

相談室からのお知らせ

保健部 令和元年 12 月

早いもので、今年もあとひと月となりました。何かと気ぜわしくなる師走ですが、ちょくちょく休憩を挟みながら、勉強も楽しいことも充実させていきましょう。

さて、今回は依存症のお話です。依存症とは、お酒や薬などの物質や、ギャンブルや買い物、ゲームなどの行動に没頭しやめられなくなることです。最近、有名な俳優さんやアイドルなどが違法薬物の所持で逮捕され、大きく報道されていますね。見た目や能力が認められて、必要としてくれる人がいて、他の人から見たらとても順調そうに見えるけれどそれだけでは満たされなくて違法薬物を使ってしまう。そうして長年使い続けることで、身体への影響や違法であるということに認識しにくくなっていたのかもしれない。

依存症は、問題とされる行動をやめれば解決と言えるので、そうでない人からすると「なぜやめないのか」と思うかもしれません。しかし、長く続けていると依存対象はその人にとっては大きな支えになっており、ただやめただけでは、不安に襲われてしまうといった苦しい心境があります。依存対象があることで「これで不安から逃れられる」、「やるべきことをできる」と期待を持てる状態とも言えます。そのため本人にやめる気がなく、家族や周囲の人が最初に援助を求める場合も多いです。

本人が依存対象を「やめる」という気持ちにまだなれていなくても、依存以外で困っていると感じることを誰かに相談したり、家族が専門機関に足を運んだりすることで、行動としての変化が生まれます。その変化の中で、いろんな感情が生じてくる。これまで強く信じていたことや、気づかなかったことに対して新たな発見があると、少しずつ依存対象に対する気持ちにも変化が生じてきます。

自分が何かに依存していると思うけれど、それはやめたくない。でも、困っているから誰かに相談したいと思っている時、良かったら相談室に来てください。来てくれるだけで良いです。誰かに助けを求めようとする、その一歩がまずは大事です。

<12月の相談日>

西村 6・9・13・16・20(月・金)

佐々木 3・10・17(火)

時間 : 10:00~17:30

☆保護者の方もご利用いただけます。

養護教諭(052-501-7800)までお申し出ください。

場所 : カウンセリングルーム(北棟1階東 パン売り場横)

秘密は厳守されるので、安心して利用してください