2024

藍里病院

4月　依存症家族勉強会のお知らせ

行動の見え方について（５）ー依存行動の見え方２ー

「自分を生きたい」という根底的欲求

「一生懸命になる」という言葉があります。「一生懸命にやろう」と意識しなくてもそうなっていることがよくあります。僕はショッピングモールに行くとよくゲームセンターの横を通ります。やっている子どもや大人を見るのが大好きです。ギャンブルと違ってあのゲームには金銭の報酬はありません。お金にもならないことをみんな一心不乱にやっています。そうすること自体が面白い、楽しい、やりごたえがある、そう見えます。一生懸命になっている姿。あのエネルギーというか情熱というか、そこまでかりたてるものは一体なんだろう？といつも考えます。僕にはそれは「自分の持てる力をありったけ使いたい！発揮したい！」という本能、根底的欲求ではないかと考えています。すべての人は自分の持てるものをすべて発揮したい欲求を持っているにちがいない。別の言い方をすれば「自分を生きたい」という根底的欲求をすべての人が持っているにちがいないと確信しています。

それはなぜか？と考えると、僕たちは自分を生きるしかないからです。他の人を生きることができないという単純な理由です。しかし、観念は勘違いします。いろんな理由で自分を生きることができないときに、人は他の人生を生きようとします。親との関係（特にこれが大きいと思います）、他との比較、自分の評価に対する過敏と恐怖など様々な要因で自分を生きることが難しくなります。「～すべき」「～してはいけない」「どう思われるか」「嫌われたくない」など、自分を抑圧するものにあふれています。

自分を生きたいが生きられない。とりあえずほどほどごまかしてやれている間は良いが、それが限界に来て窒息しそうになった時になんとか自分でいるためにたどり着くのもののひとつが依存行動ではないでしょうか。

「酒飲んで死んだら本望」と言わせるもの

古来より人類は薬物を求め、使ってきました。最初は痛みを取るためだったのでしょう。鎮痛、緊張緩和、陶酔感、多幸感、覚醒感、万能感、一体感などを与えてくれる薬物を発見してきました。現在はギャンブルやインターネット情報など、手軽にこれらのものを与えてくれる道具を手にすることができるようになりました。なぜこういうものを必要としたかと考えたときに、自分が自分でいるため、自分を生きるためではなかったかと思います。

「酒飲んで死んだら本望」「自分から酒を取ったら何も残らない」という言葉を聞きます。なぜこんな激しい自己否定の言葉を言うのだろう？それがすごく気になります。本心でそう思っているのか？自分の飲酒について考えを重ねた結果の結論なのか？そうではないと思います。依存症は「その行動で問題が起きているのにその行動を修正できない病気」だと定義されてきました。その結果、依存行動を続けている人に対して「やめて当たり前」「やめれないのはあなた自身の問題」「意志が弱い」「やる気がない」「人の迷惑を考えられない人」などなどその人を追い詰めるような考え方が正しいとする勘違いが生まれました。逃げ場がないところまで追い詰められたら、もうそう言うしかない。それが最後の自己主張になるのではないでしょうか。この意味からも、依存症の新しい定義の必要性を痛切に感じるようになりました。　（以下次号）

ー依存症の新しい定義ー

健康でありたい、自分自身でありたい、生きていると実感したい、手ごたえのある暮らしがしたい、こんな自分でも生きていていいと思いたい、自分を受け入れてもらいたいと望み、それを得るために始めたものが、次第に苦痛しか与えなくなってしまい、そうなっても手放すことができない行動

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。これまでと同じ形で配信します。

家族勉強会B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ご一報ください。

4月13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

4月27日（土）AM10時～家族勉強会A（講義）/依存症研究所・研修ホール