

## 令和7年度第4回 岡山県立図書館とことん活用講座 「やめたくてもやめられない 依存症ってどんな病気？」

- 1 日 時 令和7年12月6日(土) 14:00～16:00
- 2 会 場 2階 多目的ホール
- 3 対 象 一般
- 4 参加者 45名
- 5 講 師 佐藤嘉孝(さとう よしたか)氏  
(岡山県精神科医療センター 作業療法士)



今回は、講師に岡山県精神科医療センターの佐藤嘉孝先生をお招きして、依存症とはどんな病気か、どんな治療法があるのかなど、依存症についての正しい知識をお話いただきました。

「依存」は頼ることを意味しますが、人間はいろいろなものに依存して生きているので、依存は人生において不可欠な行動です。ただ、何かに頼りすぎてしまうと、結果として自分や周りを傷つけたり、迷惑をかけてしまい、社会生活ができない状態になってしまいます。この状態を「依存症」と呼んでいます。

依存症の治療には、意志や根性も必要ですが、まずは何が依存症行動の引き金になって起こっているかを考えることが大切です。いつ、どこで、だれと、何を、どのように、と詳しく分析して対処法を考えます。また、すでにできていることの順番を変えるなどの工夫をすることや、自分をねぎらうようなご褒美も必要です。セルフケアを行い、自分に気づき、自分自身をねぎらうことで、日常生活を安定させ、病気に対応することができます。

周囲の人は、当事者が「やめたい気持ち」と「やめたくない気持ち」のはざまで揺れていることを理解し、当事者の状態に合わせて関わる必要があります。つつい当事者の依存行動や問題点ばかりを指摘しがちですが、あえて当事者の日々の生活でできているところに着目することによって、当事者と家族や周囲の人たちの生活が改善してくることがあります。

当事者に関わるときは、「相手の様子をよく観る」、「あいづち・あわせる」、「いいところを褒める」、「こころの声を伝える」、「具体的に話す」ことが大切です。禁止や決めつけをしたり、詰問をしないように気をつけます。

佐藤先生は、「生きづらさをふまえて生活全体を振り返ることにより、当事者が生きづらさを感じているところから一緒に考え、少しでも楽になるように取り組むことが大切です。」とお話しされました。

講座の中では、ワークシートを使って、依存症行動の引き金と対処法を考えたり、依存症行動のメリットやデメリットのバランスを考えるなど、参加者の方が振り返りをできるようなワークを行いました。

また、会場には県立図書館が所蔵する関連図書を展示し、多くの参加者の方にご覧いただきました。



さらに、2階閲覧室で開催している、岡山県精神保健福祉センターとの連携展示をご案内し、関連図書に加えて、県内の自助グループのチラシ・リーフレット等もご覧いただきました。

参加者アンケートでは、「依存症について大変よくわかりました」「貴重なお話ありがとうございました」等のお声をいただき、大変有意義な講座となりました。