

わかっちゃいるけどやめられない
いつもの習慣を変えるためのヒント

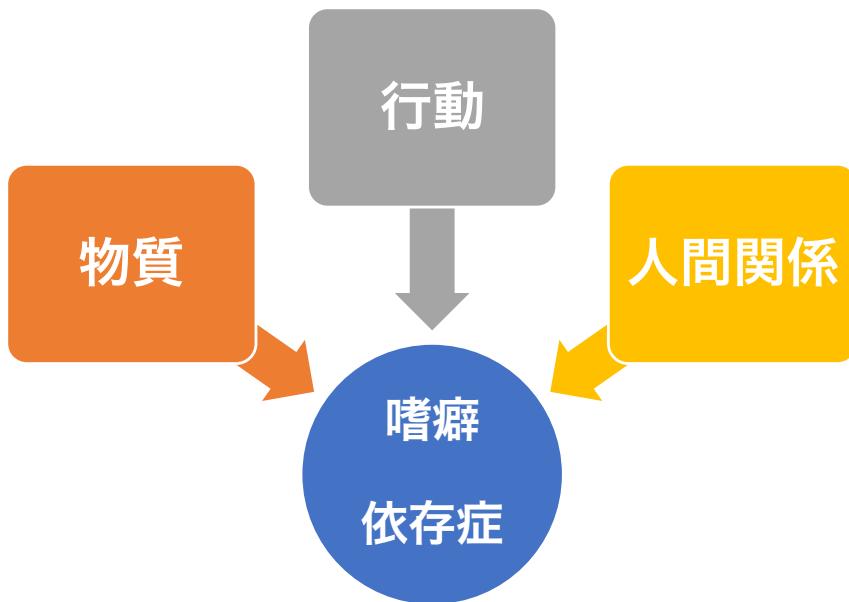


2020年1月版
久留米大学医学部神経精神医学講座
石田 哲也・大江 美佐里

もくじ

1. アディクションとは
2. アディクションの「有害性」
3. 正の強化と負の強化
4. 行動変容の段階
5. どこに問題が起きているか整理する
6. ゆっくり呼吸でリラックスする
7. 楽しい活動を増やす
8. 悪循環から抜け出す
9. 渴望の波をやり過ごす
10. 「よいこ」に注意する
11. 水面下の問題にも目を向ける
12. 良好な人間関係をつくる
13. 人と繋がることをやめない

1. アディクションとは



アディクション(Addiction)は日本語では嗜癖や依存症と呼ばれ、「あることを有害にもかかわらず好きこのんで行う習慣」のことです。アディクションの対象には、アルコールや薬物などの物質、ギャンブルやゲームなどの行動、恋愛などの人間関係が含まれます。どのような内容であれ、やり過ぎて困っている習慣はアディクションという視点から理解できるかもしれません。ふだんの生活を振り返ってみましょう。

