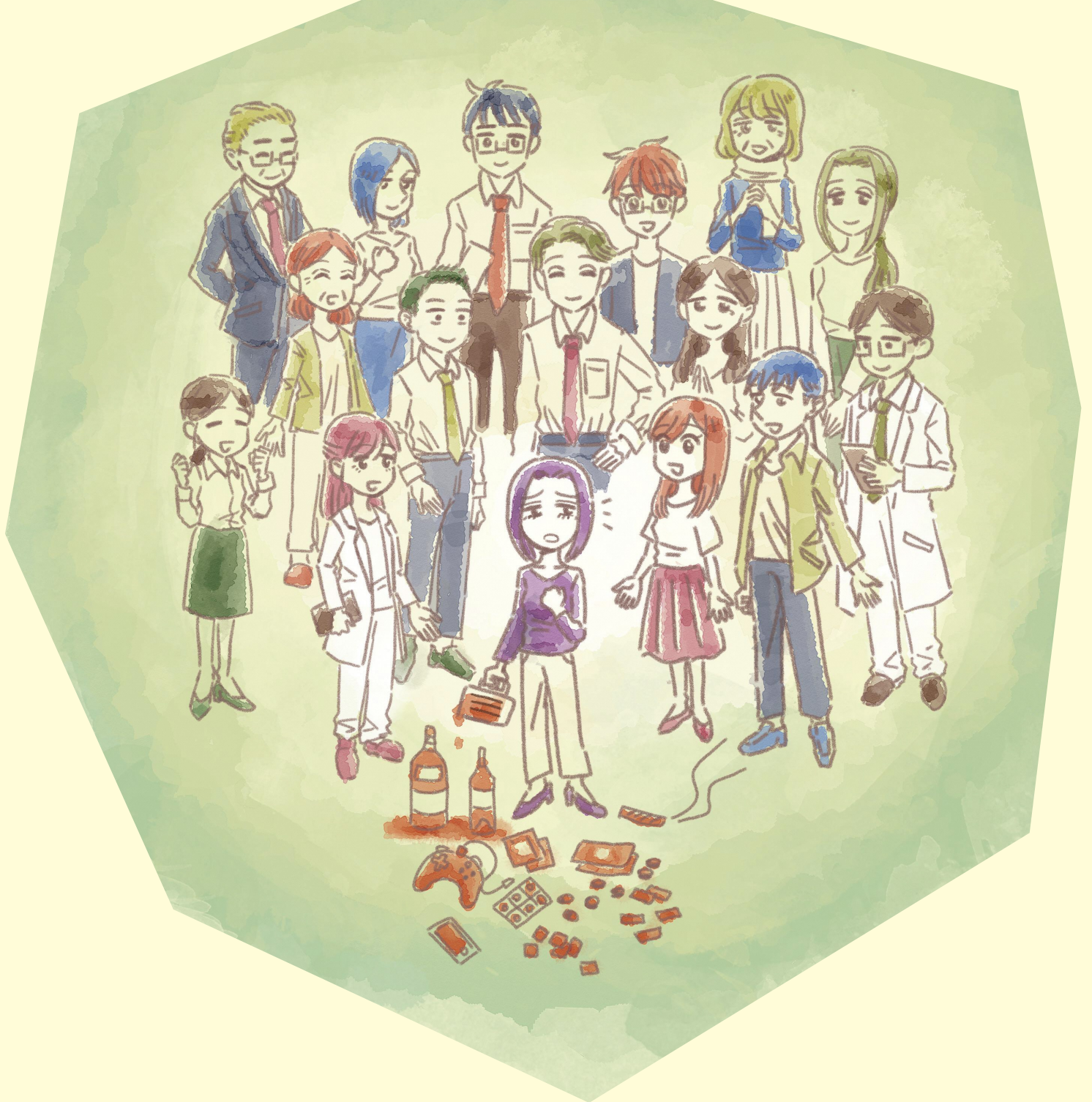


依存症って？

～依存症を「正しく知って」「支える」ために～



アルコール、薬物、ギャンブル、ゲーム……
依存症は誰もがかかり得る身近な病気だから
正しい知識とあたたかい支え合いが必要です

依存症とは？

アルコールやギャンブル※1などの特定の物質や行為を「やめたくても、やめられない」状態を、「依存症」といいます。

習慣的に依存物質の摂取や依存行為を繰り返していくうちに進行していく病気です。

自分や家族の健全な社会生活に悪影響を及ぼす可能性があります。

誰でもなる病気

依存性のある物質摂取や依存行為が習慣化すると、年齢・性別・社会的立場などに関わりなく、誰でも依存症になる可能性があります。※2

否認の病

「いつでもやめられる」などと自分が依存症だと認めません。心理的な防衛の一種と考えられます。

脳の病気

脳の回路が変化し、依存物質や依存行為への要求がエスカレートし、コントロールができなくなります。※3

周囲を巻き込む病気

人間関係よりも、依存物質や依存行為を行うことを優先してしまふために、関係が悪化し、家族や周りの人を巻き込んでいきます。

孤独の病気

しだいに周囲から孤立し、孤独感や疎外感がつのります。それがますます物質や行為への、のめり込みを進めます。

※1 ギャンブル等依存症対策基本法第2条では、「ギャンブル等(法律の定めるところにより行われる公営競技、ぱちんこ屋に係る遊技その他の射幸行為をいう。)にのめり込むことにより日常生活又は社会生活に支障が生じている状態」をギャンブル等依存症と定義しています。

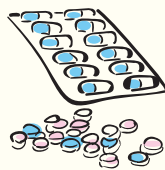
※2 なりやすさは、依存物や依存行為の種類によってこととなりますが、「始めた年齢が早い」「遺伝や家庭環境が危険性を高める」などの危険因子があります。

