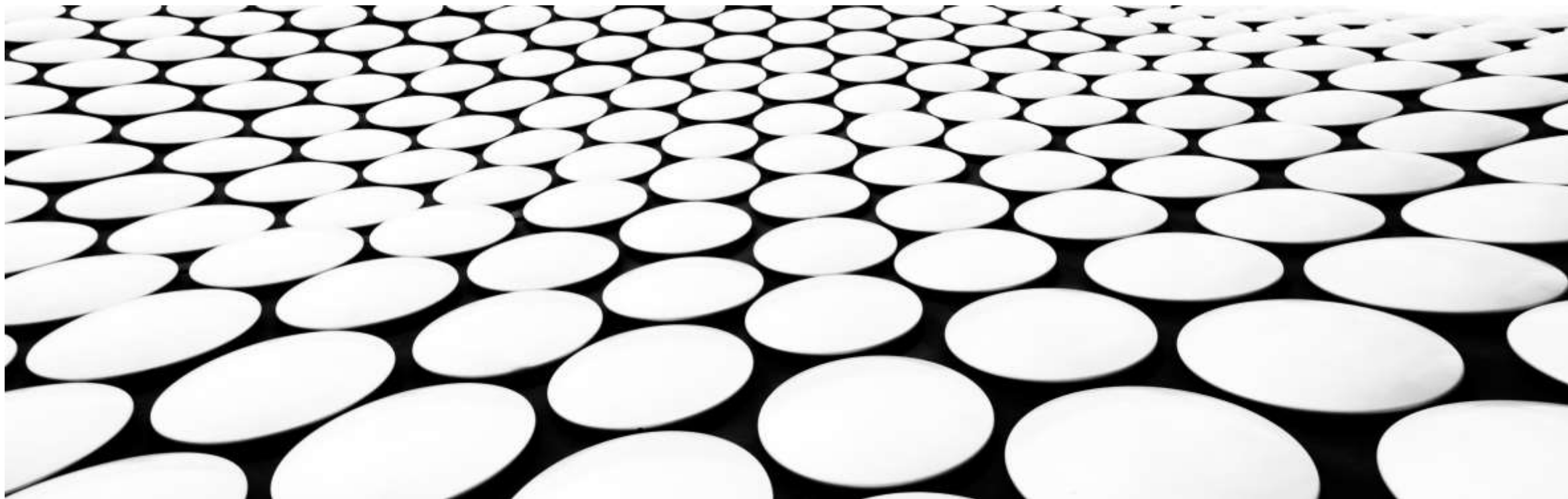

第142回 こころの集い凧の会ミーティング 「買い物好きと買い物依存症！？」

買い物癖と依存症の境界線は？これは全ての依存症に共通しています！



1. 買い物依存症とは？！

○買い物にお金を使う事をコントロール出来ない状態になってしまう病気！



消費金融（ヤミ金融を含む）に多重債務⇒生活が苦しくなり

自己破産のリスクもあり



2. 買い物好きや買い物依存症の原因

①双極性障害、強迫性障害などの精神疾患から上手にストレスを処理できない！

- ・強迫性障害：特定の物を「買わなければいけない！」脅迫的感情に支配される
- ・双極性障害：気分が高揚した時に多額の買い物をしてしまう事がある

＊様々な病気によりストレスのはけ口として人は買い物をしてしまう事が多い



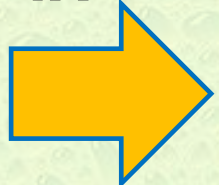
②社会生活における不安やストレス

- ・仕事や社会環境、生活環境において不安や苦痛、ストレスを抱え反動で買い物をしてしまう。

◎買い物好きは、人それぞれの価値観があると思いますが使い過ぎて悩んでいる人、悩んでいなくても自覚のある方が多く見受けられます。

依存症で無いにしても・・・

- ・金銭問題で家族との折り合いが気まづくなってきた！
- ・借金が実際の生活に苦しく不安な影響を及ぼしている！



治していく必要があります！(酒なら健康問題含む)

