

# 依存症と読書療法

予防医療研究所  
熱田クリニック思春期外来  
トヨタ記念病院禁煙外来  
名古屋大学医学部非常勤講師

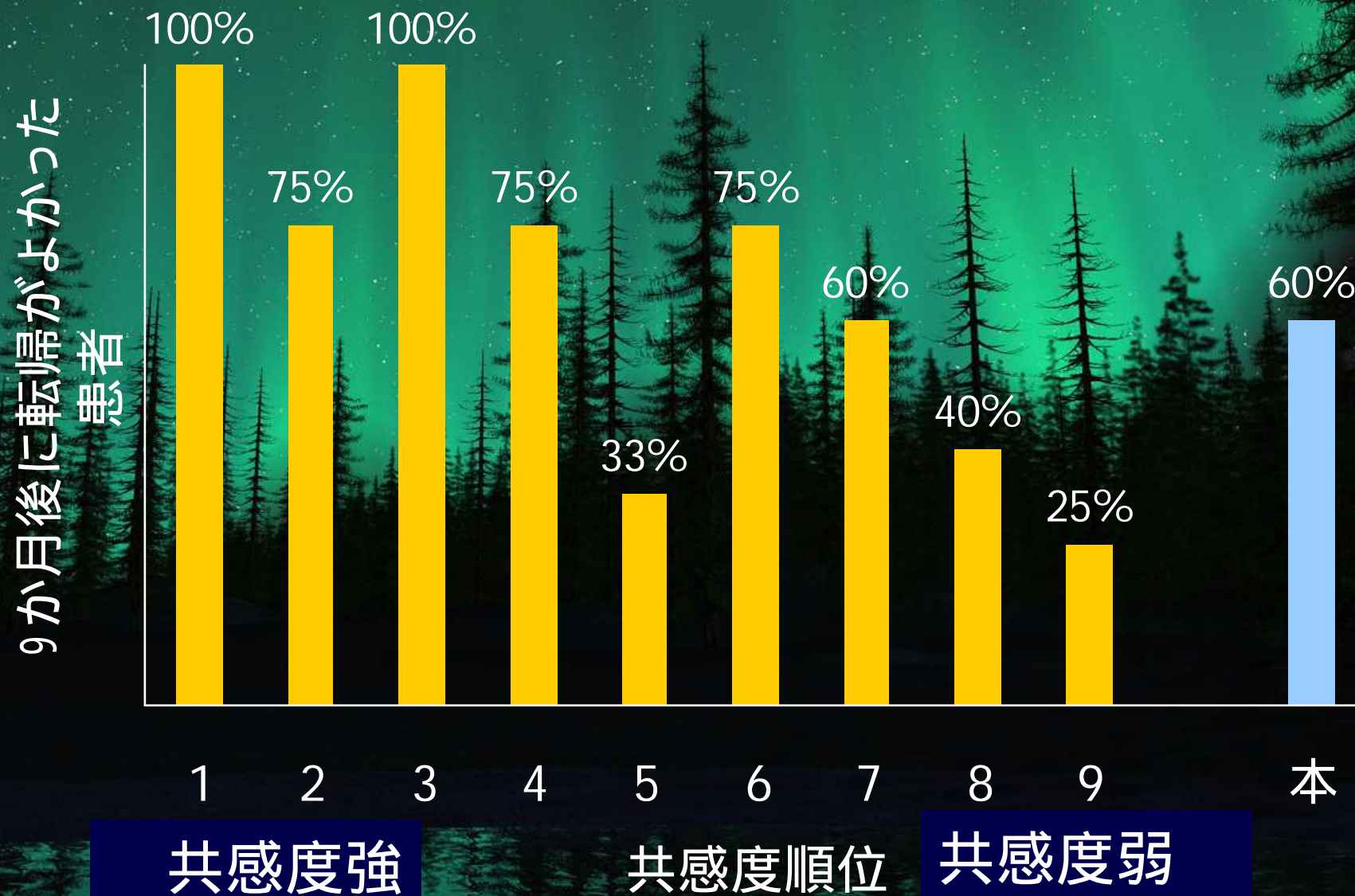
磯村 毅



読書療法はカウンセリングなどの補助手段として用いられるのが単独よりも効果が出やすいとされていますが、

カウンセリングと読書療法の間で本当に成功率で差がないのでしょうか


# 失望からMI(動機づけ面接)が生まれた



原井宏明氏、鬼澤重光氏のスライドを改変



# トルアクスによる共感度尺度

- 
- 低い
0. セッションの間、クライアントは本人自身にとって重要な話題を明かさず、話し合うこともしない
  1. クライアントは本人自身にとって重要な話題を出すことを避けるが、カウンセラーがそれを取り上げると最小限には応じる
  2. カウンセラーが取り上げれば、クライアントは本人自身にとって重要な話題に答えたり、詳しく述べたりする人がある。しかし、さらに意味のある事柄を加えることはなく、情報を提供するときには事務的な態度であったり、感情の表出を交えなかったりする
  3. クライアントは本人にとって重要な話題を詳しく述べるか、または、カウンセラーに直接誘われることなく自発的に、または感情を交えて提供する。ただし、自主性と感情を交えることの両方が起きているわけではない
  4. カウンセラーに直接誘われることなく、クライアントは本人自身にとって重要な話題を自発的にかつ感情を交えて詳しく述べる
  5. クライアントは本人自身にとって重要な題材を探り、議論したりし、新しい感情や視点、個人的意味を見出す
  6. クライアントは積極的に本人自身の内部を探り、自分の価値観や感情、対人関係、恐れ、混乱、人生の選択、他者の視点を隠すことなく、明らかにしようとする。カウンセリング中にクライアントはものの見方を変えることがある
- 高い

読書療法の効果が出やすい対象とはどのような人か。  
効果が出る読み方、読ませ方。  
読んでも効果がない場合の対処法など。

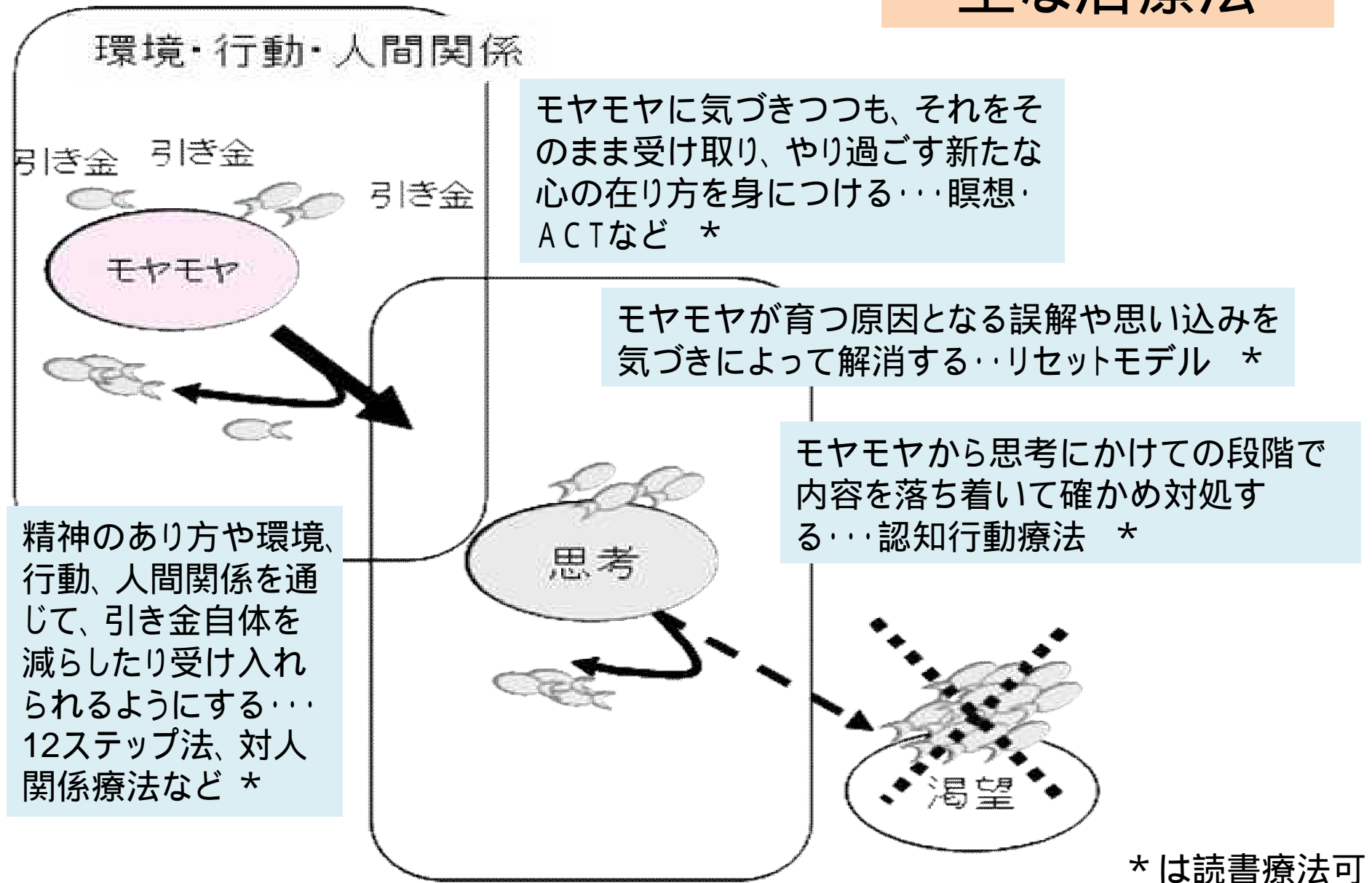
依存症治療の研究は遅れており、  
まだいろいろな方法が試みられている段階  
(さまざまな治療法について読書療法が利用されている)

