



特集

「依存」と上手に
付き合うには

作家

衿野 未矢さん

り
ふ
る

さっぽろ

2010 Vol. 24

夏



作家
衿野

Erino
Miya

未矢
さん

予定が入っていないと不安になる…?

買い物の後、罪悪感でいっぱいになる…?

「依存」と上手に付き合うには

休日も仕事が気になって、職場に行ってしまう…?

ひとりになるのが怖い…?

私は「依存」や「不倫」という、ネガティブなイメージの強いテーマを取材しています。それはネガティブな部分にこそ、社会や人間の本質が表れると考えているからです。作家になる前は出版社に勤めていました。男女雇用機会均等法が施行された年に単身上京して就職し、頑張ろうという気持ちと、孤独感とで、押しつぶされそうでした。そんな状況の中で、会社へと元気に行くための支えが欲しくて、身の丈に合わない買い物を探りました。当時は買い物依存症という自覚はなく、社会的にもそんな概念はありませんでした。作家になつてから、ある精神科医にお話を伺った時に、自分が買い物依存症だったと知ったのです。

依存症にはいわゆる古典的依存症「アルコール」「薬物」「ギャンブル」に対して、近年は「買い物依存症」をはじめ、「恋愛」「仕事」などへの新しいタイプの依存症が増えています。新しいタイプの依存症は、依存することが直接的な原因となつて死に至ることは少ないのですが、症状の軽症化と複雑化が進みやすい傾向があります。特に女性は「クロスアディクション」といつて同時に複数のことに依存したり、次々と違うものに依存したりするケースが多くなっています。

依存症はどうして起こるのか。私は三つの背景があると考えています。第一に、社会の変化です。例えば、買い物依存症とい

う言葉が一般的になった時期は、90年代にクレジットカードと24時間営業の販売媒体が普及し、現金が無くても、何時でも、買物が出来る態勢が整った時期と重なります。また、ある「100円ショップ依存症」の女性の事例では、彼女は夫との間で就労をめくつて葛藤があり、「仕事を得るかわりに、節約できる買い物であろう」としていました。つまり、自分一人で、勝手に依存症におちいつたわけではなく、社会との大きな関わりがあるのです。

そして第二の背景として、取材を重ねてきた中での実感ですが、依存症へと向かう負のスパイラルに乗つてしまつたときは、「睡眠」と「栄養」と「休養」と「これらが必ず偏つていきます。おちおち食事もしていられない状況で、栄養が不足すれば、睡眠の質が低下し、疲れも取れない。そんな状態で、正常な判断を下すのは難しいですよね。

さらに、「認知のゆがみ」もあります。例えば、初めは千円のグラスを買つて満足していた人は、その価格帯のグラスでは物足りなくなり、五千円、二万円のグラスを買つてしまうようになる。これは買い物という行為により強い刺激を求めらるうちに、グラスの価格に対する自分の見方が歪み、「収入と比べると、高価すぎるグラスだ」という判断ができなくなつていく状態です。依存症の人は、多かれ少なかれ、この「物の見方のモノサシがずれる」、認知のゆがみが必ず生じています。

とはいえ、人は本来、他の人と支え合つて生きています。依存するのが、悪いとは限りません。依存「症」におちいる手前で、「上手に依存する」のが必要だと思えます。そのためには、自己点検が効果的です。例えば買い物依存症の場合は、「長い目でみて良い買い物だったか」「友人を失っていないか」「人に話せるか」などを点検するのです。そして、一つの対象だけに依存せず、分散させるように心がけるのも、大切です。最後に、「自分は、ある対象に依存している」と感じている方に、お伝えしたいことがあります。それは「あなたばかりではない」と感じない。あなたが悩んでいるのではない」ということです。依存症の背景には、社会全体で解決に取り組むべき要因もあります。みんなで支えあえる、つまり上手に依存しあえる社会は、どうすれば実現できるのか。これからも、考え続けていこうと思っています。



作家
杉野 未矢さん
Erino Miya

静岡県富士市出身。立命館大学卒業後、漫画誌の編集者を経て作家に。現代人の心の奥底にせまるノンフィクション作品を中心に活躍中。6月26日(土)に男女共同参画週間講演会にてゲストを努めていただきました。

相 手のある

「仕事」と「恋愛」が
もしダメになったら
と考えると怖いです

仕 事？ ですかね

実は今、摂食障害と
睡眠障害で入院中です(笑)

