

8/6  
(土)

# コロナ禍で生きづらさを抱える若者・女性への支援 ～依存症（アルコール・薬物）に対するマインドフルネスの活用～

ヒューマンウェルネスインスティテュート代表  
心理学博士 石井朝子さん



**マインドフルネス**は自分の身体や気持ちの状態に気づく力を育み、不安や抑うつ症状などに有効な心理教育のこと。具体的には判断したり瞬間に捕われることなく、今という瞬間に意識的に集中する行為。

医療機関や相談機関等で支援に携わる方を対象に、アルコール・薬物依存症への対処スキルとしてマインドフルネスを取り上げました。完治が難しい依存症は、依存対象を再度使用してしまう失敗を前提に戦略的な対応を考えておき、諦めず治療を継続することが必要です。そこであるがままの自分を受けとめることで問題解決につながるマインドフルネスが有効となります。理論を学んだ後、実践編では衝動サーフィンやストレッチ、といったマインドフルネスを体験し、感じた感覚を共有することでより理解を深めました。

## 受講生の感想

- とてもわかりやすく講演していただき楽しく受講することができました。依存に対して行動できることをリストアップしておくことや、目標を長期で立てるなど具体的に教えていただき、何かあったときにはこのように行動することができるよと伝えてあげることができると思います。
- 依存へのメカニズムが具体的で理解できました。マインドフルネスが全ての人たち、特に今回はアディクション（依存症）に悩んでいる人たちに非常に役立つと思います。この講座で私自身がエンパワーされ感激です。
- 難しいとは思いましたが、じっくりくるような納得のいくような考え方がたくさんありました。
- 弁証法的行動療法について理解を深めることができました。