

## 2-2 横浜市外の社会資源

### 1) 都道府県、指定都市の精神保健福祉センター

精神保健福祉センターは、「精神保健の向上及び精神障害者の福祉の増進を図るため」に設置された相談機関で、精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第6条に規定されているとおり、精神保健及び精神障害者の福祉に関する知識の普及を図り、調査研究を行い、並びに相談及び指導のうち複雑困難なものを行うとともに、精神医療審査会の事務のうち、専門的な知識及び技術を必要とするものを行う施設として都道府県（指定都市を含む）に設置されている。

精神保健福祉センターの業務は、企画立案、技術指導及び技術援助、教育研修、普及啓発、調査研究、資料の収集、分析及び提供、精神保健福祉相談、組織の育成、精神医療審査会の審査に関する事務並びに自立支援医療（精神通院医療）及び精神障害者保健福祉手帳の判定などに大別されるが、それらは極めて密接な関係にあり、これらの業務の総合的な推進によって地域精神保健福祉活動の実践が行われなければならないとされている。

#### ①精神保健福祉センターの業務

##### ○企画立案

地域精神保健福祉を推進するため、都道府県の精神保健福祉主管部局及び関係諸機関に対し、専門的立場から、社会復帰の推進方策や、地域における精神保健福祉施策の計画的推進に関する事項等を含め、精神保健福祉に関する提案、意見具申等をする。

##### ○技術指導及び技術援助

地域精神保健福祉活動を推進するため、保健所、市町村及び関係諸機関に対し、専門的立場から、積極的な技術指導及び技術援助を行う。

##### ○人材育成

保健所、市町村、福祉事務所、障害者自立支援法に規定する障害福祉サービスを行う事業所等その他の関係諸機関等で精神保健福祉業務に従事する職員等に、専門的研修等の教育研修を行い、技術的水準の向上を図る。

##### ○普及啓発

都道府県規模で一般住民に対し、精神保健福祉の知識、精神障害についての正しい知識、精神障害者の権利擁護等について普及啓発を行うとともに、保健所及び市町村が行う普及啓発活動に対して専門的立場から協力、指導及び援助を行う。

○調査研究

地域精神保健福祉活動の推進並びに精神障害者の社会復帰の促進及び自立と社会経済活動への参加の促進等についての調査研究をするとともに、必要な統計及び資料を収集整備し、都道府県、保健所、市町村等が行う精神保健福祉活動が効果的に展開できるよう資料を提供する。

○精神保健福祉相談

センターは、精神保健及び精神障害者福祉に関する相談及び指導のうち、複雑又は困難なものを行う。心の健康相談から、精神医療に係る相談、社会復帰相談をはじめ、アルコール、薬物、思春期、認知症等の特定相談を含め、精神保健福祉全般の相談を実施する。センターは、これらの事例についての相談指導を行うためには、総合的技術センターとしての立場から適切な対応を行うとともに、必要に応じて関係諸機関の協力を求めるものとする。

○組織育成

地域精神保健福祉の向上を図るためには、地域住民による組織的活動が必要である。このため、センターは、家族会、患者会、社会復帰事業団体など都道府県単位の組織の育成に努めるとともに、保健所、市町村並びに地区単位での組織の活動に協力する。

○精神医療審査会の審査に関する事務

精神医療審査会の開催事務及び審査遂行上必要な調査その他当該審査会の審査に関する事務を行うものとする。また、法第 38 条の 4 の規定による請求等の受付についても、精神保健福祉センターにおいて行うなど審査の客観性、独立性を確保できる体制を整えるものとする。

○自立支援医療（精神通院医療）及び精神障害者保健福祉手帳の判定

センターは、法第 45 条第 1 項の規定による精神障害者保健福祉手帳の申請に対する判定業務及び障害者自立支援法第 52 条第 1 項の規定による自立支援医療（精神通院医療）の支給認定を行うものとする。

出典：全国精神保健福祉センター長会ホームページ

表：全国精神保健福祉センター一覧

(全国精神保健福祉センター長会ホームページより作成)

都道府県 指定都市	センター名	所在地	電話番号
北海道	北海道立精神保健福祉センター	札幌市白石区本通15丁目北6番34号	011-864-7121
札幌市	札幌市精神保健福祉センター	札幌市中央区大通西19丁目 WEST19 4F	011-622-0556
青森県	青森県立精神保健福祉センター	青森市三内字沢部353番地92	017-787-3951
岩手県	岩手県精神保健福祉センター	盛岡市本町通3丁目19番1号	019-629-9617
宮城県	宮城県精神保健福祉センター	大崎市古川旭5丁目7-20	0229-23-1658
仙台市	仙台市精神保健福祉総合センター (はあとほーと仙台)	仙台市青葉区丸森字三居沢1-6	022-265-2191
秋田県	秋田県精神保健福祉センター	秋田市中通2丁目1番51号	018-831-3946
山形県	山形県精神保健福祉センター	山形市小白川町2丁目3-30	023-624-1217
福島県	福島県精神保健福祉センター	福島市御山町8-30	024-635-3556
茨城県	茨城県精神保健福祉センター	水戸市笠原町993-2	029-243-2870
栃木県	栃木県精神保健福祉センター	宇都宮市下町本町2145-13	028-673-8785
群馬県	群馬県こころの健康センター	前橋市野中町368番地	027-263-1166
埼玉県	埼玉県立精神保健福祉センター	北足立郡伊奈町大字小栗818-2	048-723-1111
さいたま市	さいたま市こころの健康センター	さいたま市中央区本町東4丁目4番3号	048-851-5665
千葉県	千葉県精神保健福祉センター	千葉市中央区仁戸名町666-2	043-263-3891
千葉市	千葉市こころの健康センター	千葉市美浜区高浜2-1-16	043-204-1582
東京都	東京都立中部総合精神保健福祉センター	世田谷区上北沢2-1-7	03-3302-7575
	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	多摩市中沢2-1-3	042-376-1111
	東京都立精神保健福祉センター	台東区下谷1-1-3	03-3842-0948
神奈川県	神奈川県精神保健福祉センター	横浜市長南区岸が谷2-5-2	045-821-8822
横浜市	横浜市こころの健康相談センター	横浜市中区日本大通18番地KRCビル6階	045-671-4455
川崎市	川崎市精神保健福祉センター	川崎市川崎区宮本町2-32 JAセササみなみビル4階	044-200-3195
相模原市	相模原市精神保健福祉センター	相模原市中央区富士見6-1-1 (ウェルネスさがみはら7F)	042-769-9818
新潟県	新潟県精神保健福祉センター	新潟市中央区上所2丁目2-3 (新潟ユニオンプラザハート館)	025-280-0111
新潟市	新潟市こころの健康センター	新潟市中央区川岸町1-57-1	025-232-5560
富山県	富山県心の健康センター	富山市蛸川459番1	076-428-1511
石川県	石川県こころの健康センター	金沢市野月東2丁目6番地	076-238-5761
福井県	福井県精神保健福祉センター	福井市大手3丁目7-1 維協ビル2階	0776-26-7100
山梨県	山梨県立精神保健福祉センター	甲府市北新1丁目2-12	055-254-8644
長野県	長野県精神保健福祉センター	長野市若里7-1-7	026-227-1810
岐阜県	岐阜県精神保健福祉センター	岐阜市下奈良2-2-1 福祉・農業会館内	058-273-1111
静岡県	静岡県精神保健福祉センター	静岡市駿河区有明町2-20	054-286-9245
静岡市	静岡市こころの健康センター	静岡市葵区榎木240番地	054-262-3011
浜松市	浜松市精神保健福祉センター	浜松市中区中央1-12-1 静岡県浜松総合庁舎	053-457-2709
愛知県	愛知県精神保健福祉センター	名古屋市中区三の丸3丁目2番1号	052-962-5377
名古屋市	名古屋市精神保健福祉センター	名古屋市千種区名楽町4丁目7番地の18	052-483-2095
三重県	三重県こころの健康センター	津市桜橋3丁目446-34	059-223-5241
滋賀県	滋賀県立精神保健福祉センター	草津市笠山5-4-25	077-567-5010
京都府	京都府精神保健福祉総合センター	京都市伏見区竹田渡池町120	075-641-1810
京都市	京都市こころの健康増進センター	京都市中京区千生基高田町1番地の15	075-314-0355
大阪府	大阪府こころの健康総合センター	大阪市住吉区万代東3-1-46	06-8691-2811
大阪市	大阪市こころの健康センター	大阪市都島区中野町5丁目15番21号 都島センタービル3F	06-6922-8520
堺市	堺市こころの健康センター	堺市堺区旭ヶ丘中町4-3-1 健康福祉プラザ3階	072-245-9192
兵庫県	兵庫県立精神保健福祉センター	神戸市中央区臨海浜通1-3-2	078-252-4880
神戸市	神戸市こころの健康センター	神戸市中央区東川崎町1丁目3番3号 神戸ハーバーランドセンタービル9階	078-371-1900
奈良県	奈良県精神保健福祉センター	桜井市栗殿1000番地	0744-43-3131
和歌山県	和歌山県精神保健福祉センター	和歌山市手平2丁目1-2	073-435-5194
鳥取県	鳥取県立精神保健福祉センター	鳥取市江津318番地1	0857-21-3031
島根県	島根県立心と体の相談センター	松江市東津田町1741-3	0852-32-5905
岡山県	岡山県精神保健福祉センター	岡山市中区古京町1-1-10-101	086-272-8839
岡山市	岡山市こころの健康センター	岡山市北区藤田町1丁目1-1	086-803-1273
広島県	広島県立総合精神保健福祉センター	安芸郡坂町北新地2-3-77	082-884-1051
広島市	広島市精神保健福祉センター	広島市中区富士見町11番27号	082-245-7746
山口県	山口県精神保健福祉センター	防府市駅前町13-40	0835-27-3480
徳島県	徳島県精神保健福祉センター	徳島市新蔵町3丁目80番地	088-625-0610
香川県	香川県精神保健福祉センター	高松市松島町1丁目17番28号	087-804-5565
愛媛県	愛媛県心と体の健康センター	松山市本町7-2	089-911-3880
高知県	高知県立精神保健福祉センター	高知市丸の内2丁目4-1	088-821-4966
福岡県	福岡県精神保健福祉センター	春日市原町3丁目1番7	092-682-7900
北九州市	北九州市立精神保健福祉センター	北九州市小倉北区馬場1-7-1	093-522-8729
福岡市	福岡市精神保健福祉センター	福岡市中央区鶯鷲2丁目5-1	092-737-8825
佐賀県	佐賀県精神保健福祉センター	小城市小城市178-9	0952-73-5060
長崎県	長崎県こころの健康センター	長崎市樋口町10-22	095-844-5132
熊本県	熊本県精神保健福祉センター	熊本市月出3-1-120	096-386-1255
熊本市	熊本市こころの健康センター	熊本市中央区大江5丁目1番1号 ウェルバルくまもと3階	096-366-1171
大分県	大分県精神保健福祉センター	大分市大玉字沢平字908番地	097-541-5276
宮崎県	宮崎県精神保健福祉センター	宮崎市霧島1-1-2	0985-27-5663
鹿児島県	鹿児島県精神保健福祉センター	鹿児島市小野1-1-1	099-218-4755
沖縄県	沖縄県立総合精神保健福祉センター	鹿児島南風原町吉平212-3	098-888-1443

②全国の精神保健福祉センター69 か所の中から、アルコール、薬物、ギャンブルの依存症について、■回復プログラム、■家族教室・研修、■冊子やリーフレットの作成、講演会の実施等による普及啓発、の実施状況に関して、情報収集を行った。

【北海道立精神保健福祉センター】

北海道立精神保健福祉センターでは、家族セミナーの開催、研修実施のほか、本人や家族を支援するための民間団体の活動をサポートするグループ支援を行っている。

■家族教室

平成28年度に、薬物問題を持つ人のご家族の方々が、薬物依存症について理解し、対応方法を考える1日「ワンデイ・セミナー」を開催した。

「ワンデイ・セミナーのチラシ」

平成28年度 第4回  
薬物問題を持つ人の  
家族のためのワンデイ・セミナー

薬物問題を持つ人のご家族の方々が、薬物依存症について理解し、対応方法を考える1日セミナーです。専門家や回復当事者のお話を聞きながら、同じ立場の家族同士、苦勞や知恵を分かち合しましょう。ご本人と何をどう話すかなど、お困りの事態に即した具体的な伝え方や言葉なども検討したいと思えます。どうぞ奮ってご参加ください。当事者の方の参加も歓迎です。先輩当事者（回復者）に出会う絶好の機会です。是非お聴いてください。

**日時** 平成29年2月10日(金) 11:00~17:15

**会場** かねて2・7(道庁福祉センター) 10階 1040会議室  
(札幌市中央区北2条西7丁目 Tel011-204-5100)  
※地下鉄さっぽろ駅(10番出口)徒歩9分/JR札幌駅南口徒歩13分  
駐車場は1時間300円です。(裏道地図参照)

**対象** ●ご家族(定員20名) ※ご夫婦での参加をお薦めします。  
●当事者(定員5名) ※ご家族・関係者と同伴される場合を原則とします。  
●関係者(定員5名) ※ご家族・当事者と同伴される場合を原則とします。

**主催** 北海道立精神保健福祉センター

プログラム	10:30~11:00	受付 開会
	11:00~12:10	開講1「薬物依存症とは」 講師 道立精神保健福祉センター相談研究部長 宮城 崇史 昼食(会場でご全員一緒にお弁当をいただきます)
	13:00~13:40	小グループ1 「開講1を聞いて—考えたこと・聞いてみたいこと—」
	13:40~14:30	開講2「薬物依存症の回復とは—当事者の体験—」 講師 北海道ダルク スタッフ 2名 休憩(10分)
	14:40~15:15	小グループ2「本人に対する関わり方1」 コーヒータイム(15分)
	15:30~16:20	大グループ「本人に対する関わり方2」 コンダクター 道立精神保健福祉センター所長 田辺 等
	16:20~17:00	シェアリング コンダクター 道立精神保健福祉センター所長 田辺 等
	17:00~17:15	アンケート記入
	※プログラムには、1日を選んでご参加ください。	
	費用	参加費は無料ですが、当日、お弁当・茶菓代の実費(1,000円以内)がかかります。(全員分のお弁当を用意します。ご都合の悪い方は事前にお申し出ください。)
守備	スタッフ、関係者は、いずれも守秘義務を負っています。セミナーで扱われた内容、セミナーに参加されたこと自体についても、秘型は守られます。	
申し込み	2月3日(金)までに、お電話で直接お申し込みください 北海道立精神保健福祉センター 相談研究部 TEL 011-864-7000	

出典：北海道立精神保健福祉センターホームページ

■普及啓発

・冊子

薬物依存相談に関して、回復施設や自助グループなども紹介したパンフレットを発行している。

「薬物依存相談の案内リーフレット」

**薬物依存症とは・・・**

意志の力で、薬物の使用をコントロールできなくなった状態です。

「わかってはいるけど、やめられない」脳内に、強烈な欲求(渴望)を引き起こす、生物学的な変化が起きているのです。

そのため、入院などで長期間薬物から離れていたとしても、再使用の危険はなくなりません。

**治療ゴール**

2度と薬物を使用しない人間へと、変化・成長していくことです。

①使いたい欲望に対する心の抵抗力をつける  
②人間的に成長し、薬物を必要としなくなる

薬物を使わずに、自分らしく人生を健康に生き続けること(=回復)は、可能です。回復している人は沢山います。

依存症からの回復には、当事者(本人や家族)が楽しみ、自分の体験を安心して、正直に語ることでできる場への参加が、効果的です。

詳しくは、道立精神保健福祉センターまで、お問い合わせください。

**ICD-10による「依存症候群」の診断ガイドライン**

下記のうち3項目以上が、1ヵ月以上にわたり同時に生じていたか、あるいは持続期間が1ヵ月未満であれば、過去12ヵ月以内に繰り返して同時に生じたこと。

- ①物質を摂取したいという強い欲望あるいは強迫感。
- ②物質使用の開始、終了、あるいは使用量に関して、その物質摂取行動を制御することが困難。
- ③物質使用を中止もしくは減量したときの生理学的離脱状態、その物質に特徴的な離脱症候群の出現や、薬取症状を軽減する小量ける量で同じ物質(もしくは近縁の物質)を使用することが強迫となる。
- ④はじめはより少量で得られたその精神作用物質の効果をj得るために、使用量を増やさなければならないような耐性の獲得。
- ⑤精神作用物質使用のために、それに代わる楽しみや興味を次第に喪失するようになり、その物質を摂取せざるをえない期間や、その結果からの回復に要する期間が延長する。
- ⑥明らかに有害な結果が起きているにもかかわらず、依然として物質を使用する。たとえば、過度の飲酒による肝臓障害、ある期間物質を大量使用した結果としての仰うつ気分状態、薬物に関連した認知機能の障害などの答、使用者がその答の性質と大きさに実際気づいていることを(予測にしろ)確定するよう努力しななければならない。

依存症回復支援事業

**薬物依存相談の  
ごあんない**




<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/hf/>

**北海道立精神保健福祉センター**  
〒003-0027 札幌市白石区本通16丁目北6-34  
代表 ☎ 011-864-7121

**【道立精神保健福祉センターの場所】**



**薬物のことで困った時には・・・**

**心の相談機関【公的機関】**

北海道立精神保健福祉センター

■個別相談(要予約)  
依存症全般の相談に対応しています。  
月曜日から金曜日 8:45~17:30  
※お電話でご予約ください。

☎(011)864-7000

■ドラ研(薬物依存症回復支援研究会)  
薬物問題をもった当事者が、薬物を止めるための具体的手立てを学習し、仲間との出会いを通して、依存症からの回復を支え合うグループです。

◆開催日時 第1・3木曜日  
14:00~15:30  
◆会場 当センター 集団治療室  
**参加無料**

■家族学習会  
専門家や回復されている当事者の方のお話を聞きながら、同じ立場の家族同士で苦悶や知恵を分かち合う学習会を開催しています。

※「ドラ研」「家族学習会」ともに、詳細は上記欄にお問い合わせください。

**リハビリ施設**

**北海道ダルク(DARC)**  
ダルクとは、寛せい剤、シンナー、市販薬、アルコール等の問題を抱えた人のための、民間の薬物依存症のリハビリ施設です。スタッフも、薬物依存症からの回復者です。電話での相談も受け付けています。

●〒060-0031 札幌市中央区北1条東6丁目10  
●電話番号 011-221-0919  
●ホームページ【有り】

**とちダルク(DARC)**  
道東にあるダルクです。家族への相談支援アドバイス等も行っています。

●〒080-0042 帯広市西12条北1丁目13  
●電話番号 0155-67-0911  
●ホームページ【有り】

**自助グループ**

**NA(エヌ・エー)【薬物依存症者本人のため】**  
同じ悩みを抱えた当事者同士の、回復のための集まりです。たくさんのお話がありますので、自分の家の近くのミーティング会場はどこにあるのかなどは、ホームページで確認したり代表電話に問い合わせることでください。「一緒に薬物をやめる仲間」が見つかるかもしれません。

●代表連絡先: ジャパン ミッドランド オフィス  
●Japan Central Office  
●〒115-0045 東京都北区赤羽1-51-3-301  
●TEL/FAX 03-3902-8869  
●ホームページ【有り】  
●道内ミーティング会場のある地域(グループ数)  
札幌市(9)、釧路市(1)、小樽市(1)、帯広市(1)  
※北海道エリア代表連絡先080-3997-1211

**ナラノン(NAR-ANON JAPAN)【家族のため】**  
身近な人の薬物依存の問題によって、影響を受けた、または今も受けている家族や友人たちのための集まりです。家族が薬物依存症についての事実を選んで学び、実際に生かしていけば回復するチャンスはさわめて大きくなります。

●代表連絡先: ナラノン NSO  
●〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-1-2  
●TEL/FAX 03-5951-3571  
●ホームページ【有り】  
●道内ミーティング会場のある地域  
札幌市(2グループ)

相談機関は、  
子どもあなたの秘密を  
守ってくれます。

薬物のことで困った時には  
一度、  
電話してみてください。

出典：北海道立精神保健福祉センターホームページ

・研修会

精神障害を持つ方に関わっている市町村の担当や福祉関係施設・医療施設職員などへの精神保健福祉の基礎的研修を行っている。また、従来から関わってきた方々に対しての専門研修も行っている。

「平成 28 年度の教育研修計画」

**平成28年度 教育研修計画**

北海道立精神保健福祉センター

**1. 行政課題研修**

日程	研修名	対象	会場
6月6日(月) ～7日(火)	「法関連業務研修」	道立保健所・市立保健所・市町村・相談支援事業所において精神保健福祉業務経験年数概ね3年未満の職員	かでの2・7 7階 710会議室
9月5日(月)	「自殺対策研修」	道立保健所・市立保健所・市町村職員	かでの2・7 5階 520研修室

**2. 相談援助技術研修**

日程	研修名	対象	会場
6月30日(木)	「トラウマケア研修～事例の追加・対応～」①	道立保健所・市立保健所・市町村・児童相談所職員	かでの2・7 10階 1040会議室
7月1日(金)	「トラウマケア研修～事例の追加・対応～」②	道立保健所・市立保健所・市町村・児童相談所職員	かでの2・7 10階 1040会議室
7月19日(火)	「思春期・青年期の精神保健相談研修」	道立保健所・市立保健所・市町村・児童相談所・医療機関・障害福祉サービス事業所等職員	道庁赤れんが 2階1号会議室
10月13日(木) ～14日(金)	「依存症研修」	道立保健所・市立保健所・市町村・医療機関・障害福祉サービス事業所等職員	北海道看護協会 3階 研修室1