リ サイクルショップでの

買い物かな

人、男性、

食べ物、過活動

依 存はしていないが

ストレスは
たまっていると思います

友 達に

甘えさせてもらって
かなり頼ってました

私 自身は

「夫」と
「息子」です

あなた自身が
「依存している」と
思うことは何ですか？



昔 は、買い物、恋愛、ギャンブルなど

依存に陥りかけた時期もありましたが
友人の力やアドバイスを
自分自身の成長とともに
依存をストレス解消の趣味として
良い方向に向けることが
できるようになったと思います

以 前は買い物に

依存していたかもしれませんが
今は家庭に
依存しているのかもしれませんが
いい意味で

依 存できるものがなくて

何かささえられるものが
ほしいです

依存と

自立の関係

ひとくちに依存といっても、その対象や形はさまざまで、多くの人が何かに依存して生きているようです。では、何にも依存せずに生きていくことは可能なのでしょうか？

依存の反対の意味を持つ言葉としては「自立」があげられます。女性も男性も自分らしく生きていくために、経済的精神的に自立することはとても大切です。しかし、私たちは何にも頼らず、誰にも助けられずに生きていくことはできません。自立とはさまざまな人や物、行為に頼りながら、自分で選択、決定して生きていくことではないでしょうか。

しかし、頼ること自体が目的となってしまうとき依存という状況が生まれ、人は生きづらさを感じるのかもしれない。頼りにしていたものがあなたを振り回していると感じたときは、どうぞ一人で抱え込まずに専門の相談機関にご相談ください。



ぷち得

このコーナーでは国や市の機関のご紹介など
ちょっとお得な情報についてお知らせします

こころのセンター

こころのセンターは、市民の心の健康の保持増進や精神障がいの予防、社会復帰への援助を行う総合的技術センターです。こころの相談や社会的引きこもりに関する相談、依存症（主にギャンブル依存）の相談に応じています。

ご予約・お問い合わせ

札幌市中央区大通西19丁目 WEST19内
☎ 011-622-0556

各区役所

各区役所保健福祉課では精神保健福祉相談員が区民やその家族のこころの相談に応じます。お住まいの区の相談員に相談してみませんか。

ご予約・お問い合わせ

お住まいの各区役所へ

どちらも相談は**無料**です。 業務時間：8時45分～17時15分（土日祝日及び12月29日～1月3日はお休みです）

ESSAY



恋は強気な方が勝つ!

衿野 未矢 著

610円/講談社

「イイ恋をしていない女性に共通するのは『弱気』」。この言葉に思い当たることがある女性は少なくないはず。「ダメな男を見分ける方法」は必見! 相手に振りまわされず、本来の自分でいるために。恋人、パートナーと支えあえるいい関係を築けていますか?

COMIC



毎日かあさん

西原 理恵子 著

880円/毎日新聞社

育児中のかあさん・とうさんにはぜひ読んでほしい作品です。子どもの自由な発想・行動・言動を受け止めるかあさんの懐の深さをご覧ください! 小泉今日子・永瀬正敏の「元夫婦」主演で話題の実写映画は2011年春に公開予定です。

MUSIC



INORI〜祈り〜

クミコ

1,260円/avex io

「原爆の子の像」のモデル佐々木禎子さんに捧げられた一曲。彼女の死から55年経った今、未だ核に苦しむ子どもたちがいます。クミコさんの美しい声で歌われる禎子さんの思い—二度と辛い思いは誰にもしてほしくない—、一人でも多くの方が感じてくださいますように。

MOVIE



オフサイド・ガールズ

ジャファル・パナヒ監督

3,990円/新日本映画社

男装してスタジアムへ! 女性にはスポーツ観戦が許されていないイラン。スタジアムでサッカー観戦をしたいと女性たちが立ち上がる! ユーモアを交えながら、イランの女性問題を描いたこの映画は、サッカーに興味がなくとも楽しめるはず!

り
ぶ
る
の
ス
ス
メ

このページではセンター職員がおススメする本やCD、料理などを紹介します。あなたのお気に入りになったら嬉しいです。

札幌エルプラザ情報センターを知っていますか?