効果の出やすい対象      治療法との相性がある  
効果が出る読み方・読ませ方      動機づけを高める  
(動機づけ面接を併用する)

読んでも効果がない場合の対処法など      を参照

本人が持っている依存症から脱却したいという動機や自信を高める…動機づけ面接

## 依存症に対する 主な治療法



## 禁煙(依存症)支援が空回りする原因は？

支援者の話  
タバコのデメリット  
禁煙のメリット

喫煙者の気持ち  
メリット (タバコへの期待)  
デメリット(禁煙への恐怖)  
ポイントがずれている！

タバコへの期待、禁煙への恐怖を拭い去るには  
本人自身の気づきが重要

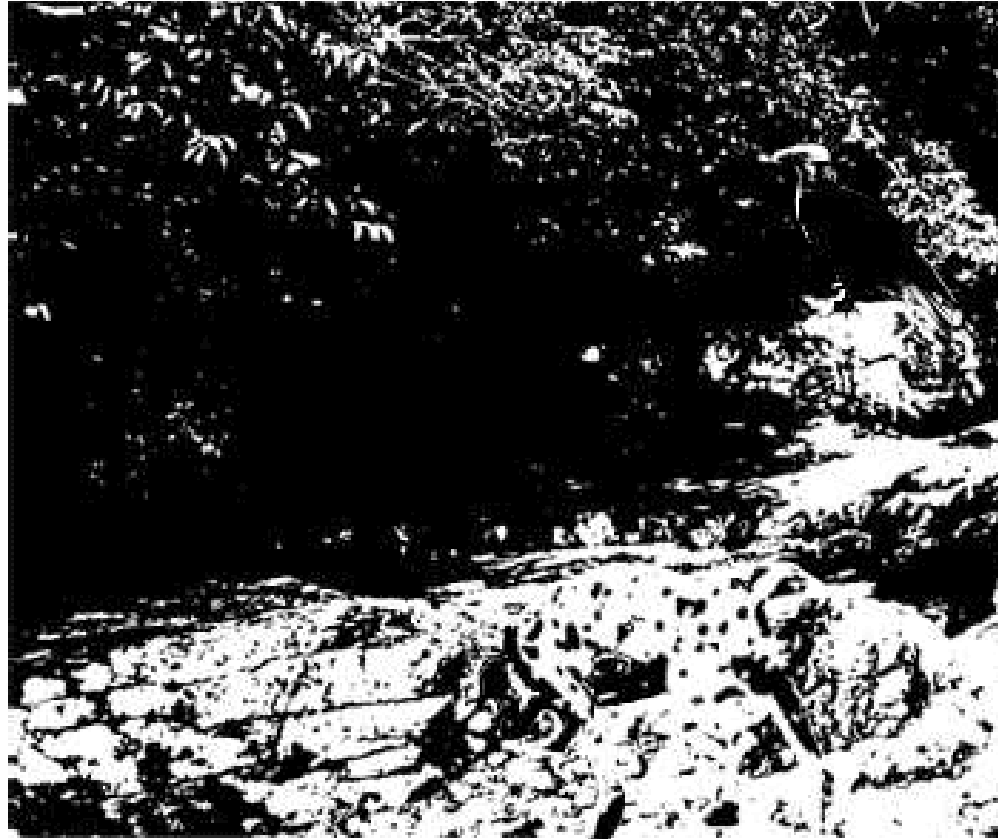
「タバコでストレスは増えるよ、禁煙して本当によかったよ」

うわべだけの賛成

わかった、わかった。でも、  
吸わないやつに何がわかる・・・  
禁煙できたやつに何がわかる・・・

# 動物が隠れています

二匹います



- 「気付き」の効果は忘れない限り消えない
  - ポジティブシンキングや暗示とは異なる

気づくまでは、わかったつもりでいる！

質問が気づきを促す！



# リセット禁煙とは

1. 構造化された心理教育
2. 質問によって気づきを起こす
