

アディクション当事者の回復のための 新たなアプローチの探求

—「アディクション問題研究会」とネット・ゲーム依存普及啓発講演報告—

松田美枝・佐々木啓子・中村詩帆・白水宗一

I. 問題と目的

我が国においてアディクション問題は、アルコール関連問題に端を発しつつ、一部の医療者・支援者により地道な取り組みが続けられてきている。アディクション問題は放置すると死に至る病とされる一方で、関わろうとする者が巻き込まれ疲弊するとも言われ、支援者から敬遠されがちの中で、専門医療・相談機関も少なく、困難を呈する人の多さに比して回復のための資源が圧倒的に少ない実情が続いている。たとえば、アルコールの多量飲酒者は1千万人程度、アルコール依存症者は100万人を超えると推計されているが、「精神作用物質使用による精神および行動の障害」により精神科医療にかかっている人は7万6千人程度に過ぎない（平成29年患者調査）。そのような中であればこそ、回復した当事者により運営される支援機関が増加しており、セルフヘルプグループはもとより、通所型・入所型の回復施設が社会の中に定着してきている。しかし、それらをもってしても、回復資源につながる依存症者は全体の数パーセントに過ぎないと考えられ、9割以上がどこでどうしているのか不明な状態が続いている。

医療・相談機関で専門職が用いる面接技法として、依存者本人の「底つき」体験を重視した

り、家族が本人を「突き放す」よう助言したりすることが推奨された時代もあった。しかしながら、そのような関わりの中で本人が希望を失うと、自殺やその他の死因によって亡くなってしまうことも多く、今日では本人の主体性を尊重したアプローチが推奨されている。また、アディクションとひと括りにはできないほど、依存対象、依存の程度、背景となっている要素、サポートを得られる繋がりなどが異なるため、回復も多種多様であるものと考えられ、ひとりひとりに合った治療や支援の方法が検討されるべきであると考えられる。

特に、新しいタイプの「プロセス依存」に分類されているネット・ゲーム依存や買い物依存については、医学的な基準や治療法はまだ検証の途上にあるといえる。しかし、当事者はすでに存在しており、回復のための資源が十分でない中で、もがきながら生き方を模索している。そのため、筆者らは当事者と研究者4名による「アディクション問題研究会」を月1回実施し、ネット・ゲーム依存や買い物依存当事者の現状（気持ちや行動）を当事者の日常生活においての語りに重点を置きながら共有しつつ（Ⅱ-1-(1)）、本研究会の中村の発案による「優先順位のワーク」という新たなアプローチを開拓する試みを実践した（Ⅱ-1-(2)）。

本研究活動においては、これらの方法により、ネット・ゲーム依存と買い物依存を中心とする依存症当事者の経験の実状について明らかにするとともに、社会資源の創設に繋げていく足がかりを探ることとした。また、活動の一環として、白水と松田は、ネット・ゲーム依存についての普及啓発のための講演を行った（Ⅱ-2）。

Ⅱ. 実施内容

1. 「アディクション問題研究会」

「アディクション問題研究会」は以下の内容で行った。

日時	内容	参加人数
2019/6/14 p.m.	自己紹介と年間計画	4 名
2019/7/12 p.m.	アディクション問題を説明する理論について	4 名
2019/8/2 p.m.	「恥ずかしいこと」を巡って	4 名
2019/9/6 p.m.	優先順位のワーク①	4 名
2019/10/19 a.m.	公開講座について	3 名
2019/11/23 a.m.	オンラインゲームにハマるメカニズムについて	4 名
2019/12/28 a.m.	公開講座の振り返り	4 名
2020/1/13 p.m.	京都府議会厚生委員会への説明に向けて	4 名
2020/2/24 a.m.	優先順位のワーク②	4 名