※3 物質の場合、摂取すると脳内にドーパミンという快楽物質が分泌され、それを脳が報酬と認識し、求める回路が脳内にできあがります。摂取を繰り返すことにより快楽物質が分泌されると、より強い刺激を求め、ますます摂取をするように脳が指令を出します。このような脳機能異常によるコントロール害が起きているため、自分の意志で制御することは非常に困難となります。ギャンブル等で味わうスリルや興奮といった行動でも報酬を求め続ける回路が働いているのではとされています。

※4 離脱症状とは、依存性のある物質などの反復使用を中止することから起こる病的な症状です。頭痛や手の震えなど様々な症状があります。

依存症はどうしてなるの？

依存物質の摂取 依存行為



気分転換になるなあ

最初は息抜きだったはずが、

繰り返すことによって

社会生活や健康への影響



やらずに
いられない

①脳の回路の変化

もっと摂取したい!という脳の指令(渴望)
やめられない(コントロール障害)
同じ効果を得るのに必要な量や額・回数
が増えていく(耐性)

②生活・人間関係への影響

生活の乱れやそれによる周囲との軋轢
不注意や判断ミス
依存物質/行為が最優先
※ギャンブルでは、金銭的な問題を抱えることが多い

③体への影響

健康状態が悪い
離脱症状※4が生じる

④精神的な問題

自分の置かれている状況への焦り
などから心が安定しない

依存症になると

悪循環が始まります

本人の状況と環境 の悪化

借金どうしよう
このままじゃ捕まる?
(プレッシャー)

俺って、なんて
ダメな人間なんだ
(自己嫌悪)

体、
つらいな...

コントロール
できない!

もっと
もっと

やらずに
いられない

周囲からの
非難

やっかいもの!
自業自得だ!

いい加減にして!

