

# 6月 依存症家族勉強会のお知らせ

## —なぜ人は依存症になるのか3— 『学習と自己』

心理的視点から見た依存症についてです。下の表は治療プログラムにかならず出てくる飲酒のメリット、デメリット、断酒のメリット、デメリットについての収支決算表です。書いてある内容は僕の患者さんから聞き取りしたことを集めたものです。飲酒のメリットはお酒を飲むことによって何が得られるかということです。万能感とか気分がいいとか、コミュニケーションが楽になるとかですね。これが飲酒の『正の強化』です。飲酒のデメリット、断酒のメリット・デメリットは飲酒行動から得られる直接的な経験・体験です。一種の学習です。心理的視点から見た依存症は「学習」抜きには考えられません。人間は、日々、時々刻々変化しながらさまざまなシステムを作り、それを維持しています。システムを維持するために学習によって行動の効率化を図ります。1回1回の行動をできるだけエネルギーを使わないようにしたいという本能的な働きがあります。

人間の学習には『古典的条件付け(いわゆる条件反射です。ある行動が刺激とつながるとい、どちらかと言うと受動的な学習)』と『オペラント学習(ある行動が強化という機能によって能動的に学習されること)』があるのですが、この二つで説明し尽くすことは到底無理だという考え方です。グレゴリー・ベイトソンが人間の学習や習慣形成をより深く理解するために考えました。鍵は「学習の階級ヒエラルキー」と学習の文脈コンテキスト」という概念です

あらゆる生き物は時々刻々変化しながら一つの均衡系システムを維持しています。このシステムには外部の環境や内部の生理が影響を与えてくるさまざまな要求に一つ一つ適応するというような変化ではなく1回1回適応するというやり方のより高次の変化があるのだというのがベイトソンの考えです。高次の変化とは、可能な限り低次の試行錯誤を減らすような変化です。

飲酒のメリット	飲酒のデメリット
万能感がわく 騒動すると気分がよい 人とのコミュニケーションが楽になる 痛み、苦しみから一時的に逃れられる	不道徳になる 子どもの発育に害を与える 暴力的な言動をする 犯罪を犯すリスクが生じる けがや監禁、生命の危険が生じる 大量飲酒の翌日はうつ状態になる 肝臓を壊した 気分はいつも退廃的な状態
断酒のメリット	断酒のデメリット
家族や周囲の人を思いやれる 体調が良くなる 気分が安定し、落ち着いた行動がとれるようになる	周囲に理由もなく遠慮しがちになる 気弱になる 眠れるのが毎晩気になる よく疲れる 過剰に心配性になる 断酒でコントロールできる気がする なんとか合理的な理由を見つけ、飲酒で生きていく機会をうかがっている 大量に飲める友人と一緒に飲めないことが寂しい

学習には3種類あると言います。学習Ⅰ。いわゆる動物実験がやる学習。餌を与えるときにベルを鳴らして餌とベルがつながるとい学習。学習Ⅱは学習の学習で、餌とベルだけではなく、その背景とか文脈(実験室の雰囲気人々の動きなど)を読み取るとき学習Ⅱがおきています。対人関係だと、互いの態度、物腰、会話、表情などから膨大な情報を得て、適切な行動を相互に模索するという、なんとも複雑なことを人間は行っています。この学習は何のためにやっているかという、効率を上げるためです。その都度考えて選択肢を検討して一つを選んで行動するとすると、もたつくし、エネルギーもかかる。できるだけ省エネでいくには、途

中経過をスキップしてバイパスを作ってやった方がいい。僕らの行動の9割以上は無意識の行動だと言われているので、僕らの生活の大半は考えずに出来上がっている行動です。学習Ⅱの次には学習Ⅲが来るはずで、学習Ⅱの文脈の更に背後にある文脈を読み取る学習です。新しい環境に適應できなくなったとき(今までは何事もなかったけれど環境が違ったから、これまでの行動が合わなくなった)、これまで学習して身についたシステムが不適應を起こしています。身につけてしまっているから、無意識で行動が出るのですが、もうそれでうまくいかなくなる。新しい環境に適應するためにはこれまでの習慣を無効化して新たな適用を図るといのが学習Ⅲです。こんなややこしいことを僕らは生まれてからずっとしてきています。すごいですよね、ホント。学習っていうのは、すごく複雑に構成されているのです。

この学習を積み重ねて、食べる、話す、感じる、笑う、怒る、習慣をどう見る、価値観などすべてはこうした学習によって獲得してきたものだと言えます。学習され、習慣化したものです。思考パターンも学習し習慣化したものです。べき思考や白黒思考も生まれつきではなく、学習を繰り返すことによって身についたものです。学習して習慣化した総体が「自分」だと考えていいのではないのでしょうか。

ただこの学習には逆説的なパラドックスが伴います。習慣は便利で効率的だが、それがゆえに硬直性を持つ。それしかやれなくなる。その行動が通用しないような環境下で、別の行動が取れなくなる、これをパラドックスと言います。今までと同じような人間関係であればうまくいってたことが、別の環境では全くうまくいかないことってありますね。このパラドックス状況がかなりきつく、しんどいものであれば、日々苦痛を伴うようになります。苦痛と不適應状態が起きる。それを解消するために新たな学習Ⅲを達成して、葛藤に対処しようとします。ここに依存症、依存行動が登場してくるわけです。苦痛と不適用を手取り、早く解消してくれる行動が依存行動。人間が依存する行動は多岐にわたります。依存対象は世の中に溢れていると言ってもいいです。それを使った時に、あ〜良かったなどとなると、それが学習Ⅲとなって、習慣化していきます。

そういうときにもっとも「創造的」に学習Ⅲが展開したとき、パラドックスの解消と同時に現れる世界があります。それは苦痛や不適應症状が綺麗さっぱり消えてしまう経験です。これを「大洋感情」と言います。ウィリアム・ブレイクという詩人の詩の一節です。『1粒の砂に世界を写し/一輪の野の花に天国を覗き/

片手のひらで無限をつかみ/ひとときの中に永遠をとらえる』。一瞬の中に永遠を捉える。こういう心境を大洋感情、陶酔というのではないかとことです。うまくいけばそういうものを与えてくれる。全てのものが調和して、自分に暖かく語りかけてくれているような気持ち、とげとげしいことはなにもない、全き調和感の中にいるという感覚。酒や薬物を摂取してそういう内的な経験をする人がいるのではないのでしょうか。依存行動のあたえてくれる最も深い快体験だと思えます。こういうことで得られる、ということまで人間は学習していきます。(以下次号)

### 学習

生き物は時々刻々変化しながら一つのシステムを維持している  
連合学習によって効率化を図る  
学習Ⅰ 実験動物の行う学習  
学習Ⅱ 学習Ⅰの背景(文脈)を読み取る学習  
学習Ⅲ 身についた習慣を無効にして新たな適應を図る学習

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。

6月10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  
6月24日(土)AM10時～家族勉強会A(講義)/依存症研究所研修ホール