

「人間関係への依存」

「人間関係への依存」とは？

学生相談をしていると、「彼（彼女）のことですけど…」という相談もたびたび受けます。「彼氏には他にも5、6人の彼女がいます。私だけに振り向かせるにはどうしたらいいでしょう？」「俺はいつも少し陰があつたり、危険な香りが出たりする娘を好きになります。でも、その娘に一生懸命尽くしても、都合良く扱われて振られてしまいます。俺の気持ち分かってくれませんか。」「彼が困っているというのでお金を貸したら、パチンコに使い込んでいくことが分かりました。私がいなくなると駄目だから付き合っています」等々。このようなケースは、「人間関係への依存」を起している可能性もあるかもしれません。

「人間関係への依存」とは、自分のエネルギーを相手のために使い果たし、自分のためには生きず、「相手に必要とされる」ことで自分の存在価値を見出している状態（アルコール問題全国市民協会）をいいます。アルコール依存者が「飲むことで頭が一杯」であるのと同じ様に、人間関係依存の人は「相手をどうにかする事で頭が一杯」になっています。

「人間関係への依存」の特徴

「人間関係への依存」の依存対象は、多くは問題のある相手です。周りがどんなに別れた方がいいといても、「相手を分かってあげられるのは自分しかない」「あんな人でも優しいところがある」と言つて別れることが出来ません。やっとならなくても、再び同じ様な人間関係のパターンを繰り返して、自分の子供も依存対象になる場合もあります。

また、人間関係依存の人の行動は、相手の世話を焼き、自分を犠牲にしても相手のために尽くしていることで、社会的に

良い事をしていけると見られ、その問題点に関しては軽視されがちです。しかし、人間関係依存の人は、相手の問題が解決されると、自分が要らない存在になるのではないかという不安があるため、知らずに相手の問題行動を助長する傾向があります。そうすると、相手もそれを巧みに利用していき、相手も問題行動から抜けさせません。さらに、人間関係依存の人も他の依存症や心身症に陥る等、様々な弊害を起し易くなります。

「依存」からの回復

現在、「人間関係への依存」は、「恋愛依存」「共依存」と呼ばれている場合もありますが、精神医学的な病名はありません。しかし、多くの臨床現場では、この「人間関係への依存」に陥っている人が多くと報告されており、メンタルヘルスを維持するには、それからの回復も必要であると強く指摘されています。回復には、まず自分が「人間関係への依存傾向がある」と気付く事が挙げられます。しかし、自分一人では中々気付かなく、分かっているにもかかわらず、川越キャンパスの学生相談室では、様々な人間関係に関する相談も受け付けています。誰かとの関係で困っている方、自分も人間関係への依存傾向があるかな？と思われる方もお気軽に相談室にいらして下さい。各キャンパス相談員一同、一緒に考えていけたらと思っています。



禁煙のすすめ

最新禁煙法

ニコチン置換療法

「ニコチン依存」は病気として扱われ、その治療薬として「ニコチンパッチ」「ニコチンガム」があります。少量のニコチンを持続的に体内に入れることにより、ニコチンの離脱症状を抑え、たばこに含まれる、ニコチン以外の有害物質を摂取せずすみずみ（ニコチンパッチは禁煙外来などで医師から処方されます）。

行動療法

心理的な喫煙要求を抑え、乗り越えるために効果的な日常生活の工夫です。国内でニコチンガムなどが発売されていなかった時代に禁煙を達成した人100人からの聞き取り調査をまとめたものです。（イラスト参照）禁煙教室
保健所や禁煙外来のある病院などで実施している禁煙教室に参加して、仲間と一緒に禁煙に取り組みます。

禁煙マラソン

1997年、高橋裕子医師がインターネットを用いて始めた「禁煙教室」です。みんなでいっしょに頑張る気持ちに加え、医療関係者や禁煙達成者からのアドバイスや支援がメールで受けられる温かい雰囲気のある会です。

禁煙マラソンホームページ参照

<http://www.kinen-marathon.org/>

のどれを組み合わせるか、使いかたなどを工夫して、自分にあった禁煙方法を見つけます。

ひと昔前までの「禁煙」イコール「ニコチンの離脱症状に苦しむこと」という「がまん大会」から医学的根拠に基づいた禁煙法に変わっています。

いずれの方法も自己負担金がありますが、1日2箱（500円）年間18万円のたばこ代に比べたら安いものです。

禁煙しなきゃ・・・！

* 白山キャンパス医務室では、禁煙希望者が入室した際

「禁煙宣言」をしていただきます。その事を学生診療カードとカレンダーに記載します。《禁煙の動機づけです》

喫煙グッズ（たばこ、ライター、携帯用灰皿）を預かります。

外出の際、たばこライターを持ちたなくてよいのですから持ち物が減ります。また、たばこの買い置きの手配もなくなります。体重、肺活量、血圧測定、歯肉および咽喉頭部の現症等をチェックし、禁煙による変化

を実感してもらうため、現状を記録します。ニコチン依存度テストを実施します。具体的禁煙法を相談し、必要時ニコチンガムを薬局で購入してもらいます。禁煙継続状況を聴取し、がんばりを誉め、励まし続けます。1度で禁煙できず、5・6回で成功する人もいますので、挫折してもあきらめず、気軽に挑戦して下さい。

（白山キャンパス医務室）

参考資料

：NHKきょうの健康 2001年4月号
：「タバコをやめられないあなたへ」高橋裕子著 東京新聞出版局

