

心依存症

ピュアハート・カウンセリング

田中 順平

- 1 -

無断複製・転載などを禁じます。

(c)2013 Junpei Tanaka

目次	2
依存症	3
依存症とは	3
依存状態に陥る原理	3
分離不安	
依存状態に陥る原理	
不安解消のための適切な方法を知らない	
依存の分類	
恋愛依存	4
心依存症	5
心依存症とは	5
自己意識と心	5
自己意識	
心	
気づけない心依存症	
感情は感覚を解釈したもの	
赤ちゃんの反応	
「不快な感覚」を解消できなくなる大人	
心依存症の例	7
つらさの解釈	
感情は心が感じるのではない	
心によって解消しようとするから余計につらくなる	
つらさを肯定すると優しくなれる	
心の苦しさ	9
心理的な要因と身体的な要因	
トラウマ	
まとめ	11
あとがき	12
[資料] 依存の分類	13
(1) 行動依存 : 特定の行動にこだわっている状態	13
(2) 思考依存 : 特定の思考パターンにこだわっている状態	15
書籍情報	19

依存症

依存症とは

「依存症」は、依存対象によって細かく分類され、症状毎に個別の取り組みをすることが一般的ですが、ここでは大きな括りで考えてみます。

「依存状態」とは、自分に生じている「不快な感覚」を「慣れ親しんだ特定の行動」によって解決することにこだわっている状態といえることができます。

依存状態に陥る原理

分離不安

少し話がそれるのですが、「分離不安」という言葉があります。

一般的には、「母親から甘やかされ過ぎて母子密着状態に陥った子供が、母親から離れようとするときに生じる不安」と理解されています。

しかし、実際は違います。

母親が子供に安心を与えられないどころか、逆に、不安な気持ちにさせる傾向があるとき、子供は、「母親と一緒にいるときの不安」と「未知の不安」のどちらの不安の方がマシかという葛藤に陥ります。

当然、何が起るかわからない不安よりも、結末が予測できる不安の方がマシに感じます。

結末が予測できる不安なら、それに備えることもできますし、仮に、その不安が現実になっても、どのように対処すれば良いのか見当がつくからです。

依存状態に陥る原理

依存状態も、「分離不安」と同じ原理で生じます。

未知の行動や思考に比べれば、今まで慣れ親しんだ行動や思考の方が、その結末を予測しやすいので、相対的に安心に感じます。

日常的に安心な気持ちに包まれていれば、この感覚の影響はあまり受けません。

しかし、いつも不安な気持ちに支配されている場合は、この感覚の影響を受けやすくなります。

その結果、慣れ親しんだ特定の思考や行動ばかりに意識が向きやすくなるのです。

不安解消のための適切な方法を知らない

また、これに「不安解消のための適切な方法を知らない」という根本的な問題が加わってきます。

何をやっても、「不快な感覚」が解消しないのであれば、これまでの経験の中で一番良かった方法にこだわってしまう気持ちは分かると思います。

このようなことから、特定の行動にこだわる状態に陥ってしまうのです。

依存の分類

依存症は、こだわりの特徴によって、次の2つに分類できます。

- (1) 行動依存：特定の行動にこだわっている状態
- (2) 思考依存：特定の考え、考え方、分野にこだわっている状態

※詳細は巻末の「資料」をご参照下さい。

「行動依存」が一般的に依存症と言われるものです。

「思考依存」の代表例は、恋愛依存と呼ばれている状態です。

恋愛依存

恋愛依存は、恋愛状態にあるときだけ陥る特殊な状態だと思われがちです。

しかし、恋愛状態が成立していなくても同じです。

思考の範囲が恋愛関係の分野に限定されているところに、恋愛依存の本質があります。

「不快な感覚」が生じると、直ぐに今の自分の恋愛状態と結びつけて、恋愛状態を好転させること、或いは、片思いの恋愛を成就させることなどによって、「不快な感覚」を解消しようとしてしまいます。