あなたの場合は？

2. アディクションの「有害性」



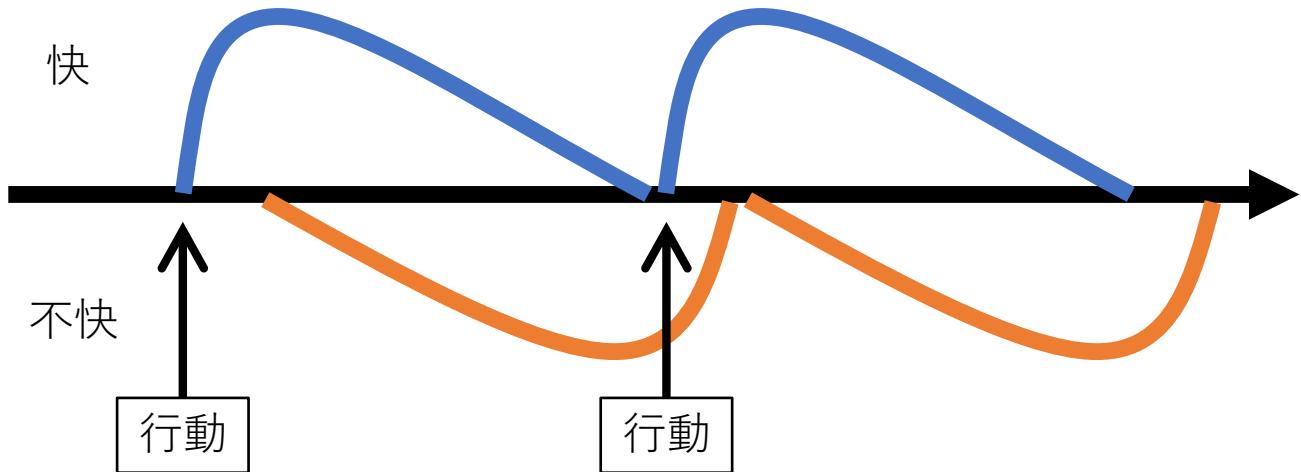
ある習慣のどこまでが問題が無く、どこからが「有害」であるかを判断することは簡単ではありません。自分の身体やお金のことはもちろん、家族や友人など周りの人が困っていないか、本来するべきことに悪影響が出ていないかといった視点からも情報を集め、判断する必要があります。以前は問題がなかったことが、その習慣の影響で現在は問題になっていないか、過度にのめり込んでいないか、振り返ってみましょう。

あなたの場合は？

アディクションの有害性の例

<input type="checkbox"/> 身体の不調	<input type="checkbox"/> お金が無くなる	<input type="checkbox"/> 学校や仕事を休む	<input type="checkbox"/> 嘘をつく
<input type="checkbox"/> 昼夜逆転	<input type="checkbox"/> 盗みをする	<input type="checkbox"/> 家事がすさん	<input type="checkbox"/> 約束を破る
<input type="checkbox"/> 不眠	<input type="checkbox"/> 仕事を辞める	<input type="checkbox"/> 集中力の低下	<input type="checkbox"/> 予定をキャンセルする
<input type="checkbox"/> イライラ・衝動	<input type="checkbox"/> お金を予定より使いすぎる	<input type="checkbox"/> 無責任なことをする	<input type="checkbox"/> ケンカになる
<input type="checkbox"/> 健康や衛生に注意しない	<input type="checkbox"/> 買い物が増える	<input type="checkbox"/> ものごとに興味をなくす	<input type="checkbox"/> 説教を受ける
<input type="checkbox"/> 食事が不安定	<input type="checkbox"/> 外食が増える	<input type="checkbox"/> 通院や服薬が中断する	<input type="checkbox"/> 孤独になる
<input type="checkbox"/> 抑うつ	<input type="checkbox"/> 借金	<input type="checkbox"/> 暴力的になる	<input type="checkbox"/> 対人トラブル
<input type="checkbox"/> 自殺念慮	<input type="checkbox"/> 自暴自棄	<input type="checkbox"/> 成績が落ちる	<input type="checkbox"/> どうでもいい
<input type="checkbox"/> 量が増える	<input type="checkbox"/> 手の震え	<input type="checkbox"/> 怒りっぽい	<input type="checkbox"/> 言い訳をする
<input type="checkbox"/> 禁止されている場所で行う	<input type="checkbox"/> やめられない	<input type="checkbox"/> 落ち着かない	<input type="checkbox"/> 後ろめたいことがある
<input type="checkbox"/> 気づいたら始めている	<input type="checkbox"/> 危険な運転	<input type="checkbox"/> 自分を責める	<input type="checkbox"/> 他のことをする時間がない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