依存がますます加速

依存症は適切な支援により回復することができます

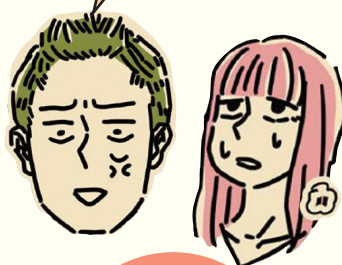
依存症の人に行ってはいけない行為(イネイブリング)

ちょっとぐらいならいいでしょ？
また行こうよ！



気軽に治ったと思わない
再発のきっかけになります

やめられないなんて、
なんてだらしない
奴なんだ！



脳の回路の問題なので
根性では治りません

放っておけない。
今回は借金を
肩代わりしてやるよ



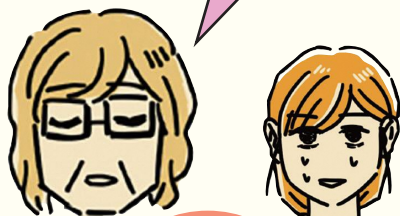
依存を続ける環境が
整ってしまいます

イネイブリングとは？

依存症の回復を遅らせてしまう周囲の人間の行為のこと。
正しい知識を身につけて、あたたかく支え合いましょう。

依存症に悩まされる家族に してはいけない行為

あなたが追いつめて
いるんじゃないの？



家族ができることは
限られています

ラットパーク(ネズミの楽園)実験※

仲間と交流できるのびのびとした環境に置かれた「楽園ネズミ」と一匹ずつ檻の中に孤立させられた「植民地ネズミ」の双方に甘くしたモルヒネ水を与えたところ、植民地ネズミの多くが、大量のモルヒネ水を摂取。苦いはずのモルヒネ水にしても植民地ネズミはそれを求め続けました。一方楽園ネズミの多くは、仲間との交流を優先、飲んでも植民地ネズミの20分の1程度の少量。仲間同士の交流という楽しみがネズミを薬物依存にさせなかったのです。

この実験は、**依存症の発症には、薬物の持つ依存性以上に孤立やストレスの影響が大きい可能性**を示唆しています。

実験には続きがあります。モルヒネ漬けの植民地ネズミを「楽園」に移したところ、楽園ネズミたちとじゃれ合い、交流し、モルヒネ水ではなく普通の水を飲むようになりました。

このことは、**排除され、孤立することのない環境の方が依存症から回復しやすい可能性**を示しています。

※サイモン・フレーザー大学のブルース・アレクサンダー博士が1970年代後半に行った薬物の依存性調査実験。

相談窓口等はこちら

精神保健福祉 センター ・ 保健所

精神保健福祉センターは、各都道府県・政令指定都市にある公的な相談窓口です。当事者や家族などからの依存症に関する相談に対応しています。

当事者・家族に向けたグループワークを開催していたり、地域の医療機関や自助グループ・弁護士・司法書士などさまざまな情報が得られます。

保健所でも、依存症一般について医師や保健師・精神保健福祉相談員などが相談に対応しています。

依存症専門 医療機関

依存症の診断や治療が受けられ、グループワークやカウンセリングなどを行っています。

自助グループ

依存症からの回復を目指す当事者や家族が自主的に運営するグループです。回復を続けるための経験を分かち合い、依存物質・依存行為を必要としない新たな生き方を見いだします。安全な居場所として、プライバシーは厳重に守られます。依存症者の家族や恋人、友人等が集まるグループもあります。

回復支援団体 (リハビリ施設)

依存物質・依存行為をやめることから、社会復帰までをサポートします。規則正しい生活を取り戻し、回復プログラムでこれまでの生き方を見直し改善していきます。医療機関や弁護士、司法書士、行政など地域の専門機関とも連携し、依存症による様々な問題も一つ一つ解決していきます。

依存症対策全国センター：<https://www.ncasa-japan.jp/>

自助グループでは、依存症本人または家族同士が体験を共有しながら、回復を目指します。詳細はホームページを検索して下さい。

アルコール依存症

(公社)全日本断酒連盟

【当事者・家族】

☎ 03-3863-1600

AA(アルコールiks・アノニマス)

