。

- 先月紹介されました磯野真穂著「なぜふつうに食べられないのか」を購入して読みました。「一杯食べるのは吐けるようにするためですか？」問いに「そうです」と答える応答がありました。少しでは吐けないのですね。摂食障害は治らない病気と認識しました。

- 医学モデル＝欠陥モデルの弊害という話はとても参考になります。私の頭の中もそちらに近かったです。世の中全ての人や医療界の人達にも先生の考えが広く浸透してほしいです。そうなるとみんな少し生きやすい世の中になるのになぁ。でもまず自分が変わらないと、変わるために努力します。

- 夫がアルコール依存症で断酒して2年弱です。その間に3回ほどスリップ（1ヶ月程度から1週間程まで）しましたが、自助グループにも繋がり、その中での関係にも悩みながら仕事も毎日頑張っています。私は吉田先生の勉強会の動画を視聴して、毎回「ああそうだ、そうだ」と自分の対応を振り返り問題行動ばかり見るよりできていることを見るようになりたいと思って生活しています。でも正しいことを言ってしまう自分もでてきてしまい…日々精進です。

- 今日は参加できて、とてもよかったです。やはり生の吉田先生の講義がいいですね。ついつい家の用事を優先させてしまいますが、たくさん参加できるようにしたいと思いました。

- 勉強会で学ばせていただいた成果だと思いますが、息子が「母ちゃんには何でも言ってしまうな」と言ってくれました。うれしいことではありますが、彼の話を受け止めきれないことがあります。話の内容が重くて、聞きたくない時があります。なのでイヤホンして音楽をきく聴くことが多いです。家族なので境界線が引けないのだと分析しています。それがつらいです。

- 「言っても叱責されない」関係性を築くことが究極です。スリップした時が学びのチャンス！の言葉がひびきました。1年4ヶ月、連絡をとっていなかった息子（アルコール依存症）と電話で話をしました。再飲酒したの？と感じる喋りに、不安と動揺を覚えた私がいたんです。これからも学び続け、心を整えていきたいと思いました。

- 勉強会に参加して、全て参考になりました。ありがとうございます。

- 「こちらから連絡しない」を頑張っていたのですが、連絡してしまいました。相手の尾儒教はまったく分からないのに、声を聞いただけで生存の確認をしただけですごく安心してしまった自分に気付き反省しています。Q&A11相手に連絡する前に誰かに聴いてもらって気持ちを整理することは大事、必須だと思いました。また一からやり直しです。弟に限らず他の家族との関係でも良くないと思いながら現状に流されてしまっている自分も、依存症なのだと思いました。まず自分の行動の目標、課題を具体的にする事、書き出してみようと思います。

- 依存症が治るには時間がかかるし、なかなか治らない。

- 先生がおすすめされていた武田双雲さんの本人に影響されて、枯れた落ち葉を踏み歩くことが面白いと気付いたことがありました。サクサクして気持ちいいのです。私はこれを「小さな喜び」と認識していましたが、この喜びを「小さい」と言ってしまう時点で「もっと大きい喜びがある」と喜びに尺度を与えてしまうことになることに気が付きました（最近の勉強会の影響です）。今年の秋の落ち葉は「大も小もないただの喜び」としてサクサク踏んでみたいと楽しみにしています。

- 少し見聞きしたことをそのまま自分の考えとして話してしまうことをよくしています。とことん自分で考えて納得すること、それと「覚悟」どちらも自分には、ありませんでした。

- 正義は人を殺す、正論が良いとは限らない、正論主義だった私にはとても心に残りました。自己主張でなく、相手がどう反応するかを見て対応できるように心がけたいです。

- 今日も心に届くお話ありがとうございました。

- QA1の解説で「医学モデル」のお話の中で「早期発見・早期解決」＝正解ではない。問題点にばかり着目しがち→納得します。

- 全体のQAを通して（自分もそうですが）相手に変化を求める、相手を変えようという思いが強すぎる自分に気付かされます。（理屈ではわかっているのですが…）まずは自己理解→具体的行為（行動）を見つけ意識して実践することですね。

- 自分の子どもに対する関わりを振り返る機会となりました。話を聞く中で、できているところ、認めてやれることは沢山ある事にも気付きました。息子にぜひ伝えてあげたいです。

- 問題行動を正論で批判すると、対立してうまくいかない。頭でわかっていても、話すとつい正論で話してしまうことはよくないと理解したように思います。

- QA6の「境界を健全にする」ため「距離を置く」ことも重要な課題とのこと。納得です。「距離を置く」ことが「見放す」ことでないことも頭では分かっているつもりです。ただ、具体化することは難しいです。やっぱり自分を見直すことから始めるしかないとは思いますが…

