女性自身「ギャンブル依存」でコメントが掲載されました。

母娘問題も依存です

母娘関係改善カウンセラー横山真香です。

『女性自身』8月31日号記事「徳光和夫ギャンブル依存止まらない　賢妻が認知症」の中で私のコメントを掲載して頂きました。

徳光和夫氏は、妻が認知症の初期段階にあるということから、もともと好きだった競馬にのめり込んでいるといった内容です。事実を受け入れがたいのは当然でしょう。

●今ある問題と向き合えない

現実から目を背けたい、逃れたい。それが依存につながるケースは多々あります。

実は、母娘問題も根っこにあるのは依存だと私は思っています。母親が娘に依存する。娘が母親に依存する。または双方がお互いに依存する共依存。

そうなるには、本人にとって現在の状況で何か受け容れがたいものがあると想定されます。たとえば、夫婦関係がうまくいっていない。仕事で孤立しているなど。しかし、それと向き合うことができない、そもそもその問題の存在に気づいていない。気づいてはいるが逃げている。

かりに、第三者が依存の存在を指摘したとしても否定するかもしれません。または、「もちろん、そんなことはわかっている。だけど、どうしようもできないのだ」と開き直るかもしれません。

当人は、依存はわかっているが、現状を変えることは不可能だと思い込んでいる、あるいは諦めている可能性もあります。

「母親が何とかしてくれる」「娘だけが私を理解してくれる」「母親なら、娘の気持ちが理解できて当然だろう」「私を幸せにしてくれるのは娘」

●愛情と依存のすり替え

母娘の依存は程度の差こそありますが、深刻な問題です。けれども、なぜその認識が低いかというと、母親は娘を愛するもの、娘は母親を好きなのは当然といった愛情と依存のすり替えがあるからです。

母親、娘の間の執着、依存を指摘したとしても、当人は、「娘のために母親がそこまでやるのは当たり前じゃないですか」「母のことが大好きで、何がいけないの？」と反論されてしまうのです。

ギャンブルでもお酒でも、買い物依存でも、自分にとってのダメージがいかに大きいか、本人は認識していません。「これぐらい、問題ない」「関係ぐらい、コントロールできる」という気持ちが強く、他人からのアドバイスを拒絶しようとする傾向があります。

気がついたときには、泥沼にはまりそこから這い出すことが困難な場合もあります。今だったら、まだ依存から抜け出すことができる、という段階にぜひ、本人が気づいて欲しいのです。

●依存傾向にあるかをチェックする

母親に、または娘にもしかして依存しているかも？　と思う方は、次の傾向がご自身にあるかチェックしてみてください。

１．1日の中で母親（または娘）のことを考える時間が多い

２．自分に何かあると、一番に話したいのは母親（または娘）

３．仕事や人間関係で嫌なことがあると、それは母親（または娘）のせいかも、と思ってしまう

４．休日の買い物、外食に一緒に行きたい人のトップは母親（または娘）。実際、友人や彼氏より、母親（または娘）と一緒の方が楽しい。

５．人生における深い悩み、相談をできる人は母親（または娘）しかいない。他の人は信頼できない

いかがでしょうか。これをご覧になって頂くと、母親と娘、二人だけの世界が出来上がってしまっていて、他に登場人物が存在していないのがおわかりになると思います。そして、ここが問題なのですが、「それがどうしたの？」「何が問題なの？」と思っていませんか。

たとえ依存であっても、それが問題のない状態で日々過ごせることができればいいのです。しかし、依存は、片方がつらい、苦しいと思い始めると、もう片方がそれを追いかけるようになります。

あなたは「この関係が心地よい」と思っていても、母親（または娘）は、あなたに対して、我慢しているかもしれないのです。

もし、このブログを読んで頂いて、ご自分に思い当たるという方は、私のホームページから問い合わせメールという形でメッセージを送って頂くことも可能です。

繰り返しますが、依存の度合いが強くなるほど、問題が深刻になります。早めに今の状況を見つめてみてください。

私のホームページはこちらになります。

自分が依存していて苦しい、相手から依存されて苦しい。振り回している、振り回されている、といった人間関係にお悩みの方は、こちらの実践マインド・プログラムをご検討下さい。