札幌エルプラザ内にある「情報センター」では男女共同参画を含めた4分野の資料を閲覧したり借りたりすることができます(ご利用は無料です)。

☺マークが付いているものは情報センターで借りることができますので、ぜひ遊びに来て下さいね。

情報センターへのお問い合わせは

011-728-1223

(開館時間 9:00~20:00
貸出時間 9:00~19:45)

Recipeレシピ

「男子厨房に入らず」などと言われていた時代はとうに過ぎ、男性が料理をすることが当たり前に思われる時代がやってきました。今回ご紹介するのはセンター職員(男性)のレパートリーの中で家族に好評だったおススメのレシピです。

夏らしい暑い日にぴったりな「サラダうどん」をご紹介します。



揚げ夏野菜の

サラダうどん

材料(2人分)

うどん(細麺)	150g
なす	1個
ズッキーニ	1個
パプリカ	1/2個
プチトマト	3/4個
めんつゆ	1/2カップ
白練りごま	大さじ1
豆板醤	小さじ1
酢	小さじ1と1/2



- ① なすは縦半分に切り、さらに縦に3/4等分に切ります。ズッキーニは1cmくらいの輪切りに、パプリカはヘタを取って縦半分に切り種を取り除いてから細切りにします。
- ② プチトマトはヘタを取り半分に切ります。
- ③ 高温に熱した油(分量外)で①をさっと揚げて油をきります。
- ④ なべでうどんを茹でます。茹で上がったらざるに上げ流水でもみ洗ひします。水気をしっかりときつてください。
- ⑤ 皿にうどんを盛りつけて、②のプチトマトと③の揚げ野菜をのせます。Aを良く混ぜたタレをかけて完成です。

札幌市男女共同参画センター相談窓口のご案内

札幌市男女共同参画センターでは女性のための相談窓口を開設しています。相談料は無料です。

各相談では専門の相談員がお話をお伺いし、秘密は固く守ります。

1人で悩まずに、新たな一歩を踏み出すきっかけとしてお話ししてみませんか。

	女性のための 総合相談	女性のための 仕事の悩み相談	女性のための 法律相談
日時	月○水木○土 10:00~12:00 ○火○○○○ 15:00~17:00 ※ただし第2火のみ 18:00~20:00	○○水○○○ 18:00~20:00	○○○○金○ 13:00~15:00 ※ただし第2金のみ 18:00~20:00
相談員	カウンセラーなど(女性)	産業カウンセラー(女性)	弁護士(女性)
相談方法	面談/電話(011-728-1225)	面談/電話(011-728-1227)	面談
相談内容	家族のこと、夫婦のこと、生活設計、教育・育児、介護、生き方、恋愛、対人関係など女性の総合的な相談に相談員が面談または電話で対応します。	職場における対人関係、働き方、労使関係、解雇、キャリア、能力開発、セクシュアル・ハラスメントなど、女性の仕事についての相談に産業カウンセラーが面談または電話で対応します。	離婚や相続など、法的な見解が必要な女性の相談に弁護士が対応します。完全予約制なので事前にお電話でご予約下さい。 予約受付電話:(011)-728-1255



1,000円 (税込)

札幌市男女共同参画センター窓口にて販売中です。遠方の方には郵送も可能です。ご希望の方はご相談ください。

お問合せ
札幌市男女共同参画センター事業係
☎(011)-728-1255

「気づき」のための実践ノート
好評発売中です！

札幌市男女共同参画センターでは男女共同参画の理解を広めるためのひとつの手立てとして「男女共同参画ワークショップ」を実施しています。寸劇やカードゲーム、朗読など楽しい体験を通して「気づき」のキッカケとしていただくことをめざしています。

平成20年8月に男女共同参画ワークショップの面白さに触れてみませんか？

「気づき」のための実践ノート
好評発売中です！

今回から誌面を大幅にリニューアルしました。いかがでしたか？ リニューアルを機に今後は「りぶる」を読む方の輪を広げていきたいと思っています。ご意見、感想などいただけるとうれしいです。新しくなった「りぶる」をこれからもよろしくお願ひします。

男女共同参画ワークショップ

共同参画ワークショップの実践方法や、私たちがこれまで実践してきた記録を1冊の本にまとめ発行しました。成功例や失敗談も具体的にまとめ、写真や吹き出しなどもわかりやすく掲載しています。この本を読んで、ワークショップの面白さに触れてみませんか？

編集後記

今回から誌面を大幅にリニューアルしました。いかがでしたか？ リニューアルを機に今後は「りぶる」を読む方の輪を広げていきたいと思っています。ご意見、感想などいただけるとうれしいです。新しくなった「りぶる」をこれからもよろしくお願ひします。

発行月: 平成22年7月
発行: 札幌市男女共同参画センター
【指定管理者:財団法人札幌市青少年女性活動協会】

所在地: 〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目 札幌エルプラザ内
電話: (011)728-1255 FAX: (011)728-1229
ホームページ: <http://www.danjo.sl-plaza.jp>

本誌のタイトル「りぶる」は、英語(ripple)で「さざ波」という意味です。男女共同参画の意識がさざ波のように、少しずつ広がって欲しいという想いを込めました。