※「トラウマケア研修～事例の追加・対応～」①②は同じ内容で、どちらか一方への参加となります。

**3. 特定研修**

日程(予定)	研修名	対象	会場
8月6日(土)	「かかりつけ区 うつ病対応の向上研修」	地域医療に関わる医師・看護師	WEST19 5階 講堂
2月頃	「薬物相談技術研修会」	道立保健所・市立保健所・市町村・学校関係等職員	各総合案内局・案内局 テレビ会議室

**4. トピック研修**

日程	テーマ名	対象	会場
11月9日(水)	「若者の自殺予防」	道立保健所・市立保健所・市町村・児童相談所・医療機関・障害福祉サービス事業所等職員	かでの2・7 5階 520研修室

**5. 地域精神保健福祉担当者研修**

日程(予定)	研修名	対象	会場
2月頃	「地域精神保健福祉担当者研修」	道立保健所・市保健所職員	未定

☆上記日程は講師の都合等で変更することがあります。  
 ☆各研修において、受講者の参加条件を設定することがあります。  
 ☆ご不明な点については、地域支援部にお問い合わせください。

北海道立精神保健福祉センター（地域支援部）  
 TEL 011-864-7121 FAX 011-864-9546

出典：北海道立精神保健福祉センターホームページ

・グループ支援

本人や家族を対象としたさまざまなグループ支援を行っている。

〈支援グループ〉

「薬物依存症回復支援研究会（ドラ研）」

薬物問題を持った当事者が薬物を止めるための具体的手立てを学習し、仲間との出会いを通して、依存症からの回復を支え合うグループで、毎月第1・3木曜日の14：00～15：30に活動を行っている。

「薬物依存症回復支援～ドラ研～のチラシ」

**平成28年度**  
ドラッグ  
**薬物依存症回復支援研究会 ～ドラ研～**

この会は、薬物を止めるための具体的手立てを学習し、  
薬物問題を抱える仲間との出会い・交流を通して、  
依存症からの回復を支え合うグループ（通称『ドラ研』）です。

『ドラ研』では、正面に自分を見つめ、  
ゆっくり、じっくりと自分のペースで、これからの生き方を考えていきます。

1 日 時：毎月第1・3木曜日 14：00～15：30

開催月	第1 木曜日	第3 木曜日
平成28年		
4月	7日	21日
5月	12日 ※第2木曜日	19日
6月	2日	16日
7月	7日	21日
8月	4日	18日
9月	1日	15日
10月	6日	20日
11月	10日 ※第2木曜日	17日
12月	1日	15日
平成29年		
1月	5日	19日
2月	2日	16日
3月	2日	16日

**〈主な ワークブックのテーマ〉**  
なぜアルコールや薬物をやめなさいけないの？  
再発を防ぐには/再発の正当化  
あなたのなかにある引き金について  
あなたの再発・再発用のサイクルは？  
精神障害とアルコール・薬物乱用

リラックスした時間と空間で、  
ワークブックを使いながら、  
ゆっくり進めていきます。

参加は、いつからでも可能です。  
関心のある方は、下記申込み先  
に、お気軽に御連絡ください。

2 対象者：薬物問題を持った当事者

3 場 所：北海道立精神保健福祉センター集団治療室（札幌市白石区本通16丁目北6-34）  
○JR早稲田駅から徒歩15分 ※ホームページに  
○地下鉄 南郷18丁目駅から徒歩17分 地図がわかります

4 費 用：無料

5 参加方法：下記の申込み先に御連絡ください。  
参加するためには、事前に面談が必要です（予約制）。

【申込み先】  
北海道立精神保健福祉センター 相談研究部  
電話 011-864-7000

出典：北海道立精神保健福祉センターホームページ

「ギャンブル研究会」

”ギャンブルをやめたい”と思っているのにやめられない方を対象に、毎月第2・4火曜日 18:30~20:00 に活動している

「平成 29 年 3 月のグループ活動日程の案内チラシ」



## 3月のグループのお知らせ

日	時間	グループ
2日(木)	14:00 ~ 15:30	薬物依存症回復支援グループ (ドラ研)
7日(火)	13:30 ~ 15:00	自死遺族のための交流会
9日(木)	10:00 ~ 11:30	摂食障害を考える家族の会
14日(火)	18:30 ~ 20:00	ギャンブル依存症当事者グループ (ギャンブル研究会)
16日(木)	14:00 ~ 15:30	薬物依存症回復支援グループ (ドラ研)
23日(木)	10:30 ~ 15:00	青年期親の会
28日(火)	18:30 ~ 20:00	ギャンブル依存症当事者グループ (ギャンブル研究会)

いずれのグループも、参加の前に、  
個別相談が必要です。(予約制)

来所相談の予約窓口  
(TEL:011-864-7000)に、  
ご連絡下さい。



出典：北海道立精神保健福祉センターホームページ



**【栃木県精神保健福祉センター】**

栃木県では、民間団体に委託し、薬物依存症からの回復や社会復帰を支援するプログラムを実施しているほか、自助グループへの参加のステップであるアクションミーティング「TALK」や薬物乱用・依存症者の家族援助を目的とした、「ガイドポスト」（薬物依存を家族と共に考える会）を実施している。

**■回復プログラム**

平成21年度から、覚醒剤、大麻、麻薬、あへんなどの違法薬物等による薬物依存症からの回復を目指す「栃木県薬物再乱用防止教育事業」、「薬物相談事業」、家族の精神的な支援を行う「家族会事業」、プログラム修了者に対する定期的な「経過観察指導事業」を統括した薬物依存症対策事業を実施している。

栃木県薬物再乱用防止教育事業では、県から委託を受けた薬物依存症からの回復及び社会復帰を支援する民間団体が、違法薬物等を使用したいという欲求を解消させる方法を組み入れたプログラムを年間60回実施しており、受講者は、委託業者が指定した会場に通いながら、原則回復するまで続けられる。

「薬物再乱用防止教育事業案内のチラシ」

## 栃木県薬物再乱用防止教育事業

**5 栃木県薬物再乱用防止教育事業に参加するまでの流れ**

- ①相談を受け付けた担当者に、本事業に参加したいことを申し出てください。
- ②薬物乱用者本人と家族に対して、薬務課職員が面談をします。  
(日時、場所については薬務課から御連絡します。)
- ③薬務課に参加の申込をします。
- ④栃木ダルクに連絡をし、プログラムを実施する日や会場を確認してください。
- ⑤指定された日に参加してください。

なお、参加費用は無料ですが、会場までの交通費は各自で負担してください。

**6 栃木県薬物再乱用防止教育事業の日時・会場**



栃木ダルク周辺地図



**事業実施者の連絡先**

特定非営利活動法人 栃木DARC(ダルク)  
住所：宇都宮市大曾 2-2-14 形松ビル3階  
電話：028-650-5582

問い合わせ先  
栃木県保健福祉部薬務課  
電話：028-623-3119

栃木県・栃木県薬物乱用対策推進本部・栃木県薬物依存症対策推進委員会



相談用

## 栃木県薬物再乱用防止教育事業

栃木県では、「栃木県薬物再乱用防止教育事業」を実施しています。

覚せい剤などの違法薬物は、「一回くらいなら使っても大丈夫だろう」と思っても、また使いたくなり、繰り返し使ううちに薬物に対するコントロールがきかなくなってしまいます。つまり、**自分の身体を止められなくなる**のです。

今後、違法薬物と関わらない生活を築くためには、薬物の虜(とりこ)となっているあなたの心と体を回復させなければなりません。

それは、自分一人の力ではできませんので、本案内を家族の方とよく読み、自分で今後の人生を変えていきましょう。

**1 違法薬物を乱用した者の結末は？**


薬物におぼれ、人間関係の破壊により、友人、家族から孤立してしまいます。統計上、覚せい剤で検挙された者のうち、再び違法薬物で検挙される者は、約50%つまり、**2人に1人はまた違法薬物を乱用してしまう**傾向にあります。

**2 まず、何をすべきか？**

あなたは現在、違法薬物と縁を切り人生をやり直すか、又はこのまま薬物乱用者でいるか、という**ターニングポイント**にいます。

まずは、薬物を止める強い意思を持つことが重要で、それが回復への第一歩となります。

また、家族の方も、一緒に薬物に立ち向かう決意が必要となります。



**3 栃木県薬物再乱用防止教育事業とは？**

本事業は、覚せい剤、大麻、麻薬などの違法薬物による**薬物依存症からの回復**を目指して、県があなたを支援する教育事業です。

**4 栃木県薬物再乱用防止教育事業では何をやるの？**

違法薬物を使用したいという欲求を解消させる方法を組み入れた「再発予防プログラム」をグループワークで学んでいきます。

栃木県から委託を受けた栃木ダルクが、プログラムを年間40回実施しますので、指定された会場に週いながら、回復するまで続けられます。

なお、家族の方も違法薬物について学んでいただくため、「薬物依存症を家族と共に考える会(栃木県精神保健福祉センターで開催)」等に参加していただきます。

栃木県・栃木県薬物乱用対策推進本部・栃木県薬物依存症対策推進委員会


出典：栃木県精神保健福祉センターホームページ

■グループワーク・家族教室

「嗜癮関連問題ミーティング（TALK）」


精神保健福祉センターで個別相談を受けている方で、自助グループへの参加が必要と思われる方を対象に、自助グループへのステップとして、ミーティングを実施している。

「嗜癮関連問題ミーティング（TALK）のチラシ」



## 平成28年度行「グループミーティング」

### 「TALK（トーク）」のご案内



**1 目的**

「害があるのにとめられない」不健康な習慣へののめりこみ(アディクション)からの回復を図るためには、自分の抱えている問題を理解し、自分自身の体験を取り戻し、自己信頼を育てていく必要があります。また、自助グループで自分の体験を語り、他の人の体験を聞くことが大きな力となります。

そこで、自助グループへのステップとして、アディクション問題を抱えた方が心の安定を得て、成長・回復のための一助とすることを目的にミーティングを実施します。

アディクション(嗜癮)にはいろいろなものがあります。

- ①物質嗜癮…アルコール、薬物、食べ物(過食)、ニコチンなどの「気分を変えてくれる物質」へののめりこみ
- ②過程嗜癮…ギャンブル、買い物、仕事などの「高揚感を考えてくれる行動過程(プロセス)」へののめりこみ
- ③人間関係への嗜癮…傷つけ合いながらも離れられなかったり、視点を自分の思い通りに行動させようと必要になったり、自分を犠牲にして助かのために費やすなど

その他感情へののめりこみ、ひきこもり、自傷行為、虐待・暴力、もえつきなど「これではいけない」と自分で感じながら抜け出すことが難しい状態もアディクションの仕舞みと捉えて、ミーティングが一助となります。

参考・引用文献(治療院関係・自助グループ)全ガイド アディクション(AADK)編

**2 対象** 以下の項目を満たす方

(1) 精神保健福祉センターで個別相談を受けている方で、グループへの参加が必要と思われる方(事前にアディクションについての知識を得ていただいてからミーティングへの参加となります)

(2) 同意書を提出した方

- ・初回参加者は参加開始時に提出(様式1)
- ・継続参加者は年度当初に提出(様式2)

**3 日時**

原則毎月第4水曜日(祝日の場合は第3水曜日) 13:30～15:30

回	月 日		回	月 日	
1	4月27日	水	7	10月26日	水
2	5月25日	水	8	11月16日	水
3	6月22日	水	9	12月21日	水
4	7月27日	水	10	1月25日	水
5	8月24日	水	11	2月22日	水
6	9月28日	水	12	3月22日	水

**4 内容**


グループミーティング(言いっぱなし、聞きっぱなし)  
センター職員がファシリテーターの役割をとりまします  
※ 別紙「TALK」のきまりに基づいて実施します

**5 場所**

栃木県精神保健福祉センター 集団療法室

**6 問い合わせ**

栃木県精神保健福祉センター 教育相談支援課  
宇都宮市下岡本町2145-13 TEL:028(673)8785



出典：栃木県精神保健福祉センターホームページ

「薬物依存を家族と共に考える会（ガイドポスト）」

平成10年9月から、薬物乱用・依存症者の家族への援助の一環として、「ガイドポスト」（薬物依存を家族と共に考える会）を開始している。この会は、薬物依存症者を抱えた家族に対して心理教育的なアプローチを用い、薬物依存症についての正しい知識を獲得し、回復につながる対応を学んでもらい、家族が問題に巻き込まれ混乱した状況や孤立した状況から解放されることで、薬物依存症者自身の回復や自立を促していくことを目的としている。

「薬物依存を家族と共に考える会（ガイドポスト）のチラシ」



**平成28年度 薬物依存を家族と共に考える会**  
**ガイドポスト のご案内**

対象者 薬物依存症をかかえる家族の集まりです。

内容は、学習会+体験をわちあう話し合い  
日時は毎月、原則第2月曜日、13:30~15:30

月 日	テ ー マ	講 師
5月9日	オリエンテーション等	センター職員
6月13日	薬物依存症をめぐる家族の心理	センター職員
7月11日	薬物依存症とはどういう病気か	センター所長
8月8日	薬物問題への臨床取組員としての対応	県業務課職員
9月12日	出席者メッセージ（回復者体験談）①	栃木ダルク職員
10月17日	依存症者本人の行動を理解する①	センター職員
11月14日	依存症者本人の行動を理解する②	センター職員
12月12日	依存症者本人の長期的な回復をいかに支えるか	センター職員
1月16日	家族自身のセルフケアとマインドフルネス	センター職員
2月13日	出席者メッセージ（回復者体験談）②	栃木ダルク職員
3月13日	1年間の歩みを振り返る	センター職員

# なお、10月・1月については、第2月曜日が祝日のため同月ともに第3月曜日の開催となります。また、都合により内容等が変更となる場合がありますが、ご了承下さい。

●場所はいつでも、栃木県精神保健福祉センターです。  
JR宇都宮線・岡本駅下車、徒歩10分～15分  
県立岡本台病院と栃木県保健環境センターの間にあります。「とりせん」の前。  
(宇都宮市下岡本町2145-13)

●初めて参加を希望される方は、職員による面接が必要ですので、まず電話でご連絡ください。

【連絡先】 栃木県精神保健福祉センター  
TEL 028-673-8785 (代)  
FAX 028-673-6530

出典：栃木県精神保健福祉センターホームページ

## 【群馬県こころの健康センター】

群馬県こころの健康センターは、精神保健福祉法で定める「精神保健福祉センター」であるとともに、群馬県の精神科救急医療体制の中の「精神科救急情報センター」となっている。依存症の家族教室や、家族のための回復プログラム（G I F T）を行っている。

## ■家族教室

## 「依存症者の家族教室」

薬物やアルコール等の問題で困っている家族の方を対象に、本人への対応の仕方について学ぶために、「G I F T」というプログラムを実施している。

また、G I F Tの他にも、回復した当事者や家族、依存症専門病院からの講義や講話、参加者が困っていることや経験を話したり、アドバイスがもらえるミーティングなども行っている。

## ◎概要

日時 毎月第2火曜 午後1時30分～4時00分

会場 群馬県こころの健康センター

回	講義内容	講師
1	薬物依存症からの回復パターン	ダルクスタッフ
2	本人からのメッセージ	ダルクスタッフ
3	薬物依存症とは	センター医師
4	家族グループミーティング	センター職員
5	薬物依存症に纏わる法律	弁護士
6	先輩家族からのメッセージ	回復者家族
7	家族の対応とカウンセリングについて	臨床心理士
8	薬物依存症の対応	精神科医師
9	気持ちが楽になるコミュニケーションのとり方	アサーティブトレーナー

出典：群馬県こころの健康センターホームページ

「ぐんま依存症ファミリートレーニング（GIFT）テキストの表紙」



出典：群馬県こころの健康センターホームページ

■普及啓発

平成 26 年度に、群馬県こころの県民講座（県民カレッジ連携講座）で薬物依存症に関する講座を開催。

その他、渋川保健福祉事務所主催でインターネット依存の対応と予防の研修を行っている。

「薬物依存研修のチラシ」

**第33回群馬県こころの県民講座(県民カレッジ連携講座)**

## 人はなぜ依存症になるのか ～薬物依存症と自己治療仮説～

\*\*\*\*\*

危険ドラッグやアルコール依存など、薬物依存の問題が注目されています。薬物依存症は、本人はもちろん家族や周囲にとって心身の苦痛となるばかりか、社会的、経済的にも大きな影響をもたらします。

では、人はなぜ依存症になるのでしょうか。その人の意志の弱さや、興味本位、薬物の性質(依存性)のせいなのでしょう。米国の精神科医カンツィアンは、薬物依存症の本質は「心理的苦痛の緩和」にあり、自己破壊的に見える薬物への依存は、実は心の苦痛を和らげるためである、と説明しています。

この講座では、カンツィアンの「自己治療仮説」を日本に紹介し、わが国の薬物依存症研究・治療の第一線で活躍する講師をお迎えして、薬物依存症患者への実際の治療や援助に役立つための理論と方法についてお話ししていただきます。医療、福祉関係の方はもとより、教育、ボランティア等で対人支援に携わる方にもお勧めの講座です。

\*\*\*\*\*

**とき:平成27年3月20日(金) 18時～20時(17時30分開場)**

**場所:群馬県生涯学習センター 多目的ホール**


<b>講 演</b>	<p>18時00分 ～ 18時30分 群馬県の依存症支援の現状と課題 ころの健康センター医長 今井航平</p>
<b>講 演</b>	<p>18時30分 ～ 「人はなぜ依存症になるのか～薬物依存症と自己治療仮説～」 講師:(独) 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 薬物依存研究部診断治療開発研究室長 松本 俊彦 氏</p>

**松本俊彦氏 プロフィール**

<経歴>  
平成5年佐賀医科大学医学部卒業後、横浜市立大学医学部附属病院にて臨床研修。その後、国立横浜病院精神科、神奈川県立精神医療センター、横浜市立大学医学部附属病院精神科などを経て、平成22年より現職。

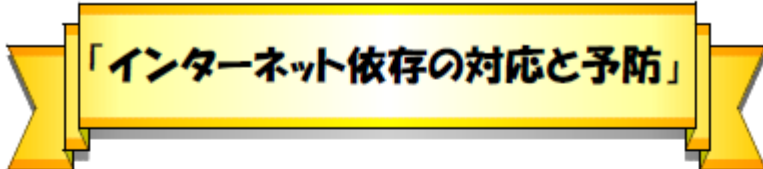
<所属学会>  
日本アルコール・薬物医学会理事、日本精神科救急学会理事、日本青年期精神療法学会理事、日本依存神経精神科学会評議員、日本司法精神医学会評議員。

<主著>  
「自傷行為の理解と援助」(日本評論社、2009)、「アディクションとしての自傷」(星和書店、2011)、「自傷・自殺する子どもたち」(合同出版、2014)、編著としては「中高生のためのメンタル系サバイバルガイド」(日本評論社、2012)、「くすりにたよらない精神医学」(日本評論社、2013)など。




出典：群馬県こころの健康センターホームページ

「インターネット依存の対応と予防の研修チラシ」



## 「インターネット依存の対応と予防」

平成29年  
**3月3日(金) 14:00~16:00 (受付: 13:30~)**

 **会 場:** 浜川公民館 講堂 (浜川市役所第2庁舎1階)  
 浜川駅から伊豆保方面に向かって徒歩15分  
 (住所: 浜川市石原6-1)

**講 師:** 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター  
 院長 樋口 進 先生


**対象者:** 保健・福祉・教育分野等で相談援助に携わる関係機関、  
 一般の方

**定 員:** 100人 (参加無料)

**申 込:** 裏面の参加申込書に必要事項を記載の上、  
 FAXまたは電話でお申し込み下さい。

**申込期限:** 平成29年2月20日(月)  
 \*定員になりしだい締め切ります。

わが国でも、スマートフォンやパソコン、すでにインターネットは生活  
 の中になくてはならない便利で身近なものになっています。ゲーム、SNS  
 やチャットなど手軽に利用できるこの身近なツールが気づかないうちに依  
 存に陥ってしまうことがあります。身近な方や自分の子どもたちがインタ  
 ーネット依存になったら、どうしたらいいのでしょうか？  
 講演では、日本で数少ないインターネット依存の専門外来をもつ久里浜医  
 療センター院長の樋口先生から、インターネット依存の社会的背景や、依存  
 の定義、発生する問題、回復を促す周囲の対応、私達が予防のために出来る  
 ことなどについてお話しさせていただきます。ぜひ、ご参加下さい。

 **申込み** 浜川保健福祉事務所 保健係  
**お問い合わせ** 〒377-0027 浜川市金井384  
 TEL: 0279-22-4166  
 FAX: 0279-24-3542  
**主 催:** 浜川保健福祉事務所 **共催:** 浜川市

出典：群馬県こころの健康センターホームページ



【埼玉県立精神保健福祉センター】

埼玉県精神保健福祉センターでは、さいたま市を除く埼玉県民向けにアルコール依存症と薬物依存症の家族教室を開催している。

■家族教室

埼玉県立健康保険福祉センターでは、「アルコール依存症家族教室」と「薬物依存症家族教室」と開催しており、埼玉県民（さいたま市以外にお住まいの方）で、依存症の方のご家族を対象としている。まずは来所相談を行い、相談を継続する中で、希望に応じて家族教室を案内している。

主な開催内容は、以下のとおりである。

〈アルコール依存症家族教室〉

内容	講師・助言者
第1回アルコール依存症について	精神科医師
第2回家族の中で起きていること	精神保健福祉士、臨床心理士、看護師など
第3回本人の回復・自助グループについて	アルコール依存症自助グループ メンバー
第4回家族の回復について	家族の自助グループ メンバー

