



夏見台幼稚園・保育園 ニュースレター 2025.7.10 号

夏見台幼稚園・保育園でのこ
わりをニュースレターにまとめます。どうぞご覧ください。
※配信停止の方はメールでどうぞ(info@treponte.jp まで)

〒273-0866 船橋市夏見台 2-16-1 夏見台幼保園

『世界一やさしい依存症入門』について

来るべき人工知能社会に備えて、人間の「主体性」をいかに育むか。教育界の一大テーマです。私は、本当の意味での主体性とは「外からの束縛」と「内なる依存」双方から自由になることだと考えています。

しかし世の中には誘惑が多い。スマホ依存、SNS依存、ゲーム依存、ギャンブル依存…。そして今回取り上げるのが「薬物依存」です。

スマートフォンやSNSなどは誰もが触れていますが、そこにハマってしまう子とそうでない子の境は何か？ 幼児期から備えておくことは何か？ 私はかねてよりそんな問題意識をもっていました。



『世界一やさしい依存症入門』（河出書房新社）は、中学生向けの本で、著者は精神科医の松本俊彦先生です。元プロ野球の清原選手の主治医で、社会復帰を後押ししています。

松本先生によれば、10代の違法薬物（覚せい剤や大麻など）のトラブルは減少しており、市販薬（総合感冒薬、咳止め薬、鎮痛薬など）のオーバードーズが増加しているとのこと。

この本には多くの中学生のケースが具体的に紹介されています。

「カフェイン依存」から薬物へ進んだ中学生の場合。勉強に集中できるからとエナジードリンクを進められます。確かに効いた。1本が2

本、2本が3本と、エスカレート。もっとももっとと刺激を求めてカフェイン錠剤に手を出しま

す。そしてついに、市販の咳止め薬に依存するようになりました。

この本には、他にもたくさんの中学生の事例が書かれています。ぜひ一読をおすすめします。

依存症になる人の背景はさまざまです。周囲の期待、親からのプレッシャーに苦しんでいる人。もともとうつ病を抱えている人。家庭環境が複雑な人。幼児期に虐待を受けていた人…。あえて共通項を求めるとすれば、人間関係に行きつきます。



松本俊彦医師

健全に「人」に依存できず、モノ（薬など）や行為（リスクなど）に依存してしまうのです

依存症の根っこには、ゆがんだ人間関係があると松本先生はいいます。

ゆがんだ人間関係

- ①否定される関係
- ②支配される関係
- ③本当のことを言えない関係

幼少期の経験 や環境



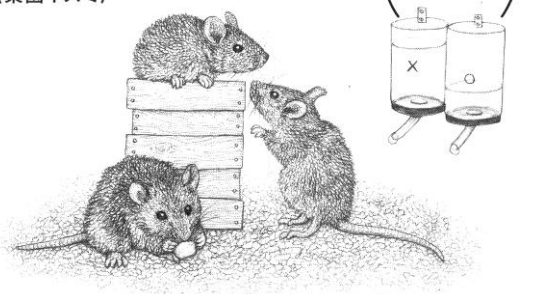
①「否定される関係」：何をやってもダメ出しをされる。つねに上から目線に対応される。特に**その子の存在を否定**するようなしかり方はやめてくださいと言っています。

②「支配される関係」：否定されるだけでなく、その上に同意を迫られるような場合。「あなたのためを思ってやったのよ」といった、子どもの反論が難しい関係です。あるいは親からの過剰な期待が、支配される関係を生むこともあると。教育熱心のつもりが、子どもによっては脅迫になってしまうのだとか。

③「本当のことを言えない関係」：否定されたり支配されたりする関係は、子どもを嘘つきにしてしまうことも。本音を心の奥深くに隠し、自分自身に嘘をつくことになります。そうして孤立していきます。

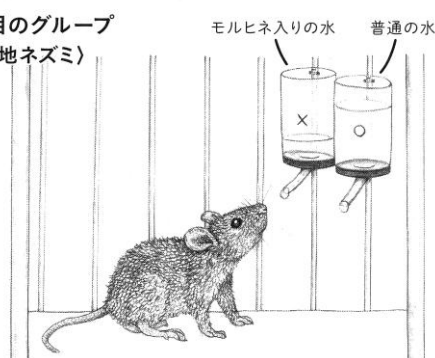
孤立の問題は動物実験で確認されています。1978年にカナダのサイモン・フレーザー大学で行われたものです。32匹のネズミを2つに分けます。1つは「楽園ネズミ」。自由に遊べる環境を作り、食事好きなときに好きなだけ。

一つ目のグループ
(楽園ネズミ)



2つ目は「植民地ネズミ」。16匹はそれぞれ狭い個室に入れられコミュニケーションはなし。食事は決まった時間に決まった量だけ。

二つ目のグループ
(植民地ネズミ)



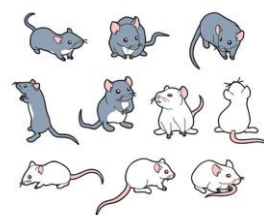
ともに、モルヒネ入りの水と普通の水を自由に飲めるようにします。そして2か月間観察すると…

「楽園ネズミ」は16匹中1匹のみがモルヒネ中毒になりました。しかし「植民地ネズミ」では、16匹すべてがモルヒネ中毒になりました。

またサル山での研究もあります。ボス猿が君臨するヒエラルキーが厳しいサル山では、虐げられたサルたちがコカイン中毒になりました。反対に平和なサル山ではどの猿もコカインからは距離を置いていました。

ところでネズミの実験には続きがあります。植民地ネズミのグループでモルヒネ中毒になったものを楽園ネズミの方に移します。最初は一匹だけ孤立して

孤立した薬物中毒のネズミを群れに…



いましたが、やがて仲間が寄ってきて徐々に遊び始めます。それとともに、モルヒネ入りの水を飲まなくなるのだそうです。

もちろん離脱症状は起こします。ぴくぴく痙攣してつらそうにするのですが、それでもモルヒネには手を出しません。

どんなに強力な薬物であろうとも「人とのつながり」をしのぐものではない



「人とのつながり」の出発点は幼児期の「基本的信頼感」です。まずは安心感を与えることです。その上で「もしわが子が…」といったときに役立つ本ですのでよろしかったらぜひご一読ください。ドラッグへのハードルは、想像以上に低くなっていますから。

(終)