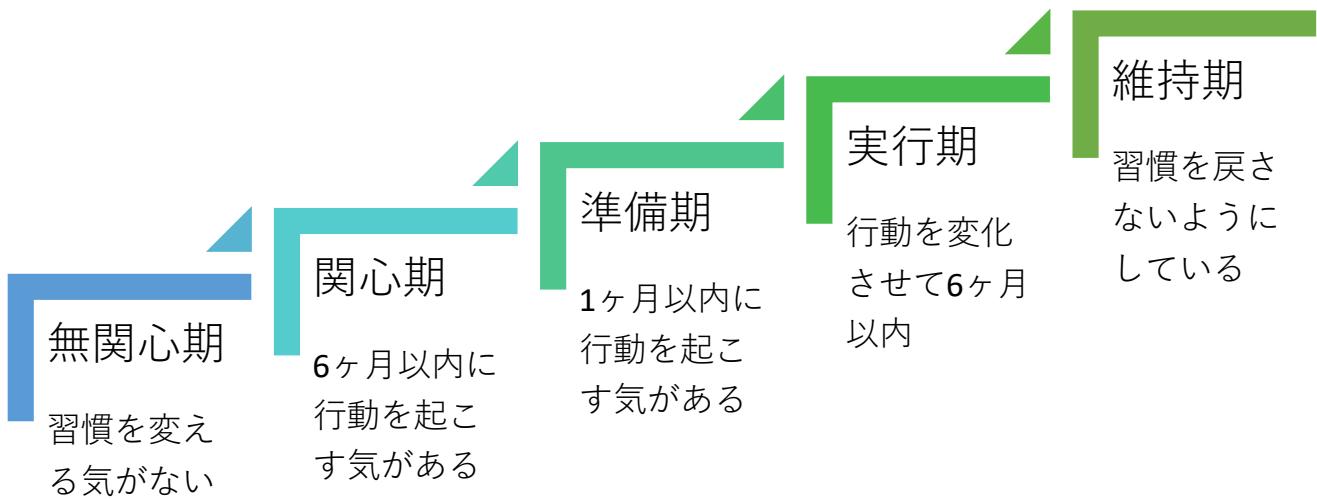
3. 正の強化と負の強化



ある行動が習慣になるメカニズムには、正の強化（快を得る）と負の強化（不快が減る）があります。正の強化は、ある行動をした結果として快を得るとその行動が増える現象のことです。負の強化は、ある行動を行えないことで不快感が溜まっていき、その行動をすることで不快感を解消するためにその行動が増えという現象です。はじめは楽しい活動だったはずが、いつの間にか不快感の解消のための活動に変わっていませんか？

