

# カウンセリング室だより



「依存」と「依存症」について考えてみましょう

## カウンセラーのひとり言

カウンセラー 小林 里華

12～1月のカウンセリング便りでは「ネット依存症」が紹介されました。他にも依存には様々な種類と対象があります。例えば、アルコールやタバコ、薬物などの「物質依存」、スマホ・ゲーム、買い物、ギャンブルなどの「行為依存」、恋愛、DV、親子密着などの「人間関係の依存」があります。

上に挙げたものは、みなさんも多かれ少なかれ経験があるのではないのでしょうか？（ちなみに私は、甘い洋菓子が大好きで砂糖依存です…。笑）それらは、ストレスがかかったときの気分転換や「ストレスコーピング（対処行動）」になっているんですよね。”適度な依存”、つまり、自分の意思でコントロールができる（いつでもやめられる）状態であれば、何の問題もないのかもしれませんが、しかし、コントロールができない”過度な依存”になると、健康を害したり、散財したり、対人トラブルを引き起こしたりするリスクが発生します。そして、その物質使用や行為などが学業や仕事といった他の活動よりも優先され、日常生活に著しい支障をきたしている場合、それはもう「依存症」と言えるでしょう。

ところで、人が依存症になる理由の一つに「自己治療仮説」があります。心理的苦痛の軽減や緩和のために、自分で対処しようとした結果、依存症になってしまうという説です。“自分も依存症かも…”と思った方は、心理的苦痛を一人で解決しようとするのではなく、医療や心理の専門家に相談しましょう。また、友人や家族などに依存症が疑われる人がいる場合も、専門家に相談することをお勧めします。最後に、精神分析の巨匠の言葉を紹介します。

『あなたの強さは、あなたの弱さから生まれる』（フロイト,S.）『自分の不完全さを認め、受け入れなさい。相手の不完全さを認め、許しなさい。』（アドラー,A.）

自分の弱さを認め、自立するために人に頼ることができる人は、実は強い人なんですね！人を恐れず、助け合って生きていきましょう。コロナ禍のこのご時世だからこそ、心の繋がりが大切です。身近に話せる人がいない場合は、是非カウンセラーに相談してくださいね。

## カウンセラーのスケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池	菊池	水内	山口	小林
飯塚	山口 (AM)	山口	—	菊池	山口
若松	—	—	山口	—	菊池

## カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
12月	69	75	41	185
1月	69	79	54	202

## 【相談窓口（九州工業大学 保健センターカウンセリング室）】

～カウンセリング Web 予約のご案内～

<https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/yoyaku/>

※予約の際に遠隔相談か対面相談をお選びください。

また、何か困ったことがあればメールや電話などでも連絡可能です。

【戸畑】Tel：093-884-3065 E-mail：[hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp)

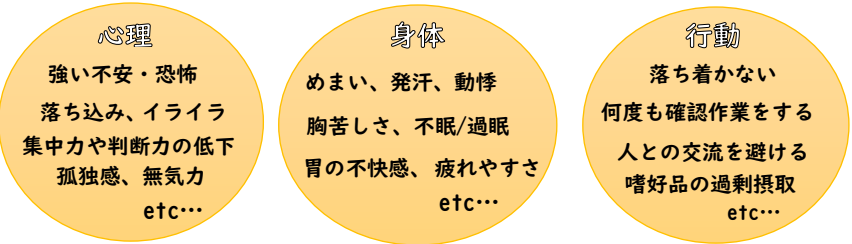
【飯塚】Tel：0948-29-7513 E-mail：[hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp)

【若松】Tel：093-695-6017 E-mail：[hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp)

今月は「不安」について紹介します。2度目の緊急事態宣言が発出されるなど、新型コロナウイルスの収束までの見通しは残念ながらまだ立っていません（R3.2.1 現在）。先の見えない災害や異常事態が長期化すると、そのストレスによって心身に様々な影響が及ぼされます。その代表的なものが不安です。様々な大学で、コロナ禍における大学生の心身の不調について調査が行われています。本学でも2020年の6月と12月にアンケート調査を実施していますが、回答して下さった方の約4割程が、心身に何らかの不調があるという結果が出ています。

## 1. 不安とは？

そもそも不安とは、未知のことに遭遇した時に生じるこころのアラームのことで、早めに危険を察知し、備えるための、人間に備わっている機能です。そのため、不安を感じる事自体は悪いことでは全くありません。今回のコロナ禍は、まさに「よくわからないもの」そのものです。病気についてもそうですし、外出自粛など、従来の生活の在り方まで変化しています。このような状況では不安を感じるのとは自然なことですね。ただし、「なくそう」「減らそう」と不安に目を向けてばかりだと、不安に囚われてしまって様々な反応が見られるようになります（※1）。不安をコントロールしようとせず、今工夫出来ることや、楽しみたいことなどにエネルギーを注ぐことが大切です。



※1 不安に囚われている時に生じやすい反応

## 2. 不安との上手な付き合い方

### ①「今私は不安を感じている」と自覚する

人間は見たくないものには蓋をする傾向があります。訳もなくイライラする時や気分が晴れない時などは、自分が感じている不安から目を背けている時かもしれません。

不安に気づくためには、安心出来る人と話したり、自分が今困っていることについて書き出したりすることが効果的です。自分のこころを「見える化」していきましょう。

その上で、対処出来るようなことは対処することも必要です。必要に応じて各種相談窓口なども積極的に利用しましょう。

### ②情報量を調節する

連日のようにメディアでは様々な情報が報道されていますが、触れる情報が多いほど、心は揺さぶられています。安心するためにインターネットで様々な情報を見るほど不安になってしまうという経験はありませんか？

新型コロナに関しては、信頼している情報源しか目にしないとか、朝のニュースだけにするとか、取り入れる情報量を調節することが不安に囚われないためのシンプルな方法です。

### ③生活を見直す

自分がどのような生活を過ごしているか、振り返ってみましょう（※2）。暮らしを振り返ることで、不安に囚われていつの間にか疎かになっている日課があることに気づくかもしれません。

「栄養バランスが悪いな」と思った人は食生活を工夫する。「運動していないな」と思った人は散歩やストレッチなどをする。「人と話していないな」という人は、家族や友人に連絡してみる。今の自分に必要なことは人それぞれで違います。暮らしを振り返り、自分の心に栄養を与えていくことが、今改めて私達に求められているのではないのでしょうか。

<input type="checkbox"/> バランスのよい食事をしていますか？	<input type="checkbox"/> 笑顔になる時間がありますか？
<input type="checkbox"/> 睡眠時間は十分ですか？	<input type="checkbox"/> こころ穏やかな時間がありますか？
<input type="checkbox"/> 家族や友人に連絡をとっていますか？	<input type="checkbox"/> 困った時に相談出来ていますか？
<input type="checkbox"/> 散歩など運動をしていますか？	<input type="checkbox"/> 音楽や映画など、芸術に触れあう機会がありましたか？
<input type="checkbox"/> 自然と触れ合う機会がありましたか？	

※2 暮らしを振り返るチェックリスト（例）

### 編集後記

あっという間に年度末ですね。来年の今頃はどうなっているのでしょうか。未来を想像した時に、不安と希望が半分ずつぐらいがちょうどいいのかもしれませんが。楽しみなことも想像（妄想？）しながら春を迎えてみませんか？（Y）

