

(1)SA 名古屋のご紹介と自己紹介（性依存症の経過）をお願い致します。

Q.1 どのような状態を性依存症というのですか？痴漢などが依存症と思われがちですが、嫌がっている人に対して同意を得ずにセックスすることも依存症に繋がりますか？

やめたくても自分ではやめられない状態に陥っているなら、どんな性的行動でも「性依存症」の状態だと言えます。そういう意味では、あらゆる性的行動に性依存症の要素が含まれていると言えます。その行動が合法か違法かということは、あまり関係がありません。嫌がっている人に同意を得ずにセックスをするに関しては、仮にそれが問題になって相手や周りから「やめろ」と言われてやめられるなら、まだ性依存症にまでは至っていないかも知れません。しかしそうでない状態になっているなら、性依存症になっている可能性はあります。

Q.2 性依存になってしまうと具体的には何か困るのですか？

本人は、思考や行動に自分でブレーキをかけることができなくなります。性的なことにかける時間が増え、学校の成績や仕事の能率が落ちたりする可能性があるでしょう。性的なことを何よりも優先するようになるため、周りに嘘をつくことも増えるでしょう。そうすると、今度は周りが本人に振り回されることとなります。

Q.3 万引きと近いものがあるような印象を受けました。

その通りだと思います。万引き依存症の場合で言うと、まず「盗みたい」という抑えがたい気持ちに囚われます。この囚われは、普段持っている理性的な考察力や判断力（例えば「盗んだらお店に迷惑がかかる」「自分に前科がつく」「身内を困らせる」など）を一瞬で吹き飛ばしてしまう強さを持っており、かつ自分でコントロールすることができません。万引きに依存している人は、この強力な囚われに屈して盗んでしまうのです。性依存症の場合も「盗みたい」が「セックスをしたい」に変わるだけで、あとは全く同じです。

Q.4 周りの大人は、子どもが住居侵入罪、下着泥棒、レイプ加害、痴漢加害など性犯罪を犯してつかまってしまった場合に初めて介入することになることが多いと思いますが、犯罪を犯すもっと前に依存症と判断できる境界線や判断基準はあるのでしょうか？

その線引きは難しいです。他人の家に入るのが月に1回であれば大丈夫なわけではなく、そういった数値化は難しいと言えます。

Q.5 性依存症であると早く気付いてほしいと周りの大人が思っても、本人に性依存症と自覚させられるような理由が伝えられないと子どもに響かないですよ。

お答えする前に、お願いしたいことがあります。SA はあくまでも、「自己破壊的な性的行動や思考を『やめたい』と自発的に願う人に、回復の方法を提供する」ことのみを本来の目的として活動しております。性依存症に関する予防や啓発などはもちろん非常に大切なことであると認識しておりますが、SA メンバーとしてその領域に踏み込むと私たちの活動目的から逸れることとなります。従いまして、この質問には SA メンバーとしてではなく、性依存症を経験した一個人としての立場

でお答えさせていただきたく、お願いいたします。確かに「あなたは依存症だ」と言うだけでは反発を招くと思います。きちんと時間と場所を取って、依存症の本質を説明した上で「最近のあなたを見ていると、依存症にかかっているように思える。理由はこれこれ」と話を持っていくと、相手の心に響く可能性があると思います。

Q.6 性犯罪へとエスカレートさせないために何かできることはあるのでしょうか？

個人としてお答えいたします。性依存症は、いわゆる「遊びが過ぎる」とか「エッチでスケベ」とかいったものとは見かけは似ていても本質は全く異なります。性依存症は放置すると自分の心身を破壊し、性犯罪や不倫といった形で周りを巻き込み、関わった人すべてを不幸にしていきます。また性依存症は、いわば癌と同じような進行性の病気です。そしてこの病気は、誰でもかかる可能性があるのです。こういった情報をあらかじめ知る機会があれば、犯罪に至るまでに歯止めがかけられる可能性はあります。依存症にはさまざまなものがありますが、例えばパチンコ（ギャンブル）依存症の分野ではその解決に向けて取り組んでいる NPO 法人がいくつかありまして、そのうちのひとつが啓発ポスターを作り、パチンコ店の協力を得て店内に貼る、といった活動をしているようです。タバコもそうです。そういったやり方を性依存症の分野にも応用するなら、一定の効果を得られる可能性はあると思います。

Q.7 性依存症だと自覚するのは、多くの場合は犯罪を犯してつかまってからになるかと思いますが、その時気付くのでは既に被害者が出てしまっています。それでは遅いと思います。子どものうちに芽が出てそのまま大人になってしまうと、それから癖を直すのは難しいですよ。

個人としてお答えいたします。性依存症は病気ですので、いわゆる「癖」とは異なります。性依存症であれば、たとえ中年や熟年になってでも回復することは可能です。しかし、未成年のうちに自分の持つ依存症的傾向に気がつき適切に対処することができるなら、それに越したことはないと思います。そのための手段として、学校の保健の授業で依存症について学ぶ機会があっても良いと思います。違法薬物について指導する際に、一緒に伝えることも良いと思います。皆が知識を持つことで、友達が気づいて声をかけてくれるかもしれません。

