

さいたま市依存症相談拠点のご案内

さいたま市こころの健康センターはさいたま市における依存症相談拠点機関です。アルコールや薬物、ギャンブルなどの依存症の問題でお困りの本人や家族、関係機関等からの相談をお受けしています。まずはお電話にてご相談ください。

048-762-8548 平日9時～17時(祝日・年末年始は除く)

個別相談

電話、面接にてご相談をお受けしています。面接は予約制(無料)です。まずはお電話にて、状況をお聞かせください。また、定期的に依存症に関する個別相談会も開催しておりますので、ぜひご相談ください。

依存症家族教室

依存症の問題でお困りの家族を対象とした教室を実施しています。悩みを抱える家族が依存症について学び、家族の対応について考える機会を提供しています。

受講は無料です。申し込みが必要となりますので、まずはお電話ください。

依存症家族グループ

依存症家族教室を修了された方を対象としたグループ活動を実施しています。依存症家族教室で学んだ基礎的な知識、対応を日常の場面で実践していくためにできることを皆さんと一緒に考えていく会です。また、同じ立場のご家族同士でテーマを設けて話し合ったり、情報交換ができる機会を提供しています。

案内図



さいたま市こころの健康センター

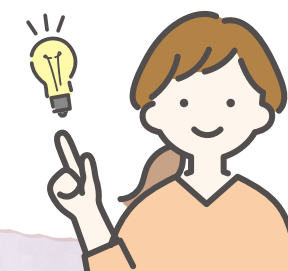
〒330-0071
さいたま市浦和区上木崎4-4-10
さいたま市子ども家庭総合センター
「あいぱれっと」内 4階

TEL 048-762-8548

FAX 048-711-8907



「依存症」ってなに？ ～治療・関わり方のヒント～



依存症とは

アルコールや薬物、ギャンブルなどを「やめたくてもやめられない」「毎回やめようと思っているのに気が付けばやり続けてしまう」。それは「依存症」という「病気」かもしれません。

一般的なイメージでは「本人の意志が弱いから」と思われがちですが、アルコールや薬物、ギャンブルなどの物質や行動を繰り返すうちに、それらの効果が減弱し、同じ効果を得るためにより強い刺激を求め、自分ではコントロールできなくなってしまう病気です。最近では、①自分に自信が持てない、②人を信じられない、③本音を言えない、④見捨てられる不安が強い、⑤孤独でさみしい、⑥自分を大切にできない、といった生きづらさを抱えた本人による心の痛みや苦しみを緩和するための「孤独な自己治療」という認識も広がりつつあります。

また、「否認の病」とも言われており、本人がなかなか病気と認められない一方で、家族は本人が起こす様々な問題に翻弄され、本人以上に疲弊するケースが多くみられます。依存症は、様々な助けを借りながら、アルコールや薬物、ギャンブルなどをやめ続けることができます。これを「回復」と言います。

依存症は「回復できる病気」です。一人で抱え込まず、誰かに相談をしながら回復を目指しましょう。

<参考文献>

さいたま市こころの健康センター：こころのホームルーム「アルコール依存症」「薬物依存症」「ギャンブル依存症」「依存症」、THEアルコール問題おたすけ帳

<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

アルコール依存症

アルコール依存症とは、「飲酒（量、タイミング、状況）をコントロールできなくなる病気」です。決して、意志が弱いことが原因というわけではありません。アルコール依存症になると、飲酒をやめたくても脳に異常が起き、飲酒をやめられない状態になります。アルコール依存症が進行すると、飲酒運転や失業、離婚など社会的な影響も出てくるようになります。

アルコール依存症の主な症状

- 飲みたい気持ちを抑えられない
- お酒の量を減らそうとするが、うまくいかない
- 寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めてしまう
- 手の震え、異常な発汗等の症状が出る

女性や高齢者の飲酒問題も広がっています

女性の場合…

- 社会進出や経済的な自立により若い女性の飲酒が増えています
- 家庭生活への不満などがきっかけに飲酒量が増えることも…

高齢者の場合…

- 定年、家族や友人との別離がきっかけに飲酒量が増えることも…

アルコール依存症の簡易チェックツール		C/A/G/E	✓
1	飲酒量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）		☐
2	他人があなたの飲酒を非難するので気に障ったことがありますか（Annoyed by criticism）		☐
3	自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか（Guilty feeling）		☐
4	神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがありますか（Eye-opener）		☐

