

10月 依存症家族勉強会のお知らせ

行動の見え方について（11）－行動随伴性－

『どうしてすぐ嘘をつくのでしょう？つかなくていいのに』

家族勉強会のアンケートにときどき出てくる質問です。

この質問の人は「嘘なんかつかなくていい」というのが嘘についての基本的な考えだと見えます。嘘をつかれるととても嫌な思いになります。そういう経験をするとう嘘をついてほしくないとう強く願うようになるでしょう。ただ、ここで考えたいのは「嘘をつくのはやめてください」「嘘をつかなくてもいいので、本当のことを言ってください」と伝えれば、嘘がなくなるかとう事です。残念ながら、そう簡単にはいきません。嘘をつくとうのは一体どのようない行動かについて説明する必要があります。人格や性格のせいにするのではなく、その行動がなぜ起きるのかを科学してみましよう。

行動随伴性

その行動をしたすぐ後に起きるか、同時に起きる結果（状況の変化）との関係を行動随伴性と言います。ある行動をすることによって何らかの変化をもたらすことをそう言います。多くの行動は特定の結果を得るために繰り返されます。特定の結果は①なにか物や活動が得られる、②注目が得られる、③逃避・回避できる、④なにかの感覚が得られるの4つに大きく分類されます。同じと思われる行動でも、求める結果が違えば中身が異なります。そういうふうに行動を見ていくと、その人のつく嘘はいったい何を求めての嘘なのかが徐々に見えてきます。

嘘の多くは③の回避ではないかとう思います。嘘をつくことで問題が明らかになることを防ぐ、後々のことよりも今すぐのメリットを取るわけです。また相手を欺くことていい気分になる嘘は④のパターンになるでしょう。どの行動にもこの行動随伴性

があるとう見方でみてみると、同じ現象も違って見えてきませんか？

嘘をつくことを「問題行動」だと見る人がいます。「問題行動」って嫌な言葉です。自分やその集団の価値観に合わない行動は全部「問題行動」にひとくりにされてしまいます。依存行動はこの「問題行動」の際たるものとして扱われています。この発想で行くと「問題行動する人」というくりが生まれ、「懲りない人」「どうしようもない人」「だらしない人」という見方につながっていきます。この思考回路からは「なぜその人はすぐわかるようない嘘をつくのだろう？」「そこになにかがあるのだろう」という問いは生まれません。その人がいったいどのようない人なのか知ろうとすることが人間関係の基礎だと考えるのですが、ここからどんどん遠ざかっていくでしょう。

大切なのはその人がどんな人かに近づくための「問い」です。

『人のことも自分のことも簡単にはわからない』

人は自分の感覚で生きています。その感覚がすべてではないのに、その感覚しかないので、それがすべてだと勘違いしがちです。これが最も根本的な勘違いだとう思います。「人は自分の見たいものしか見ていない」と言われますが、周囲の情報すべてを見ているわけではありません。そのことを知っているかどうか「決めつけの世界」と「どこまでも知ろうとする世界」の分水嶺だと考えています。

（以下、次号）

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。

10月12日(土)の家族勉強会Bは出張の為お休みします

10月26日(土)AM10時～家族勉強会A(講義)/依存症研究所・研修ホール