あなたの場合は？

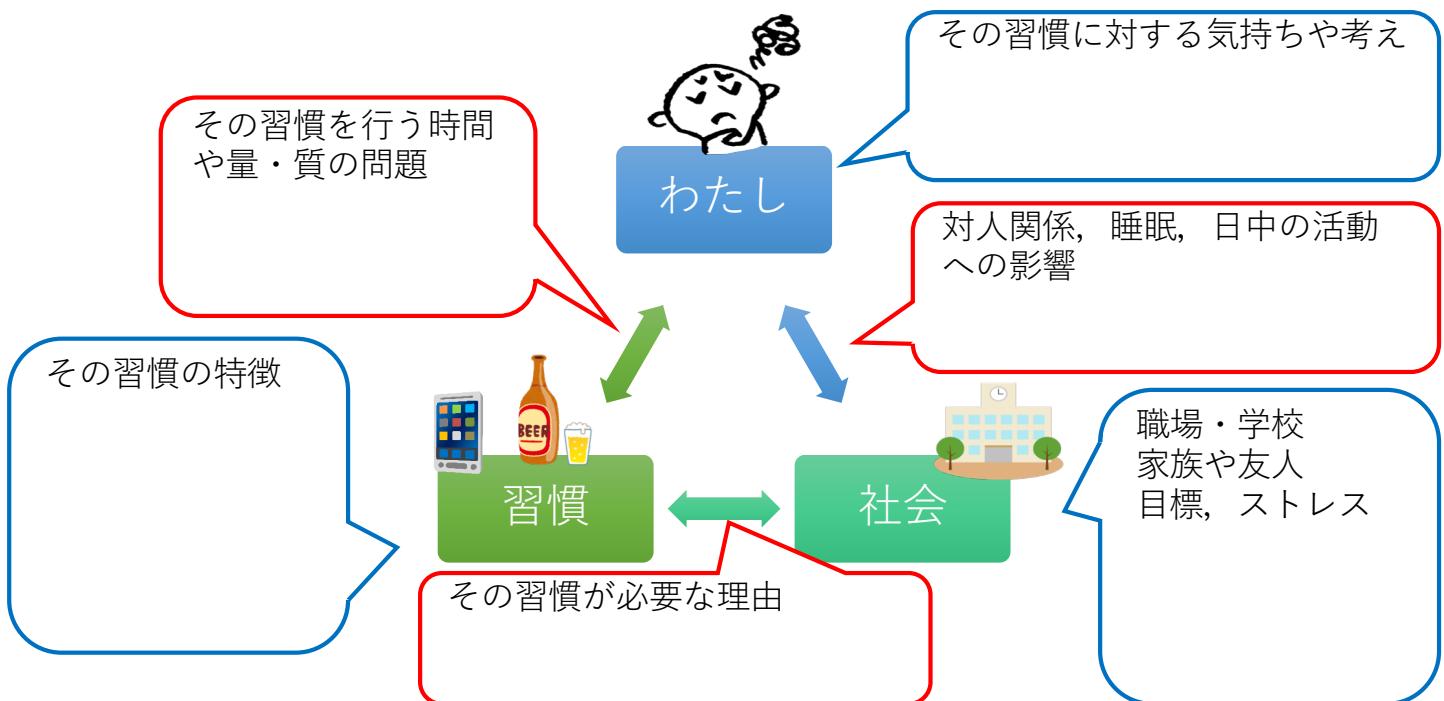
4. 行動変容の段階



慣れ親しんだいつもの習慣を変えるためには大きなエネルギーが必要です。行動変容ステージの5段階のうち、今のあなたはどうの段階でしょうか？次の段階に進むためには、どんなことが必要でしょうか？焦らず一段階ずつ進んでいきましょう。ここで、なりたい自分を意識することが階段を上がる助けになります。あなたが大切にしたいもの、失くしたくないもの、今日からできることについて考えてみましょう。

あなたの場合は？

5. どこに問題が起きているか整理する



わかっちゃいるけどやめられない習慣は、立ち位置によって異なる見え方をします。あなたにとっては大切な習慣でも、他の人から見ると違った見え方をしているかもしれません。立場が異なると話し合いが不毛な争いに終わってしまうこともあります。

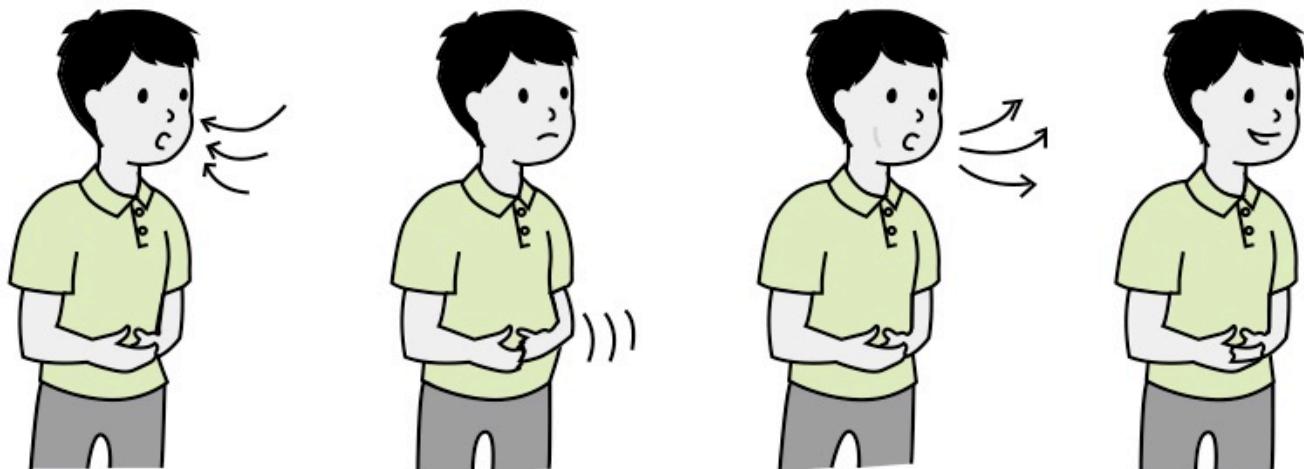
図を参考にして、できるだけ客観的に、どこに問題が起きているのか整理してみましょう。日常生活でどんなことがあったか記録してみると、振り返るのに役立ちます。

