



## 二重洗脳 依存症の謎を解く

医学博士・メディカコーチ 磯村 毅 著（東洋経済新報社）

タバコ、酒、食べ物、薬物、カルト宗教、  
ゲーム、ギャンブル、不倫、仕事中毒、自分探し……  
脳がハマる共通構造を発見！！

最先端の脳科学とカウンセリング技術を駆使し、自ら新メソッド「リセット禁煙」を開発した著者が、依存症全般への応用に着手。5年間の苦闘の末に書き上げた待望の新刊。突破口は「失樂園仮説」にあった！やめたい人、やめさせたい人、子どもを依存症から守りたいすべての親・医療・教育関係者に必読の1冊。（以上本書の帯より。韓国・台湾・中国語に翻訳、ゆるーい思春期ネットワーク課題図書）

<専門学校生 19歳女子の感想文から一部抜粋>

「二重洗脳 依存症の謎を解く」という本を読んで、一番印象に残ったことは、依存症の正体を勘違いしてしまうことで、日常生活の内での幸せに気づきにくくなってしまうということでした。

タバコや薬物、アルコールによってドーパミンが減少し、憩や安らぎといったものが感じにくくなっているということには、とてもショックを感じました。実際、私の友達で、仕事からのストレスを忘れたという理由でタバコを吸い始めた人がいます。タバコを吸っているという言葉聞いて、私は少しショックを受けました。高校時代からの友達でタバコを吸うような子ではなかったからです。まだタバコの味がわからないといっていました。成人しているためその子の自由だからあまりいいませんでした。しかし、この本を読んで、“もう少し早くこの本に出会っていれば・・・”と後悔しています。その

友達に「タバコなんてやめなよ！」と簡単にいう事はできませんが、「タバコは、幸せを感じにくくしちゃうんだよ。」と言えた気がします。

ただ簡単に禁煙を押し付けるのではなく、タバコを吸うことによってどんな犠牲を払っているのか、ということを伝えなければ本当の禁煙にはつながらないと感じました。

恋愛に関しても、怖いことが隠れているんだなと思いました。異性を好きになることによって「PEA」という物質が働き、「もっと、もっと・・・」と(以下略)