〈日時〉火曜日午後1時30分から3時00分まで

※全4回でひとつのコースで、必ず4回続けて参加

出典：埼玉県立精神保健福祉センターホームページ

〈薬物依存症家族教室〉

内容	講師・助言者
第1回アルコール依存症について	精神科医師
第2回家族の中で起きていること	精神保健福祉士、臨床心理士、看護師など
第3回本人の回復・自助グループについて	アルコール依存症自助グループ メンバー
第4回家族の回復について	家族の自助グループ メンバー

〈日時〉火曜日午後1時30分から3時00分まで

※全4回でひとつのコースで、必ず4回続けて参加

出典：埼玉県立精神保健福祉センターホームページ

【さいたま市こころの健康センター】

さいたま市こころの健康センターでは、ギャンブル依存症を特集するホームページが開設されており、ギャンブル依存症の自己チェックが掲載されている。

■普及啓発

- ・ホームページ

ギャンブル依存症の主な症状や支援方法の他、ギャンブル依存症の自己チェック表が掲載されている。

「ギャンブル依存症の自己チェック表」

ギャンブル依存症の自己チェック

設問1 ギャンブルで負けた時、負けた分を取り戻すために、またギャンブルをしたことがある。

1点 はい 0点 いいえ

設問2 自分に賭け事やギャンブル問題があると思ったことがあるか、その問題を人から指摘されたことがある。

1点 はい 0点 いいえ

設問3 お金の使い方について、同居していた人と口論となった原因が、主に自分のギャンブルだったことがある。

1点 はい 0点 いいえ

設問4 誰かからお金を借りたのに、ギャンブルのために返せなくなったことがある。

1点 はい 0点 いいえ

設問5 ギャンブルのためか、ギャンブルによる借金を返すために、いずれかからお金を借りたことがある。

1点 家計 消費者金融 闇金 銀行 ローン会社 0点 なし

上記の合計点が2点以上の方は、ギャンブル問題について、支援が必要な可能性があります。  
(厚生労働省科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「いわゆるギャンブル依存症の実態と地域ケアの促進」より、「日本語版SOG\$短縮版」を一部改題)

出典：さいたま市こころの健康センターホームページ

【東京都立精神保健福祉センター、東京都立中部総合精神保健福祉センター、東京都立多摩総合精神保健福祉センター】

東京都には、3か所のセンターがあり、各センターで、アルコール、薬物、ギャンブル等の依存症関連の相談(本人向け、家族向け)の回復プログラムを実施している。また依存症関連のリーフレットや冊子の作成や研修等により、普及啓発に取り組んでいる。

■回復プログラム

「依存症回復プログラム」(東京都立精神保健福祉センター)

薬物問題からの回復を目指す本人を対象にしたプログラムを実施。全24回のコースで、どの回からでも、何回でも参加可能。テキストを中心に、グループ形式で実施。

- (1) 日時 毎月第1から第4火曜日の午後2時から3時30分
- (2) 会場 精神保健福祉センター会議室
- (3) 対象 薬物問題でお困りの方(本人)
- (4) 参加費 無料
- (5) 参加方法 電話で相談。本人との面談後、参加可否の連絡。  
場合によっては、よりよいと思われる機関のご紹介もある。

「TAMARPP (タマーブ)」

(東京都立多摩総合精神保健福祉センター)

薬物やアルコールの依存の問題で困っている方を対象に、薬物やアルコールを使わない生活を続けていくためのプログラムを実施。認知行動療法のテキストを用いたプログラム。

「TAMARPP (タマーブ) のチラシ



出典：東京都立多摩総合精神保健福祉センターホームページ

■家族教室

「薬物相談家族教室」（東京都立精神保健福祉センター）

薬物問題を持つ家族の方への教育プログラムを実施。

家族自身が薬物依存症に対する正しい知識と適切な対応を学ぶことを目的としている。

◎概要

日時 毎月第1・第2・第3水曜日の午後1時30分から3時30分まで

会場 精神保健福祉センター会議室

対象 薬物問題を持つ家族の方及び関係機関職員の方

回	講義内容	講師
1	薬物依存症からの回復パターン	ダルクスタッフ
2	本人からのメッセージ	ダルクスタッフ
3	薬物依存症とは	センター医師
4	家族グループミーティング	センター職員
5	薬物依存症に纏わる法律	弁護士
6	先輩家族からのメッセージ	回復者家族
7	家族の対応とカウンセリングについて	臨床心理士
8	薬物依存症の対応	精神科医師
9	気持ちが楽になるコミュニケーションのとり方	アサーティブトレーナー

出典：東京都立精神保健福祉センターホームページ

「アルコール・ギャンブル家族教室」（東京都立精神保健福祉センター）

アルコール・ギャンブル問題を持つ族の方へ家族教室を実施。

プログラムは1クール6回で、参加はどの回からも可能で、何回でも参加可能。参加希望者にはあらかじめ個別面接を受ける必要がある。（予約制）

(1)日時 第1木曜・第2木曜・第3木曜 午後1時30分から午後3時30分

(2)会場 都立精神保健福祉センター

(3)対象 アルコール・ギャンブル問題を持つ家族の方及び関係機関職員の方

回	講義内容	講師
1	依存問題の背景とは？ 様々な依存症の家族対応	精神保健福祉士
2	アルコール問題と対応のしかた	心理職 精神保健福祉士
3	依存症とは？	センター医師
4	酒なし生活術 家族グループミーティング	センター職員 回復者本人
5	依存症と家族の心理 家族のコミュニケーション	アサーティブトレーナー 心理職
6	回復途上者からのメッセージ	回復者本人

出典：東京都立精神保健福祉センターホームページ

『アルコール・ギャンブル依存症』家族講座（中部総合精神保健福祉センター）」

電話相談の他、薬物問題について個別相談を継続中の方を対象として、アルコール・ギャンブルなどの家族を対象とした、家族講座も実施している。

◎概要

毎回金曜日 午前 10 時から 12 時まで

- ・家族が薬物の問題についての正しい知識を身につける。
- ・対応方法や解決方法を学ぶ。
- ・家族が自分自身の回復について学ぶ。

平成 28 年度プログラム

- ☆ 1 回 依存症とは
- ☆ 2 回 依存症への対応と家族の回復
- 3 回 依存症医療とその実際
- 4 回 先行く回復者からのメッセージ
- 5 回 先行く家族からのメッセージ
- ☆ 6 回 依存症をめぐる法律問題への対応
- ☆ 7 回 上手なコミュニケーションで治療につなげる

(☆はギャンブル対象)

出典：東京都立中部総合精神保健福祉センターホームページ

「薬物・アルコール等家族教室」

薬物やアルコール等の問題を抱える家族を対象として、週1回火曜日に家族教室を実施している。

「薬物・アルコール等家族教室のチラシ」

平成28年度

**都立多摩総合精神保健福祉センター**  
**薬物・アルコール等家族教室のご案内**

どの日からでも、何回でも参加できます。費用は無料です。

**お申し込み・お問い合わせ**

☎ 042-371-5560 (「こころの相談電話」月～金 9:00～17:00)

●まず、電話でお申し込みください。相談員との個別面談後、ご参加いただけます。センターでの個別相談は継続できます。

●他の機関ですでに相談中という方も、個別面談を受けていただいた後、ご参加いただけますので、まず「こころの相談電話」でこの旨をお伝えください。

**実施プログラム**

**A 依存症とは**  
本人の状態をどのように理解すれば良いのでしょうか？依存症という病気とは？  
担当 当センター相談員

**B 依存症と医療の役割**  
薬物などの摂取によって身体や脳に何が起きているのでしょうか？病院での治療とは？  
依存症治療に携わる医師からお話を聞きます。  
担当 精神科医師

**C 依存症と借金の問題**  
依存症とお金の問題について考えます。家族はどう捉え、対応したらよいのでしょうか。  
専門家にお話を聞きます。  
担当 司法書士

**D 家族の対応**  
あなたとご本人との関係を振り返り、依存症が家族に及ぼす影響、適切なコミュニケーションについて考えます。  
担当 当センター相談員

**E 回復とは**  
毎日、回復者や自助グループのゲストを招きメッセージを届けていただきます。  
(断酒会、ダルク、プラノン・ギャマノン・マック・ヌジュミ等)

**F 松本先生のQ&A**  
ご家族からの質問に応じて、精神科医師から解説、回答させていただきます。  
担当 精神科医師

☆ 年間を通してA～Fのプログラムを繰り返し行います。(当日の流れや内容は各回ごとに異なります)

☆ 毎回開始前に30分程度のビデオタイムがあります。

☆ 上記の他に、毎月第2火曜日にグループワーク「家族の対応～実践編」を行っています。<要費参加>

☆ 拡大版家族教室として、関係機関や依存症問題に興味のある方を対象に公開講座を年数回実施しています。

☆ 詳しくは別紙、家族教室日程表をご確認ください。

**場所**

多摩総合精神保健福祉センター  
セミナー室4 多たは研研修室

**交通**

小田急線・京王線・多摩モノレールの多摩センター駅よりバス  
(12番「多摩南地区地域病院行き」)で「多摩南地区地域病院」  
下車、徒歩3分  
バスの発着は10分～15分間隔 乗車時間約5分

出典：東京都立多摩総合精神保健福祉センターホームページ

63

■普及啓発

アルコール、薬物、ギャンブルに関して、リーフレットを作成し、普及啓発を図っている。

「アルコール依存症関連のリーフレット」（3か所共通）

**✓アルコール問題チェックリスト (C.A.G.E.テスト)**

以下の項目が2項目以上あてはまるのであれば、あなたのアルコールの飲み方は問題があります。たとえきちんと仕事ができているとしても、また健康診断や肝臓の機能が正常だといわれたとしても、**専門機関に相談されることをお勧めします。**

- あなたは今までに、自分の飲酒を減らさなければいけないと感じたことがありますか？ (Cut down)
- あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？ (Annoyed by criticism)
- あなたは今までに自分の飲酒について良くないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか？ (Guilty feeling)
- あなたは今までに、朝酒や遅い酒を飲んだことがありますか？ (Eye-opener)

**アルコール問題Q&A**

Q アルコール依存症になったら治らないの？  
A アルコールをコントロールして飲むことができる (節酒など) という意味の「治療」はありません。しかしアルコールを止め続ける中で「回復」という新たな人生を歩むことができるようになります。

Q アルコール依存症は病弱に似れば良くなるの？  
A 専門医療機関で治療するのは回復の第一歩で、とても大切です。アルコール専門医療機関は各地域の保健センター・保健所または (組合) 精神保健福祉センターにお問ください。

また回復し断酒し続けている「先を行く仲間」が集う自助グループに参加することは孤独感を癒し、参加し続けることで断酒が続くことが実証されています。

**公的な相談機関**

◆保健所・保健センター等  
都の保健所、区の保健センター等なお住まいの区市町村ごとに相談窓口があります。各区、都保健所にお問い合わせください。

◆精神保健福祉センター  
東京都立中部総合精神保健福祉センター  
TEL 03-3302-7711 (平日9時から17時) (東京西部10区)  
東京都立精神保健福祉センター  
TEL 03-3834-4102 (平日9時から17時) (東京都13区および葛飾区)  
東京都立多摩総合精神保健福祉センター  
TEL 042-371-5560 (平日9時から17時) (多摩地域)

**自助グループ (当事者の集まり)**

公益社団法人 全日本断酒連盟  
1963年に誕生したアルコール依存症者の自助グループで、全国で例会が開かれている。家族も参加できる。  
〒101-0032 東京都千代田区岩本町3-2-2  
エスコト神田岩本町101号  
TEL 03-3863-1600  
FAX 03-3863-1691  
URL <http://www.daisyuu-tenmei.or.jp/>

AA日本ゼネラルサービスオフィス (JSO)  
1935年に誕生したアルコール依存症者の自助グループ。日本では1975年に活動が始まった。匿名で参加できる。  
〒171-0014 東京都豊島区池袋4-17-10  
土屋ビル3F  
TEL 03-3590-5377  
FAX 03-3590-5419  
URL <http://aa-japan.org/>

平成29年3月発行 登録番号 (25) 7 東京都立中部総合精神保健福祉センター  
印刷 大塚印刷工業株式会社

**アルコールのほなし**

あなたの**飲み方** 気になりませんか？



東京都

**✓アルコールとは**

日本酒、ビール、焼酎、リキユール、ウイスキー、ワインなどは **アルコール** を含む飲み物です。アルコールは脳などの中枢神経を抑制 (麻酔作用) する **依存性の薬物** です。少量のアルコールは血行促進やリラックス効果がありますが、身体の細胞を壊す毒性のある薬物です。

**ビール500mlのアルコール代謝は4時間かかる！**  
20歳60kgの健康男性がビール500ml (純アルコール20g) を完全に分解するには約**4時間以上**かかります。  
ビール500ml2本 (純アルコール40g) 相当以上を飲むと**翌日も体内にアルコールが存在した状態**になります。

**一日の適正飲酒量といわれるアルコール20g**



日本酒なら一合、ビールなら500ml、ワインならグラス2杯

24時間アルコールが体内に存在する状態になると、身体細胞を傷つけ末梢神経や脳の機能を弱めます。また自律神経の働きを狂わせアルコールが切れると不快になるため、また飲酒してしまいます。

アルコールは、辛いときも、うれしい時も、気分を上げてくれる大切な飲み物です。しかしアルコールは飲み方がおかしくなると**自分では気づけないような痛みや穴が開いたり、調気をもつて専門機関に相談しましょう。**

**✓不安な飲み方**

特定の人だけがアルコール依存症になるわけではありません。お酒を飲む人は誰でもなる可能性があります。

**問題飲酒のプロセス**

- 機会飲酒：年に数回の宴会などで飲酒。
- 習慣飲酒：晩酌や夜酒など習慣的に飲酒するが社会的に妥当な飲酒。
- 精神依存性の飲酒：ストレスや不眠などを解決するためにアルコール飲料を使用する。ブラックアウト (飲酒後の記憶がない状態) も頻繁に起こるようになる。
- 身体依存性の飲酒：アルコール耐性ができ最初の頃の量では酔えず、飲酒量が増える。体内のアルコールが切れると不快感 (汗の臭い、冷や汗、吐き気などの離脱症状) がでて、その症状解消のために飲むようになる。

**精神依存や身体依存となった飲酒状態は「アルコール依存症」という病気です。**

「今日こそは飲むのをやめよう」と思っても自分の意思の力ではやめられず「**飲まない自由を奪われる状態**」になります。

- 自分の飲み方になんとか不安を感じる
- 周りの人から飲み方について指摘をされた
- お酒にまつわる失敗が多くなってきている

こんなときは迷わず **相談機関や専門医療機関に相談しましょう！** アルコール依存症になる前の相談も有効です。

**✓アルコールの影響**

■ **飲酒運転や暴力への影響**  
ビール500ml1本相当 (純アルコール20g) を飲むと集中力や判断力が低下し、2本相当 (純アルコール40g) を飲むと感情の起伏が激しくなり、判断機能の低下が起きます。しかし記憶が生まれません。  
**そのため悲惨な交通事故を起こしてしまうこともあります。**  
また抑制がとれた状態では暴力を振るいやすく罪悪感を軽減してしまうためDVや虐待の背景となります。

■ **自殺への影響**  
アルコールを飲めた物質乱用者の自殺は一般人口の20倍多いといわれています。日本ではアルコール消費量と自殺率が相関しています。特に「**うつ病**」との合併が多く、酔いがさめるとうつ気分が悪化し、うつ気分を解消するためにまた飲むという悪循環に陥ります。

■ **未成年への影響**  
急性アルコール中毒での救急車搬送は10歳代後半〜20歳代前半で最も多く、**命を落とす危険**があります。また若年からの飲酒は身体発達を阻害し、社会性も阻害します。

■ **女性への影響**  
アルコール代謝は月経周期に影響をうけます。月経前にはアルコール代謝が低下し、強い酔いとなります。そのため女性性は、少量かつ短期間で男性よりダメージを受けやすい。  
妊娠中・授乳中の飲酒は胎児や乳児に悪い影響を及ぼす子どもに障害を残すことがあります。

■ **高齢者への影響**  
高齢者は血中アルコール濃度が高い状態が続くと「肝機能障害」「高血圧」「脳梗塞」などを引き起こします。また持病の悪化原因となります。  
**産後入所症候群高齢者の約3割は大量飲酒が原因**といわれています。

出典：東京都立精神保健福祉センターホームページ



「薬物依存症関連のリーフレット」（3か所共通）

### 乱用される薬物にはどんなものがあるの？

覚せい剤	【ES】【スピード】【シャブ】【アイス】 【クリスタル】(既述の他に錠剤もあります)
覚せい剤類	シンナー・トルエン 【アンパン】 【粉トコ】 (液体です)
大麻	大麻草、大麻葉 【マリファナ】【ハッピー】【クワ】【オンジャ】 大麻樹脂【ハシシ】【チョコ】
市販薬	鎮静薬(シロップ・錠剤)、鎮痛剤
ブツガンス	ライターやカセットコンロのボンベ、 軽井スプレー、【ガスパン】(錠剤)
処方薬	鎮痛薬、リタリン、鎮静薬、精神安定剤など
麻薬	コカイン、ヘロイン、LSD、MDMA 【コーク】【ペー】【エル】【エクスタシー】
麻薬原料物	サイロシピン、サイロシンを含むもの(糖) 【マジックマッシュルーム】
違法ハーブ	合成カンナビノイドを主成分とする ハーブ製剤【スパイス】【ゴールドスニーク】など

※アルコール・タバコも依存性のある薬物の1つです。  
※合法ドラッグや違法ドラッグと呼ばれているものの中には違法ドラッグと変わらないものも多くあります。







厚生労働省健康政策課 薬物乱用対策課 提供

### 相談機関

(アライバシーは厳守します)

一人で悩まず、お近くの保健所・保健センター・精神保健福祉センターへ相談しましょう。ご家族だけでも相談できます。

相談には「電話相談」「来所相談」があります。来所の場合はご予約をお願いします。相談は無料です。秘密は厳守されます。

#### 都立(総合)精神保健福祉センター

東京都立中部総合精神保健福祉センター  
〒156-0027 東京都世田谷区上北沢2-1-7  
担当地区：世田谷区、杉並区、渋谷区、新宿区、保田区、大田区、中野区、練馬区、港区、目黒区  
券～金 電話 03-3302-7711  
9時～17時(休日・年末年始を除く)

東京都立精神保健福祉センター  
〒110-0015 東京都台東区東上野3-3-13 プラチナ館2ビル  
担当地区：千代田区、中央区、文京区、台東区、豊島区、江東区、葛飾区、北区、荒川区、墨田区、足立区、葛飾区、江戸川区、葛飾区  
券～金 電話 03-3834-4102  
9時～17時(休日・年末年始を除く)

東京都立多摩総合精神保健福祉センター  
〒206-0026 東京都多摩市中野区1-3  
担当地区：多摩地域  
券～金 電話 042-371-5560  
9時～17時(休日・年末年始を除く)

#### 東京都高齢者への電話相談

☎ 03-5155-5028  
17時～22時(受付は21時30分まで)

〒254-1101 厚木市 警察署 (04) 7 広瀬支隊 2階 電話 03-3302-7704  
東京都立中部総合精神保健福祉センター 印刷：大塚印刷工業株式会社

## 依存性薬物に 気をつけよう



### 依存性薬物とは？

依存性薬物は、使用すると身体的な依存や精神的な依存を起こしやめられなくなります。脳に作用し幻覚や妄想などの異常をきたし、こころを蝕んでいきます。身もこころもボロボロにし、家族や友人を悲しませ、自分や他人を傷つけることにもなります。

### 誰でも依存症になるきっかけはこんなことから...

01 “元気が出る”  
と言われて...

02 “やせられる”  
と言われて...

03 試験勉強の  
眠気さまして...

04 夜通し遊んで  
いられるから...

05 気楽な付き合い  
のつもりで...

06 つい好奇心で  
手を出して  
しまっ...

07 インターネット  
の情報から...

08 “一回だけなら  
大丈夫”と  
言われて...

09 友人に誘われ  
断れなくて...

### 薬物を使うと...

- 覚せい剤は、乱用すると幻覚や妄想などを伴う「覚せい剤精神病」に進行していく。
- シンナーを乱用すると、脳細胞を壊してしまふ。




正常な人の脳      シンナー乱用者の脳細胞

### 薬物を使うと...

- 1 一時的には、偉大な仕事を忘れられたり、快感が得られますが、効果が切れると反動で落ち込んだり、眠り続けたりします。
- 2 便秘や下痢や吐き気が起こることがあります。
- 3 心臓がドキドキしたり呼吸困難が起こって死にいたることがあります。
- 4 自分の意志では止められなくなってしまいます。
- 5 イライラして集中力がなくなり、落ち替かなくなります。
- 6 寝つきが悪くなったり、眠れなくなったりします。
- 7 誰かに見張られたり、つけられているような気になります。
- 8 実際にはないものが見えたり、聞こえたりします。
- 9 使用中は交通事故やその他の事故を起こしやすく、死亡事故になることもあります。
- 10 使い続けるためにはお金が欠かせません。お金が足りなくなり、借金や盗みに走る場合があります。
- 11 友人にも勧めようになります。
- 12 使用したり持っているだけで犯罪になる物が多くあります。

### もし、あなたがクスリをやめられなくて困っているのなら

薬物依存症は回復可能な病気です。ひとりで悩まず、家族や周囲の人に相談してみましょう。

自分で専門機関に相談することもできます。まず、勇気を出して電話をかけてみましょう。誰にも内緒で相談したいのなら、秘密は厳守されますので安心してください。





こんなはずじゃ!!