上記のスケジュールで研究会を行った中で、「当事者の語り」を共有することは、研究会の中心的な内容となった。その意味で本研究会はいわゆる「当事者研究」という性質を帯びていたといえる。またその一方で、アディクション問題への新たなアプローチとして、半期に 1 回程度「優先順位のワーク」を行うことで、当事者が自分の中の優先順位を視覚的に表し、自身の状態に気付き洞察を得ることができた。これらの「当事者の語り」と「優先順位のワーク」という 2 点について、研究会メンバーである佐々木と中村の考察を以下に掲載する。

(1) 「当事者の語り」

アディクション問題においては古くから、専門職主導ではないセルフヘルプグループが回復の一助になると考えられてきている。アルコール問題であれば断酒会や AA、薬物問題であれば NA といったグループの中で、日常的に沸き上がった感情や行動について言葉を選びながら語り、同時に他者の話を聞くことで、自己洞察や気づきが生まれる。

セルフヘルプグループは、「他言しない」「批判しない」などのルールによって守られているため、安心して自分の話を正直に話すことができる。また、体験した者でなければ分からない気持ちを、説明しなくても理解してもらうことができる。そして、深い部分で共感してもらえることにより、苦しみは消えなくても少し気持ちが楽になる、などの作用がある。これらに加えて、アディクションの場合は、依存対象に対する無力を認めるところから始まる 12 ステップを用いることが多い。アディクション行動に、借金、嘘、約束破りなど、信頼関係を損なう行為を伴う場合、自分がこれまでにしてきたことの棚卸しと埋め合わせも同時進行で行っていく。また、同じ体験をしてきた人にメッセージを届けることもミッションのひとつとされている。

本研究会では、今後のプロセス依存のセルフヘルプグループ創設を視野に入れつつ、セルフヘルプ機能がもたらす効果と課題を探る意味も含めて、まずは毎月の研究会で体験を語り分かち合う時間を設けた。ただし、いわゆる「言っぱなし・聴きっぱなし」ではなく、互いに質疑応答を行い、交流する形を取った。以下は「当事者の語り」についての佐々木と中村の考察である。

① 内面洞察と自己観察の機会に触れられた

佐々木啓子

依存とは、特定の対象から得られる刺激に没頭し、日常に支障をきたす状態であり、今回テーマとなった行為依存（プロセス依存）においても脳への影響が論じられており、本人の意志ではどうにもならない面がある。しかしながら当事者は自責の念が強く、自己受容や肯定の妨げになっているケースが多い。苦しみながら生きている。試行錯誤を重ねてきた有志が共に考え探り、回復に役立つ社会資源を作っていく目的にあることは理解して参加した。

得られた効果として、「語り」においては、表現しようとする際に湧き出る感情や選び出す言葉から、新たな感情や違和感に気づく経験ができた。ヒアリングでは、語り手がどのような性格で、どのような環境にあるのかといった状況を知り、寄り添おうとする際の心の動きにより、固定観念や思考の癖を知るキッカケになった。がんじがらめに自分を縛り付けている考えを手放し、心の開放に繋げていくコツを掴み、体の緊張が解ける感覚を味わえる者もいた。

語りがもたらした気付きの一例を述べると、私が語りで出したワード「恥」というものがある。これまでの人生において不快感情を味わった際に伴った「恥」の感情が、依存心理と密接に関係していると兼ねてより考えていたものである。離れたい対象を支配しに行く、いわば見張るような矛盾した行動は、他者や社会を意識する気持ちの中に「羞恥心」が存在し、何かしら目標へと向かわせる行動を回避させ、依存となる反復行為を誘発させていると考察している。この私自身の経験を通した思いや考えを詳しく他者に説明を試みる会話の中で、気付いたことがある。目標達成に直結する行動がとれない理由として、その過程に受け入れ難い存在（見たくないこと）があり、そのためにポジティブ

