

# 7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」(3) —満足システムを開発しよう—

欲求システムの暴走が依存症を生むという話でした。依存行動をやめたあとも欲求システムは残ります。安定した回復のためには欲求システムが暴走しないようになることが必要になります。そこで満足システムを強化するという課題が重要になってきます。今月はどうかやって強化するかの話です。

### ①満足システムがあることを知る

人間の脳には欲求システムと満足システムが両方備わっていることをまず知りましょう。ない人はいません。自分の脳にも備わっているのだと納得してください。

### ②システムは使うほど機能が良くなることを知る

脳の神経回路は使うほど使い勝手がよくなります。思っているだけでは変わらないので、実際に使ってみることが大事です。使うのが大事なんだと納得してください。

### ③使い方を知る

次は実際の使い方です。

満足システムは「今、ここ」で機能するとこれまで説明してきました。まず第一歩は「今」に意識を向ける練習をしましょう。今、目の前に何があるのかを見る。今、心に起きていることを見る。パソコンやスマホを使っているのなら、それをじっくり見てみましょう。そのときに自分の持っている知覚をフルに使ってみましょう。

それは「味わう」と言い換えてもいいでしょう。意識しないと一瞬で通り過ぎてしまうので、「ゆっくり」が最初はコツです。ご飯を食べるならいつもの倍くらい時間をかけてみる。ゆっくりだと自分の感覚を感じやすくなります。そして感じたことを味わう。そんな感じで始めてみましょう。お手本は下の絵のように虫をじっくり見ている子どものイメージでしょうか。見るときはいつもより「よく見る」を意識します。

### ④実際にやってみる

何事も実際にやってみないとわかりません。自分の呼吸を観察するのも面白いです。知った次はやってみる、です。

### ⑤モニタリングする

やってみてどうだったか、ちょっと振り返る時間があるといいですね。とにかく大事なものは「今、ここ」を意識することを繰り返して癖にすることです。効果は後からついてきます。

やってみて、感じることで満足システムが動き始めます。「満足しよう」などと考える必要はありません。「今、ここ」にあるものからなにがしかの広がりを感じることができたらしめたものです。

(以下次号)



**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の参加人数に限られるので、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。

7月 9日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール  
7月23日(土)AM10時～勉強会A(講義) /依存症研究所研修ホール