

「やめられない心」依存症の実体

企業経営漫談士 岡野実空

『やめられない心 毒になる「依存」』(クレイグ・ナッケン著、講談社+α文庫)は、ミドル必読の一冊。2012年の翻訳書出版以後、その実践的な助言の数々は、我が国でも、依存症に悩む多くの読者を救いました。因みに「アディクション」とは、特定の物質や行動による高揚感や満足感を得たいという欲求を制御できず、その行為を繰り返すことで心身を消耗していく、生理的・心理的な機能不全の状態(いわゆる、～中毒)です。今回は、著者のいう「快感追求型」「権力追求型」という2つの欲求に起因するものに、そこからの回復の切り札ともなる「人間関係追求型」を加え、社会人が認識しておくべきアディクションを考えます。

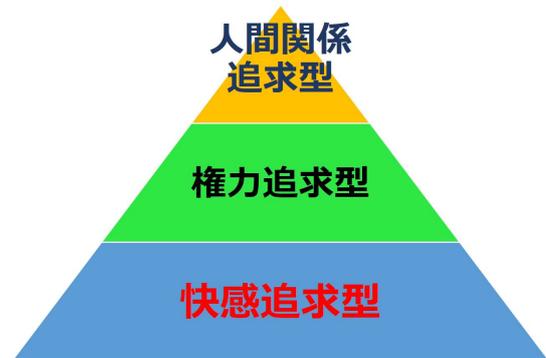
1: 快感追求型

ここでは社会人が罹りやすい中毒として、「酒」「タバコ」に、「ギャンブル」ではなく「仕事」「スマホ」を取上げます。さて、日常から理不尽なクレーム対応などを強いられるサービス業の方々は、昼はタバコ、夜は+酒に一時の安らぎを求めがち。しかし競争激化による合理化に伴い、通常の「頭脳・肉体」労働に「感情」労働が加わった製造業でも、ギスギスした現場で同様の事態が起きています。また年齢的に見ると、煩わしい家庭から逃げる「仕事」中毒が中高年に目立つ一方、若年層ほど深刻になっているのは「スマホ」中毒。車中でメールやゲームに熱中する多くの男女を見るにつけ、その深層にある「人間関係」への恐れや悩みという問題の根深さを痛感します。若年での発症ほど重症化することを考えると、家庭、学校、会社を問わず、「ブラック企業」同等に、社会的な重要課題として対策を急ぐ必要があると思うのですが。

2: 権力追求型

治療の難しさから、ナッケン氏がより警戒するのは「権力追求型」。権力によって得られる安堵感や高揚感、快感追求型と本質的には同じですが、他人から力を奪い、自分の力を強化することによって得られる満足感の大きな問題は、それに伴って「自分が正しい」という錯覚に陥ること。「自分は正しい」だから「力を持っている」、「さらに正しいことを！」という悪循環は止まることを知らず、さらなる権力の追求が、自他共にさまざまな悲劇を惹き起こします。政界に関しては、マスコミが連日のように日米両権化の言動を報道していますが、財界の見本は、先のコラムでもご紹介した「ジェラシック・パーク・日本経団連」。もっとも企業内の事例は、皆さんの周辺に、いくらでも存在していますね。己んぬるか！ 嗚呼！！

E-20 「やめられない心」依存症の類型



3: 人間関係追求型

氏はアディクションを惹き起こす2つの欲求とは別に、その回復に役立つ欲求も取り上げています。その一つは「つながりを求める欲求」という内面の力。自分の外部にあるもの、つまり他の人たちや自然などとのつながりを持つ力です。もう一つは、人間として最も重要な欲求でもある「人生に意味を求める欲求」。この二つを統合するものは、「人間関係追求型」(私見)です。行き過ぎは「ストーカー」ですが、適切な人間関係から、人生の意義を再確認できれば、全てのアディクションの特効薬になります。他者との関係の中で自分をしっかり見つめ、その特性を活かして他人の役に立ち、自分の存在意義を確認すること。因みに、関係性を表す仏語「人間(じんかん)」を、「人類」の意で使うのは日本人の特性です。

誰にもあるアディクション。最後に、我が独白を。「アルコールは人生という手術に耐えるための麻酔である」(バーナード・ショー)。だから、「わかっちゃいるけど、やめられない」!

平成 29 年 6 月 27 日 実空