とネガティブが同時に発生しているような状態が共通してあることであった。思考と感情の不一致であり、一般的には混乱と言われる状態で、当人に言わずと「訳が分からない」状態を起こしている。その受け入れ難い存在に気付いていないことが混乱を招いているということが分かった。向き合いたくない心理が、依存行為へ向かわせる可能性も浮き彫りとなった。混乱状態は、正常な判断や決断力を奪い、意志の力を弱めてしまう。それもまた依存行為への拍車となる。自身の語りを通し、その言葉の意味を正確に他者に伝えようとすることで、受け入れがたい存在に気付け、すなわち混乱状態から抜け出せる効果が得られた。大きな前進である。

②アディクション問題研究会での「語り」の効果

中村詩帆

研究会に参加して、月1回の集まりをセルフヘルプグループ的な場として利用することができた。

私は軽度ではあるものの多種のクロスアディクション（種類の異なる依存を併発すること）を抱えており、しかしこれまではセルフヘルプグループに参加しても、メンバーのほとんどが男性であったことなどから、自分の問題についてリラックスして語ることができなかった。本研究会では、若者の視点や女性の視点などを共有し、共感しあえる当事者の方達と出会うことができ、また専門家である松田美枝先生が会話を緩やかにまとめてくださっていたので、話しやすく心強かった。

緊張がほぐれるよう、ワークをする日も集まったらまず近況報告をしましょう、と提案をし、実際そうしていただくと自分自身もそのことに救われた。自分のアディクションは、他者を信じられない不安や甘えられないことからきている部分もあるが、研究会では落ち込んでい

る時に話を聞いて励ましてもらえたり、遅刻を責められることもなく受容的な雰囲気であったりして、安心して自分の問題と向き合うことができた。カウンセリングや病院と違い、話を聞いてくれる相手が主体的にそうしてくれている、義務ではなくやってくれているという感覚が、人間不信の緩和にもなったように思う。

以上が佐々木と中村による、「当事者の語り」についての考察である。それぞれに視点や切り口は異なるものの、安心して語れる場があることの意義や、自己洞察を得ることの回復への効果が語られている。

ネット・ゲーム依存や買い物依存などのプロセス依存については、現時点で十分な回復資源がなく、またあったとしても、多くの人はその存在を知らず、利用することもないまま、自身の嗜癖行動に悩み続けているものと考えられる。本研究会のような月 1 回程度のものであっても、他では語れない内容を正直に語れることによって気持ちが救われ、自助と他助の相互作用の場として機能していたとするならば、まずはそのような社会資源を創設することがこれらの依存症については必要であろう。頻度が少ないため、それだけでは十分な回復には至らないとしても、次につながる場にはなるものと思われる。

では次に、本研究会の中で 2 回実施した「優先順位のワーク」について取り上げる。

(2) 新たなアプローチとしての「優先順位のワーク」

「優先順位のワーク」は、「アディクション問題研究会」の中で 2 回（9 月 6 日と 2 月 24 日）、試行的に行った。アディクション当事者の日常の中で、依存行動がどの程度心の中を占めているのかについて知るため、心の中にあるものを

書き出し、並べて可視化することにより、何らかの気づきがあるのではないかとという仮定の元で実施した。「当事者の語り」の中で明らかになった内的課題について、それがどのようにアディクション行動に影響しているかを内省することで、行動変容が起きることが期待されている。

具体的には、心に浮かぶ事柄を付箋に書き出し、優先順位の高い順に模造紙にマッピングする、という方法を取る。その時のその人にとっての、その事柄の価値（ヴァリュー）を評価し、観察（モニタリング）することにつながる。その人の生活において、依存対象とは質的に異なるものも含めた、全人的な視点から行うことで、今現在、自分にとって何が中心になっているかを客観的に見つけ、洞察することが可能となる。また、一定期間が経過した後に再び行うことで、ひとりの人の中でも優先順位が絶えず変化していることに気づくことができる。

