



「プロセス依存」ってなに？

やめたいのに、とある
行動をやりつづける

カフェインやアルコールなどの物質ではなく、インターネット、ゲーム、買い物、ギャンブルなど、特定の行為や過程によって得る刺激を求め、くり返し行うことを「プロセス依存」とよびます。幸福感や充実感を得るためにする行動が、ストレスを解消する手段に変わること、依存につながります。

プロセス依存にはさまざまな種類があります。代表的なものとして次

のものが挙げられます。

○インターネット・ゲーム依存

ネット上の活動や、オンラインゲームなどに使う時間が多くなります。

○買い物依存

買う行為自体に快感を感じて、買い物をくり返します。

○ギャンブル依存

パチンコや競馬などをくり返し、多額のお金をつぎこみます。

○仕事依存

仕事の成果ではなく、仕事の過程そのものに高揚感を感じ、やめたくてもやめられない状態になります。

チェックリスト

- ✓ 特定の行為をしないと不安で、イライラする
- ✓ 行為に費やす時間が増え、勉強が手につかないときがある
- ✓ ハマっているものにお金を使いすぎてしまい、おこづかいをやりくりできなくなっている
- ✓ 没頭すること自体が気持ちよく、やめられない
- ✓ 家族や友だちとかかわる時間がへっている

プロセス依存で 何が起きる？

過度なプロセス依存はいろいろな問題を引き起こします。

日常生活への支障

多額のお金を使ってしまう、日常生活を送ることが困難になることも。集中力が低下し、勉強や部活などがおろそかになることもあります。

健康面の問題

行為にのめりこむあまり、生活リズムが乱れ、心身の健康にさまざまな悪影響が出ます。

精神的な問題

行為による高揚感を得られないと、精神的に不安定になり、人間関係がこわれてしまう可能性があります。

CHECK

「ぬすむ」行為に依存してしまうと……

「クレプトマニア」はぬすんでしまう病

「物をぬすみたい」という衝動がおさえられず、くり返し窃盗行為をしてしまう病気があります。この病気は「クレプトマニア(窃盗症)」とよばれ、ぬすむ瞬間の緊張感と、解放されるプロセスに依存してしまうのです。ぬすむ物に興味があるわけではなく、行為自体を求めます。万引きは犯罪行為であると理解していても、自分をコントロールできなくなっている状態で、専門的な治療が必要となります。



心地良いと
感じる行為に
依存しているかも
しれないんだね。



プロセス依存には、
いろんな種類が
あるね。