- 「癖になった行動の変え方」について、今日の資料を帰宅して読み返し、今の自分の「目標設定」をよく考えてみたいと思います。

- 望ましくない行動ばかりに目が向いて、望ましい行動に目が向けられていない。望ましくない行動だけで出来ていないと評価している。

- 三日月の状態。とても良い言葉をいただきました。見える部分だけで判断、共有しようとする。自分も三日月の状態でいるのに…この見えない部分こそを見ようとすることが大切なのに…相手の三日月の見えない部分は決して見えない。自分は自分の見えない部分と向き合い、受け入れることしかできない（こう理解しました。あってるかなぁ）。

- 勉強会が心の安定、整理になりとてもありがたいです。日々学び、感謝です。ありがとうございます。

- 「癖になった行動の変え方」を教えていただきました。ギャンブル依存症の息子を持つ父親ですが、その件で苦しんでいたためこの勉強会に参加するようになりましたが、よく考えたら私自身もたばこ、アルコールが「癖」になっていました。教えていただいたことを実践してみようと思います。

- Q&A7で質問を取り上げていただきました。今までも何度も言っていただいたことですが、「何かあった時は、本人が物事に（自分に？）向き合えるチャンスだ」と言っていただいたのが、すごくうれしかったです。

- 「正しいと思うことを言えば状況が変わる、人が変わる」は浅はかな考え（Q&A10より）。相手、まわりの誰かに伝えないにしろ、自分が正しいという考えのかたまりなので、とても印象に残りました。

- 同じテーマを何度も考える。実践、時間をかける。正しさ信仰。9つの罠。勉強深めたいと思いました。

- 言いにくいことを言える関係、言っても叱責されない関係。これが私の中にも、私と親との関係、私と子どもとの関係、全てに当てはまる。この頃、信じる心って何だろうって考える時があり、この人に伝えて大丈夫という安心した気持ちが、深く関係しているような気もしています。受け取った心、伝えた心のやりとりの関係を面倒くさがらずに行けたらいいなぁと、改めて思える言葉でした。

- 自分で深く考えること、学びを深めること、こんなことを考えず過ごしていた毎日でした。ここでお話を聞くことは自分にとって大切です。ありがとうございます。

- 自分自身が全てに依存していると感じます。人、物、出来事、感情、自分自身、依存しやすい脳になっているのでしょうか。依存したいと思っているのでしょうか。考えてみます。

- 初めて参加しました。印象に残っている部分です。ありがとうございました。
  - 自分がどれだけ分かっているか知る事が大事
  - 同じテーマを何度も考えることが大事
  - 悩むのではなく考える
  - 自分で考えて向き合う
  - どんな悪い事があっても「なんでそうなった？」

- 言葉のキャッチボール、自分の思いだけの会話に気付きました。相手の反応を大切に考えてみます。

- 「親が借金を肩代わりすることは決して子どもを守らない。子どもを奈落の底に落とすことに等しい」ということがわかりました。子どもとの関係を大切にしていくことは、簡単なようでとても難しい。でも自分自身が勉強して少しでも自分を変えて行くことが時間がかかっても大切なことなのだということがわかりました。

- Q&A1夫、アルコール依存症（2023年亡）気に入らないと物が飛んでいました。今考えると私の一言で物が飛んでいました。何も言わなければ物が飛ぶ回数は少なくなったと思います。いつも攻めていました。アルコール依存症を病気と認め、クラフトをしながら対応していれば若死にしなくてよかったのではないかと後悔しています。

- 先月の勉強会でQ&A5での先生の言葉をかみしめていつも勉強会で先もって言い過ぎている自分を反省して、言い過ぎることを止め、じっとこらえることが少しずつできるようになり、息子との関係も少し良くなって来たように思います。少しずつステップアップしていこうと思ってます。

- Q&A9正しさ神話を信じている私は、正しくないと思われる、別の話をされると大きく抵抗するのは当然かも知れない。しかしながらいったん正しくないと思われる別の話を受け入れてみると案外すっきり納得する場合もあることに気付きました。

- 子どもと妻と私3人で勉強会に参加したいです。

- 「うまくいかないのはなぜか？」やめさせる事が一番に来ていて、その上澄み部分しか見ていないで本人と自分との関係を変えて行く事が遠回りだけど一番の近道だと思います。先生のお話で息子との関係性で一番知りたいのは本人が借金に手を出した背景や理由をまだこの時点では分からないので上記のことを学んでより良い方向に向かって行ければと思います。

- 親が借金の肩代わりは本人の為でなく、将来の本人を奈落の底に突き落とすのが痛感しました。

- Q&A11の方の「話したいこと、聞きたい事がいっぱいで本人にそれをぶつけて…」を見て10年以上前の自分がそうだったなあと思い出してました。毎晩単身赴任先から掛かってくる電話にストレスだけがたまっていく毎日。でも私はそのモヤモヤを勉強会Bでワーッと話して聞いてもらって何とか自分を保ててました。これがなかったら、私が病んでたと思います。今もまだちょこちょこありますが、Aで学んでBで話して、「自分」を生きてます！ありがとうございます。