2項目以上当てはまる場合は、
アルコール依存症の可能性がります。



アルコール依存症の治療

アルコール依存症は「回復できる病気」です。断酒や節酒により、健康な社会生活を取り戻すことができます。しかし、この病気はとても巧妙でしつこく、自分ひとりで回復することは困難です。回復には助けが必要です。専門医療機関を受診したり、自助グループへの参加、回復支援施設の利用が有効です。仲間とアルコール問題に取り組むことは大きな力となります。

さいたま市依存症専門医療機関

- 白峰クリニック
- 埼玉県立精神医療センター
- 与野中央病院

専門医療機関で受けられる治療等
入院または外来で、下記の治療が受けられます。

- ① お酒を抜くための治療
- ② 身体の病気の治療
- ③ 合併する精神疾患や症状の治療
- ④ 集団プログラム

自助グループ

- AA（アルコホーリクス・アノニマス）
- 断酒新生会

互いの体験談を語ることによって、お酒に頼らない生活を目指す集まりです。
先に回復された仲間の体験談は、お酒に頼らない生活をするためのヒントになるかもしれません。

回復支援施設

- さいたまマック

お酒を必要としない生活を送る方法を習得するために、グループミーティングやレクリエーション、自助グループ、自立訓練など幅広いプログラムが提供されています。

家族の対応

病気になった本人だけではなく、家族も巻き込まれてしまうのがアルコール依存症の大きな特徴です。酔っぱらっている本人のそばで家族は振り回され、疲弊しています。その結果、本人に小言を言ってしまうたり、本人の失敗の後始末をしてしまいがちです。「今この場をとりあえずおさめれば…」と、よかれと思い本人の尻ぬぐいをしてしまうことは自然なことです。しかしながら、こうした行為は、本人が「このまま飲み続けるのはよくない…」と自身の飲酒問題を自覚する機会を奪ってしまうことになります。そうすることで、かえって本人の回復を遠ざけてしまう結果になります。

また、日々、本人のそばで関わり続ける家族は疲弊し、深く傷ついています。本人と同じように家族もその深い傷から回復する必要があります。また本人を回復に導くために、まずは家族がアルコール依存症に関する正しい知識を身につけていくことが大切で、家族が相談機関に相談することや、家族教室、自助グループに参加することが有効です。

