2026

藍里病院

11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(17)ー「今を生きる」6

生成AIの急速な発展と成果物至上主義

2022年にオープンAIがテキストから画像を生成するソフトウェアを発表し、文字を入力するだけでプロのクリエイターが作るような画像を作成できるようになりました。2023年になると今度は音楽が作成できるようになります。そして2024年、Soraが公開されテキストから動画が作れるようになったのです。たとえば『温かく光るネオンとアニメーションの街の看板で埋め尽くされた東京の通りを歩くスタイリッシュな女性。黒いレザージャケットに赤いロングドレス、黒いブーツを履き、黒いハンドバッグを持っている。サングラスに赤い口紅。自信に満ち、さりげなく歩いている。通りは湿っていて反射し、色とりどりのライトの鏡のような効果を生み出している。多くの歩行者が歩いている』とテキストを打ち込むと、まるで実写のようなリアルが動画が作成されるのです。

『知能とはなにか　ヒトとAIのあいだ』　田口義弘より

AIを使って論文を書くことだけでなく、絵筆を持たなくてもギターのコードを押さえられなくても絵や曲が作れるようになりました。そして、今度は動画です。AIを使ってできたもの（成果物と呼ぶことにします）はあっという間に幼稚なものであったのが実に洗練され見事な出来栄えになりました。AIで作ったかどうかすら見分けがつかないところにまで来ています。たしかに、出来栄えはすばらしい。それを見て感動するのもいいでしょう。ただ、問題なのは成果物の出来栄えだけに注目が集まることです。成果物ができる過程において人が成長するかどうかが考えられなくなることに恐怖を感じます。とても一言では言い表せないほどの深い、広い、複雑な人の成長という現象が無視され、その重要性が軽視されることです（テクノロジーは欲求システムによって今後もあくなき変化を遂げ、予想を超えた弊害が起きてしまうのではないかと危惧します）。

結論を先に言えば、人はプロセスによってしか成長しません。そのプロセスが亡き者にされ、出来上がった物しか評価されない社会では人は育ちません。これは人類にとって致命的であるはずです。人が育つことが重要なのは教育の場だけでなく、職場でもどこでも同じです。どんなに社会システムが立派でも、それが十分機能するかどうかは人にかかっています。これはどの時代でも不変です。どんなにテクノロジーが発展した時代でも、究極は人次第です。

人が育つには時間が必要です。自分が思い描くような絵が描けるには観察力から始まり、絵筆の使い方、色の配色、空間の配置など無限の要素があり、そのなかで技術が磨かれ、身についていきます。無駄だと思える時間や環境が不可欠です。効率とは全く別次元でおきる現象です。

人間にとって最も大事な環境とはなにかの視点が今ほど重要な時代はないでしょう。「便利さと効率・成果物の見事さvs手間暇をかける豊かさ」という視点で自分の生活を見直してみたいと思っています。

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。

11月14日（土）は出張のためお休みします

11月28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　9月26日

- Q&A6に取り上げていただきありがとうございました。先生のお話をお聞きし、もう一度夫の気持ちを確認してみようと思いました。やはり対話が大切だと分かりました。自分を信用していない訳ではないと言ってもらえて、心に引っ掛かっていたものが取れた感じです。

- 「子どもは言うことを聞いて育つのではない、やることを見て育つ」ドキッとします💦遅いかもしれませんが行動に気を付けていこうと想いました。

- 子ども（娘）どういう親子関係でいたいのか？夫がアルコール依存症で、娘の家に届くビールのケースを見て、どのように言えば良いのか？休肝日を作るように言いますが、その言い方を考えさせられます。

- 否定形話法と肯定形話法で、相手に伝わり方が違う。

- 否定形話法→肯定形話法、参考になります。言い換えを作るプロセスを取り入れて話してみます。

- 父親が息子に、自分の思いや今の状況を聞いたりしているのを横で聞いていて、又口げんかにならないかといつも話題を変えてしまう私。いつも本題から逃げてしまっている気がします。これでは息子のことを理解しようとはしていないですね。「変化の原理」理解されたと感じて初めて自らが変化する…不安になる人には話したがらない、冷静になれる様に意識したい。

