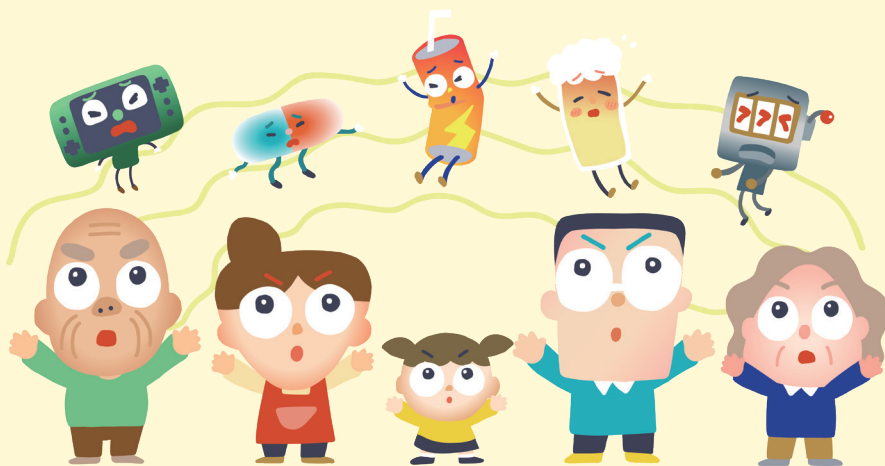


やめたくても、
やめられない……

依存に 悩んでいませんか？



依存症は、ちょっとしたことがきっかけで誰でもなる可能性があります。
正しい知識を得て、さまざまな助けを借りながら、お酒や薬物、ギャンブルに
頼らない日々を続けることで、回復をしていくことが可能です。

1
依存症とは

2
依存してしまう
理由

3
やめたくても
やめられない心

4
回復するために
できること

5
依存症についての
情報・相談先



横浜市こころの健康相談センター





依存症とは

依存症とは、社会生活に支障をきたしているのに、特定のものや行為をやめたくてもやめられない状態を言います。

1 依存症のある物質の摂取や行為を繰り返す



2 脳の「もっと使いたい!」という
神経回路(報酬系)が刺激される(反復するクセがつく)



3 以前と同じ量や回数では満足できなくなり、
量や回数が増えていく(耐性がつく)



4 自分の意思では、コントロールできなくなる



5 日常生活や社会生活、健康に支障が出ててもやめられなくなる

例えば…
こんなこと
ありませんか?

- 学校や仕事を休みがちになったり、ミスが増える
- 食事や睡眠がおろそかになり、お金のやりくりができなくなる
- 話をしなくなる、怒りっぽくなる、うそをつく、暴言・暴力…
- 周りの人との関係が悪くなる
- 家族との予定など、他の大切なことよりも依存行為を優先してしまう

アルコール

身近な依存症で、身体の健康面へのダメージもあります。



- 隠れて飲む
- 記憶がなくなるまで飲む
- 朝から飲む
- 職場などでも飲んでしまう

ギャンブル等

競馬、競輪、オートレース、競艇、パチンコなど。



- 借金し返済ができない
- お金を盗む
- 返済のためにギャンブルをする
- 隠すためにうそをつく

薬物

覚醒剤、大麻、処方薬、市販薬、カフェインなど。

若年者に増えています。



- 適量以上に、多量に飲んでしまう
- 常に摂取していないと社会生活が営めない
- 不安やイライラを感じる

ゲーム

近年新たに報告された依存症。特に子どもに多く見られます。



- 保護者と約束した時間を守れない
- 課金しすぎてしまう
- 成績が下がる
- 朝起きられない

依存してしまう理由

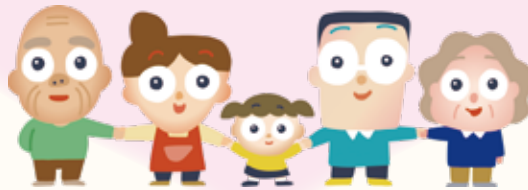
依存することは、様々な生きづらさや困りごとを抱えた人が、苦しさから逃れるための「孤独な自己治療」と言われることがあります。