【実施手順】

1. 自身の生活の中で思い浮かぶ物・事を付箋に書き出す。依存対象だけでなく、家事や睡眠といった身の回りのこと、人間関係など、内容にはあまり制限を設けずに自由に書いていく。
2. 書き出した付箋を模造紙に、優先順位の高低をマッピングするように貼り付ける。
3. 完成した優先順位マップを見ながら、感想や気づきについて話し合う。
4. 後日再び 1～3 のワークを行い、前回のもとの見比べるなどして、感想や気づきについて話し合う。

①「優先順位のワーク」の効果 佐々木啓子

「優先順位ワーク」においては、行動部分を明瞭化させる目的で行われたが、数ヶ月後に同じワークをしたところ、行動変化をみながら自

身を取り巻く環境との関係性において振り返る機会となり、多角的な考察に繋がったと考える。

以上のことから、「語り」を繰り返すことにより、自己洞察につながり、回復に繋がる期待は十分にあると考える。また、他者との関係や自身の問題を雑に扱いがちな当事者にとって、他者の問題に触れながら、否定しない・させない環境を維持しようと努めることで問題を丁寧に扱う経験になり、それはまた自身を大事していく練習になるため、質疑応答ができる安全な環境づくりといった観点で、今後の課題になったと考える。

理想的な回復とは、成功体験や外的要因とは関係なく、依存対象となるものから程よい距離を置き、バランスのよい生活スタイルに変容していくことだが、今年度の集まりで実施された「語り」では、自己認知と客観性を養う学びとなり、質疑応答を取り入れることで、特筆する効果が得られたと考える。セルフヘルプグループの創設においては、「語り」を取り入れる効果は十分に実証されたと思うが、安全安心な場所の提供・維持が今後の課題になると考える。

②「優先順位のワーク」を実施してみて

中村詩帆

優先順位（バリューモニタリング）のワークは、アディクション問題において不利益があるにも関わらず依存対象を優先してしまうというその状態を、当事者自身が客観的に理解することで、認知や行動に変容をもたらすことが出来るのではないかと考え提案した。

第1回は、自分の優先順位づけの不器用さと、衝動性の高さに気付くことができた。他の人と比べ、順位がごちゃごちゃしていて何をすべきか混乱しており、また上位のものは即時的に精神的な利益（満足感、気持ちいいなど）が得られるものだったと思った。ゲーム依存については、

ゲームそのものの順位は低いのに、ゲーム内で獲得できる特定のアイテムだけが過度に価値づけられ高めの位置にあることに気づき、その不自然さを意識することで浪費を抑えようと思った。

第2回は、調子が良くなったことを確認して自信を持つことができた。ワークをやることでその時の状態が印象的に記憶に残る気がしたが、写真などを見返さないとすぐに忘れてしまうので、自分用に結果を記録できるワークシート等を今後作っていったらと思う。

2度のワーク結果を比べてみて、付箋に書く言葉が違っていても、自分にとっては同じものが形を変えているだけで、つらい時期には不健全な形（破壊的な人間関係への執着、重要な物事からの重圧感、食べすぎ）をとり、元気な時は健全な形（人とのつながりや仕事を大事に思う、おいしいものを食べて楽しむ）で内面の状態が行動に表現されていた。このことからか、単に調子が良くなったからかは分からないが、「うまくいっていると思っても結局はいつもめちゃくちゃなことをしてしまう、自分はだめな人間だ」という認識が、「自分の行動は状態によって良くも悪くもなるから、環境を調整していこう」といったものになった。

人は生活を営む上で、多様な集団に所属し、多様な価値基準に沿って行動している。多様な価値基準とは、質的に異なり他の基準とは比べられない複数の価値基準のことである。学力偏差の値と、自分の持つ趣味が楽しいということ、家族と良好な関係にあるかどうかということは、その人の生活の中で影響を与え合ったり、どれかが優先されていたりはしても、測り方が根本的に違うため客観的に比較することは出来ない。「お金で買えない価値がある」という言い回しがあるが、まさしく我々は金銭以外にも様々な価値基準を持ち、その場所・状況・目的

