

やめたくてもやめられない

# 依存症

私たちは日々、様々なストレスを感じています。ストレスチェックの結果を見て、思ったよりストレスが低いと感じて安心した方や、高ストレス判定がでて驚いている方もいらっしゃるかもしれません。そのような時こそ、日々の生活やストレスについて振り返ることが大切です。

依存症とは、特定の物質や行為について「やめたくてもやめられない」という自己コントロールを失った状態です。ストレス解消のためにお酒を飲んだり、ギャンブルをする方もいると思いますが、依存状態が続くことで、毎日お酒を飲んでいる、ギャンブルをしている状態になり、それが続けば単なるストレス解消の域を出て、様々な問題を引き起こす可能性があります。依存症は、お酒やギャンブルだけでなく、買い物など様々なものがあります。近年ではインターネットやゲームの不適切な使用による「ゲーム依存」「ネット依存」「スマホ依存」という言葉も出てきています。お酒やギャンブル、ゲームなどは嗜好品や娯楽ですが、深みにはまってしまつとなかなか抜けられないものもあります。依存症の怖いところは、症状が進行していれば、例えばアルコールであれば、元の適度にお酒を飲む生活には戻れないということです。したがって、まずは「予防」としてこのような状態にならないための知識を得て、お酒やギャンブル、ゲームなどが自分でコントロールできないと感じたら「治療」を受けることです。多くの場合は日々のストレス解消の一環として飲酒やギャンブル、ゲームなどにハマっていきませんが、日々の自分をチェックすることが予防の第一歩といえるでしょう。

## 依存症に対処するためには？

ストレスは日常的にあるもので、完全に切り離すことは難しいため、いくつかの対処法をもっておくことが大事です。映画・音楽鑑賞、スポーツ観戦、読書、ドライブ、温泉旅行、料理作り、散歩など、いわゆる趣味になりそうなことは様々あると思いますが、その中の選択肢の一つにお酒を飲んだり、ギャンブルをしたり、ゲームやインターネットで遊ぶことがあるというくらいが良いでしょう。ストレス対処法が、「お酒を飲むだけ」「ギャンブルするだけ」「ゲームで遊ぶことだけ」というと、問題が大きくなる可能性があります。そうならないためのポイントは、「適度に」「いろいろな選択肢の一つとして」「生活に支障がない範囲で」たしなむことです。これを守ることができるのであれば、お酒やギャンブル、ゲームなどが嗜好や娯楽であるといえます。

## まずは生活の見直しから

依存症は日常生活の「癖」から始まることが多いです。「ついお酒を飲みすぎてしまった」「つい今日もギャンブルにお金を使いすぎてしまった」「つい遅くまでゲームやインターネットをしすぎてしまった」など、多くの場合は「つい」から始まります。習慣を直していくためには、最初から高いハードルを課さずに、少しずつ健康的な習慣を意識してみましょ。う。「今日1日はお酒をやめてみよう」「今日だけはスマホのゲームはしないで寝よう」など、できることから始めてみてください。その積み重ねが健康的な心身をつくり、日々の生活をより豊かなものにしてくれると思います。まずはご自身の生活の見直しから始めてみましょう。

参考「新ストレスマネジメントハンドブック3」公益社団法人 全国労働衛生団体連合会

## ストレスチェックをうまく活用しよう

ストレスチェックは自分の今の状態を知るために大事な機会になります。過剰なストレスは心身に影響を及ぼします。しかし、ストレスは決して悪いことばかりではなく、何らかの刺激に対する反応であり、自分の弱い部分や苦手な部分を顕在化しているともいえます。ストレスチェックは、自分の今の課題を振り返る良いきっかけになりますので、自分の成長のためのヒントにもなります。

ストレスチェック結果の見方についてのお問い合わせはこちら  
<https://www.cs-port-stress-check.net/contact> ➡