依存行動は、溺れている(生きづらさや困りごとがある)ときに、やっとのことで掴まる浮き輪のようなもので、ただ、浮き輪を取り上げるだけでは(依存行動をやめさせるだけでは)溺れてしまいます。

本人の困りごとや生きづらさへの支援を行うことが、依存行動を止めたり減らすことにつながります。



大切なことは、
困ったときにSOSを出せる関係を周囲と保ち
「孤立しないこと」です。



コラム

女性のアルコール依存

女性のアルコール依存症は、①短期間で依存症となり、患者年代のピークが30代と若いこと、②摂食障害やうつ、自殺未遂など様々な精神的問題を抱えていることが多いこと、③配偶者の大量飲酒や家庭内暴力など、人間関係の問題が多くみられること、④自責感が強い、などの特徴があります。

コラム

トラウマ体験

子どもの頃のトラウマ体験(虐待や家庭内暴力、いじめ、学校での不適応など、こころの傷となる出来事)は、心身の健康に影響すると言われています。そのため、依存症に悩む本人の生きづらさの背景にも、トラウマ体験の影響が認められることが多くあります。

依存症の特徴に「否認」があります。

例えば…

- 「自分は依存症ではない」
- 「やめようと思えば、いつでもやめられる」
- 「ストレスで依存対象を使用せずにはいられない」
- 「社会人なら誰でも飲む」
- 「うるさい！ 誰もわかってくれない」
- 「誰も自分のことをわかってくれない、自分なんてダメだ」
- 「みんな自分のことをダメな人間だと思っているんだろう」

依存対象を「やめなければいけない」と感じていても、自分の問題として向き合うことの辛さから自分を守るために「否認」しているのかもしれない。

「やめたい」と「やめられない」の間で本人の心は揺れています。

「本人は依存の問題を自覚していることも多く、わかっているからこそ、痛いところに触れられたくない」ということを、家族や周りの人が理解することが大切です。



本人が自身のためにできること

① まずは相談を試みる

相談をすることで、少し気持ちが楽になることもあります。
相談するか迷ったら、依存症セルフチェックを試みましょう。



② 心と体の治療を受ける

心だけでなく、体も依存による影響を受けている場合があります。病院では体の治療と心の治療を平行して受けることができます。依存症専門の病院で治療を受けることができます。

③ 回復を目指す仲間と出会う

依存症は本人の頑張りや家族の支えだけでは、回復が難しいです。自助グループは、同じ悩みをもつ当事者で回復を目指すグループです。グループによって参加人数は様々で、雰囲気異なります。自分に合った自助グループを見つけるとよいでしょう。孤立せず、支えあいながら回復を目指すことが大切です。

家族や周りの人ができること

① 依存症の正しい知識を得る

依存症の特徴について学び、理解することが大切です。

② 適切な対応方法を身に付ける

本人が依存行動を変えよう、治療を受けたいという気持ちになるには、まず本人自身が問題に気づくことが重要です。家族が本人の起こした問題を肩代わりするのではなく、困ったときに相談してもらえるような接し方が大切になります。

③ 家族がまず元気を取り戻す

家族自身が疲れていませんか？依存症からの回復に特効薬はなく、対応は長期戦です。まず自身の元気を取り戻しましょう。家族も自助グループや家族会など、同じような経験をしている仲間と出会うことが役立ちます。





依存症の可能性があるか気になる..

依存症セルフチェック

アルコール、薬物、ギャンブル、インターネット依存等のリスクを調べることができます。あくまでも簡易的にリスクを判断するものです。正式な診断は医療機関の受診が必要です。

最短1分!