ですから、慢性的な「不快な感覚」を抱えている場合には、恋愛のことで頭がいっぱいになってしまうのです。

他人からは、思考が偏っていることは一目瞭然なのですが、本人にはそれが分かりません。

心依存症

心依存症とは

恋愛依存では、「不快な感覚」は、何でも「恋愛」に結びつけて考えてしまうと説明しました。

これと同じような状態で、非常に多くの心理的問題を引き起こしている依存状態があることに気づきました。

それを「心依存症」と呼ぶことにします。

心依存症では、「不快な感覚」は、何でも「心」と結びつけて考えてしまうのです。

自己意識と心

自己意識

誰もが自分が自分であることを自覚しています。

これを「自己意識」といいます。

「誰もが自己意識を持っている」ということは証明できませんが、受け入れざるを得ない事実です。

心

しかし、心は違います。

「心がある」ということを事実として受け入れるためには、「心にあたる実体」が存在することを証明しなければなりません。

ところが、心を実際に見たり触ったりして確認した人も、心の存在を論理的に証明した人もいません。

つまり、心は、実在するものではなく、人類が作り出した概念に過ぎないといえるのです。

しかし、私たちは、「心が実在する」と錯覚しています。

気づけない心依存症

「自己意識」と「心」という概念とを混同してしまうと、「不快な感覚」が生じたときには、直ぐに意識が心に向いてしまいがちになります。

この状態が、「心依存症」です。

現代は、この心依存症が社会に蔓延しているために、「心によって何かを解決しようとするのは適切な考え方ではない」ということに、誰も気づけなくなってしまっているのです。

感情は感覚を解釈したもの

人は、出来事によって生じた感覚を、それに至った経緯や状況などによって細分化して、種々の感情として解釈します。

(悲しさ、苦しさ、怖さ、切なさ、やる気のなさ、焦り、つらさ・・・)

しかし、解釈をしなければ、それらは全てただの「不快な感覚」です。

赤ちゃんの反応

赤ちゃんの反応を思い出してみてください。

赤ちゃんは、「不快な感覚」が生じると、直ぐに泣き出します。

赤ちゃんが泣く目的は「母親に自分の不快を知らせること」と考えられます。

ミルクをあげたり、オムツを替えたりして、「不快な感覚」の原因を取り除いてあげると、赤ちゃんは泣き止みます。

ただ、この他にも、赤ちゃんが泣く目的があるのではないかと感じています。

「泣くことによって『不快な感覚』を排出する」ということです。

これは、自分の子供が泣いた様々な場面に関わってきた経験や、催眠療法において起こる反応などから導き出されたことです。

ミルクをあげたり、オムツを替えたりしても、「不快な感覚」の原因を取り除けないことで泣くことがあります。そのようなときは、抱っこしてあやしていれば泣き止みます。

また、今では、我が家の子供たちも、小学校高学年になりましたが、それでも、嫌なことや痛いことなどがあって苦しそうにしているときは、しばらく抱きしめながら泣かせてあ

げると、いつもの元気を取り戻してくれます。

「不快な感覚」を解消できなくなる大人

これは、大人も同じです。

まず、『不快な感覚』が生じている自分が、他の人から受け入れられている」と感じる
ことが、自分の感情に対する安心感を作ります。

そして、その安心感によって、「不快な感覚」を排出するための状態が整えられていきま
す。

状態が整えば、泣く反応（嗚咽する反応）が自然に引き起こされて、「不快な感覚」は排
出され、スッキリとした気持ちを取り戻すことができます。

また、そうしている自分を人に受け入れてもらうこと（誰かに見守られながら泣くこと）
によって、安心な気持ちになっていきます。

これ以外の方法では、「不快な感覚」は解消しません。

ところが、私たちは、様々な観念を受け入れながら成長する中で、どのようにすれば、「不
快な感覚」を解消できるのかが、分からなくなってしまうます。

そして、社会が陥っている心依存症の世界に同化していくのです。

心依存症の例

「つらい」という感情を例に説明します。

つらさの解釈

『心依存症』の状態に陥ると、次に挙げるように、つらく感じるのは、まるで心に問題が
あるかのように解釈してしまいます。

- ・こんなことでつらくなるのは心が弱いからだ
- ・つらい気持ちは、耐えて乗り越えるしかない
- ・つらさを乗り越えれば、心は強くなる
- ・自分の心の問題（自分の感情）は、自分で解決するしかない
- ・他の人も、みんなつらい気持ちは耐えて乗り越えている
- ・強い心の人、こんなことではつらくならない
- ・強い心の人、こんなことで、いつまでもつらがりはない

