

## 基幹相談支援センター だより ③

### 依存症について

今回は「依存症」について考えてみたいと思います。「依存」という言葉は、しばしば「自立してはいない」「弱い」など否定的なニュアンスで使われることがあります。人は誰でも何かを頼りに生きているもので、必ずしも「依存」が悪い「ことではありません。辞書では「他のものに寄りかかって成り立ちまたは生きる」と書かれています。みなさんも勉強や仕事、家事など生活していくうえで「これがあるからやっていける」というものがあるのではないのでしょうか。それは、嫌な気分を忘れさせてくれるものや、打ち明けづらい悩みを聞いてくれる人かもしれない。もしくは自分が頑張ったことを他者に認められることが原動力になっている人もいるかもしれません。そうやっていろいろな形で少しづつ支えてもらいながら、日々を何とか乗り越えていっているのではないのでしょうか。日常的な良い依存（＝気持ちを持ち替えるものや、パフォーマンスを維持することに役立つ）として例えば、仕事後の一杯（飲酒）、ついついやり過ぎてしまうゲームやスマホ、もうひと頑張りやりラックスしたいときに飲むコーヒー、愚

痴を聞いてくれる人の存在などがあげられます。しかし「これがあるから」と頼ってきたものでも頼りすぎると弊害が生じやすくなり、その弊害が大きくなると「悪い依存」ということになります。「悪い依存」の目安としては「適切な範囲を明らかに超えている」「自分ではコントロールがきかない」「生活にマイナスの影響が生じている」があり、一つのモノだけに集中してしまうと、生活のバランスも心のバランスもとりにくくなっていきます。「悪い依存」は心身面に変化をもたらす。医学的に「依存症」と診断されるような状態になっているおそれもあります。依存症になりやすい人の特徴としては、心身に苦痛を抱え、生きづらさを感じている人で、そのような人ほど他人に頼らず、自分だけで苦痛に対処しようとしてしまいます。ただ辛い思いをしてもすべての人が依存症になるわけではなく、「自己責任なのだ」と考える人もいます。しかし自分の辛さを安心して人に頼れる環境がなく、自分の責任で対処しようとした結果、特定のモノや行為に頼り、依存症といわれる状態に陥っていくとも考えられます。

生きづらさの要因としては、自尊心・自己評価の低さ、将来の不安、人間関係による苦痛や孤立、ストレスの大きい職場、精神障がいとの併存等があります。依存症になると、「依存症の脳」ができあがり、元の状態に戻せなくなり、自分でコントロールできず、生活面や身体面で問題が生じたり、周囲とトラブルになりやすかったりします。そして本人はもちろんのこと、家族など身近で支える人もさまざまな問題に巻き込まれ、大変な苦痛を抱えるケースもあります。

そういったときに相談できる場所として、精神保健福祉センターや保健所があります。ここでは専門病院の情報や自助グループ、家族会の情報などを教えてもらえます。依存症は「孤立の病」とも言えますので、本人が家族以外でも安心して話せる場所や人の存在も大切です。このような問題で悩んでいる人がいましたら、まずはご相談ください。

【参考】講談社 依存症がわかる本 松本俊彦監修



### 相談先

- 鹿児島県精神保健福祉センター  
☎099-218-4755
- 大口保健所  
☎☎5103