

11月

## 依存症 家族勉強会のお知らせ

## 変化を生み出すためには？

私たちの脳には感情と理性という2つのシステムがあります。苦痛や快樂や豊かな感情を生み出す本能的な感情と、じっくり考え分析を行い未来に目を向ける理性です。自分のメンタルのケアを考えたときにも、依存症の問題を抱える相手と適切に対応するためにも、このメカニズムを理解することが大きな助けになります。わかりやすくするために理性を『象使い』、感情を『象』に例えて説明していきます。



## 象使いと象

一見すれば象使いがリーダーですべてを支配していると考えがちですが、それはとんでもない間違いです。象がその気にならなければ象使いが行きたい場所に行くことは不可能です。圧倒的なパワーの差が歴然としてあります。結論を言えば、なにか変化を生み出したいと思えば(大切な人に飲酒を止めてほしい、ギャンブルを止めてほしい、受診してほしい、甘いものを控えたい等々)象と象使いの両方に働きかけることです。まずは象使いと象のことをよく知りましょう。

## 【象の特徴】

象の長所はパワフルでエネルギーと勢いです。やる気の源泉で、疲れを知りません。短所は目先の満足を求める、不安で悲観的になりやすい点。象の言語は単純明快で「好き」「嫌い」「気持ちいい」「不快」です。行動パターンもわかりやすく、接近と回避です。象の行動は自動化されていて、無意識に行動すると言ってよいでしょう。

## 【象使いの特徴】

象使いの最大の長所は長期的に考え、計画を練り、先を見通す能力です。なにかと理由を作り出すことも得意です。短所はすぐに疲れる、考えすぎる、空回りする、結論がなかなか出せない、だまされやすいなどです。象使いの行動パターンは意識的で制御されたシステムになっています。

象使いと象の関係を見極めることが大切です。象使いはすべてを支配しているリーダーではなく、象が言うことを聞いてくれるように象のことを知り、象のやる気を上手に使う、いわば象の助言者であり、召使いだとみるべきでしょう。罰や力では象を長期的にうまく扱うことはできません。(次号に続く)

参考文献『スイッチ!「変わらない」を変える方法』チップ・ハース&ダン・ハース著/早川書房

11月12日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会) / 1Fミーティングルーム  
 11月26日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習) / 3F会議室