さいたま市依存症相談拠点

- こころの健康センター

依存症でお悩みの本人、家族、関係機関の方などから相談（電話・面接）を相談員がお受けしています。
また、依存症でお悩みの家族向けの教室を実施しています。

さいたま市依存症専門医療機関

- 白峰クリニック
- 埼玉県立精神医療センター
- 与野中央病院

本人の治療のみならず、ご家族からの相談も受けています。

自助グループ

- アラノン
- 断酒新生会

同じ悩みをもつ家族らが自主的に集まり、交流しつつ、回復に向けて自身の問題に取り組む場です。

コミュニケーションのポイント

① 簡潔に伝える

長々と話すと、要点がわかりづらいので、簡潔に要点を伝えましょう。

② 肯定的な表現をする

「いつまでお酒を飲んでいるの!」
↓
「飲まないあなたと話がしたい。」

③ Iメッセージで伝える

「どうしていつもあなたはそうなの!」
↓
「私は、あなたのお酒の飲み方が心配なの。」

暴力があった場合

きっかけは？ 一口に「お酒のせいで暴力に至る」といっても、その場の状況や経緯が関係することが多いものです。

きっかけややりとりについて振り返り、家族が少しずつ対応を変えていくことで、状況が改善される場合もあります。

もしもの時は？

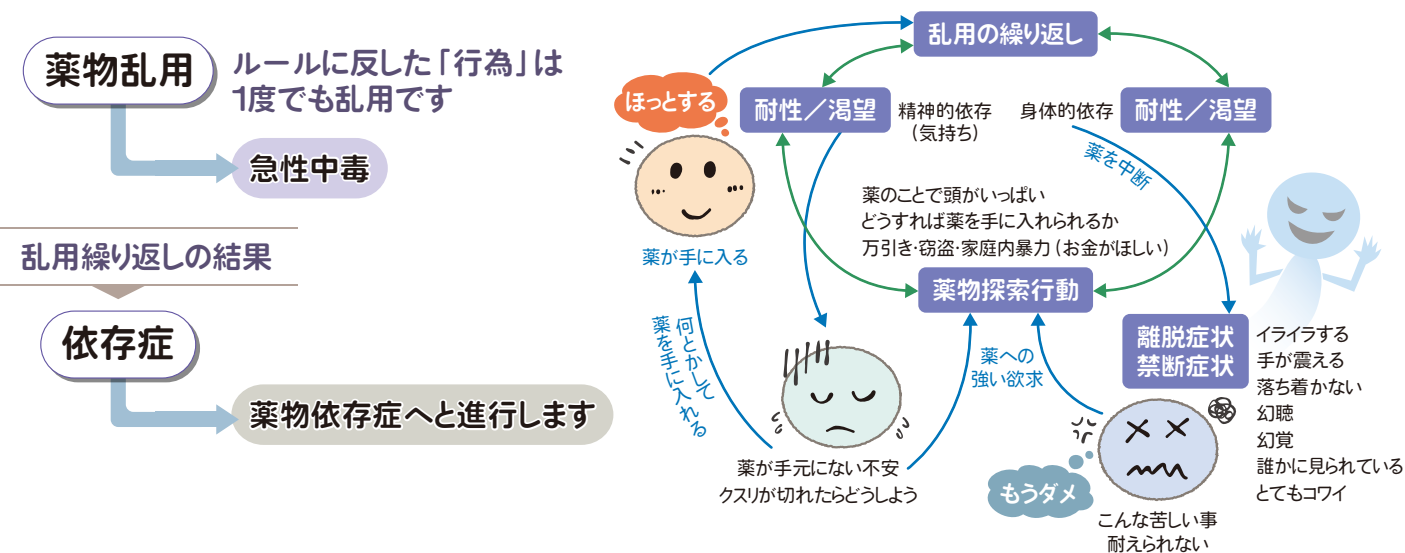
① その場を離れる

② 周囲の人に助けを求める・警察（110番）を呼ぶ

薬物依存症

薬物依存症は、薬物の薬理作用・個人的要因・社会的要因・家族の要因などの複雑な重なりによって、発病すると言われています。性別や学歴、年齢、職業に関係なく、誰でも陥る可能性のある病気です。薬物依存症というと、大麻や覚せい剤といった違法薬物をイメージする方が多いかと思いますが、病院で処方される処方薬やドラッグストアで販売されている市販薬の依存も薬物依存症に含まれます。規定量を超えて服用を続けた結果、依存症となる場合や常用量でも内服をやめようとする苦しいなどの症状が出現する常用量依存があります。薬物依存症の症状には、薬物を使いたいという強い欲求がコントロールできなくなる精神依存だけでなく、薬物の種類によっては、薬物が身体から抜けると手の震えや幻覚などの症状が出てくる身体依存があります。

薬物を使用し続けると、耐性ができ、当初満足していた量ではおさまらず、次第に使用する量が増えていきます。また、薬物を使用することで頭がいっぱいになり、仕事や趣味、家庭よりも薬物を優先させ、結果、社会的な立場や人間関係を失ってしまうことで、更なる孤独感からますます薬物に頼るという悪循環に陥ってしまいます。



薬物依存症の治療

薬物依存症になると、薬物使用をやめ、体内から薬物を抜いたとしても薬物を使用したいという欲求そのものをなくすることは困難とされています。しかし、専門医療機関での治療や自助グループ、回復支援施設を利用することにより、薬物を使用しない生活を続けていくことは可能です。

さいたま市依存症専門医療機関

- 埼玉県立精神医療センター

専門医療機関で受けられる治療等

入院または外来で、下記の治療が受けられます。

- ① 薬物を抜くための治療
- ② 合併する精神疾患や症状の治療
- ③ 集団プログラム

自助グループ

- NA (ナルコティクス・アノニマス)

互いの体験談を語ることによって、薬に頼らない生活を目指す集まりです。
先に回復された仲間の体験談は、薬に頼らない生活するためのヒントになるかもしれません。

回復支援施設

- 埼玉ダルク

薬を必要としない生活を送る方法を習得するために、グループミーティングやレクリエーション、自助グループ、自立訓練など幅広いプログラムが提供されています。

家族の対応

こんな経験をされていませんか？

- なんとか使用をやめさせようと説教をする、薬を隠す。
- 薬物の問題に一喜一憂し、巻き込まれてしまい、心身ともに疲れ果ててしまう。
- 「育て方が悪かった」「愛情が不足していたのか」などと自責の念が強まり、孤立してしまう。
- 本人が薬物使用で問題を起こすと、周囲に迷惑をかけたくない気持ちから尻ぬぐいをする。
- 過干渉になりすぎる(歳相応ではなく子ども扱いをしてしまう)。
- 本人がなにか問題を起こすのではないかと不安になり、眠れない。