に合わせてその基準を使い分け、生活のバランスを保っている。何らかのアディクションに陥っている状態とは、多様であった・あるべき価値基準のバランスが崩壊し、依存対象の価値が極端にその人を支配している状態であると言える。そして、当人が依存対象を回避しようと我慢しても、価値のバランスがそのままであれば維持は難しく、アディクション問題の継続や再発に至るのではないだろうか。

以上が佐々木と中村による「優先順位のワーク」についての考察である。アディクション共通の特徴として、これまで大事にしてきた家族との関係や社会生活などよりも、依存対象の使用を優先してしまい、人生を台無しにしてしまう、ということがある。そのため、「優先順位のワーク」のようなセルフモニタリング手法により、自分の心の中の状態を定期的に外在化させ、視覚的に見るとともに、経時変化を追っていくことは、人生において必要な気づきを得ることにつながるものと思われる。また、すぐには依存対象を断ち切れなくても、その優先順位を下げることを目指すことは、「ハームリダクション（害を減らすこと）」につながるものと思われる。

このようにセルフモニタリングを随時、行いながら、自分の弱さも含めて正直に語れる場所があり、失敗しても受け入れてもらうことができ、できることから自分のペースで再チャレンジできる環境があることが、アディクションからの回復にとって重要なのではないだろうか。本人も依存対象に依存したくてしているわけではなく、適度な使用に済ませられるならば、それ以外の、より価値を感じられる対象にエネルギーを向けていくことができ、依存対象への依存の程度は自ずと減少していくであろう。そのような目的のために、「優先順位のワーク」は

簡易に実施できる手法として有効であるものと思われる。

2. ネット・ゲーム依存についての普及啓発講演

白水と松田によるネット・ゲーム依存についての普及啓発講演は下記の通り行った

日時・場所	テーマ	主催者
平成 31 年 2 月 ハートピア京都	「依存症の方の支援について」	京都精神保健福祉施設協議会研修会
令和元年 8 月 ゆめりあうじ	「スマホ（ゲーム）依存の人への配慮」	NPO 法人 京都南部の精神保健福祉をすすめる会かわせみ
令和 2 年 2 月 うじ安心館	「スマホ・ネット・ゲーム依存とその回復」	宇治市保健師・養護教諭合同研修会

いずれも各団体からの招聘があつての講演ではあったが、当事者（白水）と研究者（松田）の 2 名で対応したことで、いずれの回も好評を得ることができた。来場者は、ネット・ゲーム依存当事者に実際に関わっている専門職や、我が子のネット・ゲーム依存に悩む親、本テーマに関心のある市民や福祉専門職などであり、当事者の体験談を生で聴く機会を得られたことが満足につながったものと思われる。

このような講演会を共同で行っている間も、当事者（白水）は何度もリラプス（＝再びネット・ゲーム依存状態に陥ること）して、研究者（松田）は研究会の他のメンバー（佐々木、中村）と、LINE を送ったり、既読が付く付かないで一喜一憂したりしていた。そのようなことを繰り返しつつも、上記講演会を行ってきたこと、「アディクション問題研究会」メンバーとして私たちがつながっていたことは、無意味ではなかったものと思われる。回復は決して直線的ではなかったが、着実に起きていたと思われる。以下に白水の考察を掲載する。

(1) ネット・ゲーム依存の当事者として

白水宗一

当事者として、講演会・研究会にて、自らの依存症を話すという行為は、依存症回復過程において、重要なアプローチであったと考える。

通常、生きていく上で何か問題を抱えた場合、一般的には家族・友人に相談するといった、周囲に相談できることが多い。しかし、依存症の場合、「薬物・アルコールに溺れた」「ギャンブル・ネットゲームにはまった」当事者を助けようとする人は少なく、本人やその家族も、依存症というものを「恥」と感じ、周囲に相談できないことが多い。依存症が「孤独の病」と言われるのは、このことが大きな要因であると私は考える。