そして、心という虚像を操作して、つらさに対処しようとしてしまうのです。

感情は心が感じるのではない

つらい出来事に遭遇すれば、つらく感じるのは当然のことです。

そして、つらさを感じるのは、心ではなく自分自身です。

なぜなら、心などというものは存在しないからです。

ですから、心の状態を変化させようとしても、つらさが解消しないのは当然なのです。

心によって解消しようとするから余計につらくなる

心によってつらさを解消しようとする、混乱に陥ってしまいます。

心に原因を求めると、心を変化させて解消しようとするようになります。

しかし、心は虚像です。

実体のないものを変化させることなどできるはずがありません。

それが真実です。

心によってつらさを解消しようとしていると、必ず、心が変化しない現実につき当たります。

「心（変化しないもの）が変化しない」のは当たり前のことなのです。

それでも、心によって解決しようとし続けると、「どうして、自分は、変化しないものが、変化しないんだ!？」という意味不明なことで、自分を責める状態に陥ってしまい、つらさが増してしまうのです。

つらさを肯定すると優しくなれる

心を変化させることに執着してしまうと、「自分がつらさを吐き出すために、自分自身にしてあげられること」に意識が向かなくなります。

その結果、つらさを吐き出さないままにしてしまうので、いつまでもつらさを抱え続けてしまいます。

ところが、「心」という概念を捨てること事態は一変します。

自分の感情を否定するときに用いていた「心」という理由がなくなり、つらさを肯定するしかなくなるのです。

つらさを肯定できれば、「自分がつらさを吐き出すために、自分自身にしてあげられること」に、自然と意識が向かうようになります。

そして、吐き出すことができれば、つらさは解消します。

「心」という概念を受け入れてしまうと、そんな簡単なことができなくなり、更に、他の人がつらさを吐き出すことも受けとめられなくなってしまいます。

心の苦しさ

心理的な要因と身体的な要因

「心が苦しい」と思っているとき、「心が苦しい」ではなく、「自分が苦しい」と考えてみます。

そう考えると、心理的な要因ばかりに意識が向かわなくなります。

「心が苦しい」という感覚には、次の2つの要因が関係しています。

- ・心理的な要因
- ・身体的な要因

心理的な要因は、主に条件反射を起こさせるために生じています。

これは少々複雑なため、まずは身体的な要因からアプローチすることをオススメします。

「心が苦しい」と錯覚してしまう感覚には、例えば、疲れている、眠い、肩が凝っている、目が疲れている、息苦しい、お腹が空いている、寒い、暑い、冷たい、歯が痛い・・・といったものがあります。(この他にも、色々あります)

このような感覚によって、イライラしたり不機嫌になった経験は、誰にでもあると思います。

このように身体的な感覚を、誤って「心の苦しさ」と解釈してしまうことがあるのです。

身体要因へのアプローチ、及び、条件反射については、「心の解釈 第一巻 心の苦しみの解釈」を参考にしてください。

URL : <http://p.booklog.jp/book/69804>

このような身体的な要因に意識が向かい始めると、「不快な感覚」を、何でもかんでも心の問題だと考えることは少なくなり、気分も随分と楽になるはずです。

それでもなお、必要性を感じる際には、専門家の力を借りながら、心理的な要因に取り組んでみると良いでしょう。

トラウマ

心理的な要因は、元来、生命の危機とは関係ありません。

極論、気にしなければ、自分の人生には、何の影響力も持たないものです。

しかし、心理的な要因が、人生を左右してしまうことがあります。

その代表的な例が、トラウマという概念です。

一般的に「トラウマ」は、「忘れられないつらい出来事」と認識されます。

つまり、トラウマの原因は、過去の出来事ということです。

しかし、本当の原因は別にあります。

それは、その出来事によって生じた感情に、適切な手当てをしなかった（適切な手当てができなかった、適切な手当てがしてもらえなかった）ことです。

その時々、感情に適切な手当てができていれば、大きなトラウマを抱えることにはなりません。

感情に適切な手当てをしていないと、自分の中では「今もその出来事が完結せずに継続している状態」になってしまうのです。

この「過去の出来事が、今もなお継続している状態」が、トラウマです。

このように考えれば、過去のトラウマでも、その出来事によって生じた感情に、今、適切な手当てをすれば、その出来事は完結して、トラウマから解放されるということが分かります。

