

4月 依存症家族勉強会のお知らせ

市販薬依存(3)―「OD・消えたい気持ち」―



左の図は埼玉県立精神医療センターの成瀬暢也先生がよくお話しされる、依存症の問題を抱えた人の多くが持つ特徴です。そう聞かされずにこの図だけを見たら、だれにもある、あるいは誰でもそうになってしまう特徴だと思いませんか。何かにつまづいたとき、だれでもこうなる。こうなったとき、「考え方を変えなさい」「もっと強くなりなさい」「だれかに相談したらいいんだ」「解決に向けて努力しなさい」と言われたら、どうでしょう？ どうにかしたいのに、どうにもならない。そういうときに必要なことはいったい何なのでしょう。

『消えてしまいたい』『生きている気がしない』

ODしてしまう元には一体なにがあるのだろうか？すべての行動には意味があります。ODすることにも意味があります。ひょっとしたら、窒息しそうな状態でなんとか息を吸うために必要なのかもしれません。会社に行ったり、学校に行ったり、家のことをしたり、苦手な人とやりとりしないといけなかったり、そういうことをなんとかやりこなすために必要なのかもしれません。もういろんなことに適応するのに疲れ果てているのに、適応するしかない。そういうときの手段なのかもしれません。

『なにをどう話していいかわからない』

最近は何にかと「SOSを出していいんだよ」というフレーズが目につきます。さも、それが正しく、良いことのように言うのは止めたいと正直思っています。SOSを出せない現実があり、なぜ出せないのかを考えることのほうが先決です。白衣を見ただけで恐怖で体がすくんでしまう人に「勝手に怖がらなくていい」と言うのでしょうか？ 白衣を脱いで、恐怖のない場所を作ることが先ではないかと思うのです。なにをどう話していいかわからないときには、話さなくてよい場所や関係があればよい。

『すぐ“治療”と言うのは、もうやめよう』

なにかあればすぐに「問題行動」ととらえ、「症状」にして、「病名」をつけて、「治療」が必要だとする思考回路を一度とめてしまいたいと思っています。その前にはたらかせる思考があります。それはその人がどんな人なのか、ということを知ろうとすること。

(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。

4月12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26日(土)AM10時～家族勉強会A(講義)/依存症研究所・研修ホール