この「周囲に相談できない」状況から抜け出すためには、自らの依存症を話すという行為が重要であると考え。依存症であることを伝えなければ、周囲はまず気付くことは難しい。また、なぜ依存症となったのかを話せなければ、周囲も援助の仕様がいないからである。

講演会・研究会において、自らの依存症を話すことは、言語化することによって、自らの依存症を再認識する機会となり、その時点での依存症の状態、回復度合いを見つめ直すことができた。また自身の依存症について、周囲に何度も聞いてもらう過程で、依存症は「恥」であるという認識が和らいでいった。

勿論、このように自らの依存症を話す行為は、他の依存症当事者にとって簡単なことではない。私自身もネット・ゲーム依存症の当事者として約10年が経ったが、このように話せるようになるまでに、7年ほどかかっている。その中でも依存症を話せるようになったのは、今回の研究会のように同じ依存症を抱える仲間と苦しみを共有できたからであり、講演会でも話せることができたのは、少しでも周囲に依存症に

ついて理解をしてもらいたいという思いと、私を援助してくだっている松田先生が講演を共に行ってくださったからである。

信頼できる場所から、徐々に自分の依存症を話すことを始め、自身の依存症を「恥」と思う苦しみを和らげていく、そのことが依存症回復過程において、重要であると再認識する機会となった。

(2) 今後、行っていきたいこと 白水宗一

前項で述べたように、自らの依存症を話すという行為は、依存症回復過程において重要であるが、簡単なことではない。そのため今回の研究会のように、同じ依存症の苦しみを仲間と共有できる場所が必要である。全国には、自助会や断酒会といった、薬物、アルコール、またギャンブル依存症の当事者のための、共有の場が存在するが、ネット・ゲーム依存症という括りで探した場合、薬物・アルコール・ギャンブルに比べて、ネット・ゲーム依存症自体が、依存症の中でも新しい分野であり、当依存症の自助会の存在は、全国的にも非常に少ない（特定非営利活動法人アスクホームページの各依存症の相談先一覧 <https://www.ask.or.jp/> 参照）。

そのため、ネット・ゲーム依存症の当事者としても、当依存症の自助会、もしくは相談先の作成が急務であると考え、オンラインでの自助グループを作成した。

またテクノロジーの進歩により、これからネット・ゲームの依存者は増加する一方であり、医療・教育・行政等の対応が追い付いていない様子を、当事者として目の当たりにして来た。実際、講演会の後に小学生を子に持つ母親達から「ゲーム」に関しての相談を受けた際には、自分が小学生であった時と比べて、依存性の高いゲームが小学生にまでいきわたり、問題が発生している現状に恐怖を覚えたほどである。

今後、周囲に依存症について正しく理解してもらう、依存症の予防に少しでも役立ててもらうためにも、講演会等、場所を問わず、自身の依存症や回復経験を発信していく必要を強く感じた。自らの依存症回復が最優先ではあるが、自身と同じような苦しみを抱える人を少しでも減らせるように取り組みを続けたい。

以上が白水の考察である。ネット・ゲーム依存からの回復のための社会資源はまだまだ少なく、また、学童期から青年期の比較的若い世代に多いことから、既存の他の依存症の回復施設がピッタリ来ないことも多い。そのため、どのような手段で回復を目指すかは個々に検討せざるを得ず、ない資源は自分たちで作り出すしかないのである。若い当事者のそのような「生きるためのアクション」を、私たちはサポートしながら共に歩む必要があるであろう。

