

# 6月 依存症家族勉強会のお知らせ

## 「欲求システム」と「満足システム」(2)

### ●依存症と欲求システム

人間の脳には報酬系回路というものがあり、この機能不全が依存症を発生させていると考えられます。この脳内報酬系なのですが、これまで“報酬が得られた時に快感が生まれる回路”だととても浅く考えていましたが、実はそうではありません。「快を与えてくれるのではないかと期待する回路」なのです。実際に得られる前に、得ようとして激しく発火する回路です。報酬を期待することに強く反応するものです。依存症の人たちがもつ興奮や高揚感を感じたり、内的な衝動が高まるのはその行動の前だということです。その時にドーパミンが最も分泌されています。ですから「期待回路」と表現するほうが正確です。欲求というのはこの期待によって引き起こされるものですから、「欲求システム」と言ってもいいです。ドーパミンという神経伝達物質がこの回路の主役です。近い未来のことを期待するシステムなので、「冒険システム」と言う脳科学者もいます。



実はドーパミンを作る脳細胞は脳細胞全体の0.0005パーセントしかありません。神経細胞全体の20万分の1です。そんなごくごく少数の神経細胞が欲求システムを作動させて人間を動かしています。なんとすごいシステムだろうと思います。

欲求システムは「欲しい」「したい」を生みます。このような脳内報酬系は人だけにしかありません。しかも、人間の神経回路の中で脳の中だけで始まって終わるのはこの報酬系回路だけだと言われていて、特殊です。

### ●満足システム

では、「好き」というのはどんなシステムから生まれてくるのでしょうか？それが満足システムです。欲求システムが未来に焦点が当たっているのとは違い、満足システムは「今、ここ(Here and Now; H&N)」に焦点が当たります。今、ここで経験したことから生まれる満足感や充足感が生まれるシステムです。「今に満足できるシステム」と言い換えてもいいかもしれません。このシステムの主役はドーパミンではなく、セロトニン、オキシトシン、エンドルフィンなどの神経伝達物質です。満足システムが十分に作動し、満足という経験が生まれると、それ以上欲するということはありません。「それで充分」というのが本来の満足ですから。

満足システムは「今、ここ」にあるものに反応します。「ないもの」ではありません。逆に欲求システムは「ないもの」に反応し、不足欲求が生まれます。その不足を埋めるためにさらに欲求が生まれ、満たそうとします。しかし、この回路だけではどこまで行っても「ないもの」しか視界にありません。永遠に続く不足の世界です。

欲求システムと満足システムはそれぞれ別々の回路で、互いに影響し合っているということがポイントです。欲求システム過多になると満足システムは働きにくくなります。逆も同様です。依存症は欲求システムが暴走し、そのため満足システムが働きにくく(あるいは、働かなく)なった状態です。だから「もっと、もっと」となり、ここでの満足が得られません。

すべての人は欲求システムと満足システムを持っています。

依存症の回復のためにも、満足できる生き方のためにもこの満足システムの存在を知り、育てることが大事です。その方法については次回。

**家族勉強会Aについて** 15組限定です。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の参加人数が限られるので、勉強会を録画してこれまでと同じ形で配信します。  
**家族勉強会Bについて** Bは少人数ですので、感染対策をしたうえで開催しています。人数の関係で、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。

6月11日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール  
 6月25日(土)AM10時～勉強会A(講義) /依存症研究所研修ホール