- 相手の意志を尊重し、自分の意見を伝える。そこに圧が加わらない自分であるかどうか。普段の意識生活が大事。いろいろと考えて生活しないとダメなのですね。

- 当事者との関係性が大事、思っていることを言ってもらえる関係性になることが何より重要というお話が多かったです。私の場合はそうなれるかどうか、今は全くわかりませんが、いつか…という希望を持って待ちたいです。

- 自分の感情を優劣、正誤の2分法で見ないということ。こういう自分はダメなんだと思ってしまうことがあるので、そう思わないようにしたいです。

- 「簡潔に言う」ためのスキルがささりました。あふれる思いはすべて相手に伝えたいと思い、私もやっていることでした。短く、印象深い言葉を心がけて伝えようと思います。

- 息子が心療内科数軒をはしごして、向精神薬を処方してもらっていることがわかりました。動揺しましたが、なるべく平静を保って「確認」のため息子にたずねました。私は彼を「責めないような口調」を心がけて話したつもりでしたが、私の心情は彼に伝わってしまい、私の言葉を刃物のように感じ、反発しました。反発されたことで、今は心が疲弊しています。息子と会話は必要以上にしたくないと思いました。でも今日の勉強会で「言い換えを作るプロセス」を知り、私に足りなかったのはこれだ、とわかりました。今はしんどいですが、次回はこのプロセスを試してみようと思います。

- 肯定的コミュニケーションで私も本当に実行したいと思いました。

- 今日もありがとうございました。毎回とても心に残る言葉がいっぱいで「あっ！」と言う間の時間です。

- 肯定的コミュニケーション、すごくむずかしいです。子どもの行動にいらついて、子どもから発せられる言葉に冷静さがふっとんで、浮かんできた感情をそのまま子どもにぶつけて、子どもが心を閉ざしていってしまう。練習していくしかないのですね。がんばります。

- 簡潔に言うことは、大切と思います。言い換えを作るプロセスにおいて、瞬時に、どんな感情があって、一番伝えたい事を決めるのは難しいことだと思いました。その上に、相手にどうなってほしいと望んでいて伝えたい事を1つ決めるのはもはや困難です。最後にどう伝えるかは、もはや到底思いつきません。まずはどんな感情があるのかまとめることからやります。

- 息子に勉強会に来ていることをはじめて打ち明け、お母さんもいらんこと言わなくなったやろと言ったら、いや、なんか言いたい顔してるけど我慢してるなと思う時あるでと言われました。まだまだですがこんな風に笑って話せるようになりました。ありがとうございます。

- 簡潔に言う事は大事なこと。一番伝えたいことは何かを決めること、ほんとうにそうだと思いました。

- 肯定的コミュニケーションを身につけたいと思います。練習すれば誰にでもできるようになるとの事なので、努力したいと思います。

- いつも良い話を聞かせてもらいありがたく思っています。先生の教えを参考にして進めたいと考えます。

- 肯定文を使う、簡潔に言う、実際に口に出してやってみると、言われた側の気持ちがよくわかりました。「ぐち」は聞きたくないですよね、誰でも。意識して練習をして技術を身につける。難しいけれど、自分のために自分の望むことが実現するために、気持ちよく生活できるために、意識していきたいと思います。変化の原理も、以前に教えてもらいましたが、すぐ忘れてしまうので何回も教えていただき、ありがとうございます。

- 待つ事、本人との対話、相手を理解する。理解することから対話が始まると思いました。

- 今まで息子の事をわかっていなかった。対話があまりなかったので、彼の生きづらさを理解できていなかったように思います。薬物依存症の事を理解していきたいと思います。

- 肯定形話法、頭ではそうした方が良いと分かっているけど、感情が強く、つい否定形話法になってしまい、例文がそのまま当てはまり反省です。

- 気持ちがあっても相手に理解してもらう（相手といい関係になる）には技術が必要なこと、とてもほしかった方法です。肯定的コミュニケーション、肯定形話法を知り行動する。なかなかすぐにはできませんが、先生が10年かかったというお話、とても心強くなりました。