### もし、あなたの友だちがクスリのことで困っていたら

心配していることを素直に伝えてみましょう。ひとりで悩まず、専門機関に相談するように勧めてみてください。

出典：東京都立精神保健福祉センターホームページ

「ギャンブル依存症関連のリーフレット」（3か所共通）

<p style="text-align: center;"><b>ギャンブル依存症の人をかかえる ご家族へのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ギャンブル依存症や必要な支援について学びましょう。</li> <li>◆家族自身が専門相談機関を利用することも役立ちます。</li> <li>◆本人の回復を信じ、本人の人格を尊重してください。</li> <li>◆「家族がすべきこと、してはならないこと」を正しく理解しましょう。</li> <li>◆家族自身の健康や生活を大事にしましょう。</li> </ul> <p>具体的には・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人は意志が弱いわけでも、家族の愛情不足のためギャンブル依存症となったわけでもありません。</li> <li>・家族が対応法などを相談することは、本人の回復にも役立ちます。</li> <li>・ギャンブル依存症が病気であることを話し、医療機関の受診あるいは専門相談機関への相談を勧めてください。同行も役立ちます。</li> <li>・家族は本人の金銭管理をしないでください。安易な金銭の提供や借金の肩代わりは問題を深刻化します。</li> <li>・「できない約束はしない」、「言ったことは必ず実行する」などの言葉で信頼性を取り戻しましょう。</li> <li>・本人の行為による問題は本人自身が責任をとることが原則です。</li> <li>・家族は高いストレスにさらされがちですが、地域社会から孤立せず、家族向け自助グループも活用しましょう。</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>相談機関</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◆東京都立（総合）精神保健福祉センター 東京都にはお住まいの地域によって、3つの精神保健福祉センターがあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・東京都立中部総合精神保健福祉センター 〒156-0057 世田谷区上北沢二丁目1番7号 相談電話：03-3302-7711（平日9時～17時） 担当地域：港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区</li> <li>・東京都立多摩総合精神保健福祉センター 〒206-0096 多摩市中沢二丁目1番3号 相談電話：042-371-5560（平日9時～17時） 担当地域：多摩地域全域</li> <li>・東京都立精神保健福祉センター 〒110-0015 台東区東上野三丁目3番13号 プラチナ第2ビル 相談電話：03-3834-4102（平日9時～17時） 担当地域：千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、葛飾地域</li> </ul> <p>◆夜間こころの電話相談 相談電話：03-5155-5028 （毎日17時～22時、受付は21時30分まで）</p> <p>◆療育の保健所・保健センター 区市町村ごとに窓口が設けられています。</p> </div> <p>★保健所、精神保健福祉センターは本人、家族だけでなく関係機関からの相談も受けられます。</p>	<p style="text-align: center;"><b>ギャンブル依存症 （病的賭博）</b></p> <p style="text-align: center;">その理解と回復のために</p>  <p style="text-align: center;">東京都福祉保健局</p> <p style="text-align: right;">平成23年10月・作成</p>
<p style="text-align: center;"><b>ギャンブル依存症は病気です</b></p> <p>パチンコやスロットマシン、競輪、競馬、競艇など、成人なら誰でも楽しめるギャンブル。これらが常習的となり、自分でコントロールできず、家族関係の障害、仕事や生活の崩壊など深刻な社会的結果を招いているにもかかわらずなかなか止められない場合、こころの病の一つ「ギャンブル依存症」の可能性があり得ます。</p> <p>※病気の場合、意志が強いわけでも、道徳的に問題があるわけでもありません。ギャンブル依存症は、国際疾病分類ICD-10では、病的賭博と呼ばれます。</p> <p style="text-align: center;">◇ ◇ ◇ ◇ ◇</p> <p>ギャンブル依存症の特徴は・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・慢性的、進行する病気です。借金問題、破産や家庭崩壊、横領・詐欺等の犯罪にいたる可能性や、自らの危険性が高まります。</li> <li>・ギャンブルを自分の意志でコントロールできなくなります。</li> <li>・回復できますが、長い時間がかかります。一時改善しても、ストレス等で再発の危険性が高まります。</li> <li>・自分が病気であるという認識が弱くなります。悩んでいるだけでも、「ギャンブルなどいつでも止められる」と思いがちで、病気であるとはなかなか気が付きません。</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ギャンブル依存症に気づくには？</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ギャンブルにひどくのめり込むことが、最近1年間に複数回あった。</li> <li>2. 本人に利益がないどころか、むしろ生活や仕事の妨げになるのは明らかなのに、ギャンブルを続けてしまう。 （ギャンブルの資金を得るために借金を重ねたり、うそをついたり、詐欺や盗みなど違法なことをしたりする場合もある。）</li> <li>3. 「ギャンブルをしたい」という強い衝動を、自分自身では抑えきれない。</li> <li>4. ギャンブルに関係することで、頭がぼんやりした状態である。</li> </ol> <p>以上の4つの項目がすべてあてはまるようなら、ギャンブル依存症の可能性がとても高いです。全てではなくてもあてはまる項目がある場合、ギャンブル依存症へと進行する危険性があります。 （参考：国際疾病分類第10版ICD-10の診断ガイドライン）</p> </div>	<p style="text-align: center;"><b>ギャンブル依存症から抜け出すために</b></p> <p>ギャンブル依存症は回復できます。適切な治療や支援により、ギャンブルなしの生活を送り、家族関係や社会生活を再建できた人もたくさんいます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ギャンブルの影響を振り返り、ギャンブル依存症について学びましょう。</li> <li>◆相談機関や依存症に对症できる精神科医療機関への受診をお勧めします。</li> <li>◆同じ問題を抱える仲間（自助グループなど）と共に回復に取り組みましょう。</li> <li>◆借金、生活、仕事、家族関係などの問題は、相談しながら一歩ずつ解決を図るとよいでしょう。</li> <li>◆再発の兆候に注意しましょう。強いストレスを感じた時や「これだけ止めたのだから、ちょっとくらいなら」と考えることは危険な兆候です。多くの人がそれで失敗しています。</li> <li>◆再発をしても、早めに相談し治療や仲間の支援を受けることができれば、再び回復への道を歩めます。</li> </ul> 

出典：東京都立精神保健福祉センターホームページ

■その他プログラム

「OPEN（若者向け薬物乱用防止プログラム）」

（都立中部総合精神保健福祉センター）

近年、高校生や大学生など若者における薬物問題が注目されているため、東京都立中部総合精神保健福祉センターでは、「認知行動療法」をベースとして若者向けの薬物乱用防止プログラムを開始している。このプログラムでは、ワークブックを用いて、再乱用に至るメカニズムの理解や、再乱用を防止するための対処スキルを身につけていく。

「OPEN（若者向け薬物乱用防止プログラム）のチラシ」

明日への扉を今開こう！ OPEN

ドラッグを使わない新しい生活をはじめたいあなたに

- ① OPENへようこそー明日への扉を開くためにー
- ② あなたの引き金と渴望
- ③ 回復へのステップ
- ④ あなたのまわりにある引き金
- ⑤ あなたの中にある引き金
- ⑥ 大切な人を失わないためにー信頼と正直さー
- ⑦ ライフスタイルと薬物乱用
- ⑧ 新しい生活のスケジュールを立ててみよう
- ⑨ 依存症ってどんな病気？
- ⑩ 自分と大切な人の健康のために
- ⑪ 再発のメカニズムと予防
- ⑫ コミュニケーションスキルアップ1
- ⑬ コミュニケーションスキルアップ2
- ⑭ 明日への扉を今開こう！

プログラムについての  
お申し込み／お問い合わせ

都立中部総合精神保健福祉センター  
相談係 03-3302-7430

<http://www.ncnp.go.jp/nimh/yakubutsu/open/>

OPENの啓発は、Webサイトへ、60分  
NCNP OPEN

OPEN

出典：東京都立中部総合精神保健福祉センターホームページ

「OPEN（若者向け薬物乱用防止プログラム）の内容」

## 「若年者向け薬物再乱用防止プログラム」のご案内

近年、高校生や大学生などの若者における薬物問題が注目されています。インターネットや携帯電話を通じた売買など入手方法の多様化により、若年者への乱用拡大が懸念されており、若者の間では大麻、MDMA、覚せい剤などの違法薬物のみならず、向精神薬などの医薬品も乱用の対象となつています。

薬物依存者の多くが10代～20代前半に薬物乱用を開始しておりますので、若年者に向けた取り組みが重要となります。しかしながら、これまでは教育機関での薬物乱用防止教育や啓発キャンペーンなど薬物乱用を開始させないための取り組みが中心で、**すでに薬物乱用を開始している若者が、再び薬物乱用をしないための取り組み**は十分とは言えない現状にあります。

そこで当センターでは、「**認知行動療法**」をベースとした若年者向けの薬物再乱用防止プログラム（OPEN）を開始いたしました。このプログラムでは**ワークブックを用いて、再乱用に至るメカニズムを正しく理解し、各自の再乱用を引き起こすきっかけや状況を特定し、再乱用を防止するための対処スキルを身につけていきます。**なお、薬物・アルコール・ギャンブルなどのご家族を対象とした家族講座も実施しています。

### プログラムの概要

1. 日時 毎週木曜日 午後2時から3時30分まで（年末年始、祝日は休み）
2. 場所 東京都立中部総合精神保健福祉センター
3. 対象 ① 40歳以下で、都内に在住、在勤、あるいは在学の方  
②大麻、覚せい剤等の違法薬物や処方薬・市販薬などの問題でお困りの方
4. どのような特徴がありますか？

- ◆ 初期の薬物乱用者向けのプログラム：重篤な薬物依存者でなくても参加できます。
- ◆ 若年者向けの内容やデザイン：若者の生活や価値観を尊重した内容やデザインになっています。
- ◆ 科学的根拠（エビデンス）に基づくプログラム：国内外で得られた研究成果が盛り込まれています。
- ◆ コミュニケーションスキル：対人スキルの向上や、仲間からの誘いを断るセッションがあります。
- ◆ 健康教育：摂食障害や性感染症など若者と関連の深いテーマも扱います。

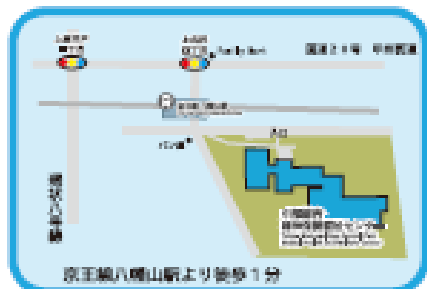
5. どのように実施しますか？

- ◆ プログラムは週1回、約90分間です。グループ形式で実施します。無料です。
- ◆ 1クール 14セッション（約4か月）です。
- ◆ 薬物乱用・依存に理解のあるスタッフが行います。

6. お申し込み・お問い合わせ

相談係：03-3302-7430  
東京都立中部総合精神保健福祉センター  
〒156-0057 世田谷区上北沢2-1-7

- 「前科から遠ざかって」「罰に服られ、イヤイヤして」「治療を断るとは思いませんでした」と、いくらドラッグをやめようと思っても、いらいらや怒り、また懲りないと思えば、再び使ってしまうこともあります。
- OPENは、ドラッグをやめたい、ドラッグを使わない新しい生活をスタートしたいと考えはじめている方を応援するプログラムです。
- フロッグについて悩んでいる方は、お電話（03-3302-7430）、メール（03-3302-7430）、直接（東京都立中部総合精神保健福祉センター）にご相談ください。
- あなたのプライバシーは守ります。ご安心ください。
- 本プログラムの開発は、平成23年度厚生労働科学研究費補助金障害者対策総合研究事業「若年薬物乱用者向け認知行動療法プログラムの開発と効果に関する研究」（研究分担者：橋本卓也）との協働により行われています。



出典：東京都立中部総合精神保健福祉センターホームページ

【長野県精神保健福祉センター】

長野県精神保健福祉センターでは、アルコール、薬物、ギャンブルの全ての依存症者に対応する独自の回復プログラム「ARPPS」を作成し、実施している。また、アルコール、薬物、ギャンブル依存症に関する多様な冊子やリーフレットを作成し、普及啓発に取り組んでいる。

■回復プログラム

・「ARPPS」

長野県内では、こころの医療センター駒ヶ根で、同院に入通院している薬物依存症者を対象とした治療・回復プログラムの「KOMARPP（コマープ）」が活用されているが、アルコールやギャンブル依存症者も含めて県内のどこでも活用できるプログラムが求められていたことから、依存症の治療・回復プログラムの普及を図る厚生労働省の助成事業を活用して、アルコール・薬物・ギャンブルの依存症者に対する長野県独自の治療・回復プログラム「ARPPS」を作成した。

「ARPPS」は、薬物、アルコール、ギャンブル依存症者を対象とする治療・回復プログラムであり、概ね十数回程度のグループミーティングにより、依存症の特性を理解し、回復のために必要な考え方や生き方、コミュニケーションスキルなどを学び、実践するプログラムである。長野県精神保健福祉センターでは、「ARPPS」を活用したプログラムを実施するほか、医療機関等に普及を図っている。

**ARPPS(アルプス)とは**

**A**・・・Addiction 依存症  
**R**・・・Relapse 再発  
**P**・・・Prevention 防止  
**P**・・・Program プログラム  
**S**・・・(in) Shinshu 信州

「アルコール・薬物・ギャンブル依存症からの回復」という  
 険しいアルプスの頂きを目指して、  
 役立つ知識や方法を考え、自分自身と向き合い、  
 5合目まで登るためのプログラムです。

回復の道のりは長く、険しく、苦しいこともあるでしょう。  
 でも、依存症という病気のことをよく知り、その付き合い方やこ  
 れからやってくる様々な問題のことをあらかじめ知っていたら、何  
 も知らないで依存症と向き合うよりも、きっと色々なことに落ち着  
 いて対処できるはずですよ。このプログラムを使って、ぜひあなたの  
 回復に役立つ知識や方法を身につけてください。そして、このプロ  
 グラムを通して、あなた自身と向き合うことが大切です。

5合目からは、このプログラムを携え、  
 仲間とのつながりの中で、  
 アルコール・薬物・ギャンブルに頼らない  
 「新しい生き方」を見つけ、  
 アルプスの頂きを目指して、  
 仲間とともに歩んでいきましょう。

■家族教室・研修会

平成 28 年度に開催した家族教室、及び研修会は、以下のとおりである。

・ギャンブル依存症家族教室

ギャンブルの問題を抱える家族の方を対象としたギャンブル依存症家族講座。

「ギャンブル依存症家族講座のチラシ」

ご家族のギャンブル問題で悩んでいる方へ

## ギャンブル依存症家族講座のご案内

ギャンブル依存症とは、ギャンブルにのめり込むことにより、生活や人間関係を崩したり、借金を繰り返すなど、家族や周囲を巻き込んでしまう病気です。進行すると、多重債務や犯罪、自殺など深刻な状態に至る危険があり、ご家族からの相談も増えています。そこでギャンブルの問題を抱える家族が、ギャンブル依存症を「病気」としてとらえ、正しい知識や対応を学ぶとともに、この講座を通して本人および家族が回復へつながることを目的として開催します。

**日 時：**平成 29 年 1 月 19 日（木） 13:00～16:30  
**内 容：**13:00～ 開会式  
 13:10～ 講義「ギャンブル依存症とは」  
 14:10～ 体験発表  
 14:30～ 休憩  
 14:40～ 講義・グループワーク  
 「家族ができること」「意見交換」  
 16:20～ 閉会式  
**講 師：**首都大学東京 健康福祉部 新井清美 先生  
**会 場：**長野県社会福祉総合センター 3 階 第 1 会議室  
 (長野市若里 7-1-7)



**参加対象：**家族のギャンブル問題に悩む方  
 ※ギャンブル問題を抱えている当事者は除きます  
**参加費：**無料  
 その他：駐車場が少ないので、できる限り公共交通機関をご利用ください。

**申込み・問い合わせ**  
 長野県精神保健福祉センター (☎ 026-227-1810) へ電話でお申込みください。  
 (定員 20 名) **締め切り：平成 29 年 1 月 17 日 (火)**

出典：長野県精神保健福祉センターホームページ

・グループミーティング

〈依存症当事者グループ〉

依存症に関する正しい知識や理解を深め、アルコール、薬物、ギャンブルに頼らない生き方を目指す仲間が集まり、ミーティングを開催している。

「平成 28 年度当事者グループミーティングのチラシ」

長野県精神保健福祉センター【チラシ】

## 「アルコール・薬物・ギャンブルをやめたい」とお悩みの方へ

### 当事者グループミーティングのご案内


誰にも言えずに一人で悩んでいませんか？

「自分は病気じゃない」、「いつでもやめられる」、「でもやめられない」…。

病気として認めることが回復のスタートになります。

アルコール・薬物・ギャンブルの依存症に関する正しい知識や理解を深め、  
依存しない生活を目指したグループ活動を行っています。

回復の道は必ずあります。ぜひ、一度ご相談ください。



**ミーティング in 長野**

日時：毎月第1・3火曜日  
13:30～15:30  
場所：社会福祉総合センター  
(長野市若里7-1-7)

**ミーティング in 松本**

日時：毎月第4火曜日  
13:30～15:30  
場所：松本合同庁舎  
(松本市島立1020)

内容：【学習】依存症についての学習  
【ミーティング】体験談を中心に意見交換等

主催：長野県精神保健福祉センター

〈参加申込み〉  
長野県精神保健福祉センターまで電話にて事前にご連絡ください。  
電話：026-227-1810 FAX：026-227-1170  
\*秘密は厳守いたします。

出典：長野県精神保健福祉センターホームページ

〈依存症家族グループ〉

同じ悩みを持つ家族と気持ちを共有しながら、本人への対応などを話しあうグループミーティングを開催している。

「平成 28 年度依存症家族グループミーティングのチラシ」

長野県精神保健福祉センター〔チラシ〕

## ご家族の依存症(アルコール・薬物・ギャンブル)で悩んでいる方へ

# 家族グループミーティング

のご案内

**ご家族の依存問題で、心配し、苦しんでいませんか？**

何言ってもやめない、どう対応したらいいのかわからない、いつまでこんな状況が続くのだろうか……

あなたは、ご家族の依存問題でこんな悩みを抱えていますか？

アルコールや薬物は依存性があり、飲み続ける、使用し続けることで、心も体も弱れば「依存症」になることがあります。また、パチンコや競馬などのギャンブルは、適度を楽しむ分には悪影響になりませんが、度を越すと、本人がやめたくてもやめられない「病的嗜癖」になる可能性があります。「依存症」「病的嗜癖」のレベルになると、本人の意志ではやめることができなくなり、仕事や生活にも差し支えが出てきて、家族までも巻き込んでしまいます。

本人が「依存症」「病的嗜癖」から回復するには、家族が依存に関する正しい知識を学び、本人への適切な対応方法を学ぶことが大きな助けになります。また、同じ悩みをもつ家族と気持ちを共有することで、ご家族自身の気持ちが楽になります。

悩みを抱えているのはあなただけではありません。

どうぞご参加ください。

**日時：毎月第2・4木曜日 13：30～15：30**  
**場所：社会福祉総合センター**  
**（長野市若里7-1-7）**  
**主催：長野県精神保健福祉センター**

\*個別相談（画簿）もお受けしています。  
事前にお電話でご相談ください。



<参加申込み>  
長野県精神保健福祉センターまで電話にて事前にご連絡ください。  
電話：026-227-1810 FAX：026-227-1170  
\*秘密は厳守いたします。

出典：長野県精神保健福祉センターホームページ

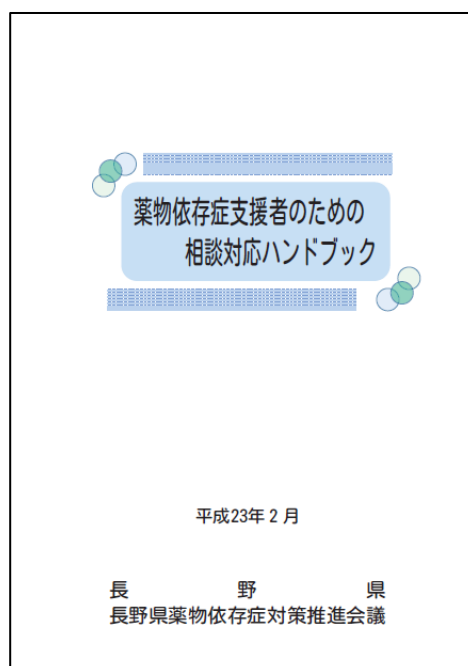
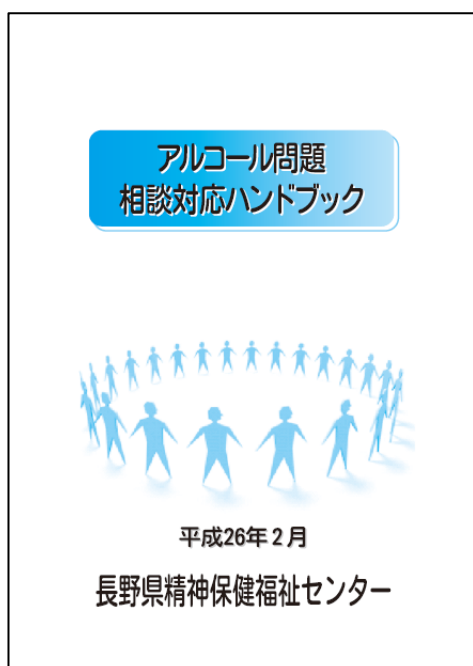


