

自分の中の否認を見つめる

依存症と言う病気や、誰でもそうですが自分の欠点を認めたくない！
依存症や精神疾患に関しては、家族も世間体や「自分が悪いから」と
考えてしまい相手に病気を認知させる事を遅らせてしまう事が有ります。

更に、病気が落ち着いてきたのに、まだ生き辛さを感じながら生活してる？
頑張るのは時に必要ですが、自分の短所や弱さを見つめる事も大事だと思います。

1. 認めたくない胸のうち ?

- 「私は〇〇という精神疾患を持っています!」、「私は色々考えてしまい、すぐ不安になるんです」など自分の病気やメンタルの弱さ(短所)を普通に言える人ってどれ位いるのでしょうか?
- ・私は病気ではなく疲れてるだけです!
- ・みんながやってる事をやって、なぜ私が病気なの(アルコール、買い物、ギャンブル)
- ・ストレス解消法だし誰にも迷惑はかけていない!

○否認とは?

「自分にとって好ましくない事実を認めないようにするところの動き」

- ・ちょっとしたミスで謝るついでに言い訳をする(;'▽')
- ・物事の変化を認めず、時代にそぐわない方法にこだわる人



1.否認の行動パターンとして！

事実を見ない！

行動や何らかの失敗を指摘されても事実を否定する、言い訳をする。

- ・会社の健康診断やカウンセリングを避ける
- ・心配して問題行動や発言に対し、アドバイスしてくれる人を避ける
- ・自分の都合の悪い話になると話をそらしたり、その場から離れる



○精神疾患や自分の短所、弱さを見直すには事実を認める事から始まると
思います！

2.過小評価

事実を見て見ぬ振りをしたり「これ位は大丈夫!?!」と問題を軽視する。

- ・妻がまさか離婚なんて考える訳がない！
- ・子供が自分の事で不安になったり寂しい思いをしてるなんて思えない！
- ・まさか会社が私を首にする事なんてないだろう！
- ・飲んで事故を起こしたけど言わなかったらバレないだろう！



3.理由をつける

言い訳を考える！（自分にも、周りの人にも！）

- ・友達から誘われたから！
- ・周りが私を無視するから！
- ・家庭が上手く行っていないから！
- ・仕事が忙しいから！
- ・借金が減らないから！



4. 理屈を言う

話を一般論、私的理論にすり替えて、脅すような話し方をして相手を混乱させる。

- ・「そもそも世の中には～！」
- ・「人は必ずしも～！」

自分の問題をさしおいて精神論や都合のいい私的理論を話し、自分は問題ない事を強制的に伝えようとする。

5. 攻撃的になる

自己中心のいかりの感情を出す(開き直り)

- ・「うるさい！」
- ・「自分の金で好きなことやって何が悪い！ 迷惑はかけてない!!」
- ・「嫌いだから文句ばかり言うんだろう！」

開き直ったり、恨みを持つような状態になる

6.甘える

感傷にひたり、物や行為になぐさめを求める

- ・「誰も自分を理解してくれない～！」
- ・「自分はダメな人間だわ～！」

モラルや大人としての問題に直面するのを避けるようにする

7.煙幕をはる

問題を認めるふりをして、自分の行動を正当化する

- ・「何とかしようとは考えてるんだ！」
- ・「自分でも問題があるのは判ってるけど?!」
- ・「明日からきちんとするから！」

言った事を信じ行動を待っていても、何も変わらない事に相手は失望します。



以上の行動を行い周囲に対し自分の病気、弱さの問題を否認してきた。

嘘の上塗り、証拠隠滅を重ねて行い、幻想の世界を生きる選択

結果

更に逃げ場がなくなり負の連鎖におちいってしまう。

私も酔って記憶を無くす事が頻繁だったため、様々な言い訳やアリバイ作り等のカモフラージュを行ってきました。

しかし、現実逃避を続けてるうちに問題が大きくなってると自分の健康が普通ではない事に不安を覚えた事で、否認と向き合ったのかもしれない。

2. こころの中の声を聞く ?

●治療や回復に繋がりにくい否認

自分に問題が発生！

それを知っていて知らないふりを決め込み、根拠の無い自信で行動、言い訳する！
(自分の弱さ、悲しさ、寂しさを認めたくない、知られたくない)

・病院治療プログラム、自助会の必要性を否定⇒「一人で出来る！」「いつだって止められる」

家族も……

家庭、夫婦間の問題が発生してるのに

「家や夫婦の問題を他人には話せない、世間体が悪い！」⇒「見栄」⇒「家族への八つ当たり」

*** 家族で一番影響を受けるのは子供です、怒鳴ったりするのも暴力である事を認識しましょう！**

2. こころの中の声を聞く ?

●治療や回復に繋がりにくい否認

- ・自分の問題点や感情を押さえつけ避けている
自分の生活や行動⇒弱さ、淋しさや悲しみ等は見たくもないし考えたくもない！



問題

- ・目の前に大きな問題が有るのに見ないふりをし拒否する!!

自分のこころを固く閉ざさなければならない、周囲と素直に打ち解けられない等の問題から「逃げる、遠ざかる方法」を選択する。

2. こころの中の声を聞く ?