- とても嬉しいお話が聞けました。窓が開いて、心が楽になります。肯定形話法を少しずつマスターしていきたいです。ありがとうございます。

- 毎回、先生の言葉、勉強になっております。でもただやはり忘れてしまうことも多く、中々前に進んで行かない気がします。なので、とりあえず一つだけでも忘れない様にして、今回は肯定的コミュニケーションを練習したいと思います。

- 今回の勉強会は待つということの重要性、待つが持つチカラが大きなテーマだと思いました。確かにインターネットが世の中に浸透する前より、待つチカラが落ちていると気付きました。早く答えを知りたい。昔は答えが出ない事柄があっても、いったん横に置いて、目の前のことに集中する、また、待っている（考えている）うちに時間が解決する、ということも多々あったし、待ちながら自分の軸で考えを深める機会がたくさんあったと思いました。

- 質問と詰問の違い、浮かんできた、本人に訊きたいと思うことがどっちなのかいったん立ち止まる必要性がありますね。

- ギャンブルが止まって3年目の息子、精神的には落ち着いて暮らせていますが、最近飲酒の習慣がついてきました。ギャンブル依存症→アルコール依存症になる！！？と不安を大きくしてしまってますが、勉強会の先生のお話を思い出しながら様子をみます。変化の原理の言葉、先月の勉強会での三日月のお話、忘れずに、否定的な言葉をぶつけたり、アルコール依存症の怖さを徹底的に教えたい！という自己満足を本人に押し付けない様にしたいです。

- いつも沢山の資料ありがとうございます。こういう勉強会がある事に感謝です。

- 今日のQ&A5であったように、今まさに私が、今考えている事です。息子が本人を言ってくれるか教えてもいいと思う自分かどうか？私は以前よりうまく行っていると思っています（思いたいかも？）。

- Q&A11「しんどい」のはなぜか。探求する良いテーマ。勉強する材料をいただきました。

- 依存症の勉強とは「生き方を変える」ということと思う様になりました。（変わる事は困難、時間と努力が必要）（断酒歴24年、男性）

- 肯定的コミュニケーションの話が印象に残りました。「否定形話法」を私は使っています。なかなか「肯定形話法」は使えそうにありませんが、少しずつやってみようと思います。また「簡潔に言う」ことが難しいことがわかりました。何が言いたいのか、伝えたい事は何かをひとつに決めて言うことが大切なのだとわかったのですが…。今日「肯定的コミュニケーション」の練習を簡単にしたことがよかったと思います。

- Q&Aで取り上げて頂きありがとうございます。自分と向き合いながら息子との関係性を考えます。親である私が、どんとして落ち着いた考えが出来るよう、自分の言いたい事が相手に伝わるように練習していきたいと思います。

- 過去の自分もすべて今の自分をつくる要素だったとの考え方、すごく楽になりました。私の行動が子ども達をあんな風にしてしまったんだと後悔の中で過ごす自分にさよならします。ありがとうございました。

- 「肯定的コミュニケーション」バイブルです。心がけたいです。「これって本心？」勉強します。

- いつも思いますが、相手を尊重することがいちばん大事だと思いました。相手を思ってすることでも相手のためになるかどうか、相手が望んでいることなのかどうかを先ず考えようと思いました。

- 「待つ」というテーマと肯定的コミュニケーションが印象に残ります。特に、Q&A4の「自己満足」と言われたことは私もあります。アドバイスの中にある「自分の関係の持ち方のどこにその要素があったのか」という問いは、息子がギャンブル依存症とわかってから、ずっと考えています。未だ、答え（自分の要素）は見つかりませんが…。

- 肯定的コミュニケーションについて、ギャンブル依存症の息子に対して、思いが伝わる言い方を考えたいと思いました。また、簡潔で思いが伝わる言い方も考えてみたいと思います。長々と話してもうるさく、聞いていないだろうと思いました。

