

【2015年7月 相談レポート】
7月は「依存症について」

図1. 7月の相談案件内訳

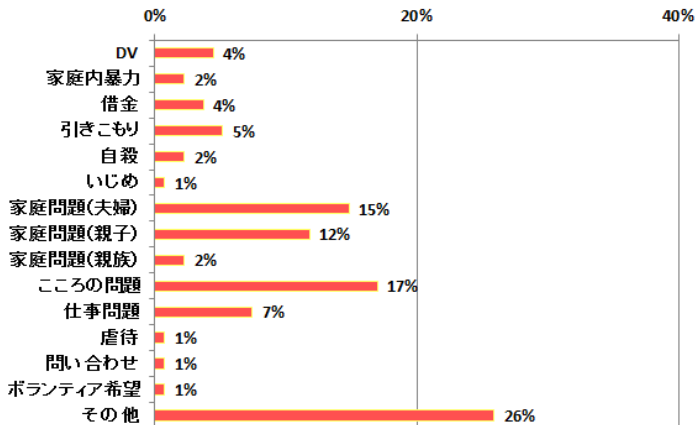
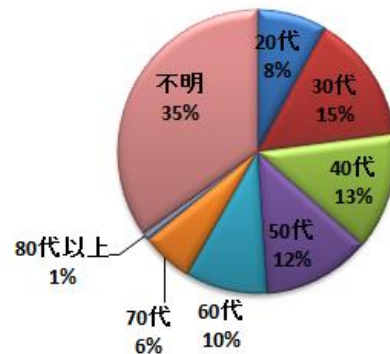


図2. 相談者年代内訳



駆け込み寺では、毎月「その他」や「こころの問題」に該当するご相談内容の中に「依存症」に当てはまるご相談を受けることがあります。依存症は「嗜癖（しへき）」とも呼ばれ、英語では「addiction(アディクション）」といいます。一般的に依存症とは、「自分の生活を脅かしているけれど、やめられない」「やめたいのに、やめられない」状態のことを指します。例えば、「〇〇なしではいられない」、「××せずついにいられない」、「△△が居ないと生きていけない」といったように、自分ではコントロールできない状況下にあります。

依存症の種類は、「アルコール・薬物（違法・処方薬も含む）・タバコなどの＜物質嗜癖＞」、「摂食障害（過食症・拒食症）・ギャンブル・買い物・借金・性・恋愛・仕事などの＜プロセス嗜癖＞」、「恋愛依存・共依存・DV・ストーカー・引きこもりなどの＜関係嗜癖＞」などがあります。上記の他にも、「放火がやめられない＜病的放火＞」「窃盗がやめられない・クレプトマニア＜病的窃盗＞」「毛髪を引き抜くことがやめられない抜毛症」なども含まれます。依存症が重度化していくと、社会的地位や肩書、経済的な破綻、信頼を失うことによって大切な人間関係までも失うこととなります。そして、最終的には度重なる犯罪や自死に繋がる危険性もはらんでいます。本人も、「決してやりたくてやっているのではない。でも、止められない…」という狭間で苦しみ、「こんな自分には生きてる価値がない」などと無意識で感じていることも多いようです。こうして耐えがたい虚無感や苦痛に直面するたびに、さらに依存対象への耐性を深めてしまう（アルコールや薬物の使用量が増える）という連鎖が待っています。

度合や程度によりますが、「今度こそは、依存症に勝つ！」という意気込みはあっても、実際に自力のみで回復することは非常に困難で、次なる挫折感を生み出します。コントロールしようと思っても太刀打ちできないのが依存症です。家族のことや自分の過去の話など、話しづらいテーマの中にこそ、「今抱えている問題の核がある」という現実があります。自分と家族だけで何とかしようと悩まず、適宜、専門家や専門医療機関、そして自助グループなどに助けを求めることも大切な回復への一歩です。駆け込み寺では、そういったプロセスへのご案内も行っています。誰かに助けを求めること、やめたいけれどやめられなかった過去を明かすこと、自分を偽らなくてもよい人間関係を築いていける場所の存在が、依存症からの回復にはとても必要なことです。

～悩みごとや困りごとがありましたら公益社団法人日本駆け込み寺へ～

◆新宿歌舞伎町駆け込み寺：03-5291-5720 ◆仙台国分町駆け込み寺：022-395-7740