横浜市 依存症セルフチェック 検索



- 依存症の基本的な知識が知りたい
- 家族の対応のポイントを知りたい



依存症アニメーション動画

■ 家族向け紹介動画

基本的な依存症の知識や本人への関わり方を紹介します。



■ 若者向け動画

依存症の予防や、周囲の方の理解を紹介しています。



- 悩みを共有できる場所がほしい
- 他の人の話を聞きたい
- 仲間に出会いたい

自助グループ

自助グループとは、同じ問題を抱えるご本人やそのご家族らが自主的に集まり、似たような立場や経験を持つ多くの仲間と出会い、交流しつつ、助け合う場所です。

市内では、下記グループなどがさまざまな場所で活動しています。会場・開催時間など、詳しくはそれぞれの団体のホームページをご覧ください。

対象	ご本人向け	ご家族向け
アルコール	AA (アルコールクス・アノニマス)	アラノン
	横浜断酒新生会	
薬物	NA (ナルコティクス・アノニマス)	ナラノン
		横浜 ひまわり家族会
ギャンブル等	GA (ギャンブラーズ・アノニマス)	ギャマノン
		全国 ギャンブル依存症 家族の会

- 治療方法を知りたい
- 治療を受けたい

専門医療機関

神奈川県が定める「依存症専門医療機関」および「依存症治療拠点機関」では、治療プログラムなどを通して依存症の専門治療を受けることができます。

神奈川県ホームページから▶
専門医療機関等の情報が
得られます。



- これまでの生活を見直したい
- 仲間と過ごす時間がほしい

回復支援施設

生活を立て直し、社会生活を営むためのサポートを受けることができます。また、今後の生活について仲間と共に考える場です。



依存症についてより詳しく知りたい方への情報サイト

■ かながわ依存症ポータルサイト

依存症に対応している神奈川県内の医療機関や自助グループ・回復支援施設などの情報、依存症に関するセミナーやイベント情報等を提供しています。

「依存症専門医療機関」および「依存症治療拠点機関」以外にも、相談や治療のできる医療機関があります。



■ 依存症対策全国センターホームページ

全国の依存症専門相談窓口と医療機関の検索、依存症の基礎知識などの情報を提供しています。



♥ アルコール・薬物・ギャンブル等 依存症相談窓口

横浜市こころの健康相談センターでは、アルコール・薬物・ギャンブル等の問題でお困りのご本人・ご家族(ご本人・ご家族いずれかが横浜市在住)からのご相談をお受けしています。まずはお電話でご相談下さい。

〈時間〉平日 8:45～17:00 ☎671-4408

横浜市 依存症 検索

依存症個別来所相談 **完全予約制**

- 専門の職員が、ご本人やそのご家族の相談内容を伺い、回復のためのアドバイスや適切な相談機関をご紹介します。
- 相談内容などの秘密は厳守します。



依存症回復プログラム WAI-Y **本人向け**

- ワークブックを使って、アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症回復のためのスキルを学んでいきます。
- 同じ依存症の悩みを抱える仲間とともに学び、経験を共有します。

依存症家族教室 **家族向け**

- アルコール・薬物・ギャンブル等の問題に悩むご家族のための月1回の家族教室です。
- 病院や回復施設の支援の専門家の話を聞くことができ、依存症について学ぶことができます。

♥ 各区福祉保健センター

お住まいの区の福祉保健センターの高齢・障害支援課でも依存症に関するご相談をお受けしています。

詳細は、お住まいの区福祉保健センターにお問い合わせください。

〈時間〉平日 8:45～17:00

区	電話	区	電話	区	電話
鶴見区	510-1848	保土ヶ谷区	334-6349	青葉区	978-2453
神奈川区	411-7115	旭区	954-6145	都筑区	948-2348
西区	320-8450	磯子区	750-2455	戸塚区	866-8465
中区	224-8166	金沢区	788-7848	栄区	894-8405
南区	341-1142	港北区	540-2377	泉区	800-2446
港南区	847-8446	緑区	930-2434	瀬谷区	367-5755

- 〈参考資料〉● 厚生労働省/依存症についてもっと知りたい方へ/厚生労働省ホームページより
 ● 横浜市依存症支援者向けガイドライン「入門・イチから学ぶ依存症支援」
 ● 厚生労働省/生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」