

これからの日びわこれからの未来

(日々はこれ)

依存症（アディクション）とは、自分にとって害となるのに、自分が生きる上で欠かせないものとなり、自力ではやめられなくなった体験に対する過剰で機能不全な執着のことを指します。

主な特徴として、コントロール障害（コントロールできない状態）による機能不全（日常および生活への支障）があります。

依存症の本質は自己治療仮説と信頼障害仮説に基づいています。

自己治療仮説とは、依存症の本質は、快楽追求ではなく、孤独な自己治療としての苦痛の緩和であるとする考え方です。この仮説は、本人の意志の弱さではなく、根本的な問題への対処として依存行動が生じることを示唆しています。

信頼障害仮説とは、生育歴上の生きづらさから他者への信頼感が障害されることで物質乱用に至るという考え方です。小児期逆境体験が対人不信感および被拒絶感を強め、世のなかの一貫性安定性を信じ他者を頼ってストレスに対処する力が低下し、コントロール障害が重症化するというモデルのことです。

依存症（アディクション）は回復できる病気です。

本人の回復とは、対象への依存を頼らずに社会復帰していくこと。

家族の回復とは、依存に対する正しい知識と対応を身につけて実践していく中で本人との関係性を見直していくこと。

回復≠依存対象を止めること

回復＝社会との繋がりへの再構築、自己実現