

8月号

カウンセラーだより

たじま絆保育園 H30. 8月号

保護者の皆さん、こんにちは。夏休み？いかがお過ごしですか？楽しんでいるでしょうか？

今月号は、なかなか無茶ぶりディープな(笑)お題を頂きました。もちろん専門ではありませんが(汗)精神医学や臨床心理学の観点からクセに迫りたいと思います！



クセの成り立ちと治し方

- ・ クセとは広辞苑によれば、「いつもそうであること、ならわし(朝のジョギング)」「ある状態になって、元の状態に戻りにくくなること(髪のクセ)」「そういう傾向になること(なまけグセ・抱きグセ)」うんぬんとあります。
- ・ クセにも色々、千差万別、誠に不思議な現象多々ありますが、いわゆるクセの代表格は貧乏ゆすりでしょうか？広くとれば腕組みや考える人のポーズ(こぶしをアゴに)、紙をかきあげる仕草などもクセでしょうか？しかし、よくよく考えてみれば、なぜ私たちは写真を撮るときに多くの人がピースをするのか？これも考え方によってはクセでしょうか？そう考えれば、クセは私たちの身近にある現象と言えそうです。ピースは楽しさや幸せを伝えるサインとして働き、クセを習慣(安定)と理解すればポジティブな側面が沢山ある事にも気づきます。
- ・ さて、ここからは心理学的な知見に登場してもらいましょう。まず、クセには何らかの報酬(快)が働いている、と考えられます。たとえば、先に挙げた貧乏ゆすりは欲求不満を鎮める効果がありますね。そしてこの体感が記憶として残れば、欲求不満を感じたときに再び貧乏ゆすりをするという訳です。これを繰り返していくうちに、いわゆるクセが形成されていきます。クセは脳に快を伝えますから、かっぱえびせんみたいに、やめられない・とまらない状態になるのです。
- ・ これが度を越えた状態が依存症(嗜癖:しへき)です。依存症は列記とした精神疾患ですが、身近な依存症ではカフェイン(コーヒー)やニコチン(たばこ)、アルコール(お酒)などがあります。厳密な線引きは難しいのですが、これらの状態に飢え、死に急ぎ、うつや怒りなどの情緒不安に苛まれ、社会生活(家庭や仕事、学校など)が破綻した状態を依存症(嗜癖)と言います。
- ・ わたしが実習を受けたところも実は依存症のクリニックでしたが、このほかにギャンブル依存、買い物依存、性(恋愛)依存などがあります。ちなみに、依存症に近い疾患には摂食障がい(過食や拒食)が含まれ、新しい疾病分類にはゲーム依存が含まれる事になりました。
- ・ 以上のように健康的なクセから病的なクセまで、クセは多種多様です。クセ(依存症)の治し方としては、治療者の存在が時に必要ですが、基本的にクセが起きている・あるいは起きた後に快ではなく不快を与え、そのクセに変わる新しい適応的なクセ？(行動)を快と共に再学習していく事になります。ただ、言うは易し行うは難しですが…。

9月のお知らせ

- ・ 原則として、26日以外の水曜09時～18時に出勤予定です。



9月号は幼児クラスからのオーダーである
「発達障がい」についてお送り致します！
ぜひ、ご覧ください！