3. 失樂園仮説に基づき、  
タバコのメリット、禁煙のデメリットの再検討を行う

読書療法の利用も可能

体系化された 1. 質問群 2. 比喩表現 により、

5ステップで、気づきの連鎖反応をシステマティックに起こす

環境・行動・人間関係

引き金 引き金 引き金

モヤモヤ

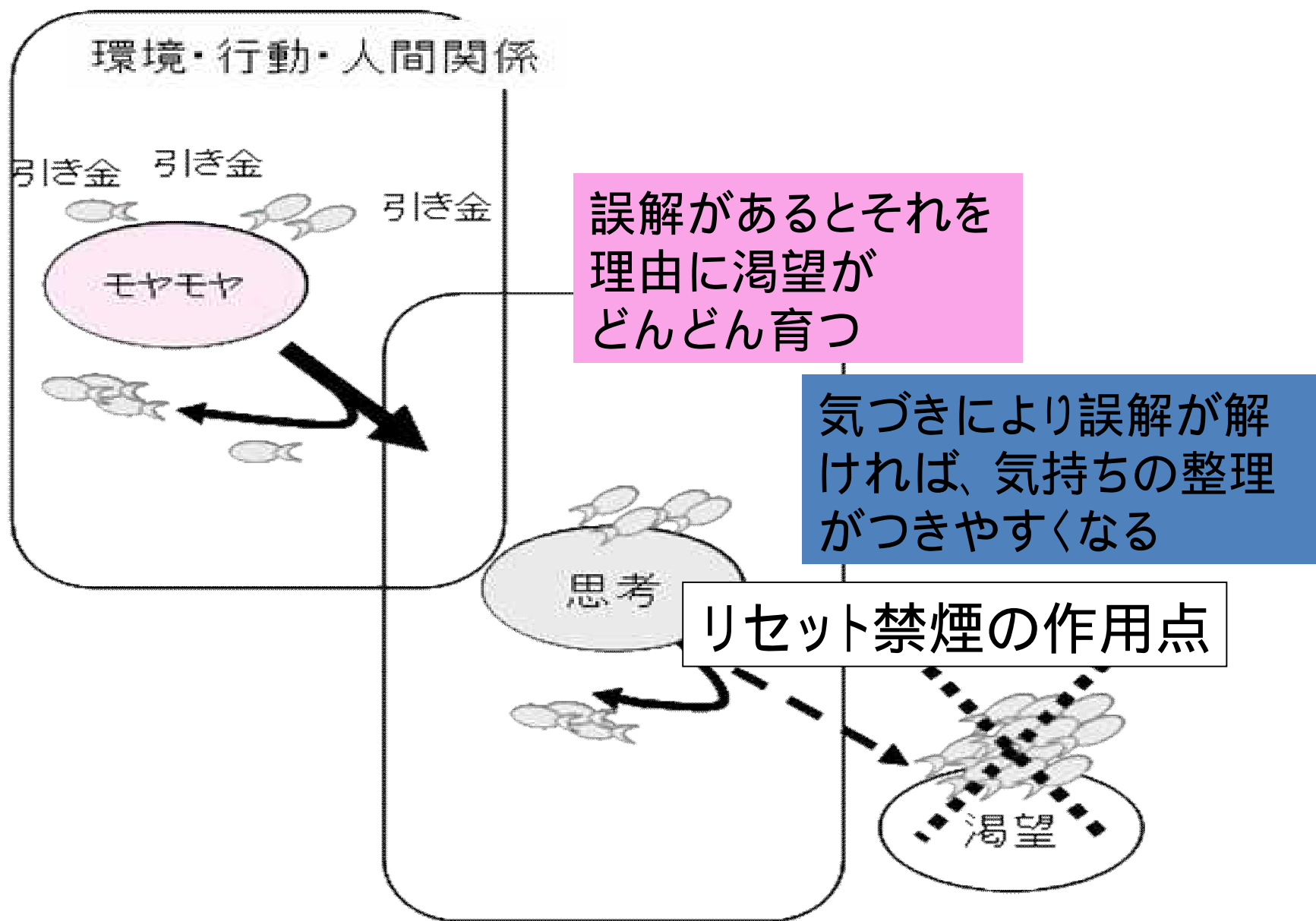
誤解があるとそれを  
理由に渴望が  
どんどん育つ

気づきにより誤解が解  
ければ、気持ちの整理  
が付きやすくなる

思考

リセット禁煙の作用点

渴望



## 依存症とは

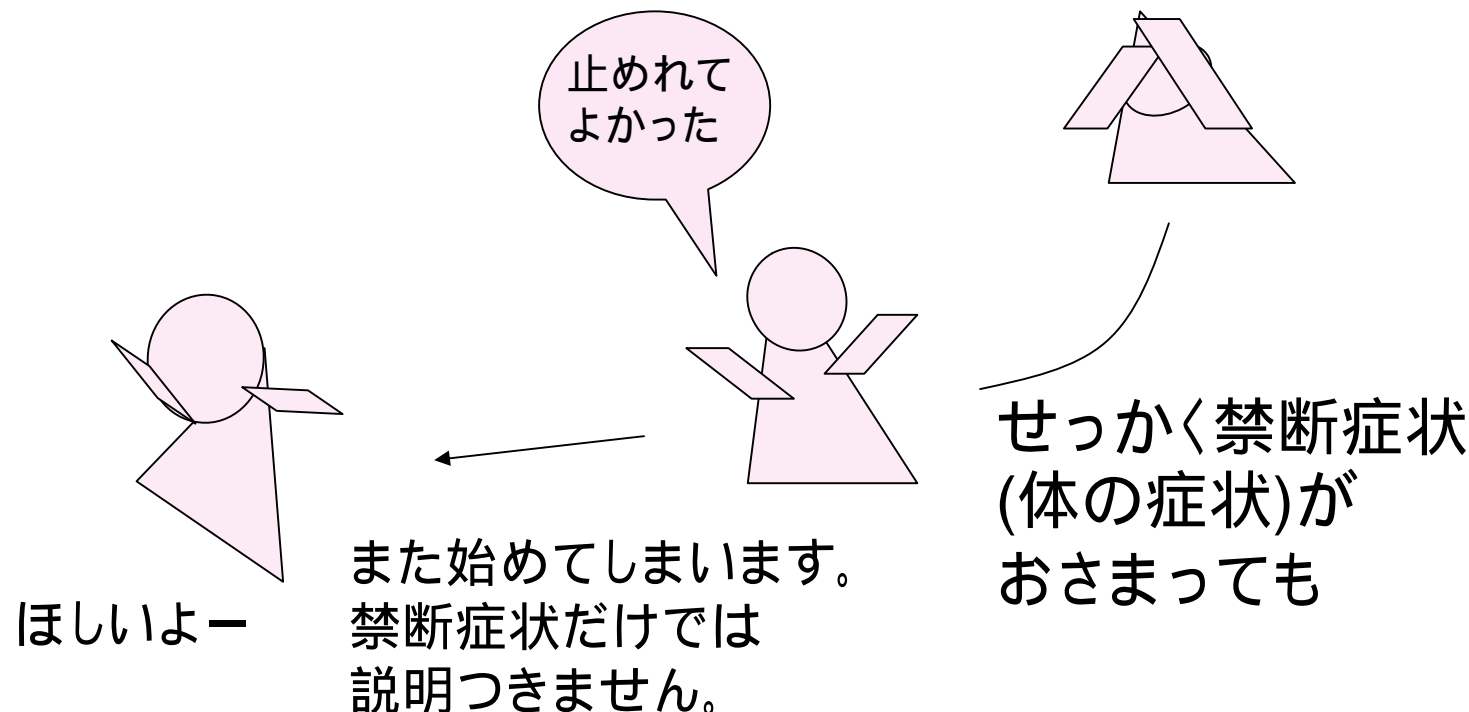
行動や思考のコントロール障害  
依存対象に対する優先順位が非常に高くなる

### 身体依存説：

薬物などの使用により、体の依存が生じ、止めようとしても禁断症状が出るため止められないという説  
(禁断症状がおさまった後も、依存症に戻る人が多い)

正の誘引説 Stewart,J (1984).

心や考え方の異常を重視。依存対象に心が引き寄せられる



# 依存の種類

## 物質への依存

タバコ(ニコチン)  
アルコール  
薬物・覚せい剤  
シンナー、麻薬、大麻  
睡眠薬・精神安定剤  
食べ物(甘いもの、過食・拒食)

