

依存症

～心の時代の福音～

2023/6/18・父の日

「依存症」とは

人が「依存」する対象は様々ですが、代表的なものに、アルコール・薬物・ギャンブル等があります。このような特定の物質や行為・過程に対して、**やめたくてもやめられない、ほどほどにできない状態**をいわゆる依存症といいます。依存症の診断には専門的な知識が必要ですが、特に大切なのは本人や家族が苦痛を感じていないか、生活に困りごとが生じていないか、という点です。

＜厚生労働省HP＞

依存症の種類

• 物質依存症

- アルコールや薬物などの物質に対する依存症です。特定の物質を飲んだり注射して摂取することで快楽や刺激を得て、不安や恐れ of 感情を抑えます

• 行為依存症（プロセス依存症）

- ギャンブルや性行動、買い物や仕事などの行為に対する依存症です。特定の行為をしていると高揚感を感じ、その行為に執着するようになります

• 関係依存症（共依存症）

- 特定の人間関係に囚われて逃げられない依存症です。DVやストーカーにつながることもあります

依存症の種類

• 物質依存症

- アルコール
- 特定の物質
- や刺激を得

物質依存

アルコール・タバコ
薬物（違法薬物・脱法ハーブ・
処方薬）など

ら依存症です。
ることで快樂
得えます

• 行為

-

プロセス依存

ギャンブル・買い物
盗癖・ネット・
性・浮気など

関係依存

女性依存・男性依存
DV・ストーカー
など

に感

• 戻

-
-

つ。

症で

依存症の特徴

① コントロールできない

- やめたくてもやめられない

② 慢性・進行性

- 放置すればどんどん進行する

③ とらわれ・のめり込み

- そのことで頭が一杯になる

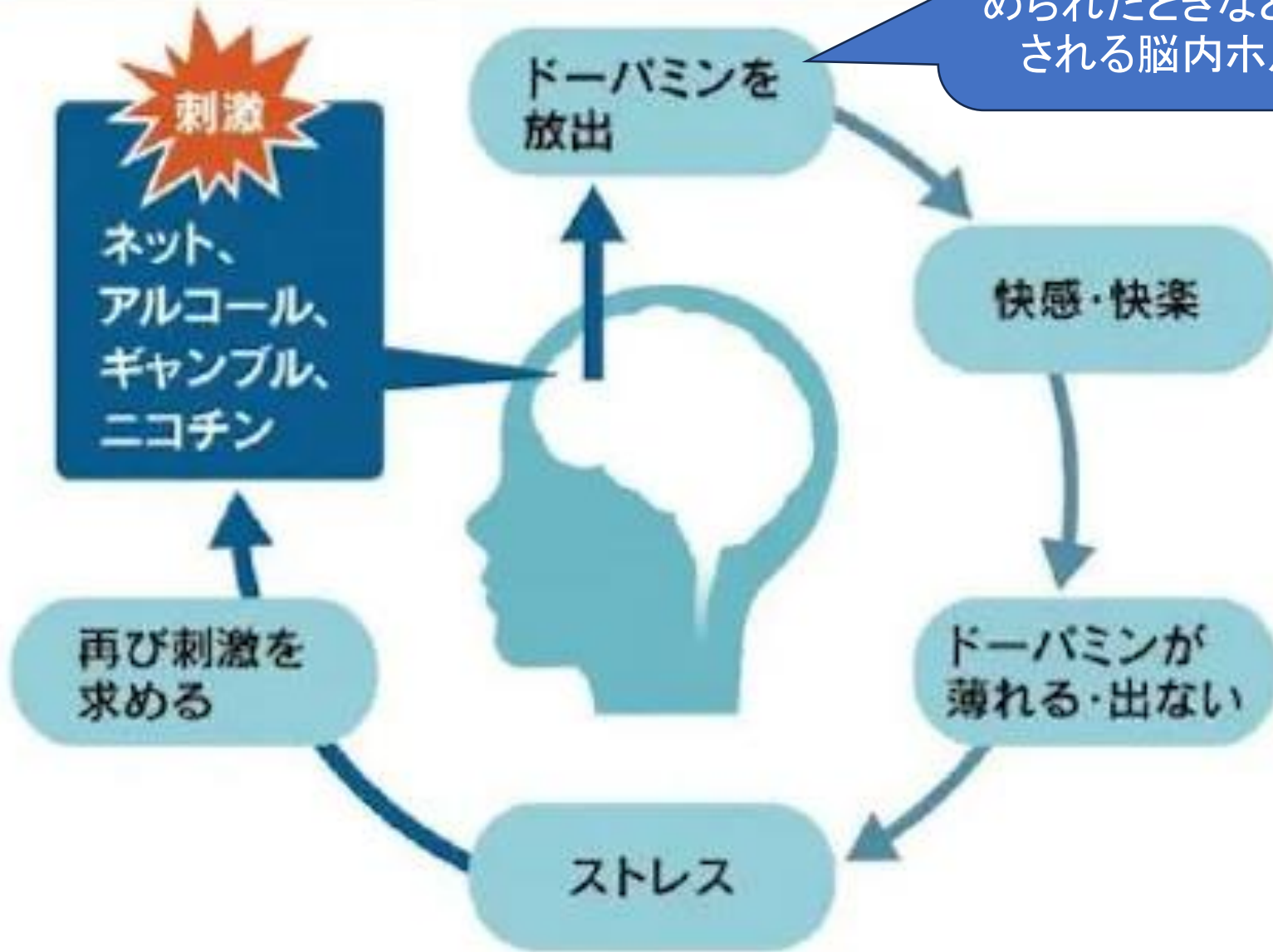
④ 問題を否認する

⑤ 家族を巻き込んでしまう

⑥ 一度かかると簡単に再発してしまう

依存症のしくみ

楽しいことをしている時や
目標を達成したとき、褒
められたときなどに分泌
される脳内ホルモン



アルコール依存

•「アルコール依存」とは

- お酒の飲み方(飲む量、飲むタイミング、飲む状況)を自分でコントロールできなくなった状態

•適切な飲酒量とは(成人男性の場合)

- ビール中瓶1本、日本酒1合、チューハイ1缶、ワイングラス2杯、焼酎グラス1/2杯、ウイスキー60ml
- 「毎日飲まずにいられない」は危険信号！

•専門家による治療が必須

- 「離脱症状」: 震え・発汗・せん妄・けいれんなど
- 「断酒会」「AA」に所属し、一生酒から離れる

アルコール依存

•「アルコール依存」とは

- お酒の飲み方(飲む量、飲むタイミング、飲む状況)を自分でコントロールできなくなった状態

•適切な飲酒量とは(成人男性の場合)