心の回復（適切な手当て）については、「心の解釈 第二巻 心理カウンセリングの解釈」で詳しく説明しています。

URL：<http://p.booklog.jp/book/69820>

まとめ

心依存症は、「心」という概念を中心に組み立てられた様々な考えを信じ込んでしまうことによって陥ります。

本文の中で「感情は排出しなければ解消しない」と書きました。

嫌な気持ち（不快な感覚）への適切な手当ては、泣いて気持ちを済ませることです。

「泣いて気持ちを済ませること」は「泣き寝入り」とは全く違います。

嫌な気持ちを泣いて済ませた後（心を回復させた後）、必要ならば、現実的な対処をすれば良いのです。

逆に、気持ちを泣いて済ますから、その後の対処が適切にできるようになるのです。

それだけのことです。

たったそれだけのことで、心を楽な状態に保ち、現実も良くしていくことができるのです。

私たちは、心依存症に陥ることによって、そんな簡単なことを分からなくさせられてしまっているのです。

あとがき

科学の進歩は、例えば、様々な化学物質や原子力廃棄物のような、何万年も先までツケを回すことになる代物を生み出してしまいました。

それらは、人間が作り出した「自然界に対する魔物」だといえます。

やがて、地球の生命を脅かすことになる恐れがあります。

同じように、「心」という概念は、人類が作り出した「人類に対する魔物」で、その魔物
が人々の精神を虫食いで、現代社会における種々の心理的問題を引き起こしているように
思えるのです。

【出版物のご紹介】

「あなたにもある心を回復する機能」

書籍紹介ページ

U R L : <http://www.bookinfo.pureheart-counseling.com/kokorokaifuku.html>

[資料] 依存の分類

(注意)

- ・次の分類のように明確に分かれるわけではなく、実際には、いくつかの状態が複合しています。
- ・以降の説明が1つでも当てはまれば依存状態になるということではありません。いつもいつも固定のパターンに当てはまってしまうときには、依存状態である可能性があるということです。
- ・説明には、一般的には認知されていない独自の用語も使用しています。

(1) 行動依存 : 特定の行動にこだわっている状態

一般的に、依存症と考えられている行動がこれに当たります。

「不快な感覚」を快感によって打ち消そうとする行動

【例】ギャンブル依存（勝ったときの快感）、セックス依存、熱狂、スリル

感覚を麻痺させて「不快な感覚」を感じなくしようとする行動

【例】アルコール依存・薬物依存（アルコール中毒・薬物中毒ではない）

「不快な感覚」を、他の感覚で置き換えよう／覆い隠そうとする行動

胸部に生じた「不快な感覚」を、意図的に胸部へ与えた別の刺激によって置き換えようとします。また、体の何処かに大きな「不快な感覚」を生じさせることによって、日常的に苦しめられている「不快な感覚」から意識を解放しようとすることもあります。

【例】嗜癖（タバコ依存、炭酸依存、メンソール依存・・・）、刺激物の過剰な飲食（辛いもの／熱いもの／冷たいもの、コーヒー、強いお酒など、チョコレートなど）、過食嘔吐、リストカット

[補足：タバコ依存]

「不快な感覚」があっても、タバコを吸っているときは、「これはタバコを吸っている感覚だ」と思うことができます。感覚の原因が明確になるため、原因不明な「不快な感覚」に苦しんでいる状態から、心理的に解放されます。

過度な没頭によって「不快な感覚」から意識をそらせて、感じないようにしようとする行動

【例】仕事依存（ワーカホリック）、勉強依存、趣味依存・・・

「不快な感覚」を排出する効果が低い行動

「不快な感覚」を解消する効果が小さい方法にこだわると、感覚が残ったままになるため、同様の行動を繰り返してしまいます。更に、より大きな効果を期待して、その行動をエスカレートさせてしまうところがあります。