- ・ 依存症対応スキルアップ研修会  
アルコール・薬物・ギャンブル依存症への理解を深めるための依存症研修会。
- ・ 薬物依存症研修会  
薬物依存症へ対応するためのスキルを学ぶ依存症技術研修会。
- ・ アルコール問題研修会  
アルコール健康障害対策基本法を学び、アルコール健康障害への理解を深める依存症技術研修会。

■ 普及啓発

アルコール、薬物、ギャンブルに関して、様々なハンドブックやリーフレットを作成し、普及啓発を図っている。

「アルコール問題相談対応ハンドブックの表紙および薬物依存症支援者のための相談対応ハンドブックの表紙」  
アルコール問題の相談に活用できる  
「アルコール問題相談受付票」を掲載  
関係機関の連携による薬物依存症者の支援を目的として発行



出典：長野県精神保健福祉センターホームページ

「依存症周知のリーフレット」

アルコール依存症、薬物依存症、病的ギャンブルング・・・

# 「依存症」って何？

適量でやめようと思っても、  
お酒を飲み始めるとつい飲み  
すぎてしまうことが多い。

肝臓を壊して内科で治療して  
いるが、お酒をやめられない。

薬物が手放せない。

ギャンブルをするために  
借金を繰り返す。



これらの問題の背景に  
「依存症」がある可能性があります。

お酒やギャンブルは、適度に楽しむ分には問題ありませんが、度を越すと、本人がやめたくてもやめられない「依存症」になってしまう可能性があります。また、依存性のある違法な薬物の使用は、法に触れるだけでなく、使用することで心も体もむしばまれていきます。いずれも、「依存症」のレベルになると、本人の意志ではやめることができなくなり、仕事や生活にも差し支えが出てきて、家族や周囲の人までもまきこんでいきます。

「依存症」は、本人の意志の問題ではなく、どうしても用いたいという強い気持ちにおそわれ、一度やりはじめるとコントロールができなくなる病気です。そして徐々に進行し、しばしば深刻な状況におちいります。

また、「依存症」の人は自分の問題を認めない（否認する）ことが多々あります。家族など周囲の人が、本人によかれと思って手助けをすることが逆効果になり、周囲の人がまきこまれることも多くみられます。そこで、周囲の人が、本人が起こした問題の尻ぬぐいをやめて、本人に問題を自覚させることが大切です。本人が自分の問題に直面し、心理的に応をつくことで、「依存症から回復したい」という気持ちに向かいます。

「依存症」は、適切な治療や対応をすることで、回復することは可能です。そのためには、まず「依存症」について正しく理解し、適切な相談機関に相談することが大切です。

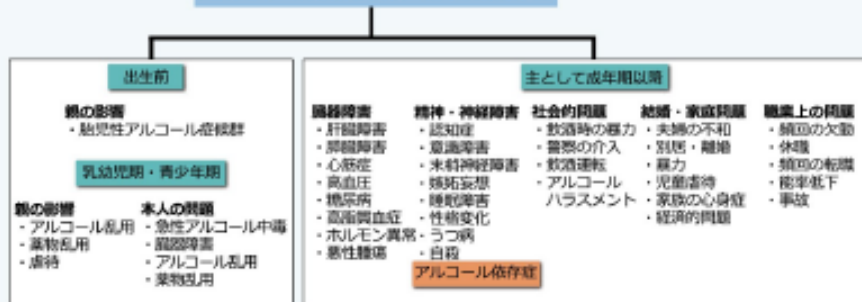
出典：長野県精神保健福祉センターホームページ

「アルコール問題相談対応のリーフレット」

# アルコール問題 相談対応リーフレット

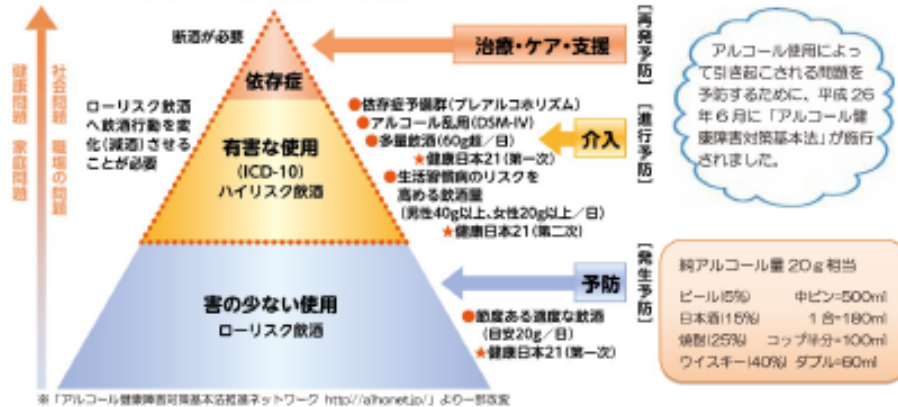
お酒は適量であれば、ストレスを緩和させたり、人間関係を良好なものにしてくれたりプラスの効果が見られます。しかし、アルコールは依存性のある薬物です。そのために、使用方法を誤れば、使用した本人だけでなく、周囲や社会全体に様々な影響を及ぼします。アルコールの使用段階によって、問題の程度や支援、予防方法が異なります。支援者は各段階を見極めてアプローチしていくことが大切です。

## アルコールに関連して生じる問題



※みんなのメンタルヘルス(厚生労働省) <http://www.mhlw.go.jp/kokoro/> より一部改変

## アルコール問題への対応



長野県精神保健福祉センター

出典：長野県精神保健福祉センターホームページ

「薬物依存症のリーフレット」

(家族向け)

### 薬物依存症当事者、家族の声

**◇寛せい剤依存の当事者◇**  
薬をやって寝るたびに、両親に「もう薬をやめてくれ」と泣きつかれたが、薬をやめることでしか嫌なことを忘れられなくて、やめたくても出口が見えず不安だった。逮捕されたとき、「薬をやめない限りお前の帰る家も家族もない」と突き放されたことで、行き場がなくなり長野ダルクに逃げ込んだ。ミーティングで仲間の話を聞き、**自分は孤独でないことが分かり、正直に話しができた。何となく、こうしてやめていられそうだと感じた。**

**◇喫止め薬依存の息子を待つ母親◇**  
仕事をせずに薬のことはばかり考えている息子のことを、何年間もどこに相談していいの分からず、私のせいだと自分を責めて、本人の言いなりになっていました。精神保健福祉センターの依存症家族グループを知り参加しました。息子はこの先も変わらないだろう、私が一生面倒を見ていくのだと、ずっとやるせない気持ちだったのですが、仲間とつらい気持ちを分かち合い、息子の問題を解決するのは息子であり、私は自分の人生を考えていこうと思えるようになりました。

### 依存症・精神保健福祉の相談機関

**長野県精神保健福祉センター**  
〒380-0928 長野市若里7-1-7  
TEL 026-227-1810  
FAX 026-227-1170  
E-mail withyou@pref.nagano.lg.jp  
<http://www.pref.nagano.lg.jp/xeisei/withyou/>

**長野県内の保健福祉事務所**  
(健康づくし支援課)

佐久保健福祉事務所	TEL0267-63-3164
上田保健福祉事務所	TEL0268-25-7149
諏訪保健福祉事務所	TEL0266-57-2927
伊那保健福祉事務所	TEL0265-76-6837
飯田保健福祉事務所	TEL0265-53-0444
木曾保健福祉事務所	TEL0264-25-2233
松本保健福祉事務所	TEL0263-40-1938
大町保健福祉事務所	TEL0261-23-6526
長野保健福祉事務所	TEL026-225-9045
北信保健福祉事務所	TEL0269-62-6104

**長野市** 長野市保健所 ☎026-226-9960

ご家族の薬物依存症で  
お困りの方へ



ご家族だけで問題を抱えずに  
相談してみませんか

**長野県**

(本人向け)

### 長野ダルクについて

**長野ダルクとは**  
ダルク=DARCとは、Drug (ドラッグ)のD、Addiction (アディクション)のA、Rehabilitation (リハビリテーション)のR、Center (センター)のCをつないだ造語でその名の通り、薬物依存症からの回復を目指す人たちの民間自助施設です。スタッフは薬物依存症から回復した当事者です。  
住所 長野県上田市菅久保 1522  
電話 0268-36-1525

**◇仲間の声◇**  
薬をやって寝るたびに、両親に「もう薬をやめてくれ」と泣きつかれたが、薬をやめることでしか嫌なことを忘れられなくて、やめたくても出口が見えず不安だった。逮捕されたとき、「薬をやめない限りお前の帰る家も家族もない」と突き放されたことで、行き場がなくなり長野ダルクに逃げ込んだ。ミーティングで仲間の話を聞き、**自分は孤独でないことが分かり、正直に話しができた。何となく、こうしてやめていられそうだと感じた。**

### 依存症・精神保健福祉の相談機関

**長野県精神保健福祉センター**  
〒380-0928 長野市若里7-1-7  
TEL 026-227-1810  
FAX 026-227-1170  
E-mail withyou@pref.nagano.lg.jp  
<http://www.pref.nagano.lg.jp/xeisei/withyou/>

**長野県内の保健福祉事務所**  
(健康づくし支援課)

佐久保健福祉事務所	TEL0267-63-3164
上田保健福祉事務所	TEL0268-25-7149
諏訪保健福祉事務所	TEL0266-57-2927
伊那保健福祉事務所	TEL0265-76-6837
飯田保健福祉事務所	TEL0265-53-0444
木曾保健福祉事務所	TEL0264-25-2233
松本保健福祉事務所	TEL0263-40-1938
大町保健福祉事務所	TEL0261-23-6526
長野保健福祉事務所	TEL026-225-9045
北信保健福祉事務所	TEL0269-62-6104

**長野市** 長野市保健所 ☎026-226-9960

薬物の問題で  
お困りのあなたへ



一人で悩みを抱えずに  
相談してみませんか

**長野県**

出典：長野県精神保健福祉センターホームページ

「ギャンブル依存症の理解・対応についてまとめたリーフレットの表紙」

## ギャンブルの問題で 悩んでいる方へ



### ギャンブル依存症とは

ギャンブル依存症とは、日常生活で様々な問題が生じているにも関わらず、パチンコや競馬などのギャンブルにのめり込み、やめたくてもやめられない、自分の力だけではどうにもならない状態を言います。

ギャンブル依存症は、国際的な診断基準でも認められている精神障害（病気）です。

誰でもなり得る病気で、ギャンブルをやり続けているうちに、ギャンブルに費やすお金と時間をコントロールする力が徐々に奪われます。ギャンブルがやめられず、仕事や生活にも支障が出て、気づいたときには意志や根性だけではどうにも状況を打開できなくなります。

ギャンブルにのめり込んでしまった結果、かつてとは別人のような性格になってしまうこともあります。「まだまだ大丈夫。」と放っておくと、状況が悪くなり、様々な問題を引き起こします。家族や周囲の人を巻き込むことも多くみられます。

ギャンブル依存症から回復するためには、どんな病気であるかを学び、適切な対応を身につけていくことが必要です。

長野県精神保健福祉センター

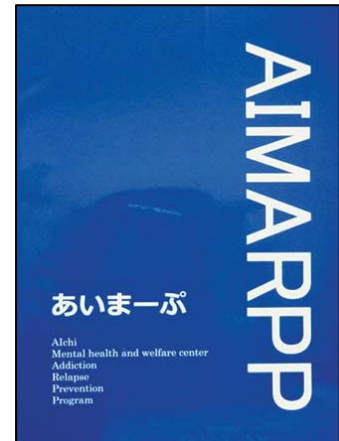
出典：長野県精神保健福祉センターホームページ

【愛知県精神保健福祉センター】

愛知県精神保健福祉センターでは、独自の回復プログラムである「AIMARPP」を作成し、実施しているほか、「愛知県薬物問題支援機関リスト」を作成し、NPO等民間支援団体などに関する情報を提供している。

■回復プログラム

当事者支援として、平成26年度より「SMARPP」を利用した回復支援事業を行っていた。平成27年1月に、「SMARPP」や先行実施している各センターのワークブックを基に作成した回復支援プログラム「AIMARPP」を作成し、現在は、SMARPPに代わり愛知県精神保健福祉センターの回復支援プログラムのワークブックとして使用している。



「回復プログラムのチラシ」

## 回復プログラム

アルコール・薬物・ギャンブルをやめ続けたいあなたのために

アルコールや薬物、ギャンブルの問題で困っていませんか。  
どうすればよいか、一緒に考えませんか。

話聴に負けて  
しまいそう

やめつづけるためには、  
どんな生活をする  
といいのかなあ…

ちょっとくらい  
やったって、大丈夫  
かな…

今はやめているけれど、  
またやりたくなるかもし  
れない…

日時：毎週水曜日 午後2時から3時半まで（水曜日が祝日の場合はお休みです。）  
場所：愛知県精神保健福祉センター  
（名古屋市中区三の丸3-2-1 愛知県東大手庁舎8F）  
対象：愛知県内にお住まいの方  
内容：賢くやめるために必要なことをグループで学びます。  
申し込み・問い合わせ：愛知県精神保健福祉センター  
電話番号 052-962-5377  
受付時間 9:00~16:30

ご家族の皆さんへ  
ご家族の相談にも応じています（面談は要予約）。  
詳しくは一度上記の電話にてお問い合わせください。

出典：愛知県精神保健福祉センターホームページ

■家族教室

薬物依存に関する学習と家族同士の交流を目的に、薬物問題に関する家族教室を開催している。家族教室は、相談を受ける関係者の学習の場ともなっている。

「家族教室のチラシ」

## 薬物問題に関する 家族教室のご案内

覚醒剤やシンナー、大麻、市販薬、ガス、最近よく聞く危険ドラッグなどの薬物乱用は、深刻な社会問題の一つになっています。  
そして、それが依存症になると、家族の方々も問題の対応に日々追われ、「本人に振り回されてつらい」「どう接していいかわからない」ものの、相談することもできず、途方に暮れてしまうことも少なくありません。  
このような悩みを持つ家族の方が、他のご家族の方と一緒に、薬物問題についての正しい知識や対応方法を学び、話し合う、家族教室を開催します。ぜひご参加ください。

**○日時・内容**

□夏開催

回	日 時	場 所	内 容
1	平成 28 年 7 月 4 日 (月) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	東 大 手 庁 舎	■講演「本人には何が起きているのでしょうか？ ～家族が知っておきたいこと～」 愛知県精神保健福祉センター 精神科医師 藤城 聡 氏 ■グループワーク
2	平成 28 年 7 月 28 日 (木) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分		■講演「ダルクの活動と依存症からの回復(経験談)」 三河ダルク 施設長 松浦良昭 氏 ■グループワーク
3	平成 28 年 8 月 25 日 (木) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分		■講演「家族の回復のために ～家族の体験談を聞いてみよう～」 愛知家族会 メンバー ■グループワーク

□秋開催

回	日 時	場 所	内 容
1	平成 28 年 10 月 3 日 (月) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	東 大 手 庁 舎	■講演「本人には何が起きているのでしょうか？ ～家族が知っておきたいこと～」 愛知県精神保健福祉センター 精神科医師 藤城 聡 氏 ■グループワーク
2	平成 28 年 10 月 20 日 (木) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分		■講演「ダルクの活動と依存症からの回復(経験談)」 名古屋ダルク スタッフ ■グループワーク
3	平成 28 年 11 月 17 日 (木) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分		■講演「家族の回復のために ～家族の体験談を聞いてみよう～」 ナラノ メンバー ■グループワーク

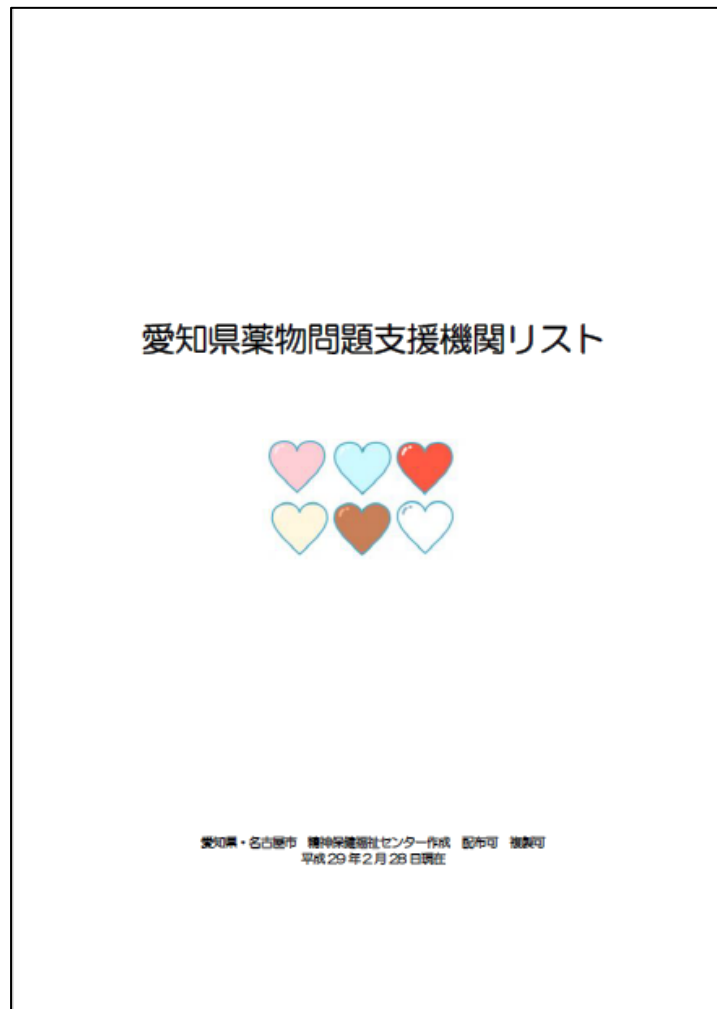
出典：愛知県精神保健福祉センターホームページ

■普及啓発

・冊子

薬物問題の支援機関について、「愛知県薬物問題支援機関リスト」を作成している。リストでは、県・市町村期間や医療機関、NPO 等民間支援団体などに関する連絡先やホームページアドレスなどの基礎情報のほか、参加対象者や活動内容なども掲載されている。

「愛知県薬物問題支援機関リストの表紙」



出典：愛知県精神保健福祉センターホームページ



【三重県こころの健康センター】

三重県こころの健康センターでは、NPO 法人三重ダルクと協働・共催で依存症に関する講演会やフォーラムを開催するほか、メールマガジンを活用した普及啓発を行っている。

■家族教室

薬物・アルコール・ギャンブル等の依存症問題で困っている家族を対象に、共通する多くの悩みや不安について一緒に考えたり、話し合ったりする場として「家族教室」を開催している。「依存症」について学び、回復につながる対応方法を話し合い、さらには家族自身を振り返る機会を提供している。

「依存症問題家族教室のチラシ」

三重県こころの健康センター

## 依存症問題家族教室のご案内

三重県こころの健康センターでは、薬物・アルコール・ギャンブル等の依存症問題で困っているご家族にお集まりいただき、共通する多くの悩みや不安について一緒に考えたり、話し合ったりする場として「家族教室」を開催します。「依存症」について学び、回復につながる対応方法を話し合い、さらにはご家族自身を振り返る機会としても考えています。みなさまのご参加をお待ちしています。

期間：平成28年6月から平成29年2月（全5回シリーズ）  
 開催月の金曜日 14時から16時まで  
 場所：三重県こころの健康センター ストレスケアルーム  
 三重県庁舎 保健所棟2階（津市桜橋3丁目446-34）  
 対象：依存症問題等でお悩みのご家族（支援関係者の方もご参加いただけます）  
 定員：20名程度  
 内容：

	日程	内容
①	6月24日（金）	依存症の理解 三重県立こころの医療センター 医師 長嶺二氏
②	8月26日（金）	本人との関わり方について学ぶ センター職員
③	10月21日（金）	家族にできること・できないこと 京都府立大学 准教授 山野尚美氏
④	12月16日（金）	家族としての怒りのコントロールを学ぶ 三重県立こころの医療センター 地域支援室 山元孝二氏
⑤	平成29年 2月17日（金）	当事者からみた回復とは 三重ダルクスタッフ

※ 変更があった場合は、ホームページ等でお知らせしますのでご了承ください。  
 ※ 途中の回から参加することも可能です。なるべく継続参加をおすすめします。  
 ※ 初回参加の方は、事前に概要説明のため、個別相談をおこないます。  
 ※ 支援関係者の方で、参加を希望される場合は、事前にご相談ください。

申込み先：三重県こころの健康センター 電話（059）223-5243  
 担当：鎌谷・山崎

※ なお、当センターでは、「依存症専門電話相談」を実施しております。  
 電話（059）253-7826 毎週水曜日13時～16時

出典：三重県こころの健康センター

■普及啓発

- ・冊子、リーフレット等

「依存症社会資源情報」

依存症に関する支援機関や社会資源の情報に関する冊子を「こころのケアガイドブック」から抜粋（一部追加）して平成28年10月改訂版を作成している。依存症全般の相談機関、アルコール、薬物、ギャンブル依存症、摂食障害に加え、その他依存症としてネット依存や窃盗癖、買い物依存症、性嗜好障害についても掲載されている。



出典：三重県こころの健康センターホームページ

「薬物（シンナー・覚醒剤など）を使い始めてしまったら」  
 「薬物を使い始めてしまったら、家族・本人はどうしたらいいのか」をテーマに、薬物使用のきっかけ～回復までのポイントをセンターパンフレットから抜粋してホームページ上に掲載している。