あなたの場合は？

週間活動記錄表

	日	日	日	日	日	日	日
時間	曜日						
6~7時							
7~8時							
8~9時							
9~10時							
10~11時							
11~12時							
12~13時							
13~14時							
14~15時							
15~16時							
16~17時							
17~18時							
18~19時							
19~20時							
20~21時							
21~22時							
22~23時							
23~24時							
24~1時							
1~2時							
2~3時							
3~4時							
4~5時							
5~6時							

6. ゆっくり呼吸でリラックスする



落ち着かない状況では、人は呼吸が速くなっています。呼吸をゆっくりにするだけで、イライラや不安が落ち着く効果があります。1,2,3と数えながら息を吸って、1,2,3と数えながら息を吐くペースで、10回繰り返してみましょう。慣れてきたら、吐く時間を長くしてみるとより効果的です。いざという時に冷静に対処するためには、ふだんからゆっくり呼吸の練習をしておくとよいでしょう。

あなたの場合は？

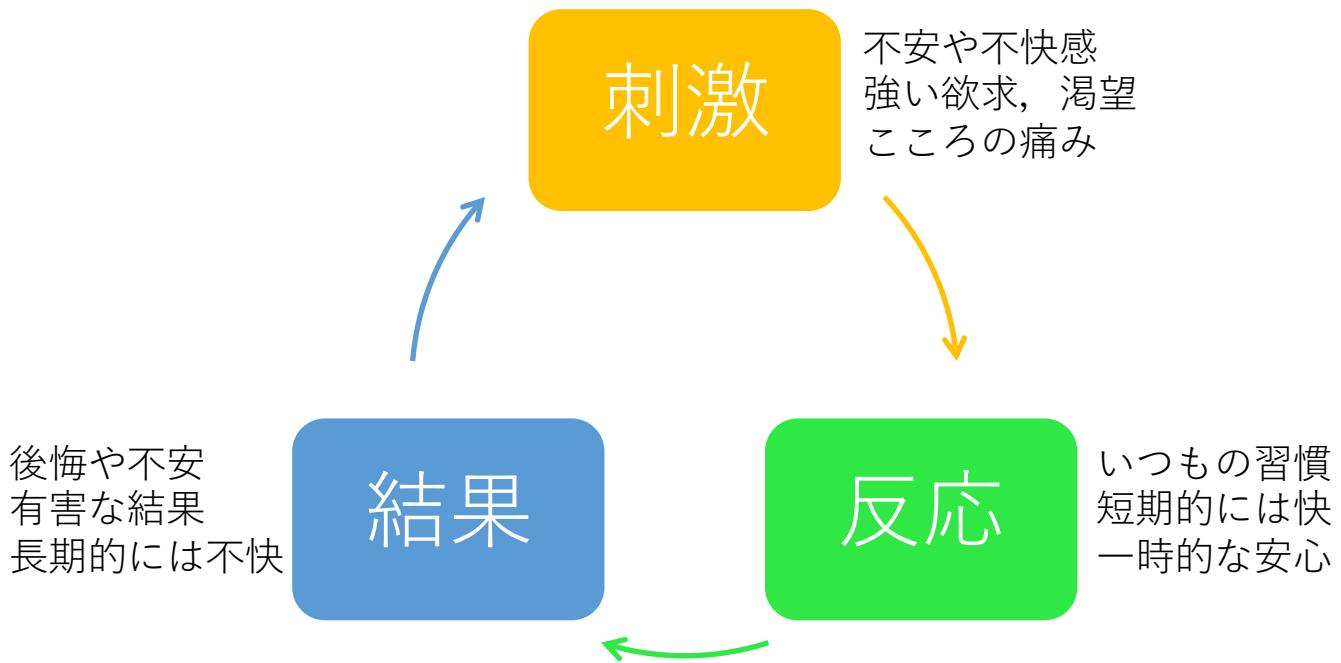
7. 楽しい活動を増やす



アディクションは、ひとつの^{しゅうかん}習慣^{さいゆうせん}が最優先になってしまふ状態^{じょうたい}です。その^{しゅうかん}習慣^{ほか}のために他の大切なことをないがしろにしてしまふがちです。いつもの^{しゅうかんいがい}習慣^{つく}以外にも「遊び」を作つて、趣味^{しゅみ}や他者との時間を増やしていくことが回復^{かいふく}に役立ちます。これまでの^{しゅうかん}習慣^かの代わりになる新しい活動^{あたらかつどう}が良いクセになるまで、たくさん^だのアイデアを出して計画^{けいかく}を実行^{じっこう}してみましょう。この機会^{きかい}に、より健康的で適応的^{けんこうてき}な行動^{てきおうてき}を始めて、続けてみましょう。

あなたの場合は？

8. 悪循環から抜け出す



アディクションでは、^{しげき} ^{はんのう} ^{けっか} ^{きょうこ} ^{じょうけん} 刺激・反応・結果の強固な条件づけと
悪循環が作られています。なんらかの^{しげき} 刺激がきっかけとなりいつも^{しゅうかん} 習慣^{おこな} を行うと、一時的には少し^{すこ} 楽^{らく} になります。しかし長い目^めで見ると、^み 不快感^{ふかいがん} や不安^{ふあん} が強まります。そしてますますその^{しゅうかん} 習慣^{そくじてき} の即時的な効果^{こうか} に頼るようになってしまいます。

悪循環から抜け出すため、いつもの^{しゅうかん} 習慣^{ぬだ} をストップして新しい活動^{かつどう} に置き換えましょう。選択肢^{せんたくし} が複数あるとより良いです。

あなたの場合は？

新しい活動の例

<input type="checkbox"/> 体を動かす	<input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> ジム	<input type="checkbox"/> サイクリング