## プロセスへの依存

ギャンブル・ゲーム  
インターネット  
セックス  
リストカット  
携帯  
買物 仕事  
自己啓発・自分探し

恋愛  
カルト宗教  
DV(ドメスティックバイレンス)  
児童虐待

## 人への依存

共通しているのは、依存対象が優先され  
「コントロールができない」ということ。

# いまどきの依存症

携帯・ゲーム・ネット 依存？

買い物 依存？

恋愛 依存？

甘いもの 依存……？

依存症の概念が拡大されるにつれ、「誤解」も増えている。

誤解      なんでも「依存症」にすればいい

            ってもんじゃないでしょう？

人間は誰でも何かに「依存」しているものじゃない？

例えば、水。      僕らはみんな「水依存症？」



本当にあった「水依存」

## 水中毒

精神科入院患者の3-5%にみられる。

多尿になり、トイレに頻繁に行き、夜尿してしまう。

低Na血症となり、悪心、倦怠、頭痛、けいれんを起こす。

一度に大量の水を飲み、むせて肺炎に。

蛇口のそばで倒れているところを発見されることもある。

「水を飲むな」といっても隠れて飲んでしまう。

飲んでも、飲んでも、満足できず、さらに大量に飲んでしまう。

それでもまだ、飲みたくなる。 コントロールできない

誤解 人間は誰でも何かに「依存」しているものじゃない？

そうではなくて、「依存症」の「依存」は、  
本人にも納得のできない、病的な状態。

「必要」という意味ではなく、「必要なくても」欲しくなる。

ex. アルコール依存：

飲んでも、飲んでも、まだ飲みたい。ますます飲みたい。

ex. 喫煙者

この先、1千本すっても、1万本すっても、もう禁煙したくても、まだ  
「もう1本」吸いたくなる。

ex. 買い物依存      クロゼットが満杯でも、  
まだ着てないのがあっても、隠してでも買いたくなる。

誤解 「意志が弱いからではなく病気(依存症)です」  
といわれても・・・やっぱり意志が弱いんじゃない？

NO！ 本人にはコントロールできない、とは  
「始めると止まらなくなる」ということ。

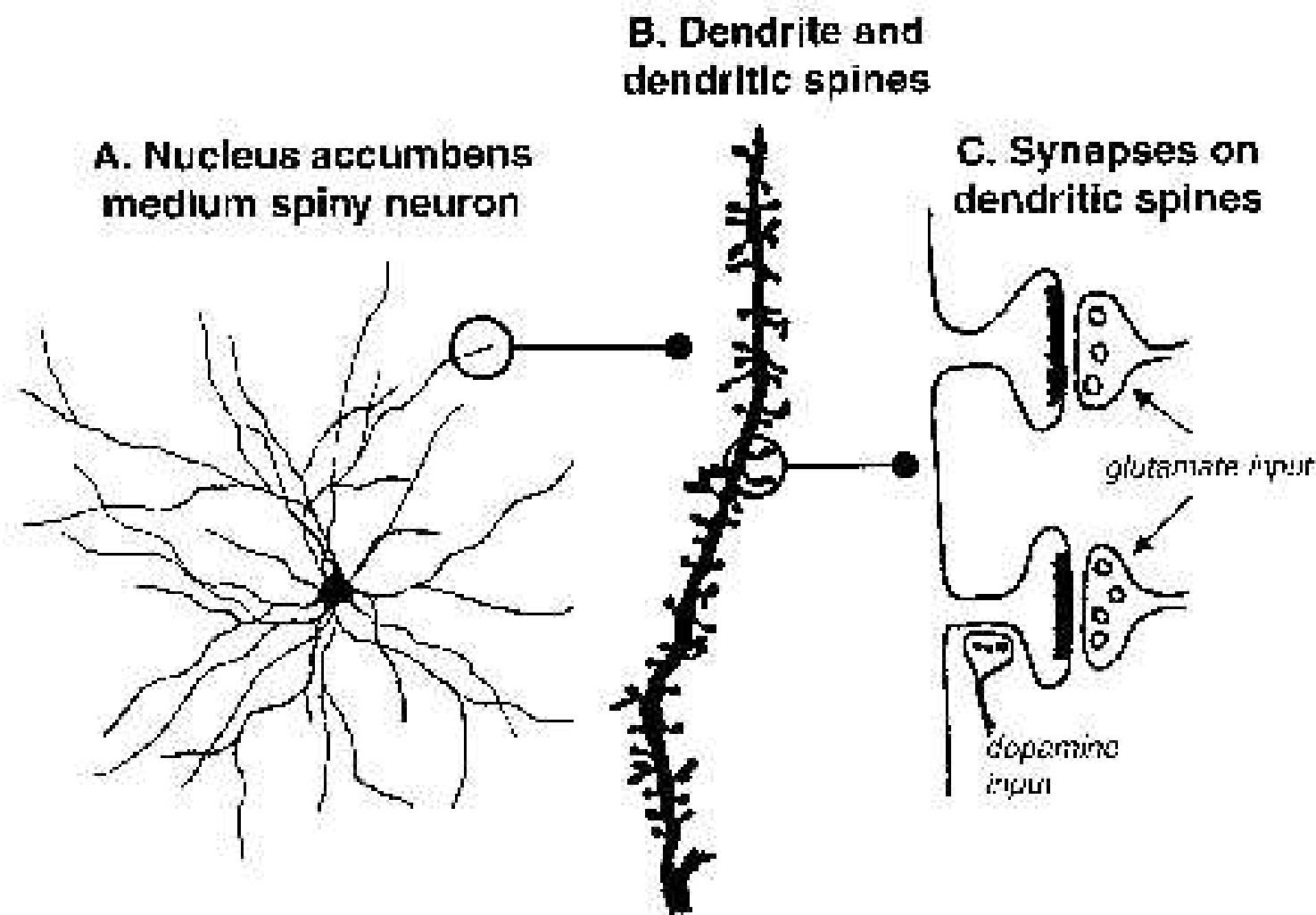
ex. アルコール依存： 節酒はムリ。断酒しかない。  
かつては量を控えることができた人が、依存症になると、  
とまらなくなってしまう。

5年間断酒し、仕事にも復帰、娘の結婚も決まったが、  
娘の結婚式に一杯飲んで、また毎日になってしまった。

ex. 喫煙者：何年禁煙していても、一本だけで毎日に  
ex. ギャンブル依存：何年止めていても1回で毎日に

止まらない回路 ができている

- 自転車の練習 子供頃に繰り返し練習すれば、おじいさんになっても、ずっと乗っていなくても、また乗れる。 長期記憶 海馬
- 場所は、報酬系
- 島(insula)の梗塞で、10倍位？禁煙がしやすくなるとの報告有。



**Figure 4** Graphic representation of the sites on neurons at which drugs have been shown to produce morphological changes. (A) The most common type of neuron in the nucleus accumbens, a medium spiny neuron. Past experience with amphetamine, cocaine, or morphine



誤解      ハマらなければいいんだよ。  
             みんなやってるよ。ふつうだよ。

覚醒剤のような禁断症状の激しいものですら、  
普段はごく普通に見える。

ギャンブル、タバコ、大麻、買い物依存、  
セックス依存、などでは、  
もちろん、見かけではわからない。

## 【イメージとのズレ】

みかけでは、わからない・・・

薬物依存症のような場合でも、依存症者は、必ずしも、幻覚におびえ、ロレツが回らず、よだれがたれているというわけではありません。

目の前にクスリさえなければ、「普通の人」にしか見えません。仕事も普通にしていたりします



それで実際にそばにいる人は、依存症の怖さを実感できず、油断してしまいます。

## なぜ本人は気づけないのか

依存症に共通する心のトリック

酒で眠りやすくなる？

アルコールは睡眠の後半を障害する

酒を飲んで寝ると、睡眠のリズムが狂い、  
翌日、眠りにくい  
本人は気づいていない

逆にますます酒を飲んで寝ようとする

「酒がないと眠れない」 依存症へ 逆のことを信じてしまう

# 失樂園仮説

人の脳には、いやし・安らぎを感じるドーパミンを出す神経がある。  
ニコチンは、ドーパミンを強制的に出させる。

初めての一本は、強制的な刺激で、気持ちが悪くなる（油断する）  
繰り返し吸っていると、ドーパミン神経が弱っていく。  
（喫煙者は非喫煙者よりドーパミンの反応が弱い）

味が分かる瞬間がくる！（依存の成立＝本人は満足）  
自分で買うようになる。　　ますますドーパミン神経が弱くなる。

本数が増える

普段のいやし・安らぎが減る　　（失樂園仮説 2009 磯村）

- ニコチンや麻薬・酒は、脳の中の

ドーパミン(いやし・安らぎ・やる気を感じる物質)を  
強制的に分泌させる

やるたびごとに、神経が鈍くなる

薬の量が増える

普段の安らぎがへる 不安が増える (失樂園仮説)

最後は、精神病( 妄想・幻覚、廃人・自殺 )

タバコの場合はうつ病が2倍に・・・。



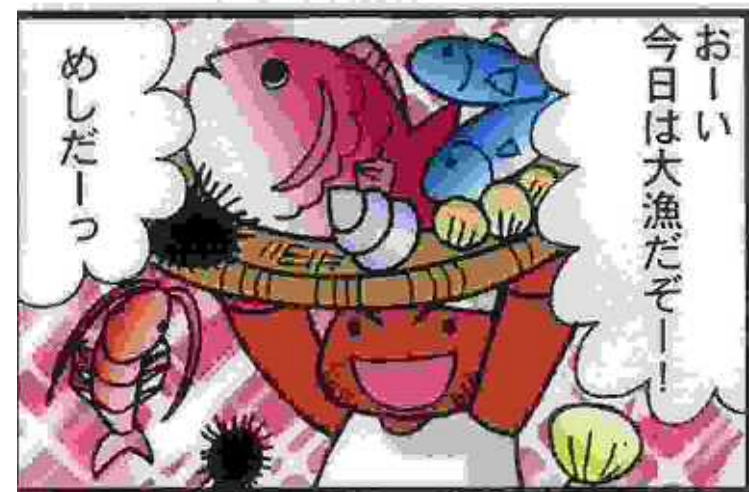
# 失樂園仮説

依存物質・対象に手を出してしまったために、  
日常の幸せという楽園を失ってしまった…。

リンゴを食べてエデンの園を追われたアダムとイブのように



## 食後に吸いたくなる人が多いのはなぜ？



脳が弱って、  
食事の幸せが感じにくい！？

それで食後に吸いたくなる！？

どんなに気持ちのよいところでも？



脳が弱って、  
幸せが感じにくい! ?