【例】愚痴、いじめ、復讐

[補足：愚痴]

事実関係や問題点・解決策ばかりを話しても、「不快な感覚」のことを話さなければ、その感覚は排出されずに残ったままになります。その結果、いつまでも同じ話を繰り返したり、会う人会う人に同じ話をしてしまったりします。

■ 代替りのもので満たされることによって、「不快な感覚」を解消しようとする行動

【例】買い物依存、暴飲暴食、際限のないコレクション、お金儲け・貯金・節約への過度の執着

■ 禁止された行動の代わりに、別の行動によって、「不快な感覚」を解消しようとする

本当に効果がある行動が禁じられているため、似た意味をもつ別の行動に置き換えてごまかそうとします。しかし、根本にある欲求が解消しないために、その行動をいつまでも繰り返してしまいます。

【例】依存行動全般

■ 間接的な手段によって、欲求を満たそうとする行動

過去に望むもの・望むことを、たまたま手に入れることができた方法を繰り返してしまいます。例えば、軽犯罪を犯して捕まったときに、警察官や事件に関係した人に親身になってもらう経験をすると、誰かに関わってもらいたい心境になったときに、無自覚なままに同様の行動をしてしまうことがあります。

【例】軽微な犯罪に近い行動を繰り返す（非行、万引き依存、電車内での痴漢など）

■ ただ耐えることによって、「不快な感覚」が自然に消滅するのを待とうとする行動

【例】我慢依存

■ きっかけがあれば、それに便乗して、「不快な感覚」を排出しようとする行動

【例】クレマー、モンスター・ペアレント、気に入らないことがあると直ぐに激高する、いつもテレビに向かって怒っている、インターネットの炎上

(2)思考依存 : 特定の思考パターンにこだわっている状態

「不快な感覚」の原因を、限られた分野だけに見つけ出そうとしたり、同じような考え方によって結論を導き出そうとしたりします。何らかの答えを求める思考パターンの場合、導き出された答えに基づいた行動を、実際に起こすことにつながります。

■ 特定の行動をやめられないことが問題だと考える思考パターン

問題行動をやめられたら、自分が抱えている問題は解決すると考えます。しかし、その問題行動をやめてもやめなくても「不快な感覚」からは解放されないため、解決すべき心理的課題には影響しません。

【例】ギャンブル依存、リストカット、過食嘔吐、万引き依存・・・(依存症全般)

■ 「不快な感覚」に理由付けをしようとする思考パターン

【例】ギャンブル依存

[補足：ギャンブル依存]

ギャンブル依存は、勝って快感を得るといった目的以外に、原因不明の「不快な感覚」に、「ギャンブルに負けたことによって生じた不快な感覚」という意味づけをする目的もあります。

■ 「不快な感覚」の解決策として、関係ないことを選び出してしまう思考パターン

あることが実現できれば「不快な感覚」はなくなると思い立ち、それを実現しようとしします。しかし、それが実現しても、「不快な感覚」が解消しません。それでも、その思考パターンにこだわれば、「その状態をもっと強化すれば解決するに違いない」と考えて、その状態をエスカレートさせてしまいます。また、求めていたものを一旦手に入れると、それを失う不安から、それらに強く執着するところがあります。

【例】金銭・出世・評価・地位・名誉・権力などへの執着、恋愛依存、コンプレックス

[補足：コンプレックス]

もともと何の問題もないことに問題を見出し、それを「不快な感覚」の原因と考えます。それが解決できれば、「不快な感覚」は解消すると考えますが、実際には、それを解決しても「不快な感覚」は解消しません。逆に、それが解決してしまうと、楽になるための課題がなくなって、希望を失ってしまうこととなります。そのため、解決できる問題でも、解決できないと思いつまでも解決しないままにしたり、既に解決しているのに解決していないことにしたりしてしまいます。

