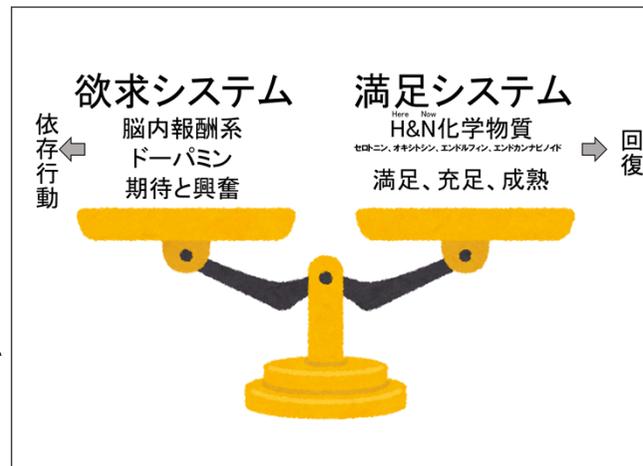


9月 依存症家族勉強会のお知らせ

「欲求システム」と「満足システム」(5) 一満足システムを開発しよう3一

人の脳には欲求システムと満足システムがあります。それぞれ存在理由があり進化し、現在の機能を持つにいたりました。欲求システムは脳内報酬系が動かしており、その起源は人類の起源と重なります。この脳幹から大脳辺縁系、前頭葉を貫く回路を獲得したがゆえに、アフリカ大陸で生まれたホモサピエンスがほかの大陸に移動したり、あえて過酷な環境へ進出していきました。脳内報酬系は期待が意欲を生み、人を行動に駆り立てる回路です。別の角度から見れば「非日常」を求めて人を行動させる回路です。先を見て、期待させる機能です。依存症はこの回路の暴走によって起きます。欲求システムのしくみはおそらく『不足欲求→充足→次の不足欲求→充足→…』というエンドレスのサイクルです。これを『期待のループ』と仮に呼ぶことにします。このループを動かすのが快体験という報酬です。快感はすぐに消えてしまい、また新しい快感を期待して回路が動いていきます。

満足システムは脳内報酬系とは別の回路です。欲求システムとは違い、「今、ここで」に焦点が当たります。不足を満たす行動ではなく、そのものを感じ、味わうための回路です。そのためにすべての知覚や体験記憶を使います。このシステムの



特徴は使えば使うほど機能が複雑化し洗練化されていきます。満足システムは日常を生き延びるために人が必要としたものだと言えます。いわば両極端のこの二つのシステムですが、人が生き延びるために生まれてきました。

「ハレとケ」という考えがあります。「ハレ」とは「晴れ」とも書き、非日常のことを言います。「ケ」は日常のことを指し、ハレとケがうまくバランスをとって人の暮らしが作られてきたと考えられています。「ケガレ」の語源は日常生活を営むためのケのエネルギーが枯渇することだという説があり、日常生活の枯渇をたまのハレによって回復するのではないかという見方です。明治から昭和にかけて活躍した民俗学者の柳田國男は『ハレとケの区別の曖昧化が進行し、民俗が変容してきた』という言葉を残しています。ハレは欲求システムの領域で、

ケは満足システムの領域です。社会形態の急激な変化が起き、このバランスが大きく壊れたことによって依存症を含めた様々な問題が発生しています。欲求システムの暴走を止めることと同時に満足システムの成熟を図ることが健康で幸せに生きる秘訣ではないかと考えています。どううまくこれらのシステムを使うかという課題です。依存症は人類の起源と重なり、人が生きていく限り生まれます。その本質を解明することが依存症の回復に深く寄与するに違いありません。(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。

9月10日(土)学会出張のためお休みします

9月24日(土)AM10時～勉強会A(講義)

/依存症研究所研修ホール