- ビール中瓶1本、日本酒1合、チューハイ1杯、ワイングラス2杯、焼酎グラス1/2杯、
- 「毎日飲まずにいられない」は危険

時間や場所が急にわからなくなる
見当識障害

•専門家による治療が必須

- 「離脱症状」: 震え・発汗・せん妄・けいれんなど
- 「断酒会」「AA」に所属し、一生酒から離れる

関係依存

- 対人依存(ストーキング)

- つきまとうことから始まり、恐怖を与えて支配しようとする。暴力や殺人につながることも

- 「共依存」

- 自分と特定の相手が互いに過剰に依存し合い、その関係性に囚われている状態

- 「依存性パーソナリティ障害」

- ケアをしてもらいたいという広範かつ過度の欲求を特徴とし、それにより従属的でしがみつく行動がみられる

「スマホ依存」 アンデシュ・ハンセン

- スマホは最新の**ドラッグ**である
 - スマホを見ることでドーパミンが出る
- スマホ依存の**症状**
 - そばに置いておくだけで集中できなくなる
 - 紛失すると死ぬほど集中できなくなる
- スマホは睡眠の質を下げ、心の病に
 - スウェーデンでは16才以上の9人に1人が抗うつ薬の処方を受けている
- SNSが**不幸感を増加させる**
 - 孤独・絶望・嫉妬・不満・自信喪失 ↑



「罪の奴隷」からの解放

- 私たちは皆「罪の奴隷(依存症)」だった

- 「知らないのですか。あなたがたは、だれかに奴隷として従えば、その従っている人の奴隷となる。つまり、あなたがたは**罪に仕える奴隷**となって死に至るか、神に従順に仕える奴隷となって義に至るか、どちらかなのです。」ローマ6:16

- キリストによって罪の支配から解放される

- 「わたしたちの古い自分がキリストと共に十字架につけられたのは、罪に支配された体が滅ぼされ、もはや罪の奴隷にならないためであると知っています。」ローマ6:6

罪から解放されるために

- 自覚する

- どのような罪を犯しやすいか、やめられないか

- 助けを求める

- 家族・友人・牧師に相談する

- キリストに依存する

- 常にキリストの助けを求める

- 教会に所属し続ける

- 同じ罪人の自覚のある人たちとの交流を保ち続ける

「AA12のステップ」から

- 自分を越えた大きな力が、私たちが健康な心に戻してくれると信じるようになった
- 私たちの意志と生きかたを、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした
- 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた
- こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った
- 私たちの短所を取り除いてくださいと、謙虚に神に求めた