A silhouette of a person's head and shoulders in profile, looking towards the right. The background is a vibrant sunset or sunrise over a city skyline, with a bright sun low on the horizon and buildings silhouetted against the colorful sky. The overall mood is contemplative and reflective.

思春期のところで身近におこる
依存症を考える

「生きづらさ」にあるところの成長をみる

依存症の理解

つながる・つなげる

○依存対象（ゲーム等）のみのを問題としないで「家族関係」を振り返る。

○問題を「家族」で抱えないで、外部（担任、SC、専門機関）に「家族」が「つながる」。

第三者・本人との対話

○本人・または外部（担任、SC、専門機関等）と対話をとおして、本人・家族の理解を深めていく。

○対話を通して、本人を理解するネットワークを広げていく。

葛藤に皆で取り組む

○理解のネットワークの中で、直接的/間接的に本人の生きづらさを理解して、皆で取り組む。

○家族での「課題」を意識して、家族それぞれの関係を振り返る。

家族が「つながり」、対話を通して、本人・家族のことを理解する



**理解のネットワークを広げて
「いきづらさ」の課題を皆で取り組む**

思春期の依存と自立—反抗ではなく葛藤と捉える

分離—固体化のプロセス

マーガレット・マラー『乳児期の心理的誕生』より

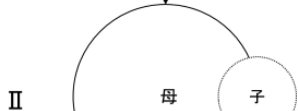
自閉期・共生期



I



分化期



II



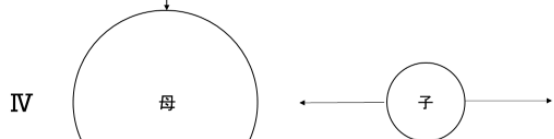
練習期



III



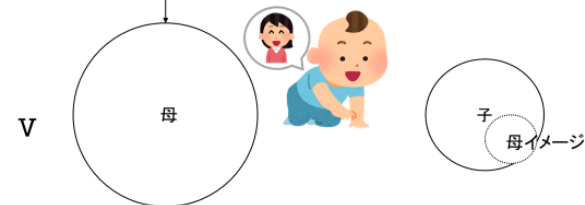
再接近期



IV



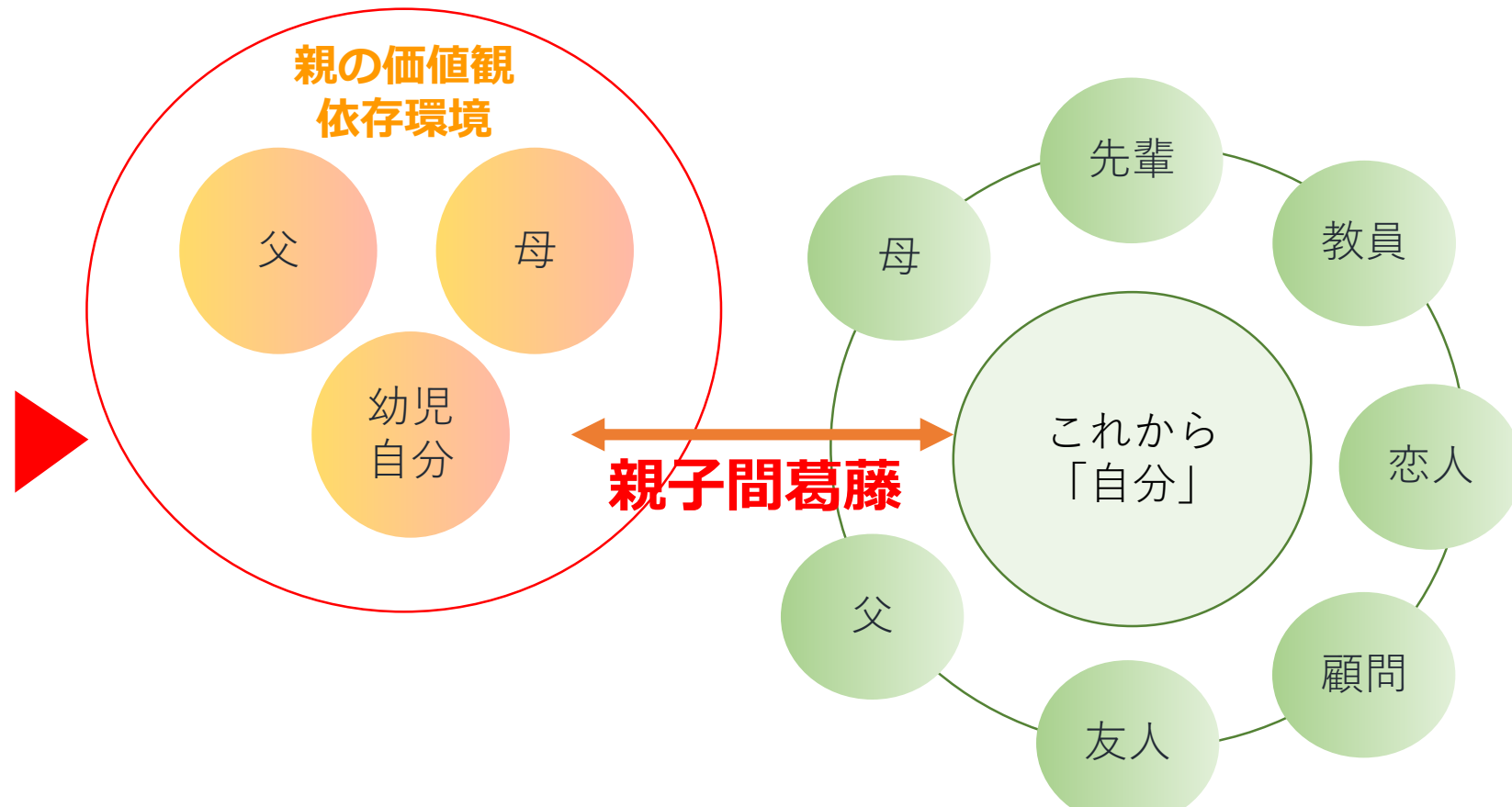
対象の恒常性
内化された母像



V

「思春期は第二の分離—個体期」

B.プロス 『青年期の精神医学』 誠心書房



「反抗」ではなく、親子間の「葛藤」として捉える
自立は本人も、また保護者も葛藤が伴うもの

論文：加藤（1987）、住田（1995）、宮下（1996）、小高（2000） など

思春期における依存症（嗜癖行動）について

・物質依存・行為依存・人間関係依存

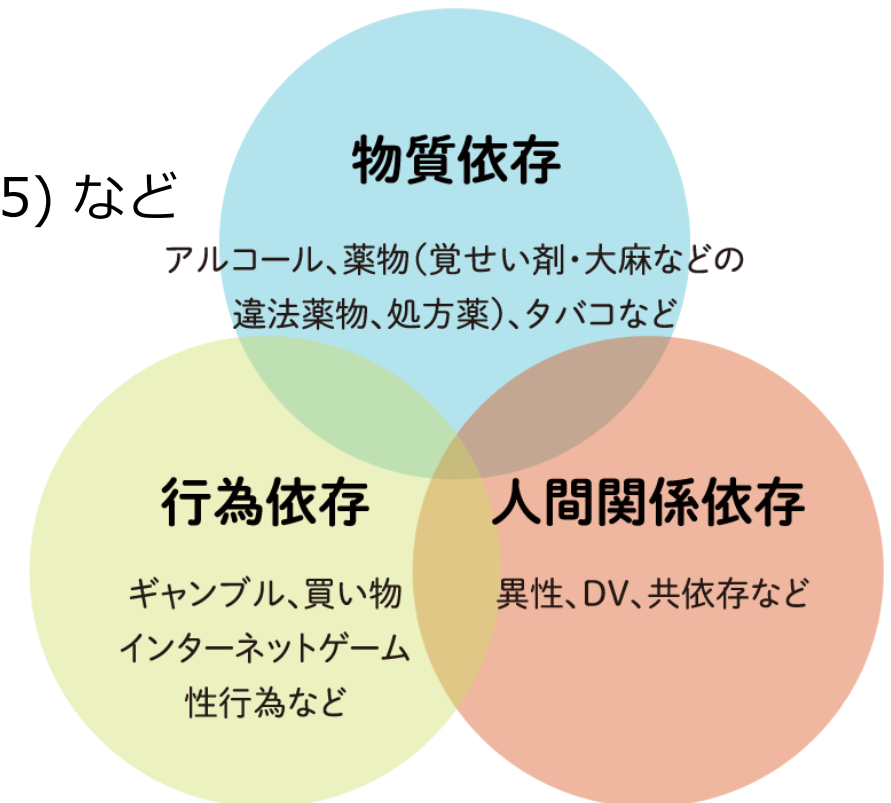
－アルコール・薬物（違法薬物、処方薬、市販薬）・ギャンブル、ゲーム・ネット、買い物、窃盗症、自傷、性行為等

・身近な依存対象

－学習依存（Pawel,2015）、運動依存（M.Freimuth,2011）
マラソン依存(Chapman,1990)、食べ物依存（I.Dimitrijević,2015）など

