

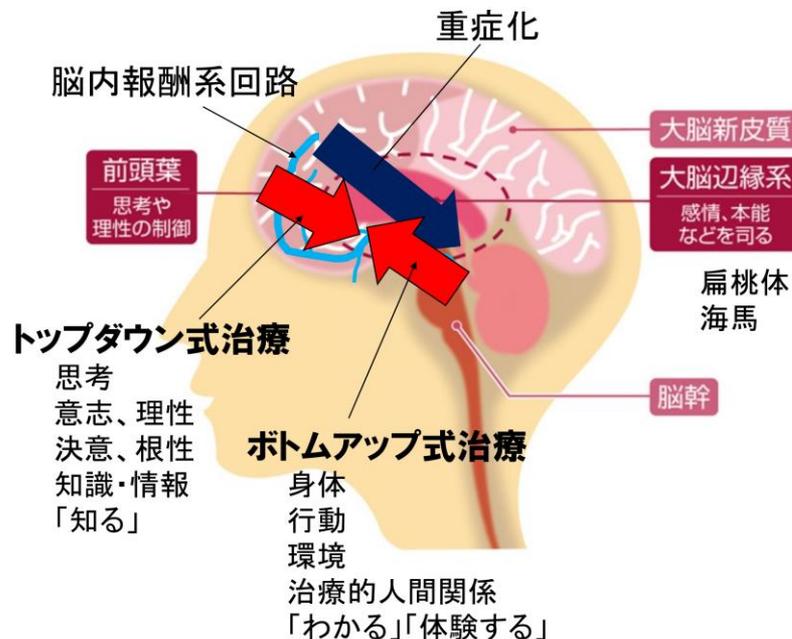
7月 依存症家族勉強会のお知らせ

行動の見え方について（8）－依存行動の見え方5－

依存行動には脳内報酬系が深く関与しています。依存症は強迫性(やらずにはおれない)を獲得して完成し、自動性をもった行動(特定の刺激でその行動を始めてしまい、自力では終われない)になっていきます。その過程でその人の感覚、感情、思考、欲求すべての中身がかわっていきます。そして、それが「普通・当たり前」になっていきます。

前頭葉～大脳辺縁系～脳幹を貫く活動が依存行動です。依存症の定義その2(『健康でありたい、自分自身でありたい、生きていくと実感したい、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』)から言えば、生きるための活動でもあります。生きるために自分を壊すことになっていると言ってもいいかもしれません。理屈はわかっている(これは前頭葉の仕事)、気持ちがついて行かない(ここは大脳辺縁系の領域)、体がいう事を聞かない(これは脳幹の働き)という構造になっているのではないのでしょうか。そういう行動に対してはやはり、脳全体に届くようなやり方を見つけるしかありません。その行動のメリットデメリットを深く考えれば修正できるような単純系ではありません。まして、罰効果(もつとつらい思いをしたら行動を変える)が通用するわけがありません。

そこで右図にあるように前頭葉を起点とした方法(トップダウン式)と脳幹～大脳辺縁系をターゲットにした方法(ボトムアップ式)の両面からやっていけばよいのではないのでしょうか。脳のエネルギーは脳幹～大脳辺縁系の方が圧倒的に強いです。ですから、まずボトムアップの方からとりかかする必要があります。考え方や価値観を変える努力をする前に、意志や理性を使わないでもその行動ができない～やりにいい環境を整備することです。(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。

7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
7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