三重県こころの健康センター（精神保健福祉センター）

**薬物（シンナー・覚醒剤など）を使い始めてしまったら**

薬物を使い始めてしまったら、家族・本人はどうしたらいいのでしょうか。ここでは、薬物使用のきっかけ～回復までのポイントを掲載しています。

**もくじ**

① <u>はじめに</u>	② <u>薬物使用のきっかけは</u>
③ <u>薬物乱用による変化とは</u>	④ <u>イネイブリングとは</u>
⑤ <u>まず家族の方が相談へ</u>	⑥ <u>本人と家族の気づき</u>
⑦ <u>どう回復していくか</u>	⑧ <u>回復を支えるために</u>
⑨ <u>まとめ</u>	⑩ <u>相談機関一覧</u>

出典：三重県こころの健康センターホームページ

- ・ ホームページ、メールマガジン  
「自助グループなどの紹介と連絡先」  
ホームページ上で、「自助グループ」、  
「NA・NAR-ANON」、「三重断酒新生  
会」、「AA・Al-Anon アラノン家族グ  
ループ」それぞれの活動日時、活動場  
所、連絡先などを紹介している。

### 依存症関連情報

- [依存症に関する研修会・講演会のご案内](#)
- [依存症関連情報](#)
- [薬物依存症フォーラムのご案内](#)
- [依存症問題家族教室のご案内](#)
- [自助グループのご案内](#)
- [NA・NAR-ANONのご案内](#)
- [薬物依存症者家族会のご案内](#)
- [三重断酒新生会のご案内](#)
- [AA・Al-Anon アラノン家族グループのご案内](#)
- [薬物を使い始めてしまったら](#)

出典：三重県こころの健康センターホームページ

#### 「メールマガジン」

平成 22 年度より関係機関向けに年 4 回、メールマガジン（センターだより「こころの健康」）の配信している。また、ホームページ上では、バックナンバーが掲載されている。

なお、平成 28 年度については、1 月発行に発行した「センターだより 心の健康第 27 号」で、依存症をテーマに取り上げている。

「センターだより 心の健康 第27号（1ページ目）」

**センターだより 心の健康 第27号**  
2017年1月発行

最近、有名人の覚せい剤使用によるスキャンダルや、カジノを含む統合型リゾート施設(IR)整備推進法制定の是非をめぐって、依存症に対する関心が高まっているように思います。そこで今号は依存症関連の内容についてとりあげます。

**アディクション(嗜癖)=依存症とは…**

アディクション(嗜癖)とは、「身体に悪いとわかっていても止められない、さまざまな物質や行為への耽溺」を意味します。状態によっては依存症という診断がつく場合もあります。物質の嗜癖である「薬物依存」や「アルコール依存」、行為の嗜癖である「ギャンブル依存」や「買い物依存」などに分類されますが、その背景や進行過程には、共通するものが多くあります。特徴として、脳の変化による「とりつかれる」「はまる」ものであり、進行していく過程において「心身の不安定、日常生活や人間関係の破たん」を招きます。主に以下のような特徴があるとされています。

- ・慢性進行性の行動障がい(適切な範囲をはるかに超えている)
- ・身近な家族や他者をまきこむ
- ・気分を劇的に変化させる作用にはまってい
- ・背景に空虚さがある
- ・問題を否認する意欲がある
- ・再発を繰り返しながらも、回復する可能性がある



回復する可能性がある病気ですが、周囲の対応が回復を左右するとも言われています。依存症にまつわる問題で困ったときは、お気軽に以下までご相談ください。

ひきこもり・依存症専門電話相談  
TEL059-253-7826  
毎週水曜日 午後1時～午後4時(祝日・年末年始を除く)

**ギャンブル依存について**

こころの健康センターの依存症専門電話相談の中で最も多いのが、ギャンブル依存に関する相談です。平成27年度は、依存症関連の相談154件中56件(=36%)を、ギャンブル依存の相談が占めていました。

冒頭にもありますが、平成28年12月、カジノを含む統合型リゾート施設(IR)整備推進法案が国会で可決されました。同法の成立によって、ギャンブル依存症患者の増加や青少年に及ぼす悪影響が懸念されていますが、日本では以前からパチンコや公営ギャンブルが認められており、厚生労働省研究班が2013年に行った調査では、推計536万人にギャンブル依存症の疑いがあると報告されています。あくまで推計値ですが、人口換算すれば三重県内にも7～8万人のハイリスク層が存在することになります。

出典：三重県こころの健康センターホームページ

・講演会、フォーラム、研修会

〈講演会〉

平成 28 年度は、NPO 法人三重ダルクとの協働により、講演会を実施している。テーマは「当事者を中心とした依存症治療・回復支援」で、医療、保健、福祉、教育、更生保護など精神保健福祉および依存症関連問題に従事する方々を対象としている。

「講演会のチラシ」

平成28年度 三重県薬物相談ネットワーク整備事業「依存症に関する講演会」

# 「当事者を中心とした 依存症治療・回復支援」

**日時**  
平成29年3月3日(金)  
14時～16時30分

**場所**  
三重県津庁舎  
6階大会議室  
(津市桜橋3-446-34)



**定員 90名 (先着順)**

お問い合わせ先  
特定非営利活動法人三重ダルク  
担当：稲葉  
TEL/FAX 059-222-7510

三重県こころの健康センター  
担当：技術指導課 藤谷  
TEL 059-223-5243

**講師**  
埼玉県立精神医療センター 副院長  
精神科医  
**成瀬 暢也 氏**

順天堂大学医学部卒業後、同大精神神経科入局。  
平成2年から埼玉県立精神保健総合センター（現埼玉県立精神医療センター）勤務。平成20年から現職。

**対象** 医療・保健・福祉・教育・更生保護など  
精神保健福祉および依存症問題に従事する者

**講演内容**  
現在、「依存症」というものが、メディアでもクローズアップされ社会問題になっております。専門的に治療を施すことのできる機関は全国でも少ないのが実情ですが、依存症の回復支援とは特殊なものなのでしょうか。また、依存問題を抱える方とそれを支える側はどのような関係なのでしょうか。今求められているのは、特定の支援者が“依存症者”を支援することではなく、依存問題で困っている“ひとりの人”が地域で生活できるように、地域社会が連携しながらサポートし、互いの役割を担っていきけるような社会を目指すことなのではないでしょうか。そのために今私たちにできることは何なのか、今回の講演会は、参加者のみなさまと一緒に依存症問題を考える時間にしたと思っています。

**特定非営利活動法人三重ダルク  
三重県こころの健康センター 共催**

出典：三重県こころの健康センターホームページ

〈フォーラム〉

毎年、NPO 法人三重ダルクと共催で、県民をはじめ、依存症で悩まれている当事者、家族、支援者（教育、医療、保健、福祉、更生保護などに従事する者）を対象に「薬物依存症フォーラム」を開催している。平成 28 年度の実施内容は、講演（「依存症の本質と回復へのヒント」）と対談（「私たちの回復のために必要なこと」）で、170 名が参加した。

「薬物依存症フォーラムのチラシ」

**平成28年度 薬物依存症フォーラム**

三重県こころの健康センター  
特定非営利活動法人三重ダルク 共催

## 「なぜ? どうして? なるほど! 依存症なんでもフォーラム」

- 講演「依存症の本質と回復へのヒント」  


講師：独立行政法人国立病院機構 柳原病院  
院長 村上 優 先生
- 対談「私たちの回復のために必要なこと」  

※県内の当事者や支援者の方々に多数ご参加いただく予定です

パネリスト：特定非営利活動法人三重ダルク  
市川 岳仁 氏ほか

相次ぐ事件や有名人のスキャンダル等によって依存症に関する世間の関心は高くなっています。しかし、依存症が回復可能な「病気」であることは、あまり知られていません。依存症は、本人のわがままではなく、本人自身も知らずの「生きざらさ」から逃れようとして周囲を巻き込みながら苦しんでいるのです。まずは依存症について知り依存症への誤解や偏見をなくしましょう、そして回復のためにできることを考えましょう！

<講師プロフィール> 村上先生は、近畿精神医療センター（近畿圏）、法務病院（中畿圏）において長年依存症問題に取り組み、平成26年に柳原病院（津市）に赴任されました。その後は、依存症や発達精神医学の分野における三重県の第一人者として活躍されています。また、日本発達精神医学会理事、日本アルコール関連問題学会理事、NGOベシャワール会の役員としても活躍中です。

**11月6日（日） 10:00-12:00**  
※開場9:30

**三重県人権センター多目的ホール**  
(津市一身田大古曾693-1)

申込不要 参加費無料 どなたでも参加できます!



★午後から三重ダルクフォーラムを開催します!

(お問い合わせ)

- 三重県こころの健康センター TEL. 059-223-5243
- 特定非営利活動法人三重ダルク TEL. 059-222-7510

出典：三重県こころの健康センターホームページ

【大阪府こころの健康総合センター】



大阪府では、依存症治療拠点機関設置運営事業を活用した依存症関係機関のネットワークである大阪アクションセンターを設立し、依存症対策に取り組んでいるほか、大阪府こころの健康総合センターにおいても、家族教室や事例検討会を実施している。

■家族教室

・薬物依存症者家族サポートプログラム

薬物の問題で困っている家族のためのプログラムであり、「CRAFT<sup>26</sup>ワークブック」に基づいたテキストを使用している。平成28年度は、2グループに分けて、全8回、開催している。

「薬物依存症者家族サポートプログラムのチラシ」

 **薬物依存症者家族サポートプログラムのご案内** 

「薬物依存症って?」「どう関わったらいいかわからない」「同じ立場の人と話したい」などと感じておられませんか。  
薬物依存症についての正しい理解やご本人への対応、ご家族が元気になる方法を一緒に学びましょう。みなさまのご参加をお待ちしています。

**1 日程及び内容**  
平成28年7月から平成29年2月(全8回) 午後1時～3時 \*2回目は1時30分～4時30分

	日程		内 容
	Aグループ	Bグループ	
1	7月14日(木)	7月19日(火)	薬物問題のある本人を治療につなげるために
2	8月24日(水)		薬物依存症とは
3	9月15日(木)	9月20日(火)	問題行動の分析
4	10月6日(木)	10月18日(火)	家庭内暴力の予防
5	11月10日(木)	11月15日(火)	コミュニケーションスキルの改善
6	12月1日(木)	12月20日(火)	望ましい行動を増やし、望ましくない行動を減らす方法
7	1月5日(木)	1月17日(火)	あなた自身の生活を豊かにする
8	2月2日(木)	2月21日(火)	本人に治療を勧める

\*依存症者を持つ家族を対象としたプログラム「CRAFT ワークブック」をテキストとして使用します。  
\*講義・グループワーク・ロールプレイ等を行います。

**2 場所**  
大阪府こころの健康総合センター 3階会議室 \*2回目は4階研修室

**3 対象**  
薬物依存症者のご家族(但し大阪市・堺市を除く大阪府内在住の方)。各グループ定員8名。

**4 申込方法**  
まずは、お電話でご連絡ください。参加については、事前に申込書を持ってこころの健康総合センターにお越しいただき、ご相談させていただきます。

**5 申込期限**  
6月15日(水)

【問い合わせ先】  
大阪府こころの健康総合センター  
地域支援課 住田・村谷(むらや)  
電話(06)6691-2818

出典：大阪府こころの健康総合センターホームページ

<sup>26</sup> CRAFT (クラフト) …Community Reinforcement And Family Training : 飲酒問題や薬物問題に悩む家族のためにアメリカで開発されたプログラム。対立を招かずに、治療を勧める方法を学ぶ。

■普及啓発

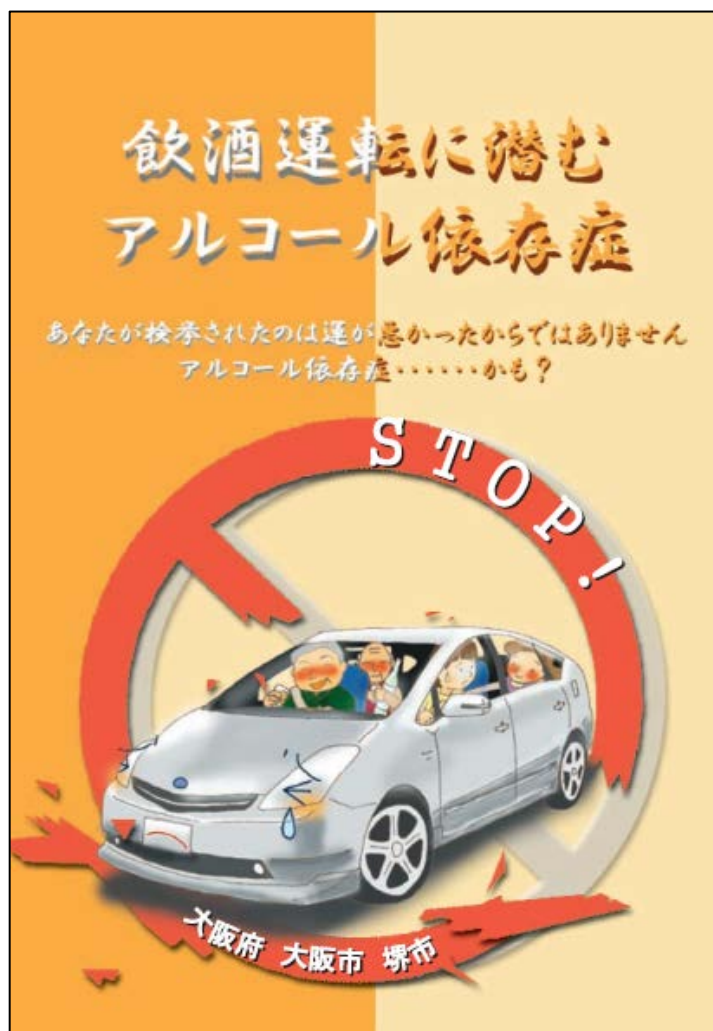
- ・冊子、リーフレット等

「飲酒運転に潜むアルコール依存症」

飲酒運転防止の啓発や大規模な取締りがありながらも飲酒運転がなかなか減らないことの背景に、アルコール依存症をはじめとする飲酒問題が控えていることが推測されています。飲酒運転違反歴のある男性ドライバーのほぼ二人に一人がアルコール依存症の疑いがあった、という調査もあります。このパンフレットは飲酒運転が引き起こす不幸な事故が無くなることを願って作成いたしました。

※「はじめに」より抜粋

「飲酒運転に潜むアルコール依存症のチラシ」



出典：大阪府こころの健康総合センターホームページ



「アルコール問題で悩んでいる人向けのリーフレット」

適度な飲酒は、日本酒換算で  
**1日平均1合 以内です**

あなたの普段の飲酒量は、適正飲酒？

1合	～節度ある適度な飲酒～ <small>(女性や65歳以上の高齢者はその半分)</small>
2合	～生活習慣病のリスクを 高める飲酒量～ <small>(女性や65歳以上の高齢者はその半分)</small>
3合	～危険な多量飲酒～ <small>事故やさまざまな社会問題を引き起こし、 アルコール依存症にもつながります。</small>

日本酒1合同程度のお酒の量

酒種	アルコール度数	ピル	チユ	25%の焼酎	ワイスキー	ウイスキー			
日本酒	15%	1合	180ml	1合	500ml	350ml	100ml	200ml	60ml

～お酒を減らす作戦～

たとえば…

- 飲酒前に食事をする
- 自宅に酒類を「買ひ置き」しない
- 飲む(飲み過ぎてしまう)場所を避ける
- 酒席は断るか、早く引き上げる
- 飲んだ量を計算する

お酒を減らす目標と開始日を決めましょう。  
節酒の目標は、左記の適正飲酒量を参考に考えてみる  
とよいでしょう。ただし、無理な目標は設定せず、十分  
に達成可能な目標から始める事をお勧めします。

一日の酒量	現在		目標	
	日本酒換算で	合	日本酒換算で	合
休 日	1週間に	日	1週間に	日

開始日 年 月 日

ご相談は・・・最寄りの**保健所**へ


アルコール専門医療機関についての情報もあります

大阪府こころの健康総合センター  
〒558-0056 大阪府住吉区万代東3-1-46  
TEL 06-6991-2811(代) FAX 06-6991-2814  
http://kokoro-osaka.jp/ 2015年9月発行  
このリーフレットは20,000部作成し、1部あたり3.82円です。

大阪府

あなたの**飲酒大丈夫？**

あなたの飲酒をチェック



イラスト：細川昭々

大阪府こころの健康総合センター

**お酒の飲み方チェック** AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)

質問	0点	1点	2点	3点	4点	回答
どれくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？	全く飲まない	月1回以下	月2～4回	週2～3回	週4回以上	
飲酒するときは通常どれくらいの量を飲みますか？	日本酒換算1合以下	日本酒換算2合程度	日本酒換算3合程度	日本酒換算4合程度	日本酒換算5合以上	
1度に3合以上飲酒することがどれくらいの頻度でありますか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
過去1年間に、飲み始めると止められなかった事がどれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
過去1年間に、普通だと行える事を飲酒していたためにできなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
過去1年間に、来週の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
過去1年間に、飲酒のために前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1ヶ月に1度未満	1ヶ月に1度	1週間に1度	毎日かほとんど毎日	
あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？	ない		あるが過去1年間 はなし		過去1年間に あり	
両親や親友、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人があなたの飲酒について心配したり、酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？	ない		あるが過去1年間 はなし		過去1年間に あり	


いかがでしたか？  
回答の点数を合計しましょう！！

合計 \_\_\_\_\_ 点

**結果判定**

点数	判定	判定
0～7点	危険の少ない飲酒	今後も現在の飲酒量を保つようしてください。
8～14点	危険な飲酒	このままでは健康や社会生活に影響が出てきます。飲酒量を減らす事に挑戦してみましょう。(裏面へ)
15点以上	アルコール依存症疑い	アルコール依存症が疑われます。早めに専門医療機関へ相談してください。

(参考:「あなたの飲酒大丈夫ですか?」  
関西アルコール関連研究会編集)



イラスト：細川昭々

出典：大阪府こころの健康総合センターホームページ

「処方薬依存の問題で困っている人向けのリーフレット」

### 家族や周囲の人にできること

**家族などが相談機関に相談する**

- ◇ 家族だけで抱え込んでいませんか。
- ◇ 家族などが、相談機関や自助グループを利用することも本人の回復に役立ちます。

**知る、学ぶ**

- ◇ 処方薬依存についての理解や対応方法を学びます。具体的には・・・
- ・ もともとは不調を改善するための処方薬が、乱用や依存の問題を引き起こすこと
- ・ 処方薬による問題があると感じたときには、本人に伝えたり、相談機関に相談すること
- ・ 服薬管理への協力が役立つ場合があることなど

**本人との関係をよいものにする**

- ◇ 本人の回復を信じ、人格を尊重します。
- ◇ 本人との関係をよいものにするために、日常のコミュニケーションを工夫します。
- ◇ 具体的な方法は、相談機関などで一緒に考えることができます。

**家族自身の健康や生活を大切に**

- ◇ 家族自身もストレスにさらされています。
- ◇ 本人をサポートするためにも、家族自身の健康や生活を大切にしましょう。

### 処方薬について

こんなことはありませんか？

- 処方薬を減らすことができない。
- 同じ量の処方薬では効かなくなってきた。
- 処方薬を使うために、たくさんのお時間や労力を使う。
- 処方薬を使いたいという欲求や衝動がとても強い。
- 繰り返し処方薬を使うことで、人間関係や生活に問題が起きている。
- 身体やこころの問題が悪化しているのわがっているのに、処方薬を使い続ける。
- 処方薬を減らしたり、やめるとイライラしたり不安になる。それを解消するためにアルコールなどを使う。

**まずはご相談を**

処方薬に関することでお困りの場合は、一人で悩まず、相談してみましょう。回復への糸口を一緒に考えることができます。

大阪府こころの健康総合センター  
〒558-0056  
大阪市住吉区万代東 3-1-46  
TEL：06-6691-2811(代)  
FAX：06-6691-2814  
HP：<http://kokoro-osaka.jp/>



## 処方薬依存の問題で困っている人のために

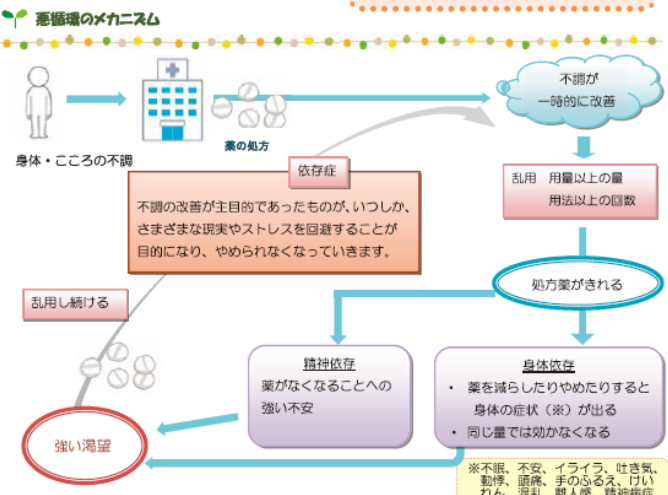


大阪府こころの健康総合センター

### 処方薬依存とは

医療機関で処方された薬について、決められた量や回数を守れずに、飲みすぎていませんか？  
そのために、人間関係や仕事、生活に問題が起きている場合には、処方薬依存の可能性があります。

### 悪循環のメカニズム



※不眠、不安、イライラ、吐き気、動悸、頭暈、手のふるえ、けいれん、発汗、顔面赤、精神病症状など（離脱症状）

### 回復のために

**相談する**

- ◇ 複数の機関を同時に受診することはせず、信頼できる主治医をみつけましょう。
- ◇ 主治医に現在の状況を伝えて、今後の治療、受診の頻度、処方内容の見直しなどについて相談しましょう。
- ◇ 相談機関、自助グループなどで相談を続けることも回復に役立ちます。