●回復に向けて自分を見つめる

回復を目標に、否認を認め安定するはずなのに、生き辛さや不安を感じる？

・依存行動が止まり安心出来ると思っていたが、色々な問題を自分で感じるようになります。でも、不安をいただく事無く、すぐに解決しようと思うのは無謀なので止めて下さい！

・素面で困難を乗り越える体験が安定しても、次から次へ問題が表面化してきます。

* 病気を認め2年～3年経つと依存行動を止める安定期に入りますが、これからが回復への道のりです！

こころの奥を見つめたり、過去を見つめたりする時期かもしれません！

○幼い頃からの行動パターンや習慣、環境

育った環境や家庭、社会のルール等が人生観に大きく影響

2. こころの中の声を聞く ?

●回復に向け生き方を見つめる

例えば！

- ・「自分はダメ人間だ！」
- これを否認するために
- ・周囲の称賛をえられるような行動をする



- ・絶えず周囲の行動が気になり自分の考えを主張できない、納得できなくても同調する

- しかし、間違いを指摘されたり、賞賛を得られなかったら大きく落ち込む！
友達同士の話し声やメールなどが気になり精神的に疲れる状態が続く

例えばですが、感じたり経験した事ありませんか？

2. こころの中の声を聞く ?

● 生き方を見つめる

同様に、
親や兄弟、自分がやって来た過ちを許せなく、「見ない、言わない、話さない」ようにしてたり、その責任を感じ自分を責めたりしていませんか？

過去の自分、親や兄弟をすべて同様に認めてあげる事が大事！

- ・この段階で問題と向き合う意味は、自分や家族だって間違ってしまう事も有るし弱さや欠点もあり、他人も同様に認めてあげる事が大事になってくると考えます。
(～すべき！)が出来なかったら否認になってきます、事実を認めましょう！)

3. 自分と向き合うために！

● 現実を見る勇気

誰にでも「言いたくない、話したくない、聞きたくない」事ってあります。

● 依存症等の方はこの様な考え方と向き合う事が重要だと思います！

嫌なものから逃げたり避けたりすると更に辛くなる！

関わる相手や環境から逃げてると、会ったり行くのが苦痛になる！

回復途中

- ・悩み苦しみを誰にも相談できなくなり自助会や医療から足が遠のく！
 - ・相手に気遣いばかり掛けて自分が情けない！（自己否定）
- 「少しぐらい！」「しばらく止めてたから！」と勘違いしスリッパに繋がる。⇒元に戻る負の連鎖

3. 否認と向き合うために！

●自分を受け入れる！

我慢して止めてるだけではなく、本当の意味での回復者はスリップや不安、辛さを抱える可能性のある過程を知っている！（気づきの向上）

他人なら気にしない問題点にまで改善しようと努力し変わって行ける！

私がアルコール依存症になってよかった！という理由がここにあります！

?

- ・私は、完全完璧な人間なんて見た事もなく、関わってみたいとも思いません(;▽;) 完全な人間ではなく、みんな違う個性でもある不完全を受け入れる事が大切だと考えます。そしてユックリ自分を見ながら成長して行くことが重要だと思いますし、みんなが安心出来ると感じています。

3. 否認と向き合うために！

- 自分を受け入れる！

- 自分が努力し行動してきた事実を認め「よくやった！御苦労様」と癒して下さい。

依存行動や欠点が治まり今を見つめると、どれ位違うでしょうか？
更に良い方向に変化できる自分が居る事に自信を持って下さい。

あなたが良い方向に変わっていけば、家族や仲間も安心してあなたを見ているでしょう！

- なかなか思うように行かない事や、相手が認めてくれない事もあると思います。
しかし、今までの経験を活かし、解決や結果を急がず、時間をかけて確認しながら
歩いて行く位のゆとりをもって取り組んで行って頂けたらと思っています。
焦るとストレスになるし周りが心配しますよ！

4. 自分の依存行動と環境、習慣や性格について語ろう！！

私は今の企業に就職する為に親元を離れ室蘭に来ました。
人とのコミュニケーションが下手で話す事にストレスを感じるほど苦手でした。

更に夜勤交代を行った為、先輩達から酒を飲んだら寝られるから飲め！と言われ、夜勤明けに仲間と飲んだりしましたが殆ど一人で飲んで色々考えていた事を思い出します。
しかし、仕事を覚えるに従って責任や作業量が増えてきて、どうしてもコミュニケーションが必要になってくるのですが頑張っ一人で作業を黙々と行い帰宅しては酒を飲む毎日を送っていました。
神経質で不安症な性格もあり、申し送りを書いて帰るのですが心配で電話してみたり、現場に行ったり心配が消えない自分が嫌いで更に酒を飲み心配を忘れようとする事を繰り返し酒から離れる事が出来なくなっていたのです。

人とのコミュニケーションが上手で素直に頼み事が出来、心配しない自分を作れなかったのは幼い頃からの生活環境であり、一人で頑張る習慣と性格が孤独で酒に逃げる原因だったのだろうと今、自分を見つめると感じます。
今は、そんな自分も認め仲間の協力を頂ける様に話しかけ、結果にこだわらず感謝を伝えています。

◎お願いします！

- ・体験談の誹謗中傷は厳禁とし、話を終えたら拍手で讃えて下さい。体験談は共感して受入れ、その時の状況を理解してあげましょう！
- ・ここでの体験談を含む個人の話は、この場だけの大切な話として外へは持ち出さない事として下さい。
- ・ここは関係者だけの絶対的安全安心な場所として定め、自分の真実本音を語れる場所としますので宜しくお願いします。
- ・積極的にみんなでお話して下さい、何かが見えてきて感じてきます。
- ・この集いは知識勉強が目的ではありません、行動する為の集いです。