薬物使用について本人を責め立てれば、本人の中では責められた感情だけが残し、より一層本人が孤立します(コミュニケーションのポイントは3ページをご参考ください)。借金を肩代わりすることで、本人が薬を購入することができるようになり、本人の回復を遠ざけることになります。

まずは、家族だけで問題を抱えないことが大切です。相談機関への相談や自助グループへの参加を通して、正しい知識と関わり方を身に付けることが大切です。相談をすることで、通報されるのではないかと心配される方もいらっしゃるかもしれませんが、そのようなことはありませんので、安心してご相談ください。

さいたま市依存症相談拠点

- 心の健康センター
※警察に通報することはありません

依存症でお悩みの本人、家族、関係機関の方などから相談(電話・面接)を相談員がお受けしています。また、依存症でお悩みの家族向けの教室を実施しています。

自助グループ

- ナラノン

同じ悩みをもつ家族らが自主的に集まり、交流しつつ、回復に向けて自身の問題に取り組む場です。

さいたま市依存症専門医療機関

- 埼玉県立精神医療センター

本人の治療のみならず、ご家族からの相談も受けています。

回復支援施設

- 埼玉ダルク

本人の支援だけではなく、家族のサポートとして、相談事業や家族会を行っています。家族会では、薬物依存症の家族が集まり、体験を語り合ったり、互いの経験を分かち合う場を提供しています。薬物依存症に関するミニレクチャーも行っています。

暴力があった場合

きっかけは？ 一口に「薬物使用のせいで暴力に至る」といっても、その場の状況や経緯が関係することが多いものです。

きっかけややりとりについて振り返り、家族が少しずつ対応を変えていくことで、状況が改善される場合もあります。

もしもの時は？

① その場を離れる

② 周囲の人に助けを求める・警察(110番)を呼ぶ

警察に通報する際は、

「薬物は許さない。しかし、見捨てたわけではない。回復に関する援助はする。」ときっぱり伝える。

ギャンブル依存症

ギャンブル依存症とは、性別・学歴・職業にかかわらず誰でも陥る可能性のある病気です。この病気は、パチンコ・競馬・麻雀などのギャンブルの計画や、実際のギャンブルにかなりの時間やエネルギーをつぎ込み、借金を繰り返したり家庭内の不和など、ストレスの重なる状況でも、ギャンブルを続けてしまいます。

ギャンブルに対してのコントロールを失い、自分ひとりの力や意志の力では継続的にやめることができませんが、治療や回復が可能な病気でもあります。

ギャンブル依存症の主な症状

①ギャンブルに対するコントロールの喪失

- 自分の思っていた以上に、ギャンブルにお金や時間を費やしてしまう。
- ギャンブルに勝っても、「もっと勝ちたい」とギャンブルをし、負ければ、負けを取り戻すためにギャンブルをやり続ける。
- 「今日こそギャンブルはしない」と思ってもギャンブルをしてしまう。仕事帰りや休日などになるとギャンブルをしてしまう。

②進行性の病気

- ギャンブルに使う金額や時間が増えていく。
- ギャンブルをやめる約束が守れない。結果的には家族に嘘をついてしまう。
- 家族関係や職場での立場がギャンブルのために悪化してもやめられない。



③借金を繰り返す

- 消費者金融などに借金をしてギャンブルをしてしまう。
- ギャンブルのために、必要な生活費を使ってしまう。
- 家族にギャンブルで使った借金の返済をしてもらってもやめられない。

ギャンブル等依存症の簡易チェックツール		L O S T	✓
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、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)		☐
直近1年間のギャンブル経験で、2項目以上当てはまる場合は、ギャンブル依存症の危険度が高いと考えられます。			