失楽園状態!

「うちの社員は、社長の私に会う前に、  
一本吸ってから来るんだよ。  
なんとかならんか」

「社長がよんでるよ」 といわれると？

不安になる 吸いたくなる

タバコがないと、  
どんどん不安になってしまう人も。

でも、実際のところ、なぜ非喫煙者は吸いたくならないの？

では、実際のところ、なぜ吸わない人は吸いたくならないの？

吸わない人は、特別に強い人？

吸わない人は、特別のストレス解消法を知っている？

そうじゃないよね・・・、それは・・・



脳が元気で、  
アルファ波や  
ドーパミンが出るから！！  
深呼吸でも出るよ(^ ^)  
途中で深呼吸してるかも



禁煙すると、  
脳は回復するでしょうか？

YES！



回復するのに  
どのくらいかかるでしょうか？

まずは3日間を  
目標にしましょう！

前回禁煙したときは何ヶ月もつらかったのですが…。

それはこういうわけなのです。

依存には、

**体と心**の2つがありましたね。

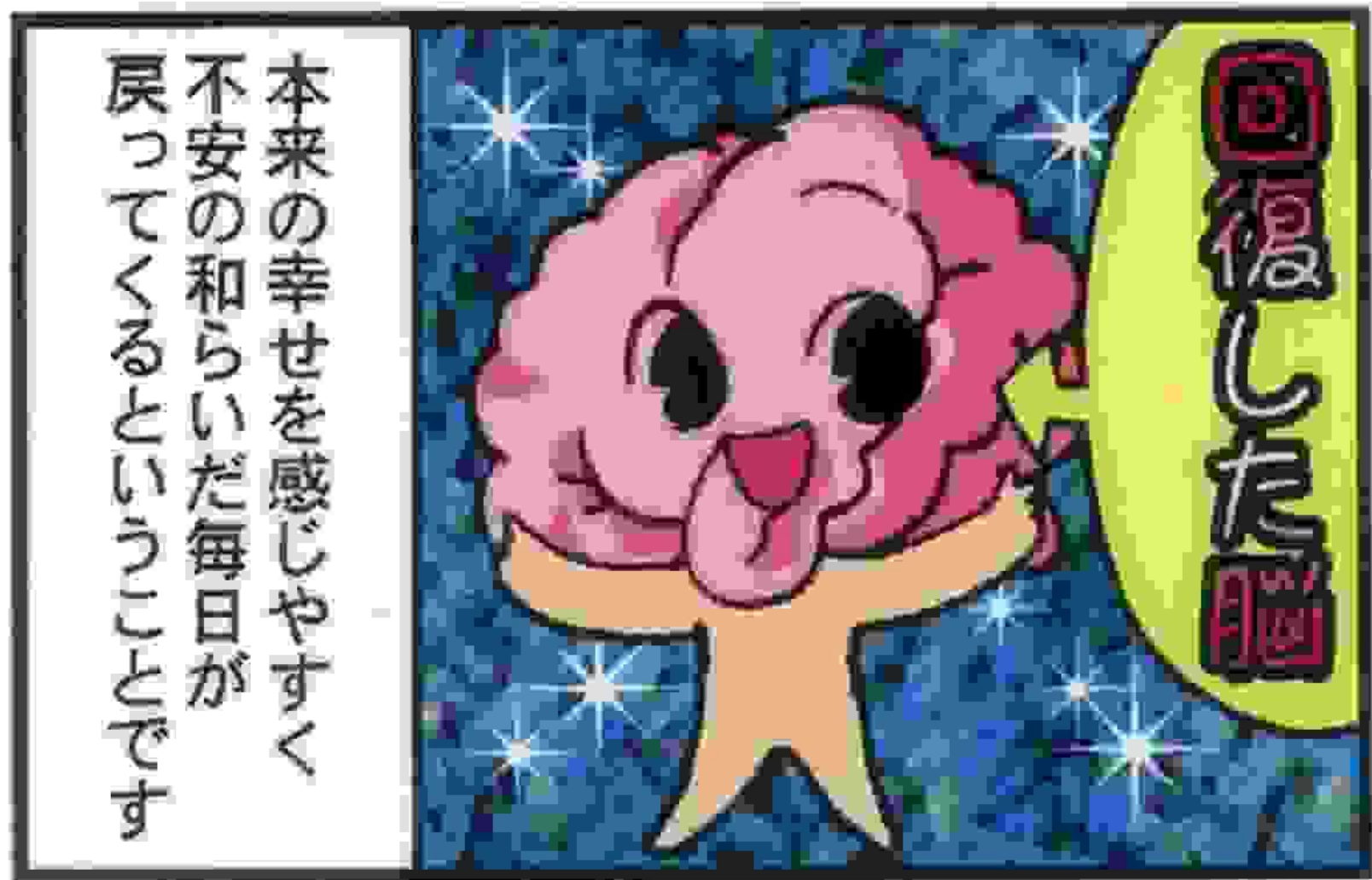
体…3日で回復

心…ずっと続く可能性がある

(だから前は苦しかった)

心の依存とは、「間違った思い込み」のこと。  
誤解が解ければ、解消していきます。

禁煙を開始して、  
ドーパミンやアルファ波が回復してくると、  
幸せは？ ストレスは？



# 喉頭がんで気管切開

彼女がここまで「はまってしまった」理由が、  
言葉をよく聞くとわかります…。



デビは、タバコを吸うと、  
「親しい友達が、ぎゅっと抱きしめてくれる感じなのよね」  
と話していましたね。

ということは、デビは、ニコチンが切れてくると  
どんな気持ちになるのでしょうか？

友達が離れっていってしまう・・・、  
なんだか寂しい感じがしてくるのでは？



そしてタバコを吸うときゅっと抱きしめてもらえる・・・。  
それを何歳から？  
1日に何回くらい？

気っても切れない姉妹のようなものになってしまいますよね・・・。

ところで皆さんは、  
大失恋したとして、  
1日に10回も20回も抱きしめてほしいかな？

これって、タバコの影響？  
寂しさを感じやすくなってしまった？

本人は自分のことをどう思っているのでしょうか？

「私は寂しがりだから・・・」と思っているかも。  
(自尊心が低下していく・・・)

でも、もともと吸っていなければ  
そんなに寂しくならなかったかも？！  
(本来は豪快そうな人でしょう？)

- ニコチン切れのストレスは、  
他のストレス（イライラ、寂しさ、手持ち無沙汰など）  
と区別がつかない。
- ・ 「私はタバコでストレス解消している！」  
と言い出す人が出てくる。
- ・ 確認      タバコが解消してくれるストレスが1つだけある  
それは、何？

- ・ 『ニコチン切れのストレス』 だけ  
それ以外には関係なかった！
- ・ 「でも、吸ったときは、ホッとするから・・・」  
(大切な事の見落としが！ それは？)