改善していく為には？

- ・ 家族や周囲の心配を素直に受け入れ状況を認める。
- ・ 買い物をしてしまう意識的原因を知る事が重要！

○ 買い物好きも性格や幼い頃からの個性、病気のレベルまで様々！

○ 買い物依存症は「金銭管理に関してコントロール喪失状態」



**依存症は脳の疾患で飲酒、ギャンブル、薬物
全てにおいてコントロール喪失状態になる**



3. 買い物依存症をチェックするには！？

- ・ 買い物好き⇒セルフチェック及び周囲の声を聞き自ら改善可能
- ・ 買い物依存症⇒買い物嗜癖（しへき）や金銭問題を否認

◎全ての依存症の初期は「このままではまずいな！？」と考えてる方が多い、しかし・・・

- ・ 全ての依存症は自尊心を保つ為に事実を否認したり他人を原因とする
- ・ 私はまだあそこまで酷くない！と勝手な判断で直視できる問題から目をそむける



3-1. 依存症のチェック判断！？

- ・インターネット検索⇒「買い物依存症チェックリスト」

問題点：自己判断だけではチェックがあまくなり、適切な判断に繋がらない事もある⇒否認

依存症レベル⇒家族や周囲の客観的チェックが重要！

判断基準ポイント

「買い物行為によって自分や家族、仲間の生活に大きな不安と支障が出ていないか！？」

*欲望を自己制御喪失状態なので医療、家族の意見を聞き入れ、自分を客観的に見て素直に認める！（伝え方の学習⇒クラフト）

4、買い物好きや買い物依存症の心理的要因

4-1：ストレス

買い物好き⇒「気分転換しないと疲れすぎだわ！ちょっと気に入った服でも買うか！」

◎現実的な判断が出来ていて自覚と目的が明確！

買い物依存症⇒「また買ってしまった(>_<)何で買ってしまおうんだらう!？」

◎買い物行為と社会環境でのストレスを上手に解消出来ない！

それらの過度のストレスを忘れる為、更に買い物をしてしまう。

買う行為を終えると買った物にはさほど興味が無く放置する為、

部屋などは整理できていない状態で雑然としてる事が多い。



4、買い物好きや買い物依存症の心理的要因

4-1：ストレス

買い物依存症

◎現状において買い物をしている時(ネットショップ含む)嫌な事を忘れ「スカッ！」とする。店員さんに勧められると買ってしまう。

*ストレスへの自己対応ですが、一旦行動を止めて自分を見つめる意識が大事になってきます。(仲間に連絡して話をするのもOK!)



4、買い物好きや買い物依存症の心理的要因

4-2：こころの隙間を埋めたい！

買い物依存症

◎病気又は育った環境などから、何かに過剰にとらわれ脅迫的に
買い物行為に追い込まれる事がある。

◎高価な物の大量買いに見られる「自分に足りない物をおぎないたい！」
という心理もあります。

・美へのこだわり、周囲への同調や競争意識も！⇒**否定では無く自己肯定が必要！**

*生い立ちでの習慣、トラウマ等、自分の環境における不安や辛さを体験談
として話し、不安を軽くして安心できる行動を考えて実行して行きましょう！

5、買い物依存症の治療

◎症状を認める！

経済的に多くのものを失い、周囲に不安を与え生活が荒れてくる。

5-1：買うのを我慢すれば良いの??

◎人が何かに過剰に依存するのはそれなりの理由が存在する！

・根本的原因の追及と自分の理解(解決では無い!)が必要!

◎我慢して止める事もできるが・・・

・買い物を我慢して落ち着く為に飲酒してたらアルコール依存になった!

・止めているのに家族が色々文句を言って来るので喧嘩が多くなった!

5、買い物依存症の治療と対策

5-1：買うのを我慢すれば良いの??

◎私も初めは我慢の断酒でした。

- ・買い物行為をしたくなったら、何が原因で買い物をしたいのか考える。
- ・仲間に電話やLINEなどをして、今の感情や不安を話して聞いて貰う。

(欲求低減5分ルール⇒5分間違う事に集中する事で欲求は低減する!)

5-2：我慢やストレスを上手く解消していく為に！

- ・好きな趣味、運動、読書や映画、カラオケ等**(焦らず趣味を見つけるのも大事!)**

*社会ルールやマナーを守り他人と自分に害の無い行動を実行！

5-2: 金銭管理の見える化!

◎ストレス⇒買い物⇒後悔の負の連鎖解消

- 月にどれ位の買い物をしているのか?⇒家計簿
- どの様なものを主に買っているのか?
- どんな時に買ってしまおうのか?(イライラ、不安、気分高揚を記入)

5-3: こころの見える化!

◎自分のこころを整理出来ない!⇒ショート日記

- チョットした出来事も書いて、主に自分を褒めたり肯定した日記作成
- 解決しなくても良いのでその時の感情を素直に書く
- 後で読み返し、自分の特徴を見る事が出来るアイテム

5-3：クレジットカードの解約とネット閲覧できないスマホ！

◎現代社会は効率的スピード処理が多くカードやスマホで簡単に高額の買い物可能！

- ・カードを解約し衝動的、脅迫的買い物を防止
- ・スマホもネット接続からの買い物を防止する対策(ネットに繋げない)
- ・必需品を我慢するのではなく必需品は家族に依頼して買って貰う

5-4：自助会への参加！

◎依存症を学習し自分の生き方を安心できるように変えて行く！

- ・脳に快楽を求める回路が出来た依存症の完治は難しいですが、依存行動や物質を避ける事で自分に安心が戻ってきます。

5-4: 自助会への参加!

- ◎自分の意思ではどうにもならない病気である事を認知する事で「自分では止められない」という事実を受け入れる事が出来る。その為には同じ苦しみや回復への幸せを経験している仲間が存在が重要であり、回復へのポイントである環境や習慣の変化にも繋がります。
- ◎自分の弱さや悪い習慣を突き止め自分で認め、安心できる良い方向に行動する為に、仲間の体験談は大きなヒントに成る。
- ◎医療や行政の相談も受けやすく回復に向けて安心感がある(家族含む)
- ◎回復に向けて行動する事で、家族や仲間が安心し当事者と助け合える。
- ◎知ってくれる仲間の繋がりで孤独、孤立に成る事が無くなり穏やかに成れる。