

# やめられないもの ありますか？



人にはいろいろやめられないものってありますよね。やめられないが高じて学生生活に支障がおきてしまうと、それは依存症かもしれません。依存症とは依存行動に加えてその行動によって日常生活が破たんしてしまうことを指します。

依存になりやすいものとは・・・



## 依存になりやすいもの

- ▶物質（お酒、たばこ、危険ドラッグ等）
- ▶行動（ゲーム、買い物、ギャンブル、食べ吐き等）

過剰だと

脳内快感物質が  
常に出てくる



ずっと出っ放しになるとマヒを  
起こし報酬欠乏  
症候群になる

報酬欠乏症候群になると、楽しいはずのものが、楽しくなくなり、ないとイヤな気持ちになるので、ますますやめられなくなります。

ストレス解消のために始めることも多いかと思いますが、はまってしまつとやめられないのが依存症です。やめようと思っていたり、楽しくないのにやってるときありませんか？

そこでお伝えしたいのが、ストレス解消法のバリエーションを増やす事です。一つの方法にしぼってしまうと、上記のようなリスクが生じます。

## あなたのストレス解消法はいくつありますか？

あなたのあまり普段使っていない感覚（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）を使ってみるのもいいかもしれません。

視覚：好きな景色や絵を見る 聴覚：好きな音楽を聴く 嗅覚：好きな香りを楽しむ  
味覚：おいしいものを食べる 触覚：手触りのよいぬいぐるみやクッションを抱きしめる etc.

また、前号でご紹介したリラクゼーションを実践してみるのもよいと思います。

あくびのワークヘリンク [第74回ティーアワー「マインドフルネスによるリラクゼーション」](#)より（11:05～15:00）



学生相談室（20号館1階）

開室日：月曜日～金曜日10時～17時

（月・水曜日は17時半まで）

電話：0721-24-1049

e-mail：soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp