

12月

## 依存症 家族勉強会のお知らせ

## 象使いと象（その2）

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。苦痛や快楽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るときにも、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』に例えました。その続きです。右下の図に象と象使いの特徴をまとめました。

## 『セルフコントロールは消耗資源である』

脳にはセルフコントロール機能があります。悪い習慣を制御するだけでなく、もっと幅広い範囲の自己管理を行っています。これは意識された行為で、非常にエネルギーを必要とします。「心の筋肉」をたくさん使います。理性(象使い)はすぐに疲れる特徴があり、自己管理は特にエネルギーを消耗します。

行動に変化を起こそうとしているとき、私たちは自動化された行動プロセス(依存症はまさにこれです)に手を加え、意識化した行動に変化させる必要があります。象使いの出番なのですが、起こそうとする変化が大きければ大きいほど、セルフコントロールは消耗していきます。その結果、自動化された行動が繰り返される～戻ってくるということになってしまいます。

## 『怠けているのでも頑固なのでもないのだ』

行動が変わらないとき、怠けているように見えても実は象使いが疲れ切っていることが多いのです。まずはこのことを知っておくことが大切です。そして、象使いが頭を空回りさせて消耗しないために、明確で具体的な目標を設定することが成功の秘訣です。

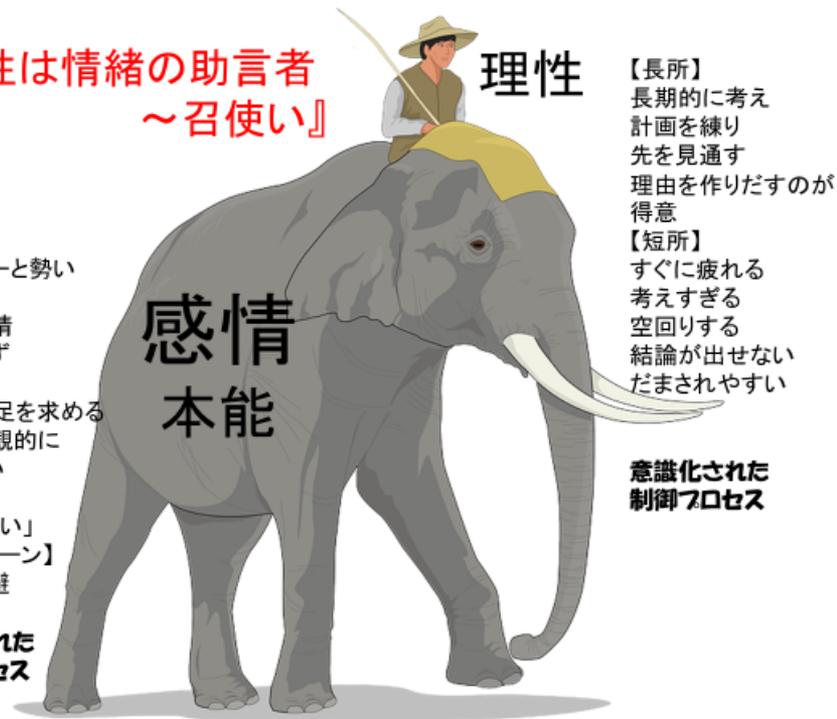
## 『象にやる気を！』

象にはやる気を！力づくで思い通りの方向に勧められるのは短い間だけです。象に目的に合った道を歩いてもらうためには象の感情に訴えることが最も有効です。怖がらせて従わせる考えは捨てて、愛と理解で象に接しましょう。これがCRAFTの考えでもあります。

『理性は情緒の助言者  
～召使い』

【長所】  
パワフル  
エネルギーと勢い  
やる気  
豊かな感情  
疲れ知らず  
【短所】  
目先の満足を求める  
不安で悲観的になりやすい  
【言語】  
「好き」「嫌い」  
【行動パターン】  
接近と回避

自動化された  
実行プロセス



12月10日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会) / 1Fミーティングルーム  
12月24日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習) / 3F会議室