<input type="checkbox"/> スポーツ	<input type="checkbox"/> 釣り	<input type="checkbox"/> 踊る	<input type="checkbox"/> ガーデニング
<input type="checkbox"/> 映画を見る	<input type="checkbox"/> 読書	<input type="checkbox"/> 絵を描く	<input type="checkbox"/> 音楽
<input type="checkbox"/> 料理をする	<input type="checkbox"/> お菓子を作る	<input type="checkbox"/> 家庭菜園	<input type="checkbox"/> お花
<input type="checkbox"/> 手芸	<input type="checkbox"/> 片付けをする	<input type="checkbox"/> 編み物	<input type="checkbox"/> 革細工
<input type="checkbox"/> 温泉	<input type="checkbox"/> 習字	<input type="checkbox"/> 陶芸	<input type="checkbox"/> DIY
<input type="checkbox"/> 資格を取る	<input type="checkbox"/> 手紙を書く	<input type="checkbox"/> 文化遺産	<input type="checkbox"/> 写真を撮る
<input type="checkbox"/> 旅行に行く	<input type="checkbox"/> カラオケ	<input type="checkbox"/> 星を見る	<input type="checkbox"/> マッサージ
<input type="checkbox"/> クイズ・パズルを解く	<input type="checkbox"/> 家の模様替えをする	<input type="checkbox"/> 美術館・博物館に行く	<input type="checkbox"/> カリグラフィー
<input type="checkbox"/> 贈り物をする	<input type="checkbox"/> コーヒー・紅茶	<input type="checkbox"/> 日記を書く	<input type="checkbox"/> 瞑想する
<input type="checkbox"/> カフェに行く	<input type="checkbox"/> 同窓会に行く	<input type="checkbox"/> キャンプ	<input type="checkbox"/> バーベキュー
<input type="checkbox"/> ドレスアップ	<input type="checkbox"/> 子どもと遊ぶ	<input type="checkbox"/> 検定を受ける	<input type="checkbox"/> 探検する
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