もともと吸っていなければ、  
イライラや、寂しさ、手持ち無沙汰を感じることはなかった。



依存症に対して読書療法を活用する現状・余地のみでなく、その他、代表的な治療法もあれば参考までにお話をお伺いできればと思います。

環境・行動・人間関係

引き金 引き金 引き金

モヤモヤ

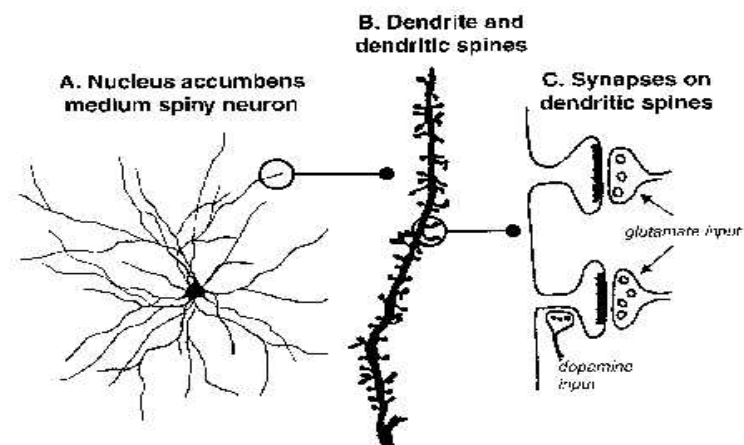
思考

## 依存症の渴望が生じるモデル

渴望

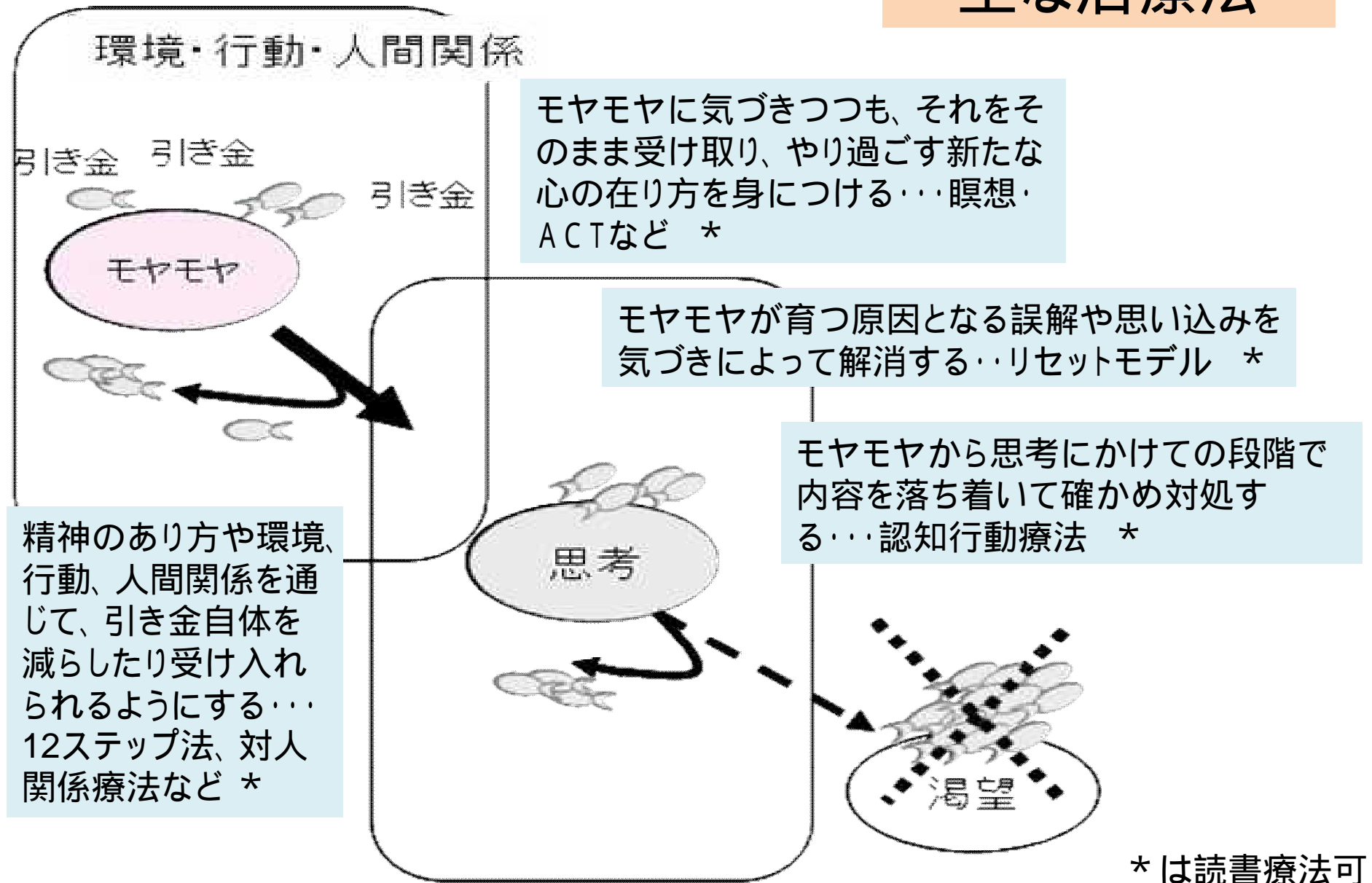
ADDICTION 39

1回でも再使用すると、止まらない回路にスイッチが入ってしまう



本人が持っている依存症から脱却したいという動機や自信を高める…動機づけ面接

## 依存症に対する 主な治療法



読書療法の効果が出やすい対象とはどのような人か。  
効果が出る読み方、読ませ方。  
読んでも効果がない場合の対処法など。

依存症治療の研究は遅れており、  
まだいろいろな方法が試みられている段階  
(さまざまな治療法について読書療法が利用されている)

効果の出やすい対象      治療法との相性がある  
効果が出る読み方・読ませ方      動機づけを高める  
(動機づけ面接を併用する)

読んでも効果がない場合の対処法など      を参照

- ・ 子供の頃の親子関係と依存症は関係があるのでしょうか。

依存症の親をもった子供が成人した後、依存症になったり、様々な精神障害をもちやすいことは、臨床上の実感としてあり、世代間連鎖という用語もあります。

文献としては以下が有名です。

私は親のようにならない 嗜癖問題とその子どもたちへの影響 [単行本]

クラウディア ブラック (著), Claudia Black (原著), 斎藤学 (翻訳) 出版社: 誠信書房; 改訂版 (2004/07)

実際の薬物・アルコール依存症の臨床に  
いかしたいと思っています。

これからの分野です。是非一緒に勉強しながら試行錯誤  
を重ねていきましょう。

依存症の読書療法に興味をお持ちの先生方

東京アルコール医療総合センター(成増厚生病院)

