

～なぜ依存症になるのか・・・真の原因は？～

このように、アルコールや薬物には脳に変化を生じさせるような化学的作用がありますが、実際に、飲酒者のうちアルコール依存症になるのは 4%程度、薬物使用者のうち依存症になるのは 10%程度(薬物により差がありますが)と、^{1,2)}大半の人は物質を使用しても依存症になりません。それなら、依存症になってしまう人と、ならない人の間にはどういった違いがあるのでしょうか。実は、これらの物質の化学的作用は、依存症の形成にさほど影響を与えていないというのです。

1980 年代に心理学者のカンツィアンは**自己治療仮説**を提唱し、³⁾依存症者は、「快楽の追求」のためではなく、「心理的苦痛の緩和」のために物質を使用しており、そもそも物質を使用しはじめる前から、心理的苦痛を抱えていた人であるとしました。また、1990 年代の後半、成人期のアルコールや薬物の問題使用には、**小児期の逆境体験**が影響していることがわかりました。⁴⁾さらに、このような逆境体験の心理的影響(感情の調節障害や対人関係の障害、羞恥心や罪悪感など)も明らかになってきました。⁵⁻⁷⁾



2012年、わが国の小林が**信頼障害仮説**を提唱しました。⁸⁾物質使用者は、子どものときに多様な逆境体験などの**生きづらさ**を経て他者不信に陥っており、不快感情やストレスがあっても、人に援助を求めることが難しい(心理的孤立)。そこで、アルコールや薬物に助けを求めた結果が依存症である、としました。小林は、子ども時代の生きづらさを2種類に分けました。ひとつは、「明白な」生きづらさであり、養育者からの虐待や極端な養育放棄などが含まれます。この場合、子どもは早期より家庭や学校で居場所を失い、覚醒剤などの違法ドラッグへの依存するようになります。一方、われわれにとってより身近なのは、もうひとつの「暗黙の」生きづらさです。家庭内の慢性的な緊張状態(親からの過剰な期待やしつけ、父が絶対君主/酒乱傾向、両親の不仲など)があると、子どもは、いつ親が激怒するか、親の期待に応えられず見捨てられるか、といった不安をもつようになります。我慢と努力で期待に応え(過剰適応)、なんとか家庭や学校で自分の居場所を確保しようとしませんが、一方で、子どもは自分自身よりも、周囲の安心や満足を優先するため本音を言えなくなり、心理的に孤立していきます。このような子どもたちは、成人期にアルコール、処方薬などに依存しやすいというのです。齊藤も、⁹⁻¹¹⁾アルコール依存症者の対人関係は対両親関係に根ざしていることを指摘していました。彼らは、他者から見捨てられることを恐れるあまり、常に他人の評価を気にかけてオドオドしている。そして、自己評価が低く傷つきやすく、ときに自分から他者と距離をとることもあるといいます。

成瀬は、**依存症者の心理的特徴**を以下の6つにまとめ、¹²⁾①自己評価が低く自分に自信がもてない ②人を信じられない ③本音を言えない ④見捨てられる不安が強い ⑤孤独でさみしい ⑥自分を大切にできない、としました。



《参考文献》

1. 原田隆之 著,あなたもきっと依存症「快と不安」の病.
2. ヨハン・ハリ 著, 福井昌子 訳, 麻薬と人間 100 年の物語 薬物への認識を変える衝撃の真実.
3. EJ・カンツィアン,MJ・アルバニーズ 著,松本俊彦 訳,人はなぜ依存症になるのか.自己治療としてのアディクション.
4. Felliti et al. Relationships of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study.Am J Prev Med 14(4):245-258 1998.
5. J.C. Poole et al. Do adverse childhood experiences predict adult interpersonal difficulties? The role of emotion dysregulation. Child Abuse & Neglect 80 (2018) 123-133.

6. Adverse childhood experiences and shame- and guilt-proneness: Examining the mediating roles of interpersonal problems in a community sample. K.D. Wojcik, et al. Child Abuse & Neglect 98 (2019) 104233.
7. Honkalampi K, et al. Adverse childhood experiences and alexithymia in patients with major depressive disorder. Nord J Psychiatry. 2020 Jan;74(1):45-50.
8. 小林桜児 著,人を信じられない病 信頼障害としてのアディクション.
9. 斎藤学 著,アルコール依存症の精神病理.
10. 斎藤学 著,心のブラックホール うつとアディクションの病理.
11. 斎藤学,アルコール依存症の行動特性,日本保険医療行動科学会雑誌 Vol1(6) 1986:147-158.
12. 成瀬暢也 著, ハームリダクションアプローチ やめさせようとするしない依存症治療の実際.

