

# 1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」(9) —満足システムを開発しよう 7—

11月にコロナに感染しました。発熱せず、ひどい咳もなかったので軽症の中のまだ軽症の部類だったと思いますが、倦怠感が半端なかったです。体を起こしていること自体がしんどくて横になっているしかありませんでした。人生で初めての体験が多かったです。その中で最も驚いたのが、なにもせず立っているだけで全力でデニスして走り回っているときのような呼吸になったことです。心拍数が上がって、息苦しくて、はあはあ言います。「ああ、しんど」と横にならずにはいられません。普段は体にエネルギーがあるので感じなかっただけなのだと思います。コロナに感染して体が衰弱しているときには、普段全く負荷を感じない動作が強烈なインパクトで訴えかけてきました。立っているだけで相当なエネルギーを使っているのだということが如実にわかるのです。こういうときはテレビもしんどくて見る気にさえなりません。大好きな読書もできません。音楽も聴く気になりません。情報が入ってくることを脳が拒否しています。布団の中でじっと横になっているのが一番楽でした。情報処理ってこんなにたいへんなことなんだと実感しました。自分の体ってとてもデリケートにできているんだなとつくづく感じます。息をするだけでかなりのエネルギーを消費していると実感しました。1日寝ていると耳にいろんな音や声が入ってきます。朝は鳥の鳴き声。なんという鳥かはわかりませんが、数種類の声です。風の音、遠方の車の音、牛舎の牛の声。けっこういろんな音があるんだと気づきます。それぞれ、何の音だろうとぼんやり想像します。満足システムの開発には情報の制限が必須だと思いました。

### 「からだを見直す、暮らしを見直す、当たり前を見直す」

これを機会に「当たり前」を見直すことにしました。日々の暮らしには当たり前に行っていることがどっさりあります。一番身近なのは空気、水、電気でしょうか。あ、その前に自分の体です。息苦しくなって初めて肺の機能の大切さに気づきます。着ていた服を軽く畳むことを先月から続けていて、手の働きの複雑精密さに驚きます。親指がほかの4本の指と離れていてつまむことができる。力加減一つで様々な動作が生まれる。すごい身体を持ってると感じます。「神は細部に宿る」と言いますが、同じこだわるなら例えば指の動きがどうやって生まれるのかをとことん追求すれば、なにか未知の世界を見ることができそうな気分さえなってきます。自分を知ることが一番むづかしいとも言われますが、自分がどんなものによって構成されているのかを解明するのも一つの方法ではないかと思いました。それは内に内にこもることではなく、逆にひろがり、予期しないこととつながるような気がします。満足システムについて考えてきて、この開発は依存症の回復にかなり貢献するぞとは思っていましたが、とんでもないご利益を生むかもしれないとワクワクしてきました。

(以下、次号)

## 満足システム

セロトニン、オキシトシン、エンドルフィン、エンドカンナビノイド(H&N神経伝達物質)が介在

現在志向(今、ここで)  
楽しさ、面白さ、味わう、喜び  
友愛

満足する、充足する  
それで充分  
身体化と熟練～全人格的  
継続的  
日常

味わう 手入れ 静かな感動  
愛でる 観察する 五感を養う

◎満足システムにあるもの

そのもの  
プロセス  
満足センサー

※満足システムにないもの

比較、数量化  
結果、不足、欠落、欠陥、不備  
不足センサー

家族勉強会Aについて 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に参加できない方のために勉強会を録画しています。これまでも同じ形で配信します。

家族勉強会Bについて 感染対策をしたうえで開催しています。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。

1月14日(土)AM10時～家族勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール

1月28日(土)AM10時～家族勉強会A(講義) /依存症研究所研修ホール