垣渕洋一医師

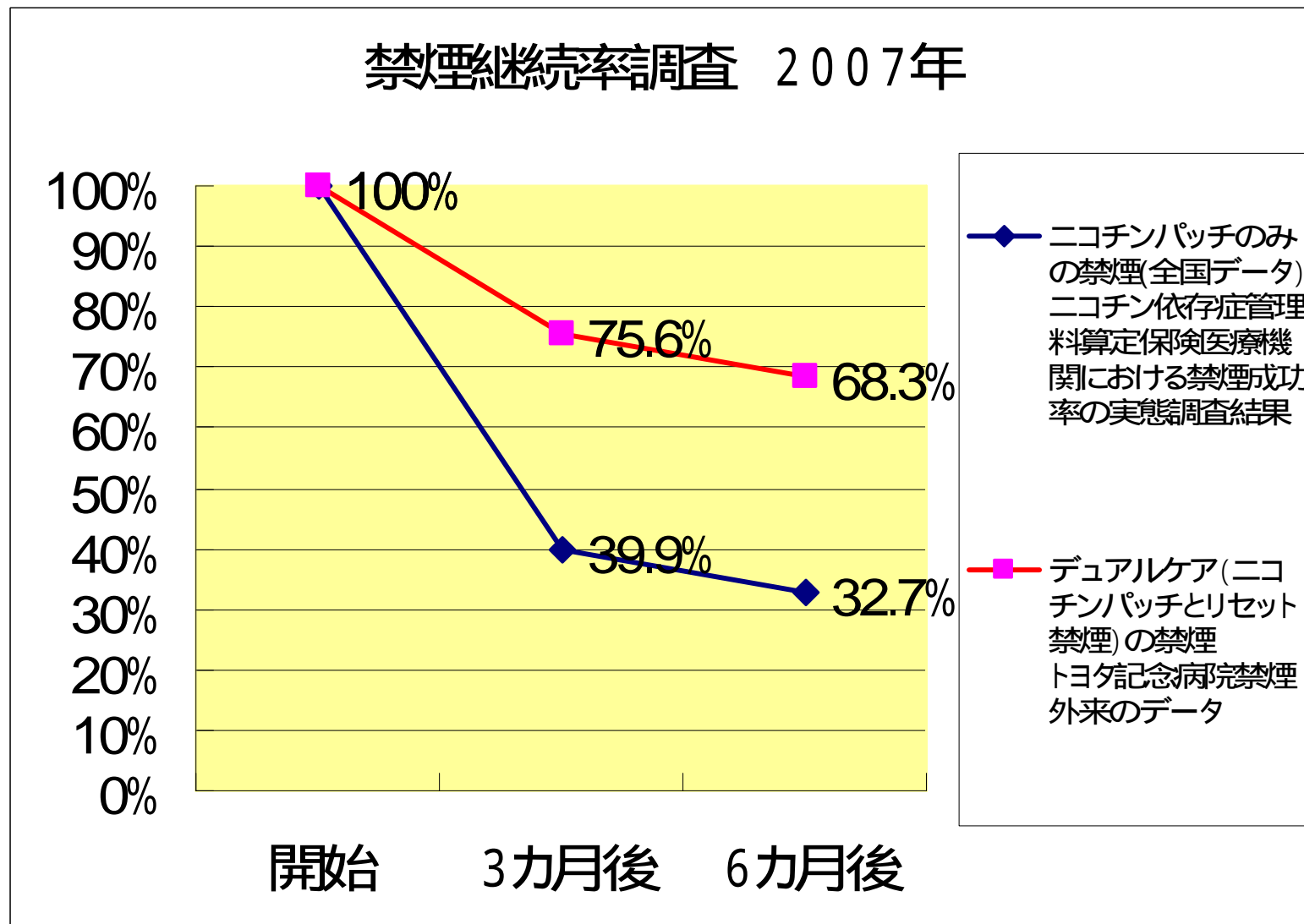
大石クリニック(横浜市中区) 大石雅之医師

肥前精神医療センター(佐賀県) 中島薫心理療法士

沖縄協同病院心療内科 小松知己医師

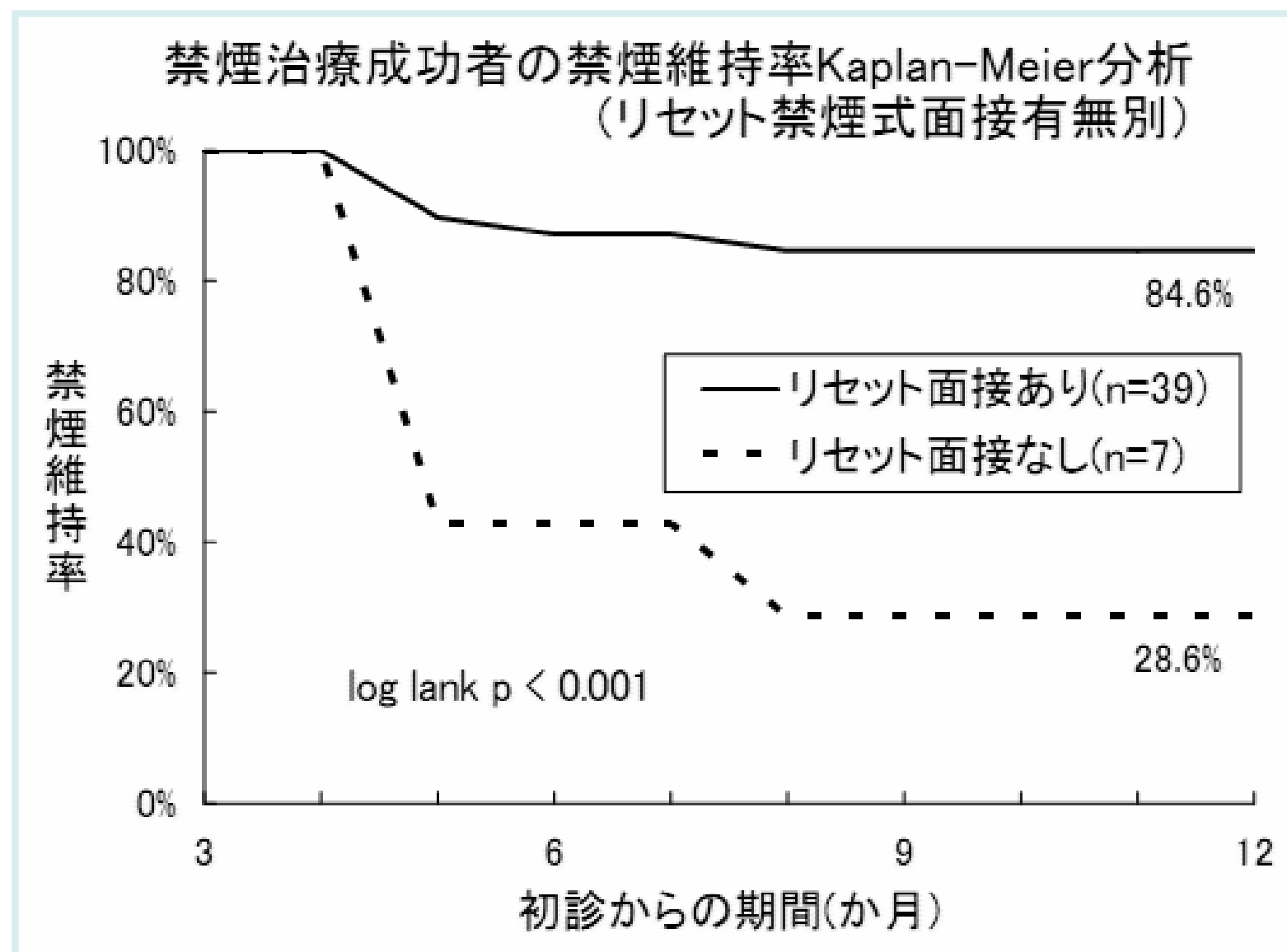
# 禁煙指導における読書療法の有用性

# デュアルケア(パッチ & リセット)の成績





## 加濃正人ら 2012.4 日本禁煙学会



- >・処方薬や睡眠薬の依存増加の実態と読書療法の実践状況

処方薬依存は増加しています。

松本俊彦著、薬物依存とアディクション精神医学、金剛出版 の 第11章：精神科治療薬の乱用・依存に詳細が書かれています。1987年から毎年行われている「全国精神科治療施設における薬物関連精神疾患の実態調査」によると、2010年に、処方薬乱用の事例が、有機溶剤を抜いて、2位（1位は覚醒剤）になっています。

読書療法の実践に関する研究は知りませんが、当院に入院した処方薬依存の方には、この箇所をコピーして渡したり、磯村毅医師の著書、図解でわかる依存症のカラクリ（秀和システム）を読んでもらい理解を深めてもらうのに役立てています。

- 仕事のパターンと依存症は関係があるのでしょうか。たとえば、フリーランスで仕事に一喜一憂しやすい環境の場合、依存症になりやすいということはあるですか。

- 一喜一憂する環境というより、状況に対する、対処法として、飲酒を多用するかどうかの影響の方が大きいように思います。例えば、「自分は、どんな状況になっても冷静でいなければならない」と強迫的に考えている方は、依存症の方には結構いらっしゃいます。そういう方は感情をコントロールする手段として、飲酒を多用したことから、依存症になったのではないかと推測しています。

また、病歴を見ると、「仕事上で飲酒の接待が続き」とか「終業後、毎日、同僚と飲みに行き」といった記載がたくさんあります。仕事のパターンというより、飲酒がからむ仕事かどうかの影響も結構あります。