**新しい生活のための工夫をする**

- ◇ どのような時に、どれくらいの量を、どのように服用しているのか、記録してみましょう。
- ◇ 余っている処方薬はためないようにしましょう。
- ◇ 家族など信頼できる誰かに、処方薬の管理をお願いするという方法もあります。

**これまでは、処方薬を使うことでなんとか問題に対処してきました。これからは、別の方法を探していきましょう。**

**依存の原因になりうる処方薬**

- ◇ 睡眠薬、抗不安薬（安定剤）
- ◇ 鎮痛薬、咳止め、風邪薬
- ◇ 中枢神経刺激薬 など

出典：大阪府こころの健康総合センターホームページ

「ギャンブルの問題で悩んでいる人向けのリーフレット」

### 家族や周囲の人にできること

**家族自身が相談すること**  
家族だけで抱え込んでいませんか。家族などが相談機関や自助グループを利用することも、本人の回復に役に立ちます。

**知ること、学ぶこと**  
ギャンブル依存症についての正しい知識や対応方法を学びます。  
・ギャンブル依存症は、意思の弱さや家庭環境からなるわけではない  
・統一した対応、一貫した態度をとる  
・脅しやその場しのぎの約束は、効果がないことが多いので控える  
・暴力から身を守るために、危険を感じたらその場から離れる  
・本人のギャンブル以外の活動に注目し、ほめるなど

**本人との関係をよいものにする**  
◇ 本人の回復を信じ、人格を尊重します。  
◇ 本人との関係をよいものにするために、日常のコミュニケーションを工夫します。  
◇ 具体的な方法は、相談機関などで一緒に考えることができます。

**家族自身の健康や生活を大切に**  
家族自身もストレスにさらされています。本人をサポートするために、家族自身の健康や生活を大切にしましょう。



### ギャンブルについて こんなことはありますか？

- どんどん賭ける金額が増える。
- ギャンブルをやめようとするが落ち着かなくなり、いらいらする。
- やめようと思ってもやめられない。
- いつもギャンブルのことで、頭がいっぱいになる。
- いやな気分どきにギャンブルをする。
- 負けたら、別の日に取り返しに行こうとする。
- ギャンブルにのめりこんでいることを隠すために、嘘をついたり、大事な人との関係や仕事をダメにしてしまう。
- ギャンブルのために、お金を借りる。

(DSM-5 精神疾患の分類と診断の手引きより改題)

**まずはご相談を**

ギャンブルの問題に関することでお困りの場合は、一人で悩まず、相談してみましょう。回復への糸口を一緒に考えることができます。

大阪府こころの健康総合センター  
〒558-0056  
大阪市住吉区万代東 3-1-46  
TEL: 06-6691-2811(内)  
FAX: 06-6691-2814  
HP: <http://kokoro-osaka.jp/>

このパンフレットは9000部印刷済み、一冊あたり10円で、2017年1月発行



大阪府こころの健康総合センター

ギャンブルの問題で悩んでいる人のために



### ギャンブル依存症とは

ギャンブルにのめりこんで、自分の意思ではコントロールできなくなり、人間関係や仕事、生活などに深刻な影響がでているのに、やめられない慢性的な病気です。

**回復のために**

**相談する・つながる**

- まずは家族が相談するという方法もあります。
- つながりやすいところから

自助グループ・医療機関・精神保健福祉センターなどの相談機関 など

**お金に関する問題があるとき**

ギャンブルによる借金は、家族など周囲の人が肩代わりしない方がよいとされます。借金や多重債務等への対応は、家族だけで何とかしようとはせず、弁護士、司法書士に相談することをお勧めします。

**こころの問題が心配なとき**

ギャンブルによって生じた問題(借金や対人トラブルなど)から二次的にこころの不調がみられる場合、精神科の受診が必要ながあります。特に、死にたい気持ちがあるときは注意が必要です。

また、もともと精神科の病気や障がい(統合失調症、躁うつ病、うつ病、発達障がいなど)がある場合には、これらの病気や障がいへの治療・対応が大切です。

**ギャンブル依存症は病気です。時間はかかるかもしれませんが、依存症から回復することはできます。**

**回復の道は一人ひとりが違います。本人に合った方法を、信頼できる人と一緒にみつめます。**

**問題の整理と解決**

- ・ **借金** ・ 生活
- ・ 仕事 ・ 家族関係
- ・ **体調やこころのこと** など

**知る・考える**

- ・ ギャンブル依存って？
- ・ ギャンブルの影響
- ・ **ギャンブルをしない生活続ける工夫**
- ・ 新しい生き方、考え方、生活習慣について など

**できることからあせらずに**

### ギャンブルとは

偶然が結果を左右するようなゲームや競技、その他の催事において、金銭や所有財産を失うリスクのあるような行為のことをいいます。ギャンブルには、さまざまな種類があります。

**ギャンブルをしない生活を続ける工夫**

- ・ ギャンブルをしなくなるような場面を避ける。
- ・ ギャンブルをする時間ができないように、スケジュールをたてる。
- ・ 必要以上の現金やカードを持ち歩かない。
- ・ ギャンブルをしなくなった時の**代わりの方法**をメモに書いて持ち歩く。
  - 深呼吸をする
  - 音楽を聴く
  - 散歩や水泳、体を動かすなど
- ・ ギャンブルをしなくなったとあせらず、1時間我慢してみる。
- ・ ギャンブルをやめるメリットについて考えてみる。
- ・ ギャンブル以外の満足できる活動を増やす。
- ・ 誰かに相談する。 など

出典：大阪府こころの健康総合センターホームページ

・研修


平成 28 年度は、大阪府内（大阪市および堺市を除く）の保健・福祉・医療・司法・教育分野の関係者を対象に、薬物依存症者およびその家族の相談事例について、講師の助言を得ながら、ケースの理解を深める事例検討会を実施した。各分野から参加している職員がそれぞれの機関の役割や課題など現状を報告し、連携につなげることも目的の一つとしている。

「研修案内のチラシ」

平成 28 年度 薬物依存症者等ケア強化事業  
専門研修 関係機関職員研修

別紙 1

### 事例検討会 ～みんなで考えよう薬物依存症者支援～のご案内



大阪府こころの健康総合センター

依存症者支援の充実のために、横配事例検討会を開催します。  
依存症者支援に関心があっても、実際には支援する機会がなく不安を感じるという方もおられるのではないのでしょうか。  
また、依存症者支援には、保健、福祉、医療、司法、教育などの分野を超えた連携が必要ですが、お互いの役割等を知る機会が少ない状況です。  
そこで、今回の事例検討会では、事例の解決策を検討するのではなく、事例を通して各機関の支援者が事例に関わるとしたら、どんな支援ができるのか、どのように連携できるのか等について考える機会にしたいと思います。

◆内容

- ・参加者の各機関紹介
- ・講義「依存症について」
- ・薬物依存症者およびその家族の相談事例（1 事例）
- ・グループワーク

◆対象 大阪府（大阪市・堺市を除く）の保健、福祉、医療、司法、教育分野の関係者（各回 12 名程度）

◆日時・開催場所・講師

番号	開催年月日	開催時間	場所	講師
A-1	7 月 26 日（火）	14 時～17 時	赤十字会館 4 階 402 会議室	関西記念病院 PSW 三好 弘之氏
A-2	8 月 4 日（木）	14 時～17 時	赤十字会館 4 階 402 会議室	新阿武山病院 医師 佐谷 誠司氏
A-3	8 月 25 日（木）	14 時～17 時	赤十字会館 4 階 402 会議室	関西医科大学総合医療センター 医師 池田 俊一郎氏
A-4	9 月 8 日（木）	14 時～17 時	赤十字会館 4 階 402 会議室	大阪ダルク ディレクター 倉田 めば氏
A-5	9 月 20 日（火）	14 時～17 時	赤十字会館 4 階 402 会議室	藤井クリニック PSW 藤井 望夢氏
A-6	9 月 30 日（金）	14 時～17 時	赤十字会館 4 階 402 会議室	汐ノ宮温泉病院 医師 中元 総一郎氏

◆申込み 申込み締切日 7 月 7 日（木）

- ・参加を希望される方は、別紙 2「平成 28 年度 事例検討会 参加申込書」をご記入の上メールにてお申込みください。
- ・各回定員 12 名程度に人数を調整します。要議決定通知メールをもって、参加確定とします。

◆申込み先 大阪府こころの健康総合センター事業推進課 平井、杉原  
メール [addiction@kokoro-osaka.jp](mailto:addiction@kokoro-osaka.jp)

出典：大阪府こころの健康総合センターホームページ

【島根県立心と体の相談センター】

島根県立心と体の相談センターでは、ギャンブル障害に特化した回復トレーニングプログラムである「SAT-G」を実施しているほか、ギャンブル障害の簡易チェックなどが掲載されたリーフレットを発行するなど、ギャンブル依存症に特徴を持った取組を行っている。

■回復プログラム

- ・「SAT-G（島根ギャンブル障がい回復トレーニングプログラム）」

ギャンブルに頼らない生活を取り戻すことを目指し、主に「自身のギャンブル問題の整理」「ギャンブル障がいの理解」「ギャンブルの再開防止に向けた具体的対処と今後への備え」について、ワークブックを用いて学ぶプログラムで、平成 29 年度は、全 5 回のプログラムを月 1 回実施している。

『SAT-G 集団プログラム』のチラシ

平成 29 年度

～あなたからのお電話をお待ちしております～

## SAT-G 集団プログラム

当センターは、ギャンブルの楽しみ方を改めたいと願う方を対象に、回復支援プログラム「SAT-G」をグループで実施しています。本グループでは、同じギャンブルの悩みをかかえる仲間と一緒に、ギャンブルにたよらない生き方を取り戻すことを目指します。

一人ではまず、皆と一緒に自分らしい生き方を探してみませんか。あなたのご参加をここからお待ちしております。

**開催日：毎月 第3火曜日 13:30～15:30**

**内 容：SAT-G（島根ギャンブル障がい回復トレーニングプログラム）**

- ・全 5 回のプログラムです。
- ・主に「自身のギャンブル問題の整理」「ギャンブル障がいの理解」「ギャンブルの再開防止に向けた具体的対処と今後への備え」をワークブックを用いて学びます。
- ・学んだことを日常生活の中で実践に移していくことで、ギャンブルにたよらない生活の実現を目指します。

**場 所：県立心と体の相談センター**  
(松江市東津田町 1741-3 いきいきプラザ島根 2 階)

**対 象：以下の 2 点を満たす方**

- ①自身のギャンブルの楽しみ方を改めたいと願う方。
- ②当センターでの事前面接の結果、本プログラムを受けることが適当と認められた方。

**参加費：無料**

**備 考：プログラムに初めてご参加される方は、事前面接(予約制)が必要となります。**

**お問い合わせ：県立心と体の相談センター 0852-21-2885**

出典：島根県立心と体の相談センターホームページ

■普及啓発

- ・リーフレット

ギャンブル障害の特徴や自助グループの紹介、ギャンブル障がいの簡易チェックなどが掲載されたリーフレットを発行している。

『「ギャンブルの問題で悩んでいませんか?」リーフレット』

### ギャンブル障がいの人を 支えているご家族へ

**〈まず出来ること〉**

①つながる ～相談～  
まず、家族が相談機関に相談し、一緒に対応方法を考えていきましょう。

②知る ～学習～  
本やインターネットなどの情報も参考になりますが、相談する中で、理解を深めることも有効です。

③支え合う ～自助グループ～ (右記に掲載)  
県内には、ギャンブル障がいの家族の自助グループがあります。自助グループでは、同じ立場にある家族の経験を聴いたり、自身の悩みを他の家族に聴いてもらうことによって、家族自身の気持ちを整理するきっかけになります。またこのことは、結果的に当事者がギャンブル障がいから回復する助けにもなります。

まずはお気軽に  
ご相談ください

**相談機関**

●鳥根県立心と体の相談センター  
〒690-0011  
松江市東津田町1741-3  
相談電話：0852-21-2885  
※来所での相談は予約制です。

●最寄りの保健所

### ～ 自助グループ ～

●ギャンブル障がいの当事者グループ  
★GA (ギャンブラーズアノニマス)  
会場：松江


(問合せ)  
GA 日本インフォメーションセンター  
URL <http://www.gajapan.jp/>  
FAX 050-3737-8704  
Mail [gajapan@rj9.so-net.ne.jp](mailto:gajapan@rj9.so-net.ne.jp)

●ギャンブル障がいの家族グループ  
★ギヤマノン松江 会場：松江  
★さくらの会 会場：出雲

(問合せ)  
心と体の相談センター  
電話 0852-21-2885

※いずれも参加の申込みは不要です。  
※「GA」及び「ギヤマノン」の開催情報は、各団体のホームページにおいて確認できますので、ご覧ください。

## ギャンブルの問題で 悩んでいませんか?



鳥根県立心と体の相談センター

### 「ギャンブル障がい」って何?

ギャンブル障がい

ギャンブル障がいとは、ギャンブル(パチンコ、スロットマシン、競馬、競輪、競艇など)への欲求が病的に強くなり、意志の力でコントロールできなくなった状態のことを言います。

ギャンブル障がいの特徴

ギャンブル障がいには、以下の様な特徴が見られます。

- ・ギャンブルしたいという強い衝動が起こる。(渴望)
- ・その衝動を抑えられない。(制御困難)
- ・次第に賭け金が増えたり、よりリスクの大きい方に賭ける。(耐性)
- ・経済的、社会的な不利益や家庭生活上の問題が起こることが分かっていてもギャンブルを止められない。(コントロール喪失)
- ・後悔するが、ギャンブルやそれともなう問題(借金、離婚、仕事や家庭における役割の怠慢等)を繰り返す。(反復)

この問題の本質は、自分の意志の力でギャンブルを止めることが出来ない「コントロール障がい」になっていることです。多くの場合、当事者はギャンブルを「止めたい気持」と「続けたい気持」の間で苦しんでいます。

### ギャンブル障がいの簡易チェック

ギャンブルで負けた時、負けた分を取り戻すために、またギャンブルをしたことがある。

自分に賭け事やギャンブルの問題があると思ったことがあるか、その問題を人から指摘されたことがある。

お金の使い方について、同思っていた人と口論となった原因が、主に自分のギャンブルだったことがある。

誰かからお金を借りたのに、ギャンブルのために返せなくなったことがある。

ギャンブルのためか、ギャンブルによる借金を返すために、下記のいずれかからお金を借りたことがある。(家計、サラ金・借金、銀行・ローン会社)

上記の質問で2項目以上当てはまる方は、ギャンブル問題について、支援が必要な可能性があります。

(参考：厚生労働省科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「いわゆるギャンブル依存症の実態と地域ケアの促進」より、「日本語版SOGS短縮版」を改変)

### ギャンブル障がいから抜け出すために

一度、病的ギャンブルになること、**速度**にギャンブルを楽しめるようになることはありません。そのため、ギャンブル障がいは「治療」ではなく、ギャンブルなしの生活を送り、家族関係や社会生活を再建するといった「回復」を目指します。

回復のために

- ①相談できずに問題を一人で抱えていませんか?まず**相談機関(裏面参照)**に相談し、一緒に対応方法を考えましょう。
- ②ギャンブルによる影響を振り返り、ギャンブル障がいについて学びましょう。
- ③借金、生活、仕事、家族関係などの問題は、相談しながら一歩ずつ解決を図りましょう。
- ④同じ問題を抱える仲間(自助グループ)と共に**回復**に取り組むことは回復のために役立ちます(裏面に自助グループ掲載)。
- ⑤再発の兆候(例:強いストレスを感じたときや「もうこれだけ止めたのだから、少しくらいなら」と考えるときなど)に注意しましょう。

ギャンブルを「やめる」ことを誓うより、思い立ったら早めに、やめるための**具体的な行動(相談等)**に移すことが大切です。

出典：鳥根県立心と体の相談センターホームページ

・セミナー

希望のあったところに対して、島根県断酒新生会と山陰嗜癮行動研究会と共同で、『アルコール関連問題地域セミナー』と『アルコール関連問題学校セミナー』を開催している。

「アルコール関連問題地域セミナーのチラシ」

～心と体の健康づくり・自死予防対策に～

## アルコール関連問題地域セミナー

アルコールは生活に豊かさと潤いを与える一方、不適切な飲酒は、身体に深刻な影響を及ぼすとともに、家庭や職場、地域を巻き込んで様々な問題を引き起こす危険性を高めます。  
アルコール関連問題地域セミナーは、地域の住民の方等に、アルコールに関する正しい知識とアルコール依存症の実態を知っていただくことで、適正飲酒への動機を高め、アルコール関連問題の発生予防に資することを目的に開催しております。  
なお、年間の開催数に限りがありますので、セミナーをご希望される際は、お早めにご相談下さい。

**内 容**

- アルコール依存症者 本人の体験談
- アルコール依存症者 家族の体験談
- 講義「アルコールが心と体に与える影響について」等

**対 象**：地域住民の方、事業所にお勤めの方

健康づくりに関わっている方など

**実施の申込み**：各圏域の保健所

\*お問い合わせは  
島根県立心と体の相談センター（相談判定課） ☎0852-32-5905まで

主 催：各保健所 島根県立心と体の相談センター 共 催：島根県断酒新生会 山陰嗜癮行動研究会

「アルコール関連問題学校セミナーのチラシ」

～未成年者の飲酒防止の動機付けに～

### アルコール関連問題学校セミナー

主催：島立心と体の相談センター 共催：島根県断酒新生会 山陰嗜癮行動研究会

『アルコール関連問題学校セミナー』は、生徒の皆さんが、未成年者の飲酒の害に関する知識を正しく学ぶとともに、アルコール依存症者や家族の実態を知ることにより、未成年者の飲酒防止と自らの心身を大切にする気持ちを高めてもらうためのセミナーです。

**セミナーの特徴** 「アルコール依存症当事者の体験談」＋「専門家の講義」を組み合わせた、心に響くセミナーです。  
(※セミナーの具体的な内容や所要時間は、相談に応じてます。)

**セミナーの対象** 中学校、高等学校

**進学の開催例** ・授業の事前学習として活用したい  
・長期休み前の動機付けに活用したい  
・社会に出る前（卒業前）の事前学習として活用したい 等

**お申込・お問い合わせ** 島立心と体の相談センター 相談判定課  
TEL 0852-32-5905  
E-mail http://www.prof.shimane-ig.jp/ikokoro/

(※年間の開催数に限りがありますので、希望される学校は、お早めにご相談下さい。)

～主なプログラムのご紹介～

1) アルコール依存症の体験談（当事者やその家族による）

実体験は何よりも生徒の心に響き、自身を大切にすることを高め、飲酒予防の動機を高めます。

①アルコール依存症当事者の体験談

私は、若い頃から飲酒し、アルコールが持っている依存性や中毒性などの知識はまったく知らずに飲み続けた結果「アルコール依存症」という病気にかかってしまいました。一度この病気にかかると二度と軽度のある飲酒はできません。これまでに飲酒による家庭内での争奪戦が多数の犠牲者を出してはいるものの人達に与えました。私の経験から「飲むな！！」は言いませうが、アルコールの持つ性質を知った上で、大人になってから軽度のある飲酒をしてください。

②アルコール依存症者の家族の体験談

私の夫は、度を越した飲酒のため同僚・友人・先輩とのトラブルが多く日酔いで仕事を休んだり、飲酒運転を繰り返したりしましたが、いくら注意しても量を減らすことも止めることもできませんでした。長い間、大変つらい生活を続け、子ども達に嫌な思い出をさせてしまいました。彼等の理解から飲酒量を制限する人はアルコール依存症です。家族のお酒で苦しんでいる人は、1日でも早く保健所や病院に相談してください。アルコール依存症は病気なので治療が必要です。

2) 3人講義（精神保健福祉士等の専門家による）

アルコールが心や体に与える影響やなぜ未成年者が飲んではいけないかを分かりやすく講義します。

～学校セミナーを体験した生徒たちの感想文より～

- 体験談を聞いて改めて飲酒の怖さを身近に感じることができた。
- アルコール依存症は、自分が親目になるだけでなく、どれだけ家族や他人に迷惑を掛けてしまか知らなかった。
- アルコールは正しく飲めば楽しいものだけど、少し間違えば、大変なことにもなることも知ることができた。
- 将来お酒を飲むときは良いお酒の飲み方を心がけて飲みたい。
- お酒、薬物にたより頼まずに努力をしていくことも大事だと思った。
- アルコール依存になるのはお酒に強い弱い関係なく、きつめは自分の心の弱さや不安なんだと思った。
- 人との付き合いはお酒じゃなくてもいいお付き合いをすることもできると思う。そのような関係づくりを、私たちの世代から意識できたいと思う。

出典：島根県立心と体の相談センターホームページ

【広島県立総合精神保健福祉センター（パレアモア広島）】

広島県立総合精神保健福祉センターでは、広島版回復支援プログラム「HIMARPP」や薬物依存症家族教室を行っているほか、精神保健福祉業務に携わる職員などを対象にした専門研修も実施している。

■回復プログラム

「依存症回復プログラム」

27年7月より、広島県版回復支援プログラム（HIMARPP）を行っている。

「相談案内のチラシ」

薬物の乱用・依存に関する  
問題で悩んでいる方  
のご相談に応じています

- 薬物をやめたいのにやめられない、だれにも相談できない、一生懸命やっているのにうまくいかない…と悩んでおられませんか？一人で悩まず、お電話ください。
- 匿名での相談も可能です。秘密は厳守します。

