



相談センターだより

第13号 2013. 11. 発行

アディクションとは

アディクションは我が国では嗜癖（しへき）と訳されていますが、聞きなれない言葉かもしれません。アディクションとは、その人にとってももとは利益をもたらしていた行動が、過度になるにつれ次第に不利益をもたらすことになってしまったにも関わらず、その行動が習慣化し自動化し、コントロールできなくなった状態をいいます。こういった状態に関しては、従来アルコール依存や薬物依存、ギャンブル嗜癖が知られてきましたが、近年ではゲーム嗜癖や恋愛嗜癖、買い物嗜癖や摂食障害、パーソナリティ障害なども、広くアディクションとして考える動きが出てきています。また、医学の分野でも今年、アメリカでアディクション概念の大きな見直しが行われました。約 50 年間、医学用語としては使われなくなっていました。再び医学用語として採用されたのです。

さて、アルコールや薬物などの「物質」や、ギャンブルやゲームなどの「行為」、また恋愛依存などの「人間関係」というように、アディクションに陥るリスクがあるとされる対象は幅広いものです。そこでここでは、その基本構造を紹介したいと思います。クレイグ・ナッケンというアメリカのアディクション臨床家の定義なのですが、私たちにとってアディクションが無関係の理解できない遠い世界の話なのでは決してなく、私たち自身の嗜癖性にもハッと気づかされるような定義だと思います。

おそらくすべての人間は、幸福を感じていたい、精神と魂の平和を保ちたいという強い望みをもっているものであろう。もちろん求めているような平和と喜びの充実を感じることができるときもある。しかし、それはすぐに失われてしまうものだ。そして、それが再び戻ってくるまでには時間が必要である。その間、私たちは「悲しさ」と、そしてかすかではあるが「嘆き」といってよい感情に襲われる。これは人生の避けがたいサイクルのひとつである。同時にこのサイクルはコントロールすることができないものだ。アディクションとは、このサイクルを自分の思うままにコントロールしようとする「もがき」である。

相談員・臨床心理士 石井宏祐

一口メモ

同じ「運命」でも
演奏次第で値段が違う

河合隼雄

私たちの人生の楽譜も、もらった DNA や過去の経験、今の環境やその他いろいろな事柄によって作られているのでしょう。まだ、楽譜は未完成ですが。さて、この曲をどう演奏するのか、それは私という演奏家に任されているようです。演奏しながら曲は完成され、楽譜の全貌は人生の終わりに見える……よい演奏家になりたいものです。

相談員・臨床心理士 成願めぐみ