・読書療法の取り入れやすい依存症の種類(例:喫煙者は導入しやすいがアルコール依存は難しい、など)

当院の卒業生が書かれた、「あきつばき」というエッセイ集は、入院者に勧めて読んでもらい、好評です。AAで発行しているビックブックを初めとする書籍も読書療法の側面があります。

最近では、治療機関につながる前に、ネットで情報を得ている方が多く、アルコール依存症も難しいとは言えないと思います。

## 失樂園仮説：

- 脳内報酬系機能と認知のゆがみに関する仮説

依存症では、脳内報酬系の機能低下により日常生活の意欲・幸せ・安らぎの低下、サリエンスに対処する力の慢性的低下が起きている。

当人にはその**自覚が乏しい**ため、逆に依存対象に対する期待や、依存対象を失う恐怖を抱き、心理的依存が形成される。

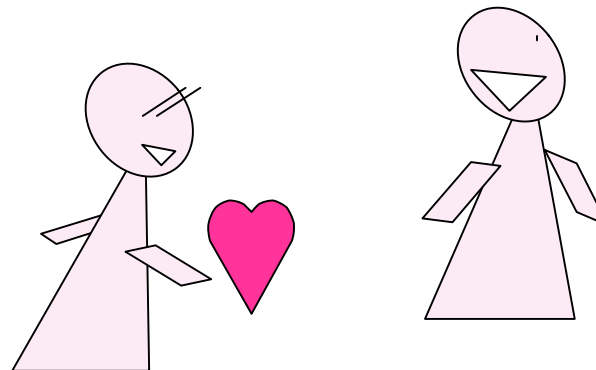
2009 磯村

# プロセス依存

ギャンブルやゲームなどのプロセスは、物質を使わずに、  
ドーパミンを「強制刺激」する方法です。計算された、ドキドキ・  
ハラハラから、人は逃れることができません。

<ワーク>

今まで生きてきた中で、  
一番うれしかったときのことを  
思い出してみましょう。  
それは、どんな場面ですか？

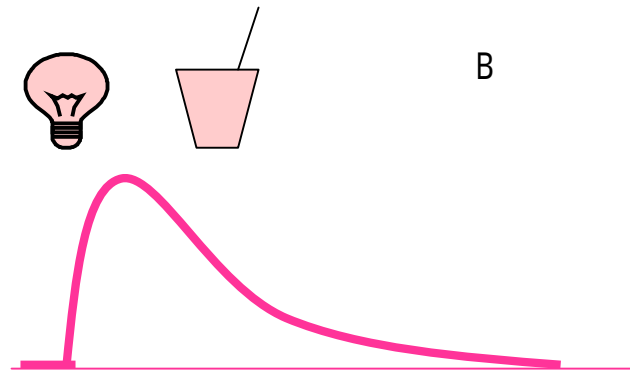
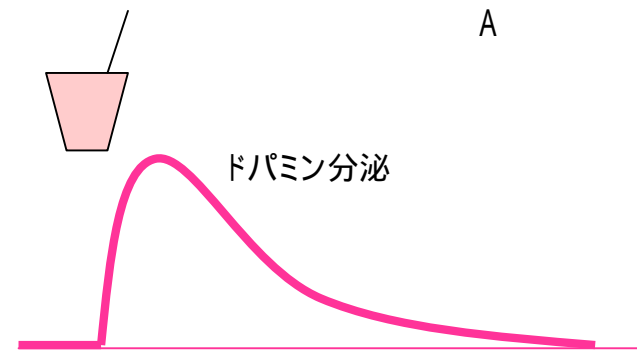


## ドパミンがよく出るタイミング

Schultz, W. et al., (1997) より改変

A: (意外なときに)報酬がもらえたとき  
突然のジュース  
(宝くじに当たりました！)

B: 報酬がもらえそうだと予測される時  
ジュースの予告ランプ点灯  
(パチンコでリーチがかかったとき)

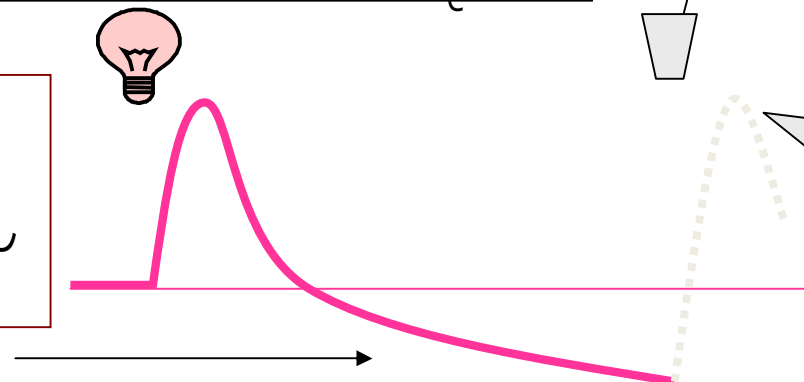


## ドパミン分泌が減ってしまうとき

C: 報酬の予想が裏切られたとき  
予告ランプがつくも、ジュースなし  
(メール来たかな、と携帯を見たのに  
着信なし...)

C

裏切られると、いっ  
たん上昇したドパミ  
ンは逆に低下してし  
まいます！



次に、  
ツンデレ効果  
を生む？

# 学習理論

## 正の強化

ある工夫をすると報酬が(必ず)得られる場合、もう一度やろうとすること

## 間欠的強化

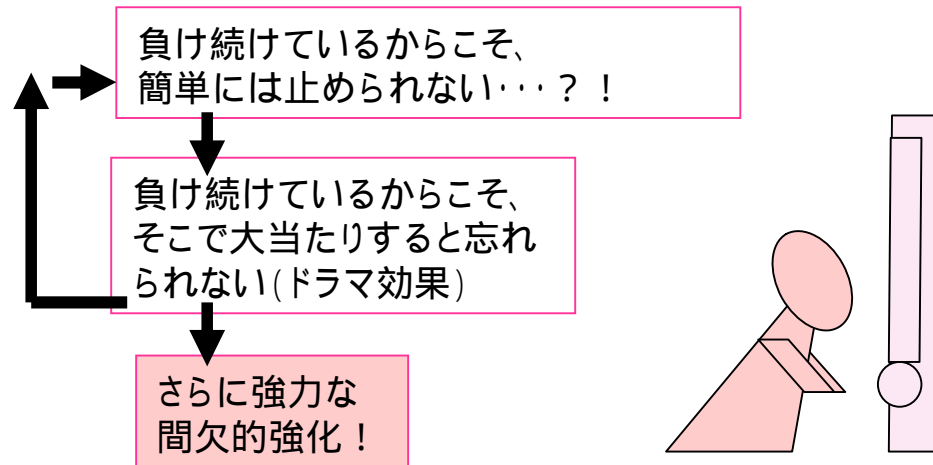
(工夫をしても)ハズレがつづいていたあとに、ポンとアタリ(報酬)がでること。

間欠的強化の方が、興味をそそられ執着してしまう。  
単なる正の強化の場合ハズレが続くとすぐに止めてしまうが、間欠的強化の場合、ハズレが続いても止めにくい。



## ギャンブルにおける間欠的強化の恐ろしさ

負けが続いていても、逃げちゃダメだ！  
これだけ小当たり( )が続いたから、  
そろそろ大当たりが来るはずだ…。  
(などと考えやり続ける)



## 典型的な出玉グラフ



## 間欠的強化の本来の意味

簡単につまぐいってしまつよりも、  
失敗しつつも、いろいろな工夫をし  
てこそ、面白い。これは、人間にとっ  
て本来はとても大切な性質のほず  
です。

ところが、相手を間違えると、  
悲劇が起きてしまいます。

「パチプロ」「プロのギャンブラー」などの概念はこう  
した心理から生まれてきたと思われます。もちろん  
ギャンブル産業の側はそれをいかにも実在のもの  
として取り扱い、さりげなく挑戦者たちをあおろうと  
します。パチスロ・競馬の攻略本などですね…。

失敗 失敗 失敗 大逆転、大勝利  
のドラマに人は感動する！