- 久し振りにおとなりの人と言葉の掛け合いをしてみて、聞く側の受け止め方の違いがはっきりわかりました。右の言い方ができると、相手も聞いてくれそうな気がします。10年以上、心がけてますけどなかなかです…。

- Q&A11のときに先生が仰った「2分法で自分を見ない」を聞いて何だかとっても気が楽になりました。珍しく仕事の面で自分のしてることが〇とか×とかいろいろ考えてしまって、どうして×なことになってしまってるんだろう…などなど悩んでた（これにもはっきり気付いてなかったですが）ので、今フーッと肩の力が抜けた気がします。やっぱり勉強会に来て先生のお話を聞くといいことあります！ありがとうございます。

- 久し振りに否定的コミュニケーションと肯定的コミュニケーションの言い方練習ありがとうございました。やはり否定的な言い方を日常使用していること、改めて気が付きました。「意識」しよう笑

- 肯定的コミュニケーション…すごい技術を学ばせていただけて感謝しています。私は祖母に育てられましたが、祖母の口癖が「そんなことしてたら、こうなるよ」の否定形でした。その否定形がうけつがれ、良くなってもらいたいという思いの上で常に否定形で子どもに接していたことが悔やまれます。今は頭の中で言い換えて肯定的に言うようにしています。ありがとうございました。

- 「簡潔に言う」のスライドで左側が私すぎて耳が痛くなりました。言い出すと止まらない。長いと相手は聞いてない、と先生が言っていた通りで、それがわかるから余計に腹が立ってさらに長くなる…右側を見たときは「これで気が済むかな…？もっと言いたい…」と思いましたが、案外口にするとちょっと落ち着くというか、おさまった気が少ししました。口にする前に感情を見て整理する、言い換える練習をしていくと、左のように自分の感情をムダにメラメラ燃え上がらせずに、右のように「伝える」ことができるようになれる気がします。そうなりたいです。

- 相手のことを思って言っているつもりでも、相手の気持ちを考えられず、結局自分の気持ちを一方的に言ってしまっているかもしれないという内容にはっとさせられました。否定的話法を意識しながら工夫して改善していきたいと思います。

- 「簡潔に言う」を隣の人と実演してみて、左側の言葉を言われた時、自分で言った時、誰のための言葉？私のことほんまに心配してくれてる言葉？と思いました。この感じ方は以前の私ではなかったように思いました。

- Q&A11自分と向き合うことが面白くなれば「めっけもん」やさしいです。自分ときちんと向き合いたいです。

- 人に対しての言い方、伝え方は本当に難しいと改めて思いました。日々練習していきたいと思います。

- 勉強会いつもありがとうございます。仕事で参加出来ない時は夫がいってくれてるので、話してくれます。

- 肯定的コミュニケーションを取る。自分の言いたいことを相手に伝わる様に言う話法。職場の会話でも使用したいと思いました。否定形話法→相手がパワハラと受けやすい。

- 肯定的コミュニケーションです。このままです。いっぱい詰め込んで感情のままに言ってしまいます。今日勉強できてよかったです。変換させて言いたいことを選びたいです。大事に、大切に思っていることを伝えたいです（簡潔に）。

- 満足システムを意識するようになりました。シルバーウィークに息子とスポーツ観戦に行きました。週1の休日と試合が重なり思い切って声を掛けると行ってくれました（息子も好きなスポーツ）。息子の本音はわかりませんが、帰り道、話をすることができ、親子（夫と3人）で夕飯も食べられました。少しずつですが、こういう事を増やしていきたいです。

- Q&A10、11、13が自分とすごく重なるところがあって、聞けてよかったです。変わる、変わらない、過去、反省、後悔、感情、気分の波。私はそれらを良い悪いで判断して、なくした方が良いとか、続くようにしないと、とか考えてしまいます。自分の中で起きる様々なことを、まずしっかり見て、何が起こったかを見る、考える。その次は認める、受け入れる。まずはそこから意識したいです。それができるようになったら、行動を考えられるようになれればいいなと思います。