【当事者】

☎ 03-3590-5377

アラノン【家族・友人】

☎ 045-642-8777

家族の回復ステップ 12

【家族・友人】

☎ 090-5150-8773

薬物依存症

(NPO)全国薬物依存症者家族会

連合会

☎ 03-5856-4824

NA(ナルコティクス・アノニマス)

【当事者】

☎ 03-3902-8869

ナラノン

【家族・友人】

☎ 03-5951-3571

ギャンブル等依存症

(公社)ギャンブル依存症問題を

考える会

☎ 070-4501-9625

(NPO)全国ギャンブル依存症

家族の会

☎ 090-1404-3327

GA(ギャンブラーズ・アノニマス)

【当事者】

☎ 046-240-7279

ギヤノン【家族・友人】

☎ 03-6659-4879

お金の問題に関する相談

日本司法支援センター (法テラス)

借金や家賃等の支払いができずに困っているなど、法的トラブルに関するお問合せを受け付けています。

☎ 0570-078374 おなやみなし (平日 9:00-21:00 土曜日 9:00-17:00 祝日・年末年始を除く)

消費生活センター

ギャンブル等を原因とする借金の問題について相談できます。

消費者ホットライン「188」に電話すると最寄りの消費生活センターにつながります。

依存症は、適切な支援により回復することができる病気です

依存症かも？ — 簡単にチェックできます

※あくまでも目安です。

アルコール依存症の簡易チェックツール(CAGE)

1. あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか？
(**Cut down**)
2. あなたは今までに、飲酒を批判されて、腹が立ったり苛立ったことがありますか？
(**Annoyed by criticism**)
3. あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか？
(**Guilty feeling**)
4. あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？
(**Eye-opener**)

上記のうち、2項目以上あてはまる場合は、アルコール依存症の可能性あります。

ギャンブル等依存症の簡易チェックツール(LOST)

1. ギャンブルをするときには、予算や時間の制限を決めない、決めても守れない
(**Limitless**)
2. ギャンブルに勝ったときに『次のギャンブルに使おう』と考える
(**Once again**)
3. ギャンブルをしたことを誰かに隠す
(**Secret**)
4. ギャンブルに負けたときにすぐに取り返したいと思う
(**Take money back**)

上記のうち、2項目以上あてはまる場合は、ギャンブル依存症の可能性あります。

依存症かもしれない、と少しでも不安を感じたら相談してください

<CAGE>

Ewing JA : Detection alcoholism. The CAGE questionnaire. JAMA 14 : 1905-1907,1985(JA Ewing著、北村俊則訳・CAGE質問票、精神科診断学2:359-363,1991)

<LOST>

田中紀子、松本俊彦、森田展彰、木村智和、病的ギャンブラーとギャンブル愛好家とを峻別するものは何か：LINEアプリ・セルフスクリーニングテストを用いた病的ギャンブラーの臨床的特徴に関する研究、日本アルコール・薬物医学会雑誌 53(6)、264-282、2018-12

もっとすごい量の
ひとがいるから

次は絶対勝てる！
負けを
取り返さないよ！

意志が弱くて
恥ずかしい

前3カ月
やめていたし

そんなだらしない
人間じゃない

コントロール
できている

相談するほど
じゃないよ

本人の勝手だから
ほっといて！

※依存症の当事者



やめられなくて
情けない…

※家族



捕まっちゃうんじゃない？

こんなこと
誰にも言えない

家庭の問題だから

体も心配

私が悪かったのかも

ゲームのし過ぎで
昼夜逆転して心配

隠れて借金するような
子じゃなかったのに

また嘘をつかれた

あなたや周りの人たちに「やめられない」問題が起きていませんか？

「もしかして私、依存症？」 と思った方へ



厚生労働省
依存症対策HP

依存症対策全国
センターHP



厚生労働省 依存症

検索