Ⅲ. 総合的考察—アディクションと生

以上のように、本研究会では、新しい様々なアディクション問題と向き合う当事者による研究という形を取ってきた。その中で見いだされたことは、多種多様な人々のアディクション問題に対応するには、既存のアプローチだけでなく、多様なアプローチが必要であるということであるが、何よりも「当事者の語り」の場を設けるということであった。また、本研究会で開発した「優先順位のワーク」においては、直面している課題やそれ以外の日常の事柄など、心に浮かぶ様々な事象をいったん付箋に書き出し、マッピングして、眺めてみたのであった。そして、1 回目と 2 回目のとの比較から、自身が抱えている課題がより明確になると同時に、置かれている状況により優先順位が異なることを見て取ることができ、俯瞰的に自己をとらえ

ることができたのであった。これらのアプローチを組み合わせることで、自分を語りながら見詰めなおし、少しずつアディクションの問題を相対化できるようになるものと思われた。

また、ネット・ゲーム依存の普及啓発講演においては、当事者と研究者は活動を共にしながら、その中で話をし、聴き、依存症についての必要な情報を伝える公開カウンセリングのような意味合いもあったかもしれない。それと同時に、当事者は来場者にネット・ゲーム依存の実情を伝えるという、他の誰にもできない「仕事」の担い手の役割を果たし、当事者としての自信をつけていったと考えられる。生きることに行き詰っていた彼であったが、話をするのは苦にならないという強みを活かして、逆境をはねのけたとすることができる。また、今後は自助グループの創設と運営を行う中で、さらに自信をつけていこう。

人はそれぞれ与えられた環境の中で、手持ちの資源を駆使しながら、なんとか生き延びようとする。持って生まれたものが、他者との交流や生活環境の中で形を変えていき、その人のその人たる性質や傾向を形作っていく。生きていく中で、人の心の中に澱んでいくもの、心の奥深く、その人の存在の中心ともいえるところで、求めて止まないものや渴望するもの、受け入れがたいものや消化できないもの、それらのために生きることが苦しく、淋しく、満たされないという何かがあり、そのこととアディクションとは深い関係があるように思われる。人生が続いていくに伴って、力を付けたり、強くなったりするところもある一方で、変わらずに抱え続けている弱さもあり、いつまでたってもダメな情けない自分を誰にも見せられない分、嗜癖行動によって埋め合わせたり、紛らわせたりしながら、胡麻化しているのかもしれない。アディクションは、生きることに伴う苦痛を和

らげ、現実の過酷さを、束の間、直視せずにい
させてくれる、脳内麻薬とそれによりもたらさ
れる幸福感なのかもしれない。

しかし、アディクションによって社会生活が
行き詰まり、人生がどうにもなくなる時が
ある。行く先は、死か病院かセルフヘルプグルー
プか回復施設（または刑務所）以外にないのだ
ろうか。これまではそれ以外に選択肢はなかつ
た。しかし、アディクションが多様化している
中で、回復の選択肢も多様化するのが自然では
ないだろうか。既存のスタイルに当てはまらず
に行き場をなくしている人たちは、どれほどい
るのだろうか。

当事者と研究者による本研究会は、そのよう
な模索の中で生まれた。新しいアディクション
に対する新しいアプローチは、当事者の生きる
苦しみの中から生まれるのかもしれない。

【参考文献】

- 厚生労働省、ホームページ「知ることからはじめようみん
なのメンタルヘルス」、[mhlw.go.jp/kokoro/speciality/
data.html](https://mhlw.go.jp/kokoro/speciality/data.html)、2020.7月検索
- 花田照久、八木真佐彦、『ゲーム依存からわが子を守る
本 正しい理解と予防・克服の方法』、大和出版、
2019
- 樋口進、『スマホゲーム依存症』、内外出版社、2018
- 樋口進、『Q&Aでわかる子どものネット依存とゲーム障
害』、少年写真新聞社、2019
- 岡田尊司、『インターネット・ゲーム依存症 ネットゲから
スマホまで』、文春新書、2014