Q.8 性依存をやめるための具体的な方法を教えてください。

SA メンバーとしてお答えいたします。依存症にかかると、精神と身体の両方に異常が生じます。精神的な面では「自分の思うようにセックスをしたい」という強力で制御不能な思いに囚われるようになります。囚われは強迫観念と言い換えても良いでしょう。その囚われなり強迫観念なりに屈して一回セックスをすると、今度は身体の内部で「これでは満足できない。もっとセックスをしたい」という強い渴望現象が起こります。この渴望感に屈して再びセックスをすると、さらに強烈な渴望感が襲ってきます。この渴望感も自分では制御できません。そのまま放っておくと行き着くところまで行ってしまいます。この身体に起こる渴望の問題は「セックスを一切しない」ことでしか解決できません。しかしいくら身体的にセックスをしないでいても、精神に起きる強迫観念の問題が解決されないと、いずれまた「最初の一回」に手を出し、同じ悲劇を繰り返すこととなります。SA で

性依存症回復のプログラムとして提案されている「SAの12のステップ」を地道に実践すると、この強迫観念の問題を解決することができます。強迫観念がなければ、最初の一回に手を出すことは防げます。結果、性依存をやめることができます。

Q.9 やはり早い時期にやめられたら楽ですよ

個人としてお答えいたします。依存症にかかって放置して結果どん底まで行ってしまう人はたくさんいますが、そうなるまでにやめることができるなら、確かに本人も周囲も余計な苦しみを味わわずに済むでしょう。早い段階で自分が依存症者であるとの自覚ができて、助けを求めることができたら、やめられる確率は高まると思います。そのためにも大人が依存症のメカニズムについて学び、それを子どもたちに教えることが必要になってくるでしょう。たとえば、依存症は誰でも発症する可能性があります。性別、年齢、地位、人種、出身地、家庭環境、宗教的な熱心さ。こういったものに関係なく発症するときには発症し、そして確実に進行するのですが、こうした基本的な事実すら知られていないのが現状です。性的な初体験の年齢が下がっていることが言われて久しいですが、ならばなおのこと、大人も子どもも正しい知識とそれに基づいた思考や行動が求められるでしょう。

Q.10 今はネットが発達して、性に対する妄想から実行へ移す子どもが増えている印象を持ちます。バーチャルの影響を受けてブレーキが効かなくなってしまう子どもへの対応は

個人としてお答えいたします。本やテレビで手に入る性的世界に依存してしまい、それが進行して現実世界で行動に移してしまう例は以前からありましたが、ネットの普及によってそういう例が加速的に増えたことは私も感じております。これも先ほどの答えと同じように、大人は正しい知識を教え、子どもはそれを学んで自分や友達のやっていることが性依存症にあたるか否か考える必要があるでしょう。そして性依存症だと自己診断したならば、相談する必要があるでしょう。その際、なるだけ抵抗なく相談できる社会資源を用意する、または紹介するのが大人の責任だと思います。ネットを見ないようにさせたり規制したりするという方法もあります。性依存症になっていない人が相手なら、それで大方解決するでしょう。しかし、ネットを使う性依存症者から単にネットを取り上げて、また違った媒体を使って依存行為をするようになるでしょう。依存を続けるためなら何でもする。あれがダメならこれをする。依存症とは、そういうものなのです。

Q.11 より早くやめさせるにはどうすればよいのでしょうか？

個人としてお答えいたします。依存症は、周りがやめさせようとすればやめられるものではありません。本人に「やめたい」という思いが生じて、初めてやめられる可能性が出てくるのです。なので、やめさせるというのではなく、本人が自発的に「やめたい」という意識を持てるころまで辛抱強く寄り添うことが大事であり、そうすることが大人には求められていると思います。「そんなことをしているうちに新たな被害者が出たらどうするんだ」という思いを持たれる方もいらっしゃるでしょうが、私が考える限り、このやり方が一番早く解決をもたらすと思います。

Q.12 私が少年院へグループワークをしに行くとき、SAの紹介をするようにしていますが、

本人が必要だと思わない限り SA に接触しないことが引っかかっています。

SA メンバーとしてお答えいたします。少年院で私どものことをご紹介いただいていることに深く感謝いたします。ありがとうございます。残念なことです、SA の情報を伝える側がメンバーであれ、関係者の方であれ、伝えられる側が「自分には関係ないこと」と思っているうちは反応がほとんどないのが現実です。しかし、情報を伝えた時点で、相手の心の中に種は蒔かれています。一度でも SA という名前を聞いていれば、そういう当事者団体があると聞いた経験があれば、少年院を出て数年経ってから思い出して連絡を取ってきてくれることはありえます。また、SA のプログラムは塀の中にも実践することができます。私は現在、刑務所で服役中の仲間 4 名と文通しており、全員に手紙で、さらに可能な場合には面会を通じて、SA プログラムを伝えております。仲間たちは毎日の作業の合間を縫ってプログラムに意欲的に取り組んでおり、その成果を毎月の手紙に書いてきてくれております。このように「やめたい、助かりたい、変わりたい、良くなりたい」という意欲を持っている方であれば、私たちも支援ができます。私たち SA 名古屋グループは、SA に関心のある方ならどなたでも参加でき、私たちの経験をお聞きいただける「オープンミーティング」を毎週開催しております。先生方を始め、関係者の皆様にぜひ一度ミーティングにお越しいただき、SA の活動を知るきっかけにさせていただければ幸いに存じます。

子どものうちに「性依存症かもしれない」と周りが認識することで、歯止めをかけることができるかもしれないですね。性依存症という病、そして SA の存在を、保健体育の授業や薬物依存の話をする時に発言してもらうことで子どもたちに周知していきたいと感じました。依存症と気づかずに犯罪に手を染めてしまって、10 年 20 年苦しむ人を、そして被害者を出さないためにも、「おかしいな」と大人が早く気付く視点をもつことが大切なんですね。