■ 現実離れた世界に、「不快な感覚」を打ち消すための快感を求めようとする思考パターン

【例】 猟奇的犯罪、オカルト

■ 行動が中断させられていることを「不快な感覚」の原因とする思考パターン

行動を再開することによって「不快な感覚」を解消しようとするので、特定の行動が繰り返されることとなります（習慣化）

【例】 嗜癖（タバコ依存）

■ 目に見えない殻のようなものを壊そうとする思考パターン

【例】 非行、破壊的行動、何らかの犯罪、通り魔的犯罪

■ 本当の自分を探そうとする思考パターン

「今の自分は、本当の自分ではない」と感じてしまうため、「本当の自分」を探し出そうとします。

【例】 「自分探し」への執着、自己啓発セミナー・心理ワークショップへ繰り返し参加

■ 苦しさなどの感情や感覚を生じなくすることにこだわる思考パターン

感じる自分を否定したり、感じなくなる方法を考えたりすることに意識が集中します。

【例】 楽になる方法は死ぬことしかないと考える

■ 心を満たすことができる何かを探し出そうとする思考パターン

【例】 気になった新しいことを次々に始めてしまう

[補足]

「何か新しいことを始めれば、心が満たされて『不快な感覚』が消えるのではないか」と考えて、次々に新しいことを始めてしまいます。本心ではあまりやりたくないことでも、その気持ちを無視して始めてしまいます。やりたくないことを無理に始めてしまうことが多いので、何をやっても長続きしないところがあります。

■ 現状を受け入れようとする思考パターン

何かを否定することは、その対比となることを肯定する意味を持っています。自己否定することは、その対比となる他人や状況を肯定することとなります。その結果、理不尽な現実でも、受け入れられるようになります。

【例】自己否定

[補足：自己否定]

あまりにも救いのない状況で長く過ごしていると、自己否定によって現状を受け入れようとする思考が習慣になってしまいます。その結果、他人や環境に変化を求めれば良いときにでも、反射的に自己否定の思考パターンに陥ってしまうようになることがあります。

■ 「不快な感覚」を受け入れようとする思考パターン

そのような状況では、「不快な感覚」を感じても仕方ないと考えます。そして、同様の状況になるのを防ぐ方法を考え、以降の安全を確保できたと思うことで、気持ちを納めようとしています。

【例】神経症、恐怖症

■ 自分を変えて環境に適応しようとする思考パターン

【例】自己否定、自己啓発に没頭

■ 「不快な感覚」が生じる度に、他者や環境を変えさせて解消しようとする思考パターン

【例】モンスター・ペアレント、クレーマー、他者否定、現実否定

■ 注目している対象の状態が、自分の思ったようになっていないことを、「不快な感覚」の原因とする思考パターン

注目している対象の状態を自分の思ったように操作することで、「不快な感覚」を解消しようとしています。

【例】恋愛依存、ストーカー

■ 相手が苦痛を感じることによって、自分の「不快な感覚」を相殺しようとする思考パターン

「不快な感覚」の原因と考えた相手、或いは、無関係な他人に、「不快な感覚」を与えて、自分の「不快な感覚」を相殺しようとしています。

【例】復讐、計画的犯罪、いじめ、いびり、オヤジ狩り、弱いものいじめ、直ぐにケンカを売る

■ 「不快な感覚」の原因と考えた相手に、帳消しにできるものを要求しようとする思考パターン

【例】代替となるものを要求、完全に復元することを要求、擬似的に復元することを要求

■ 現実逃避的な思考パターン

事実の確認をあまりせずに、主に、思考によって自分にとっての現実を作り上げます。

【例】妄想、被害妄想、現実逃避

このように、心理的な問題によって生じるとされる多くの行動・状態・症状を依存状態と関連付けて理解することができます。

書籍情報

- タイトル：心依存症
- 著者：田中 順平
- 発行：ピュアハート・カウンセリング
- ホームページ：<http://www.pureheart-counseling.com/>

関連サイト

- ピュアハート・カウンセリングからの書籍等発行情報
<http://www.bookinfo.pureheart-counseling.com/>
- 子育てと解釈
<http://www.childcare.pureheart-counseling.com/>
- 読むカウンセリング
<http://www.yomu-counseling.pureheart-counseling.com/>

他