



相談センターだより

第25号 2019. 11. 発行

嗜癖から考える —コントロールとゆだねること—

インターネットの発展に伴い、インターネットに接続できる端末機器（スマホ、パソコン、タブレット等）が普及し、日常生活を取り巻くメディア環境は大きく変化をしました。日常生活を送る上でインターネットは切り離すことのできないものにまで生活に浸透しており、便利さと同時に様々な問題が起こっています。その一つにネットやゲームにのめり込んでしまい、身体的・精神的な不調、自分をコントロールできなくなり、日常生活が困難になってしまう状態がみられるようになりました。そうした中で2019年5月には、世界保健機関（WHO）の国際疾病分類最新版（ICD-11）で「ゲーム症（障害）」を新たな疾病として認定することが承認され、「嗜癖（addiction）」や「依存症（dependence）」に注目や関心が集まっています。

嗜癖とは「ある習慣に不健康にのめりこんだ・はまった・とらわれた状態」（アスク・ヒューマン・ケア）のことをいい、主に「物質依存」と「行動嗜癖」に分けられます。「物質依存」は、アルコールや薬物といった脳の中樞神経に作用する物質を原因とする依存症状のことで、「行動嗜癖」は、物質ではなく特定の行為や過程（ギャンブル、買い物、ゲーム、摂食、窃盗癖等）に必要以上に熱中し、のめりこんでしまう症状のことをいい、その結果として自他に対して有害となっている状態のことです。

様々な嗜癖の本質には、「ストレス・心の痛み・むなしさや寂しさなどを酔いや高揚感によって自己治療するという側面がある」（アスク）と言われており、理想と現実のギャップを埋めようとする行為でもあると言えます。現代社会において目標をいかに効率よく時短で達成し問題を解決するか、そのためにあらゆることをコントロールするということが求められていることと、コントロールが困難になる嗜癖が注目を集めていることは私たちの社会への警鐘のようにも感じます。あらゆることをコントロールすることも大切ですが、時には日常生活においてコントロールすることをやめて、その時の感情やおもい、時の流れにゆだねてみることも必要なのではないのでしょうか。

ゆだねることで新しい発見があるかもしれません。

<引用> 株式会社アスク・ヒューマン・ケア <http://www.a-h-c.jp/article/4970>
特定非営利活動法人アスク <https://www.ask.or.jp>

相談員 臨床心理士 中村誠文

一口メモ

完全でないものには魅力がある

心を込めた手作りにには、その人らしさを感じられ、どこか、あたたかみがあるものです。人の心も、心をこめて磨くと、それが魅力となって醸し出されるように思います。

相談員 臨床心理士 餅原尚子

■相談内容について■

当相談センターでは、相談者の個人情報の保護に万全の態勢で取り組んでいます。

*当相談センターでは、たとえば、次のようなことでお困りの方のご相談に応じています。

- ・自分自身に関すること
- ・対人関係に関すること
- ・家族に関すること
- ・お子さんに関すること（発達に関して気になること、不登校等、学校のことなど）
- ・その他

*相談内容によっては、より適切と思われる相談機関などをご紹介しますことがあります。

*相談についての秘密は厳守いたします。

■心理臨床相談センターマップ■

〒895-0011

鹿児島県薩摩川内市天辰町2365番地

鹿児島純心女子大学 サンタマリア館

<http://www.k-junshin.ac.jp/graduate/consultation.html>

アクセス

◇JR九州

新幹線（鹿児島中央～川内 約12分）
鹿児島本線

◇肥薩おれんじ鉄道

川内駅 下車

◇いわさきバスネットワーク

平日と日曜祝日は運行時刻が異なります。
本学ホームページその他を御参照ください。

(1) 路線バス

川内駅西口「川内駅前」バス停から
「純心女子大学」行き乗車 約10分

(2) 高速バスせんだい号

鹿児島（鹿児島中央駅・鹿児島駅）
～鹿児島純心女子大学 約60分

◇南九州西回り自動車道（高速）

鹿児島IC～薩摩川内都IC 約50分
※市来IC～薩摩川内都ICの区間は
通行料無料