・こころ×物質 により依存症が生じる

**なぜその対象を必要としているか
「こころ」を観る必要**



なぜ、依存症になるのか？－依存症になる過程



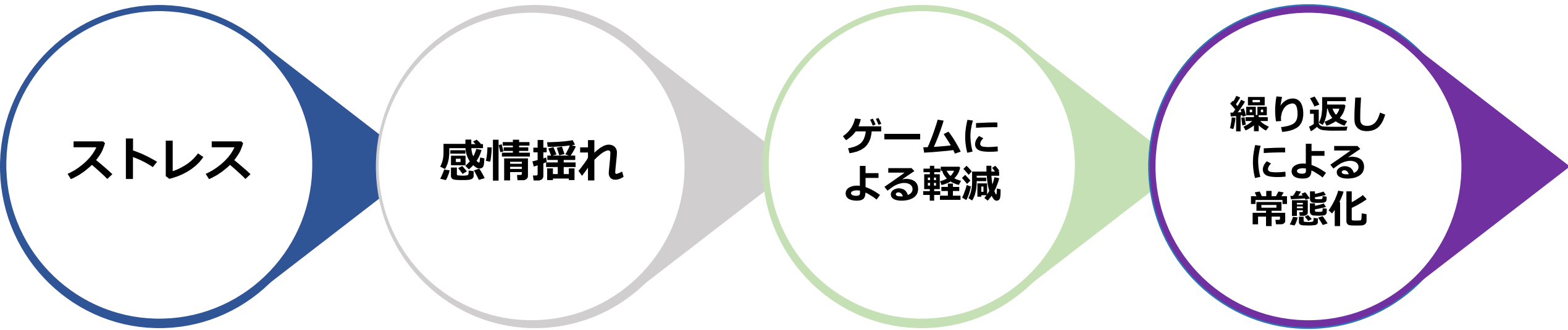
**「自分らしさ」を出せない、「自分」がわからなくなる
こころの中でくすぶる「生きづらさ」「わからなさ」**

(参考文献)

小林桜児『人を信じられない病－信頼障害としてのアディクション』日本評論社

水澤都加佐『あなたのためなら死んでもいいわ：自分を見失う病「共依存」』春秋社

ストレスを解消するための依存行動ー自己治療仮説



生きづらさを支えるために必要となる対象

ゲーム・ネット、自傷、摂食障害、学習、運動、食べ物、読書・・・等

(参考文献)

