

# 嗜癖の種類における回復への気づき・工夫および 自己意識の違い

○藤田洋子<sup>1</sup>・田邊敏明<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> 山口大学大学院教育学研究科・<sup>2</sup> 山口大学教育学部)

## 問題と目的

嗜癖は広義の依存症を指すコントロール障害であり、物質嗜癖、行動嗜癖、人間関係嗜癖の3つに分類される。依存症は、正常範囲と病気の境界線の見分けが難しいが、一定の症状があり、患者本人や周囲の人々の生活に支障をきたせば、それは治療対象となる。依存症からの回復は、あくまでも患者自身がそれを決意し、行動を起こすことから始まる。そうであるならば、自己への気づきから行動を起こすことが、依存からの回復において重要であると考えられる。本発表では嗜癖対象の選択肢が増えると考えられる青年期後期にあたる大学生に焦点を当て、依存経験について、特に対象別における回復への気づき、やめるための工夫について検討する。

## 方法

**対象者** 大学生 116 名より今回は自由記述回答のあった 83 名を調査対象とした（男性 44 名、女性 39 名、平均年齢 20.8 歳 (SD=1.29)）。

**調査内容** 質問紙により、依存経験について以下の項目について回答を求めた。対象となる行動・行為については先行研究（石田，2010）を参考に選択肢を作成した。飲酒，喫煙，コーヒー，薬，ギャンブル，買い物，読書，ゲーム（オンライン含む），パソコン，インターネット，テレビ，性的行動，恋人，親子，友人，仕事・アルバイト，スポーツ，電話，食べ物，その他の 20 項目から 1 つ選択した後，その対象について①依存していることに気づいたきっかけ，②やめようと思ったきっかけ，③やめるためにどのような工夫をしたか，の 3 項目について自由記述での回答を求めた。自由記述については，KJ 法（川喜田，1970）を参考に分類を行った。

## 結果

回答があったものについて物質嗜癖（飲酒，喫煙，コーヒー，薬），行動嗜癖（ギャンブル，買い物，読書，ゲーム，パソコン，インターネット，テレビ，性的行動，仕事・アルバイト，スポーツ），

関係嗜癖（恋人，親子，友人）の 3 つに分類を行った。その結果，物質嗜癖 7 名，行動嗜癖 75 名，関係嗜癖 1 名となり，ほとんどが行動嗜癖に分類された。

**気づいたきっかけ** 依存していることに気づいたきっかけについて分類を行った結果，小カテゴリ 26 個，中カテゴリ 10 個，大カテゴリ 5 個で特に中カテゴリ「頻度」（例「費やす時間が長い」）をきっかけとした記述が多かった。

**やめようと思ったきっかけ** やめようと思ったきっかけについて分類を行った結果，小カテゴリ 17 個，中カテゴリ 5 個，大カテゴリ 4 個で特に中カテゴリ「優先順位が変わった」（例「他にしないではないことがあった」）をきっかけとしたものが多かった。

**やめるための工夫** やめるためにどのような工夫をしたかについて分類を行った結果，小カテゴリ 16 個，中カテゴリ 6 個，大カテゴリ 4 個で特に中カテゴリ「距離をとる」（例「誘発因子の除去」）工夫をしたものが多かった。

## 考察

今回の調査では，依存経験の対象のほとんどが行動嗜癖に分類されるという結果となった。なかでもゲームを選択した者が最も多く，これは対象が大学生であるということが影響していると考えられる。依存していることに気づいたきっかけとして，「頻度」を挙げているものが多かったのは，自分を「客観視」することによって「危機感が芽生え」，「認識」を深めるという流れがあると考えられた。やめようと思ったきっかけについては，「優先順位の変化」が多く挙げられ，「陰性感情の強まり」，「現実的な問題が生じる」と相互に影響し合い，決意に至ると考えられた。やめるための工夫については，「自身の認知変容」でやめることができなかった者が，「行動化」へと進むことが考えられた。今後は，大学生以外にも対象者を広げ，物質，過程（行動），関係嗜癖間で嗜癖の気づきや工夫について比較検討したい。