

横浜発達障害者の明日を考える会

2013年12月20日（金）

@地域活動支援センター「いなほ」1階
ギャラリーこうなん



テーマ：依存について

人それぞれ、何かに依存したことがあると思います。自分の依存や依存にまつわる体験談などを皆で語り合いました。

依存症とは？（ウィキペディアより）

WHOの専門部会が提唱した概念で、精神に作用する科学物質の摂取や、ある種の快感や高揚感を伴う特定の行為を繰り返し行った結果、それらの刺激を求める抑えがたい要求である渴望が生じ、その刺激を追い求める行動が優位となり、その刺激がないと不快な精神的、身体的症状を生じる精神的、身体的、行動的な状態のこと。

どんなものに依存したことがある？

- ギャンブル依存で苦しんだ。逃げたい気持ちがあって、嫌なことを忘れるためにパチンコに行っていた。
- やっぱり話せる相手が自分以外にいなかったという過去があった。それで本に走ったり音楽・習い事に走ったりしたんだなあと思う。
- 一番依存度が高いのは母親。人に頼らないと生きていけないのが現実なので仕方ない。
- 両親に依存している。人依存なのかなと思う。結局のところさびしいんだなあという気持ちが残る。
- 何でも依存。精神状態が悪かったり、何かに追い詰められているとたばこやお酒が増える。吸いたいわけではなく、パニックで仕事が手につかなくて逃げるように喫煙所に行っていた。人と関わっていないとダメなので人依存。自分を分かってくれる人・受け入れてくれる人にいろいろ求めてしまうことがあった。音楽、テレビ、車依存の時もあった。車を手放した時は耐えられなかった。
- 音楽でストレス発散するというのがすごく大きくて、音楽は相当依存していると思う。特にヘビメタ。音楽がなかったら困るという感じ。
- 小学生の高学年頃から、爪、手で、自分の皮膚を強く押していた。普通の人には痛いと言うが、自分は気持ちよく感じてしまって、なんでこうやってるのかなと思った時に、こういう行動をする時はやっぱりストレスがかかっている時だなとわかってきた。それをやると少し落ち着く。それが人によってはたばこを吸うとかそういう感じなんだと思う。

- お酒でだいぶ失敗した。離れて行った人もいる。戻った人もいるが。離れて初めて病的だったなと気付いた。
- ずっと携帯依存かなと思う。いじってる時は気付かないが、人とぶつかったりするし、人といのにスマホいじってるのは相手に失礼だなと思うが、そこまでしていじってる、ないと不安。
- 今いる一人の特定の友だちに今でも長い時は2時間とかしゃべっちゃったりとかして、一人だとやっぱりさみしいなというのがあって、それが今の僕の中では依存というかそんな感じ。

そもそも「依存」についてどう思う？

- 依存は逃げ場がない時には必要かなと思う。でも逃げてばかりもいられないので、戻るための一時的なものと考えている。だから決して否定的には思っていない。
- 発達障害の人はできないことも多いので、人に依存する、頼る場面も多いと思う。それ自体は全然問題ないと思う。相手が、自分に与えてくれるならそれはいいが、与えてくれないのに与えて欲しいというのはまずいと思う
- 問題が現在あるか、これは必ず将来問題になるとわかっているような問題が本格的な依存で、一時的に、健康的な人であっても、大変な問題が起これば一時的に何とかするために普段やらないようなことをする時はあるんじゃないか。ましてや発達障害があれば、足の速い人と遅い人が競争してほぼ同時にゴールインできるようにスタートラインを変えるやり方があるが、ああいうのと同じではないか。一時的にそうするというのは別に問題はないと思った。
- 何かの達成感でタバコを吸ったらおいしいなと思ったり、それはなんかいいなと思う。働いた後のお酒はおいしいしお酒のコミュニケーションは仕事にも良い影響を与えていてよかったなと思う。
- どうしてみんな酒飲まないと言いたいと言えないの、飲まないで言えるようになる方がいいんじゃないのと言うと、それは無理ですよ、酒飲まなくても言いたいこと言えるの、得な性格ですねと言われたことがある。日本文化ではあんまり率直に言っちゃうと嫌われるというか、遠慮深い方がいいというか、そういのがあってお酒を飲むところから依存になることもあるのではないか。
- 迷惑かけない依存はありかなと思うが、病的依存は結構迷惑をかけたしお金もかかるので気をつけたい。



発達障害ならではの「依存」？

- 発達障害の人は何かを極めたいという気持ちが強い。仕事が好きで周りがひくくらいやっていた。
- やっぱストレスとか逃げたい気持ちがある時に依存しやすいという話も出たので、

発達障害の人に悪い意味での依存が多い傾向がもしもあるならば、理解者とか協力者が増えれば、悪い依存は減らせるだろうな、自分も減るだろうなと思う。

- 依存には大きく3つあって、お酒とか、薬物とか、摂取系の依存と、自傷などの行動系の依存とか、関係性の依存とかがある。発達で良く言われるのは、自傷行為が止まらない人というのは割といるらしい。そういうところを見ていくと結局なんか生きづらさというのが出てきて。
- 私の場合の依存は、過集中の傾向と結構つながっているかもしれないと思った。いろいろな人の話が参考になった。ストレスからくるのもあるとか、生き難さになるのかなと思った。

「依存」とのうまい付き合い方？

- 自分は依存だなと気付くところから初めて治療が始まるもの。自分がやってることを受け入れるということはいつでも難しい。一番思い通りにならないのは自分自身。依存なんて本当に自分の思い通りにならない。
- 依存の入り口はそこらじゅうに転がってる可能性がある。ましてやパチンコだとかアルコールだとか、口を開けて待っている。お店で。ある人がボーナス200万を一度にももらったことがあって、お金の使い方を知らなかったのかキャバクラで3ヶ月であっという間に使ってしまった。自分はキャバクラには行かないと思うが似たようなことが起きないかなと。やっぱり一人で孤立するのが一番危ないのかなと。孤立さえしなければどこかで誰かが、こうした方がいいんじゃないのとか、あまり依存依存と責めない方がいいんじゃないのとか、言ってくれて、本当の依存にまでならず済むかもしれない。
- 依存の基準が、渴望して自分でコントロールできない状態というのを覚えて、そこに陥らないように早めに対処しないと。依存が過集中からくるんだったら気をつけないとと思った。
- 最近はいろんな自分を客観視できるようになって、問題にならない程度の依存はたくさんあるなど。問題になるかならないかで、依存はどこにでもあるなど思う。
- 自分で気付いたり意識するようになったり、こういう時は陥りやすいという自分の気付きによって自分でコントロールするとか、そういう自分を伝えておくことによって、病的依存にならないようにできたらと思う。今は病的依存にはなっていないと思うので、今後もそうしていきたい。