いつもの習慣をストップする方法の例

<input type="checkbox"/> 思考ストップ法	輪ゴムパッチンなどの刺激、将来の目標を書いたメモ、家族の写真などをきっかけにして考えを切り替え、別の行動をする
<input type="checkbox"/> 条件反射制御法	「私は今、〇〇は、やれない」と言って実際にやらないという行動を繰り返す
<input type="checkbox"/> 誰かと話す、会う	いざというときに電話やメールができる相手を決めておく
<input type="checkbox"/>	

9. 渴望の波をやり過ごす



いつもの習慣に手を出したくなるきっかけのことをトリガー

(引き金) といい、そのときの強い欲求を「渴望」と言います。

条件づけられたトリガーに出会うと欲求が呼び起こされるの

は生物としての自然な反応ですが、渴望の波に飲まれてしまわな

いことが賢明です。トリガーになる状況をよくイメージして、

渴望の波をやり過ごす練習をしておくとよいでしょう。時間が

経てば、渴望の波は弱くなっています。

あなたの場合は？

自分のまわりにあるトリガーの例

<input type="checkbox"/> 一人のとき	<input type="checkbox"/> 給料日	<input type="checkbox"/> 特定の仲間	<input type="checkbox"/> 車の中
<input type="checkbox"/> お祝いの席	<input type="checkbox"/> 繁華街	<input type="checkbox"/> お酒の席	<input type="checkbox"/> カラオケ屋
<input type="checkbox"/> 夜寝る前	<input type="checkbox"/> 留なとき	<input type="checkbox"/> お金がある	<input type="checkbox"/> 食事の帰り
<input type="checkbox"/> 電車の中	<input type="checkbox"/> コンビニ	<input type="checkbox"/> 本屋	<input type="checkbox"/> 自動販売機
<input type="checkbox"/> テレビCM	<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 休みの前日	<input type="checkbox"/> 旅行先
<input type="checkbox"/> 昔の友人	<input type="checkbox"/> ATM	<input type="checkbox"/> トイレ	<input type="checkbox"/> デート
<input type="checkbox"/> 特別なイベント	<input type="checkbox"/> 映画を見るとき	<input type="checkbox"/> 朝起きたとき	<input type="checkbox"/> ギャンブル場
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

自分の中にあるトリガーの例

<input type="checkbox"/> 不安	<input type="checkbox"/> イライラ	<input type="checkbox"/> ソワソワ	<input type="checkbox"/> 退屈
<input type="checkbox"/> 自信がない	<input type="checkbox"/> あせり	<input type="checkbox"/> 無力感	<input type="checkbox"/> 孤独感
<input type="checkbox"/> 罪悪感	<input type="checkbox"/> 疲れ	<input type="checkbox"/> 悲しい	<input type="checkbox"/> 空しい
<input type="checkbox"/> 恥ずかしい	<input type="checkbox"/> 嫉妬	<input type="checkbox"/> 高揚感	<input type="checkbox"/> 欲求不満
<input type="checkbox"/> ストレス	<input type="checkbox"/> 憂うつ	<input type="checkbox"/> 空腹	<input type="checkbox"/> 口渴
<input type="checkbox"/> 幸福感	<input type="checkbox"/> 寒い	<input type="checkbox"/> 暑い	<input type="checkbox"/> 気持ちいい
<input type="checkbox"/> 自分を試したい	<input type="checkbox"/> プレッシャー	<input type="checkbox"/> リラックス	<input type="checkbox"/> 落ち着かない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. 「よいこ」に注意する