E.J.カンツィアン『人はなぜ依存症になるのかー自己治療としてのアディクション』星和書店

依存症を理解するポイント

目に見える症状は何か？（葉）

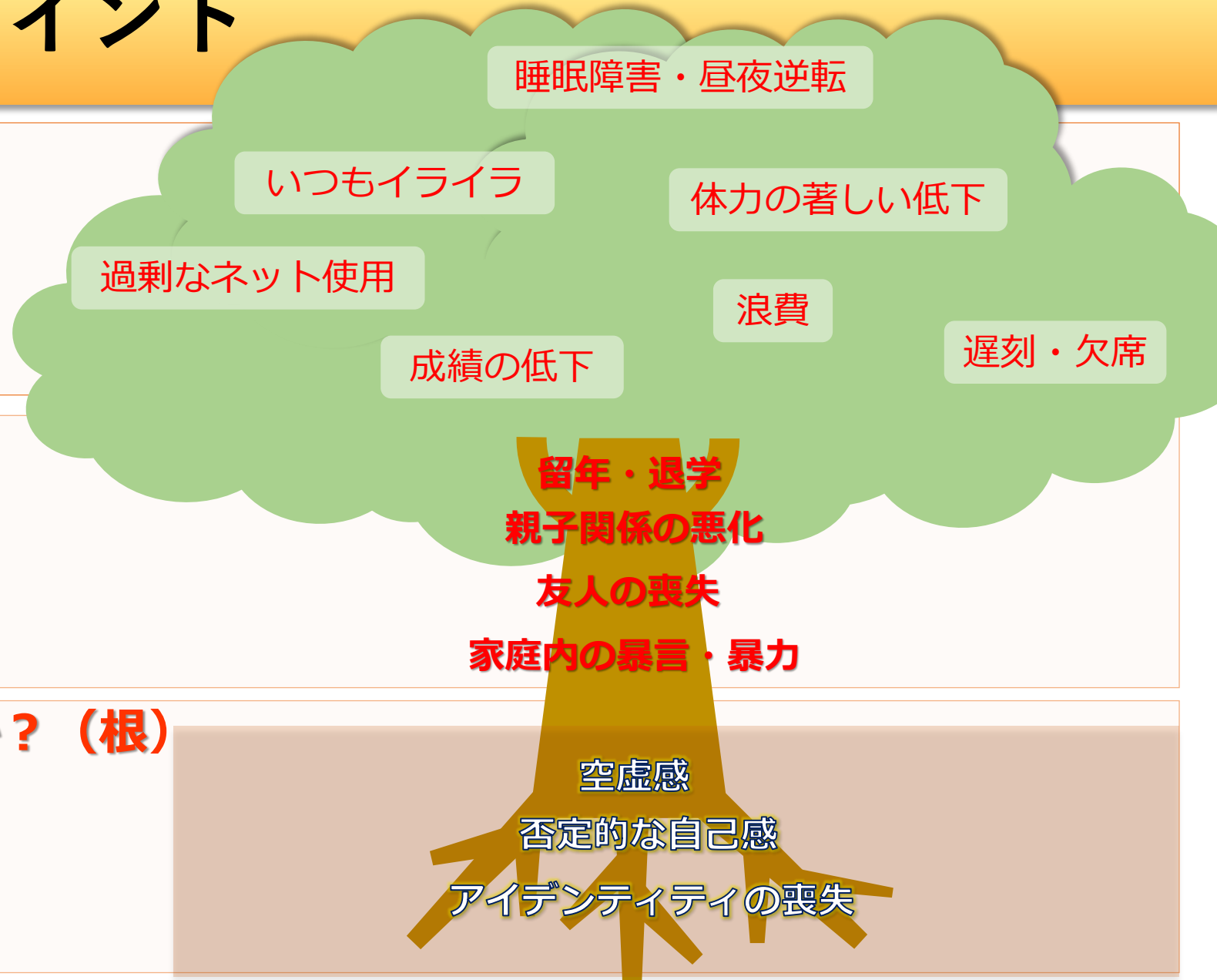
- ・ 成績が低下する
- ・ 遅刻・欠席が目立つ
- ・ 睡眠障害・昼夜逆転

関連問題は何か？（幹）

- ・ 親子関係の悪化
- ・ 友人がいなくなる
- ・ 留年・退学の可能性が大きくなる

本人の抱える生きづらさは何か？（根）

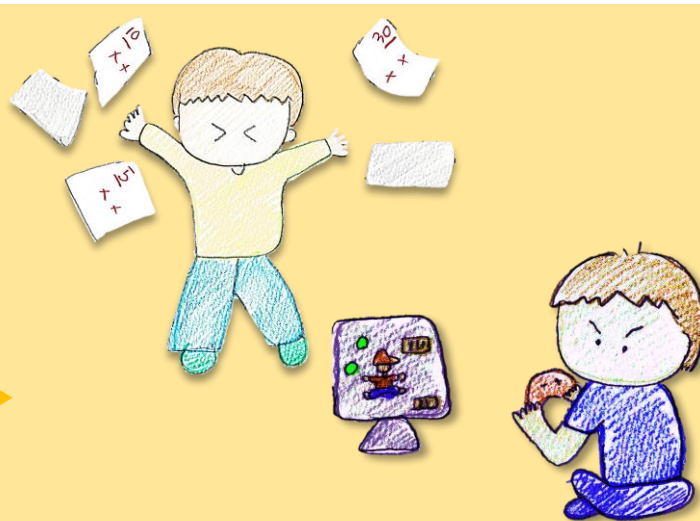
- ・ 期待に応えられないふがいなさ
- ・ 「自分らしさ」がわからない
- ・ 友人との「つながり」が作れない



「生きづらさ（葛藤）」 「こころの成長」 について



これまでの価値観・考え方
保護者との関係性
期待に応えることの「自分」



価値観・考え方の崩壊
自己不全感
「自分」がわからない
生きづらさ



これからの価値観・考え方
自立的な関係性
「自分」らしさを大切にする
こころの成長

**生きづらさは成長を促すために「課題」と捉える
親離れする葛藤と共に一緒に「課題」に取り組む**

依存状態から依存分散状態へ？ 自立のイメージ



依存先が少ない状態



依存先がたくさんある状態

依存先を減らすのではなく、依存先を増やすという考え

依存症の対応

身近にある依存症

○依存対象（ゲーム等）のみのを問題としないで「家族関係」を振り返る。

○問題を「家族」で抱えないで、外部（担任、SC、専門機関）に「家族」が「つながる」。

親子間葛藤と成長

○家族が外部（担任、SC、専門機関等）と対話を通して、本人・家族の理解を深めていく。

○対話を通して、本人を理解するネットワークを広げていく。

理解のネットワーク

○理解のネットワークの中で、直接的/間接的に本人の生きづらさを理解して、皆で取り組む。

○家族での「課題」を意識して、家族それぞれの関係を振り返る。

家族が「つながり」、対話を通して、本人・家族のことを理解する



**理解のネットワークを広げて
「いきづらさ」の課題を皆で取り組む**

まとめ

- 依存対象をムリに取り上げることはいらない
- 背景にある「いきづらさ」の中にある「成長」を理解する
- 保護者も問題を引き受けている可能性を観る
 - 自身が傷ついていることを理解する（罪悪感）
- 対話を通して、本人の理解と同時に自分自身の理解を深める
- 家族の課題を皆で考えていく視点－理解のネットワークを作る