- Q&A5の先生のコメント、まさに私でした。「良い事・正しいことだから〜」“100％間違っている”はい、すごく私に痛い言葉です。Q&A6「相手のためになっていない言葉」私も胸に刻みます。Q&A10もです。私はただ「正しさ」を振りかざしていました。

- いつも動画視聴ですが、今日は参加させてもらいました。嬉しい。時間が過ぎるのがおしい。生の先生の話や言葉はやっぱりいい！心に響いてきます。体全体で感じ取れます。参加できて本当によかったです。ありがとうございました。

- 良いこと、正しいことだから相手に求めても良いという考えは100%間違っている。正義は人を殺す。とても自分に当てはまっていて胸が痛かったです。夫の健康が気になりうるさく正義を押し付けている自分が恥ずかしい。でもやめられない…もっと勉強します。

- 今日も深い勉強ありがとうございました。聞くにもいろいろあるということがよくわかりました。

- 依存症に対する接し方を改めて学びました。正しいことを言えば状況が変わる、違いますね。今日の質問は自分にあてはまることが多く、質問内容を聞くだけで自分の学びになりました。

- 息子に心配であるため、聞いたり、いろいろ言いたい気持ちはありますが、「待ち」の気持ちで話ができるようにしていきたいと思います。自分が変わることが大事だと思いました。

- 借金の肩代わりは借金という貴重な経験をうばうこと。何でも経験と思えば良いですね。肩代わりして楽にしたらなとか、肩代わりしないともっと大変なことになると先回って心配しないことだなと思いました。

- Q&A10、「母さんはゲームを止めろとしか言わん」次男に言われたことを思い出しましたー。(笑)

- Q&A5「良いこと、正しいことだから相手に求めても良い」という考えは100％間違っている、というところがハッとしました。先生は「正義が一番怖い、危険」とも話されていました。「良かれと思って」「悪気なく」「正しいこと」を「一方的に」言うということを私はやってしまいがちだと思いました。相手を思って言っている。でもそれで相手の反応は？…自分が言っている事が「正しい」ことなのだからいつか相手もわかってくれるだろう…という身勝手な押しつけはやめたい。相手の反応も含めて「対話」なのだと改めて頭にすり込みたいです。

- 「子どもは親の言うことを聞いて育つのではない、親がやっていることを見て育つもの」胸の痛い言葉です。息子達が小さい時にこの言葉を知りたかったです。そしたらもう少しましな子育てができていたかな？と反省しました。

- ギャンブルを「やめる」「やめた」という息子ですが、続いています。本日の「うまくいかないのはなぜか」（ギャンブルをやめさせられない）について、なるほどと思うことばかりです。自分の言葉や行動も少しずつ変わらないといけないなと今更ながら思います。深いです。正直に話をしてもらえる関係性をつくることも大事と思いますが、コミュニケーションがとれているとは思えないのでギャンブルやお金の話以外で何か話ができるようにしたいです。

- 本日の内容もみなさんからのアンケートにしても、今の自分にはグサグサつきささることばかりです。息子が変われないので自分が変われないからなんでしょうね。覚悟！覚悟なんです！！

- 今日の参加者に広島、島根等県外ナンバーの車が朝早くから来られて受付されていました。以前、県外からの相談がある話を先生が話されていた事を思い出し、身近に相談できる環境をありがたく思いました。

- 何か問題が起こったとしてもそれは、チャンスだととらえること。その時に冷静に判断できるよう、いつも自分を整えておくこと。そうします。子どもの心配ばかりして過ごすようなことはしないようにします。

- 自分の意見を言う前に、言っても良いか確認すること。職場でも使ってみたいと思います。この年が来ると、どうしても偉そうに自分の考えを上から目線で言っていると思います。人としては、いつも対等な関係が大切ですね。

- 癖になった行動の変え方はとても参考になりました。私は変えたいという意思はあっても、2の具体的になにをやめるかを明確にする、それに代わる行動を決める、がはっきりしていないことに気付きました。

- 私は自分勝手な正義・正しさで生きてきたように思いました。息子も私に似てるのか、回りの人に自分の考え方を強く押し付けているように思います。指摘し間違いを正すのではなく、人の話に耳を傾け聞くこと、評価、判断しないことに意識したいと思います。

- Q&A12の質問と回答、先生の解説を、25年前に聞いて頭に残したかったです！「自分が失敗したことや、こうしたらよかったという事を子どもに言いがち」「親が子ども（自分）を変えようとしていたら、子どもはそれを感じ取る」本当にそうでした。Q&A1の解説の望ましくない行動と望ましい行動の図のスライドが本当にドンピシャで私の見方、捉え方そのものでした。三日月の例えの通り、子どもの望ましくない（と私が思っている）行動だけ見えて、他は「見えない」というより「無い」と認識していたと思います。そんな私が、どんなに正しいことを言っても響かないのは当たり前だったなと猛反省です。