もう一度いつもの習慣に頼りたくなるタイミングは、たくさん見つかります。特に気をつけるべきキーワードは「よいこ」です。一人で我慢せず、周囲の人を頼って助けてもらうことはとても大切です。十分な睡眠をとったり仕事量を調整したりすることも重要です。自暴自棄にならず、信頼できる相手に自分の本当の気持ちについて語り、自分について考える時間を持つことがあります。

あなたの場合は？

11. 水面下の問題にも目を向ける



アディクションは氷山のイメージにたとえられます。水面からで出ているいつもの習慣は日常生活に現れるのですが、水面下には一人一人異なる様々な問題が隠れています。その問題に自分なりに対処したり、こころの痛みを和らげたりするためにその習慣があなたにとって必要だったのかもしれません。その習慣の意味を理解したならば、より良い方法が見つかるはずです。水面下に隠れている問題にも目を向けてみましょう。

あなたの場合は？

12. 良好的な人間関係をつくる



ある研究では、薬物依存状態のラットは、鉄格子の狭い檻に隔離するよりも、広くて快適な遊び場やたくさんの遊び相手がいる集団に属する方が、依存状態から改善することが示されています。つまり、アディクションから抜け出すためには、孤独にひとりで我慢するよりも、仕事や活動などを通して社会とつながっていること、すなわち、良好な人間関係をつくることが重要といえるでしょう。

あなたの場合は？

13. 人と繋がることをやめない



すべてのことがうまくいく人はいません。慣れ親しんだ習慣をかえることは困難です。習慣を変えようと取り組む過程で、失敗してしまうこともあるでしょう。しかし、自暴自棄になって人とつながることをやめたり、嘘をついてしまったりせず、人付き合いを続けていく勇気が大切です。失敗しても離れずに応援してくれる人を見つけて、その人に正直な自分の気持ちを話すようにしましょう。あなたは一人ではありません。

あなたの場合は？



本冊子は、多様な広がりを見せる嗜癖関連問題の理解と対応について、認知行動的理解と精神力動的理解の考え方を含めてまとめたものです。様々な嗜癖関連問題に対応する心理教育テキストとして、当事者と一緒に用いられることを想定しています。

本研究は、JSPS 科研費17K13953、公益財団法人メンタルヘルス岡本記念財団の助成を受けたものです。

主な参考文献

- Alexander, B.K., Beyerstein, B.L., Hadaway, P.F., Coambs, R.B. (1981). Effect of early and later colony housing on oral ingestion of morphine in rats. *Pharmacology Biochemistry & Behavior*, 15, 571-576.
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85, 1403-1408.
- 石田哲也 (2014). 嗜癖概念に関する臨床心理学的理解の現状と課題. *臨床心理学*, 14(6), 851-859.
- Khantzian, E.J., & Albanese, M.J. (2009). *Understanding addiction as self medication : Finding hope behind the pain*. Rowman & Littlefield Publishers, U.S.A.
(松本俊彦(訳) (2013).人はなぜ依存症になるのか—自己治療としてのアディクション—星和書店)
- 松本俊彦・小林桜児・今村扶美 (2011). 薬物・アルコール依存症からの回復支援ワークブック (SMARPP). 金剛出版.
- World Health Organization (2016). Problem Management Plus (PM+): Individual psychological help for adults impaired by distress in communities exposed to adversity.
(久留米大学医学部神経精神医学講座(訳) (2017). 問題対処プラス)