広島県立総合精神保健福祉センター Tel.082-884-1051

**広島県庁会場**  
＜毎月 第4火曜日＞  
※日曜によっては開催が異なることが  
ありますので必ず事前にご確認ください。

平成27年7月から広島県庁内で  
薬物依存症に関する相談と  
回復プログラムを実施しています。

**本人向けプログラム**  
14:00～15:00  
※初めての方は事前に電話で  
ご連絡ください。

**相談員による面接相談**  
(要予約)  
13:00～14:00  
15:00～17:00

**会場** 広島県庁  
自治会館会館隣 102会議室  
広島市中区基町10-52

**連絡先** 広島県立総合精神保健福祉センター（パレアモア広島）  
電話：082-884-1051  
住所：〒731-4311 安芸郡坂町北新地 2-3-77  
※薬物相談に関する情報は、広島県のホームページにも掲載しています。

パレアモア広島 薬物相談

出典：広島県立総合精神保健福祉センター（パレアモア広島）ホームページ



■家族教室

「薬物乱用・依存の問題に悩むご家族のための家族教室」

薬物乱用・依存の問題に悩むご家族のための家族教室を開催している。

「薬物依存症家族教室のご案内のチラシ」

### 薬物依存症家族教室のご案内

薬物依存症ってなんだろう・・・家族はどうしたらいいのだろう・・・？  
 一生懸命やっているのにうまくいかない と悩んでおられる家族のための教室です。  
 同じ悩みを持つご家族同士が学習をしたり、話し合いや情報交換をしたりする中で、  
 ご本人への対応の仕方などを学んでいきます。  
 みなさま方のご参加を心よりお待ちしております。

1 開催日時  
 毎月第3 木曜日 10:00~12:00  
 (★ 8月 は日祝を変更しています)

平成28年4月	21日(木)	平成28年10月	20日(木)
5月	19日(木)	11月	17日(木)
6月	16日(木)	12月	15日(木)
7月	21日(木)	平成29年 1月	19日(木)
★ 8月	21日(木)	2月	16日(木)
9月	15日(木)	3月	16日(木)

2 実施場所  
 広島県立総合精神保健福祉センター (安芸郡坂町北新地2-3-77)

3 対象  
 薬物依存症者のご家族

4 内容  
 講義、参加者の話し合い  
 スタッフからの情報提供など

5 その他  
 参加を希望される方は、事前に  
 問い合わせ先まで電話でご連絡  
 ください。

問合せ先  
 広島県立総合精神保健福祉センター  
 地域支援課  
 電話 (082) 884-1051  
 松岡・高浦

出典：広島県立総合精神保健福祉センター（パレアモア広島）ホームページ

■普及啓発

保健所、市町、社会復帰施設、そのほかの関係諸機関などで精神保健福祉業務に携わる職員などを対象に、専門研修を行っている。

「薬物依存症対策支援者スキルアップ研修」

「研修のチラシ」

平成28年度地域依存症対策研修事業 **薬物依存症対策支援者スキルアップ研修**

**テーマ：薬物依存症者の理解と支援**  
 ～本人の生きづらさを理解し寄り添った支援をするために～

**講師：埼玉県立精神医療センター副院長 成瀬暢也 先生**

主催：広島県（県民生活、県立総合精神保健福祉センター）

- 薬物問題がマスコミでも多く取り上げられるようになり、様々な相談機関での相談が徐々に増加してきています。薬物依存症は刑罰などでは回復が困難な精神障害ですが、病気としての理解や対応については、まだ、理解が十分とは言えない現状があることから、薬物依存症の理解と対応スキルの向上を目的に研修会を開催します。
- 今回の研修では、臨床経験豊富な成瀬先生から、薬物依存症という病気や薬物依存症当事者のもつ生きづらさを理解するためのお話とともに、当事者の回復に必要な支援についてお話しいたします。

**1 対象**  
保健・医療・福祉、司法、警察、教育機関などで薬物乱用・依存の相談に携わる者


**2 日時・会場**  
 ① 日時：平成28年12月10日（土）10：00～12：30  
 ② 会場：広島県庁 本館6階 講堂（広島市中区基町10-52）

※ 県庁駐車場の利用は可能ですが、海軍のため駐車できない場合がありますので、できるだけ公共交通機関を利用ください。なお、県庁駐車場に駐車された場合に限り無料駐車が可能です。

③ 定員：約120名

**<講師紹介>**

- 現職は、埼玉県立精神医療センター副院長、埼玉県立精神保健福祉センター副センター長を兼任
- 感天堂大学医学部卒業後、同大精神神経科入局し、平成2年から埼玉県立精神保健福祉センター（現埼玉県立精神医療センター）勤務。平成20年から現職に従事
- 数少ない専門医としての活動は、多くのマスコミにも取り上げられ、全国各地で講演も行っております。



**3 参加申込み方法**  
 11月28日（月）必着で、所定の申込書を当センター（地域支援課）にFAXにて提出してください。申込みが定員を超えた場合は先着順を基本として調整し、参加をお断りする場合があります。開催1週間前までに受講希望者に当センターから直接連絡します。

**4 申込み・問合せ先**  
 広島県立総合精神保健福祉センター 地域支援課  
 電話：082-884-1051  
 F A X：082-885-3447  
 E-mail [shokubutsu@pref.hiroshima.ac.jp](mailto:shokubutsu@pref.hiroshima.ac.jp)

出典：広島県立総合精神保健福祉センター（パレアモア広島）ホームページ

「アルコール健康障害対策支援者スキルアップ研修」

28年度は2回実施（8月、10月）、その他、アディクション対策支援者研修として、インターネット依存や摂食障害の研修実施している。

「研修のチラシ」

平成28年度地域生活支援研修会（アルコール健康障害対策支援者スキルアップ研修）

## アルコール健康障害の理解と対応

～専門医療機関でなくてもできること～（講義＋演習）

講師：独立行政法人国立病院機構精神神経医療センター  
精神科医長 武藤 岳夫 先生

主催：広島県立総合精神保健福祉センター／共催：広島県看護協会

- 平成26年6月1日に「アルコール健康障害対策基本法」が施行され、平成28年5月には、この法律に基づく、基本計画が策定されたのをご存知ですか？
- この法律は、不適切な飲酒はうつ・生活習慣病・認知症、自殺、飲酒運転などの多くのアルコール健康障害の原因となり、本人だけでなく家族にも大きな影響を与えることから、国全体としての対策を行うことを目的に制定され、医療関係者にもアルコール健康障害に係る良質な適切な医療を行うよう努めることが義務となりました。
- アルコール健康障害からの回復には、専門医療機関だけでなく、一般科の医療機関での早期発見・早期対応と専門の医療機関との連携が重要であり、多くの保健・医療・福祉の従事者が、アルコール健康障害に関して、正しい理解をして対応することが求められています。この研修では、アルコール健康障害の正しい理解とともに、専門医療機関でなくてもできる対応に焦点をあて、多くの方が支援者として対応していただけるような内容を学習できる機会にしています。

**対象：**看護職、精神保健福祉士、ソーシャルワーカー、その他、地域や領域における保健・医療・福祉関係者

**会場：**広島県看護協会会館（広島市中区広津北町9-2）  
**※申し込みはありまじんで、公共交通機関で御来館ください。**

**日時：**10月18日（火）13:30～16:00  
(※13:00から受付を開始します。)

**申込方法**

- 申込期限：10月4日（火）必着
- 定 員：約120名
- 申込方法：所定の申込書を当センター地域支援課にFAX又は郵送で提出してください。申込みが定員を超えた場合は先着順を基本として調整し、参加出来なくなる場合がございます。開催1週間前までに受講希望者に当センターから直接ご連絡します。



**【講師紹介】**

精神神経医療センターでは、昭和58年からアルコール依存症の専門病棟を開設し、教育プログラムを基本として、病棟においての正しい知識を持ってもらい、回復へのモチベーションを高められるような支援をしています。また、認知行動療法を用いた「変化のステージミーティング」や、多量飲酒者の酒量軽減を目標とした「HAPPYプログラム」など、特色ある治療を実施しており、全国から注目されています。

同センターの医師である武藤先生は、アルコール・薬物依存症診療担当医として、患者さんの治療に携わるとともに、多くの研修会で、アルコールや薬物関連問題に関する研鑽機会をされています。



武藤 岳夫 先生

**<問合せ先>**

広島県立総合精神保健福祉センター  
地域支援課

電話 082-894-1051  
FAX 082-895-3447  
E-mail [shochiku@pref.hiroshima.lg.jp](mailto:shochiku@pref.hiroshima.lg.jp)

出典：広島県立総合精神保健福祉センター（パレアモア広島）ホームページ

【福岡市精神保健福祉センター】

福岡市精神保健福祉センターでは、薬物依存症者回復プログラムの実施や、薬物依存症問題を抱える家族のための家族教室、アルコール家族教室等を行っている。また、アルコール、薬物、ギャンブル等の依存症関連の相談やリーフレットや冊子の作成、こころの健康に関する広報誌を作成し、普及啓発に取り組んでいる。

■回復プログラム


「依存症回復プログラム」

認知行動療法をベースにした回復支援プログラムを行なっている。

「回復プログラムのチラシ」

### 薬物使用をやめたい方・やめ続けたい方への 回復支援プログラム

薬物（覚せい剤、大麻、危険ドラッグ等）の問題で困った経験をお持ちのあなた、  
これからは（これからも）薬物を使わない生活を送りたいと願うあなた、  
やめたくてもやめれないのは、**意志や性格の問題ではありません。**  
当センターでは、認知行動療法をベースにした回復支援プログラムを  
行っています。



ぜひ一緒にやってみましょう！

日 時 : 第2・第4金曜日 午前中  
場 所 : あいれふ (福岡市中央区舞鶴2-5-1)  
参 加 費 : 無料  
参加方法 : まずは電話でご相談ください。

<申し込み・お問い合わせ>  
福岡市精神保健福祉センター 社会復帰係  
(福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ3階)  
【依存症専門相談】 092-737-8829  
【受付時間】 10:00~13:00 (火・木曜日のみ)

ご家族の皆さんへ  
ご家族への「面接相談」「家族教室」を行っております。是非、ご利用ください。  
詳しくは一度上記の電話にて、お問い合わせください。

出典：福岡市精神保健福祉センターホームページ

■家族教室

「薬物依存問題を抱える家族のための教室」

薬物依存症とはどのような病気なのか、また本人への対応の仕方などについて学ぶための教室

「家族教室のチラシ」

平成28年度  
**薬物依存問題を抱える家族のための教室**

薬物依存症は、本人だけでなく家族にも様々な影響をもたらします。家族が薬物依存症について学び、本人への関わり方について理解することで解決の糸口がみえることもよくあります。

今日の教室では、薬物依存症とはどのような病気なのか、またご本人への対応の仕方などについて学びます。

ご家族自身がおの余裕を取り戻すため、一人だけで悩まずに参加してみましょう。ご参加をお待ちしております。

○開催日時 各第3水曜日（※の日のみ第4水曜日）  
14:00～16:00（受付 13:45～）

○場 所 あいりん

○定 員 10名程度

回	日 程		内 容
	前 期	後 期	
1	5月25日※	11月16日	薬物依存症とは
2	6月15日	12月21日	家族対応（1） ～コミュニケーションスキルを身につける～
3	7月20日	1月18日	家族対応（2） ～健全しい行動を増やす～
4	8月17日	2月15日	家族対応（3） ～健全しくない行動を減らす～
5	9月21日	3月15日	セルフケア・まとめ

※教室は事前申し込みが必要ですので、電話でお申込みください。お申し込み後に面接を行います。

※1クール5回です。なるべく5回ともご参加ください。

※教室には匿名で参加していただけます。秘密は守られますので安心してご参加ください。

【申し込み・問い合わせ先】  
福岡市精神保健福祉センター  
専門電話相談：737-8829  
（毎週火・木10時～13時）  
\*祝日・年末年始を除く

出典：福岡市精神保健福祉センターホームページ

「アルコール家族教室のチラシ」

平成28年度

## アルコール家族教室

飲酒問題は、本人だけでなく家族にも様々な影響をもたらします。家族がアルコールについて正しく学び、本人への適切な関わり方を理解することで解決の糸口が見つかることもあります。

家族自身が心の余裕を取り戻すためにも、一人で悩まずに参加してみませんか。参加をお待ちしています。

○開催日時：各第1水曜日（※の日のみ第4水曜日）  
14:00～16:00（受付 13:45～）

○場 所：あいけいふ

○定 員：10名程度

期	日 程		内 容
	前 期	後 期	
1	4月27日※	11月2日	アルコール依存症とは
2	6月1日	12月7日	家族対応（1） ～コミュニケーションスキルを身につける～
3	7月6日	1月4日	家族対応（2） ～健全な行動を導く～
4	8月3日	2月1日	家族対応（3） ～健全な行動を減らす～
5	9月7日	3月1日	セルフケア・まとめ

※参加者状況等により内容を変更する場合があります。また、教室参加には事前予約が必要です。事前予約は下記の専門電話相談にてご予約ください。

【申し込み・問い合わせ】  
 福岡市精神保健福祉センター  
 専門電話相談 737-8829  
 （毎週火・木曜日 10時～13時）  
 ※祝日・年末年始を除く

出典：福岡市精神保健福祉センターホームページ

「依存症市民講演会のチラシ」

平成28年度 依存症市民講演会

## 『依存問題を持つ人の家族が できること』


心療職として、薬物依存問題を中心に多方面にわたって活動されている講師をお招きし、依存問題を理解するうえで大切な事やご家族ができる事など、ご経験にもとづいて具体的にお話していただきます。薬物依存に限らず、依存問題全般について幅広く役立つ内容です。どなたでもご参加いただけます。ぜひお申し込みください。

あたひ まゆみ  
講師：安高 真弓氏

オフィスサープ代表  
臨床心理技術者・精神保健福祉士・社会福祉士  
日本学術振興会特別研究員

心療職として民間精神科病院、福岡県精神保健福祉センター等で約12年間勤務。2000年に沖縄に転居し、2001年にオフィスサープを設立、セルフヘルプ支援センター沖縄の運営を行うとともに、精神保健、依存問題、女性支援などを行う相談事業を開始。2015年からオフィスサープの活動を一時休止し、日本学術振興会特別研究員として研究活動を開始。

著書に、「薬物依存問題の相談の受け方～電話相談編」「薬物依存家族教室 家族向けテキスト/開業マニュアル」(NPO法人APAFF)「病になるって、どういふことか しらふで子ども向き合うために」(ダルク女性ハウス)、「対人関係とコミュニケーション 依存症・難治精神障害者への支援から考える」(分冊執筆：北橋出版、など





- 日時：平成29年3月29日(水) 14時～16時 (受付13:30～)
- 場所：あいれふ 10階 講堂(福岡市中央区舞鶴2-5-1)
- 対象：市民(定員100名) ※参加費無料
- 申込方法：福岡市精神保健福祉センターホームページ(申込フォーム)、FAX(裏面申込用紙)、または、メール・はがき(①氏名 ②電話番号 ③件名：「依存症市民講演会」をご記入ください)にてお申し込みください。

※当センターから受付完了のお返事はいたしません。定員を超えた時のみお断りの連絡をいたします。

申込締切 平成29年3月22日(水)

【問い合わせ・申し込み】  
福岡市精神保健福祉センター  
〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ3階  
TEL 092-737-8825 FAX 092-737-8827  
Email seishinhoken.PI-FWB@city.fukuoka.lg.jp

(メールアドレス) (ホームページ)

出典：福岡市精神保健福祉センターホームページ

■普及啓発

依存症全般のリーフレットを作成し普及啓発を図っている。

「依存症関連 リーフレット」

### 電話・面接相談のご案内

専門電話相談  
☎092-737-8829

相談日	アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症 火・木曜日(祝休日、年末年始を除く)
時間	午前10時～午後1時 予約制で専門医による面接相談を行っています。まずは電話でご相談下さい。

### 依存症関連の教室のご案内

#### 1 当事者へのプログラム

依存薬物(覚せい剤、大麻、危険ドラッグ等)の問題で困った経験をお持ちの方で、これからは(これからは)薬物を使わない生活を送りたいと願う方を対象に、認知行動療法をベースとした回復支援プログラムを行っています。

開催日	毎月第2・4金曜日(予約制)
時間	午前中

#### 2 家族のための教室

依存症について正しく理解し、コミュニケーションの改善を図り、適切な家族対応や家族自身の負担軽減につながることを目的に認知行動療法を用いた教室を行っています。

開催日	毎月第1水曜日(予約制)
時間	午後2時～4時
対象	飲酒問題を抱える家族

開催日	毎月第3水曜日(予約制)
時間	午後2時～4時
対象	薬物乱用・依存問題を抱える家族 いずれも初めて参加される方は事前連絡が必要。予約は専門電話相談で受け付けています。

先日、薬物を使いたくなくなってしまいました。

正直に言ってくれてありがとうございます。何があったんですか?

休日一人で、退屈だったので、すぐに寝るようにしたんですけど...

それは良かったですね。予定が崩れればよかったのかも知れませんが、こういう時、皆さんならどう対応しますか?少し考えてみましょう。

## 依存症問題からの回復を目指す

あなたとあなたの周りの大切な人たちへ

**福岡市精神保健福祉センター**  
〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2丁目5-1 3F(1)3階  
☎092-737-8825 (代電)  
FAX(092)737-8827

福岡市精神保健福祉センター

### 依存症とは?

知らず知らずの内に、何か(物や行為)に夢中になってしまうことは誰にでもあります。それがエスカレートすると、いつの間にか、金銭トラブルや人間関係などに問題が起きてしまっていることもあります。問題に気づいたときには、**やめたくても、やめることができなくなる状態**になります。その状態を依存症といえます。

脳に作用する物質の使用や、快感や高揚感を伴う特定の行為を繰り返した結果、それらの刺激を求める抑えがたい欲求(=渇望)が生じます。その渇望をコントロールできません。それらの物質の使用または行為を繰り返してしまいます。依存症は本人だけでなく**周囲の人(家族など)も巻き込み**、やっかいな病気です。

### どうしてやめることができなくなるの?

依存してしまう理由は、脳にある**脳内報酬系**に異常が生じるからです。

依存性のある物質や行為は、脳内報酬系に強い刺激を与え、異常をきたします。異常が生じた脳内報酬系は、渇望を引き起こし、その渇望は抑えがたいほど強いもので、人は依存症になってしまうのです。やっかいなこと、異常が生じた脳内報酬系は自然にもとに戻りません。依存症は脳の病気といえます。

渇望は些細な刺激で引き起こされ、抑えることができなくなります。**やめたくても、やめることができないのです**。やめられない理由は根性がなかつたり、やる気がなかつたりと、意志が弱いからではありません。

#### 脳内報酬系とは—

脳にある神経回路の1つです。この回路は、欲求が満たされたときや、欲求が満たされたことが分かるときに活性化します。活性化すると、人は快感を覚えます。その快感をまた得たいと思います。

### 依存症でよくみられる行動の例

覚せい剤 大麻  
危険ドラッグ  
シンナー等有機溶剤  
処方薬や市販薬

薬物  
ギャンブル アルコール

誰からも責められない

自分自身を守れない

嘘を吐いてしまう

他にも...

- 人間関係のトラブル
- 生活が不規則になる
- 金遣いが荒くなる
- 会社や学校に行きたがらなくなる
- 家族へあたる
- 落ち込んでいる
- 性格の変化
- 不眠
- ふさぎごと

知っていますか?!

#### 意外と多い処方薬・市販薬依存

病院で処方される処方薬や、薬局などで手に入る市販薬にも依存性のある薬があります。薬がないとどうも落ち着かない、前と同じ効果を求めて薬の量が増えてしまっている、このような場合、依存症になっている可能性があります。依存性のある代表的な薬は鎮痛薬や抗不安薬、鎮痙薬(痛み止め)や鎮咳薬(咳止め)などです。ご自身で気づかない内に依存症になっているケースも多いです。思い当たる方は、主治医やかかりつけ薬局の薬剤師に相談してみてください。

### 依存症を治療する方法はあるの?

残念ながら依存症を治療する「薬」はありません。依存症になる前の脳に戻すことは難しいのですが、依存症から回復することは可能です。そのためには、**使用しない生活を続けることが必要**です。まずは専門の医療機関や相談機関を利用するとよいでしょう。

行政機関である福岡市精神保健福祉センターでは、**依存症問題の相談**や、**依存薬物の問題を抱える方を対象にしたプログラム**を行っています。このプログラムでは、自分の考え方を理解することで、そして渇望などに対する適切な対処方法を学ぶことで、生活のしづらさを解消する認知行動療法を取り入れています。この方法により本人が薬物を使用しない生活が続けられるように、回復へのサポートを行っています。

### 家族にもできることはないの?

依存症は本人だけでなく、家族をはじめとする周囲の人も巻き込み、様々な影響を与えます。依存症問題と、家族だけで抱え込んでしまうことにより、家族が疲弊してしまいがちになります。

福岡市精神保健福祉センターでは、依存症問題を抱える家族からの相談や、家族のための教室を行っています。家族が依存症について正しく学び、本人への対応方法を変えることにより関係性が改善することで、家族の負担軽減につながります。家族自身の気持ちも楽になる方法、家族関係の修復のためにできること、依存症患者の方への接し方を学んでいくことができます。

最初は家族の方が相談機関へつながり、その後、本人もつながることが多くあります。

相談に関するお問い合わせ、回復プログラム、教室に関しては裏面に

出典：福岡市精神保健福祉センターホームページ