ギャンブル依存症の治療

ギャンブル依存症にかかる、依存症者はなかなか自分の病気を認めることができない傾向(これを「否認」と言います。)がありますが、アルコールなどの他の依存症と同様、相談(カウンセリングを含む)・依存症についての学習・グループミーティングへの参加・リハビリテーション施設の利用や、生活環境の見直しなどを通して、ギャンブルをやめ続ける人生を送ることができるようになります。

さいたま市依存症専門医療機関

- 白峰クリニック
- 埼玉県立精神医療センター

専門医療機関で受けられる治療等

- 外来で、下記の治療が受けられます。
- ①精神療法や薬物治療
 - ②合併する精神疾患や症状の治療
 - ③集団プログラム

自助グループ

- GA (ギャンブラーズ・アノニマス)

互いの体験談を語ることによって、ギャンブルに頼らない生活を目指す集まりです。
先に回復された仲間の体験談は、ギャンブルに頼らない生活をするためのヒントになるかもしれません。

家族の対応

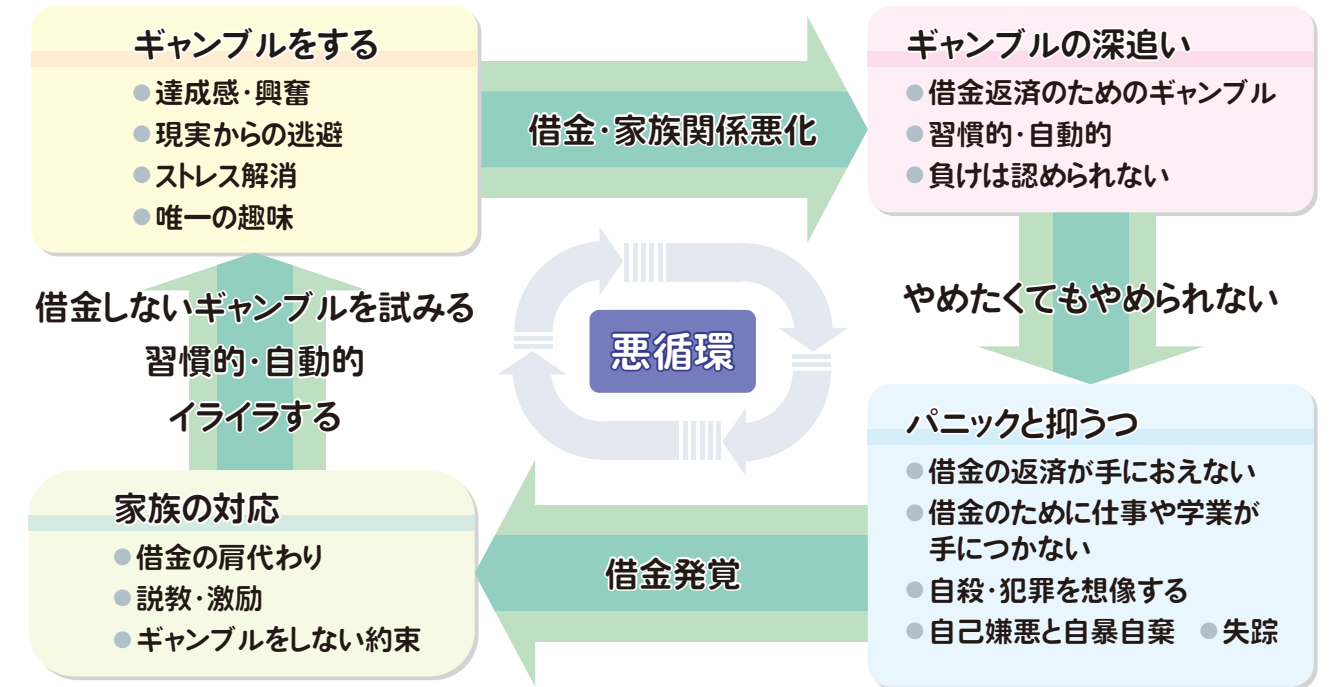
ご家族のギャンブル依存症者への対応は、以下の傾向があるようです。

- ギャンブルをやめさせるために苦言や説教をする。
- ギャンブル依存症者のお金を管理したり、財布をのぞいたりする。
- 家族や自分自身のことを二の次にして、借金の返済に努める。
- じっと我慢していたり、ギャンブルのことは見て見ぬ振りをする。

多くのご家族が上記のような対応を何度も繰り返しても、なかなかギャンブル依存症者のギャンブルをやめさせることは難しいようです。(コミュニケーションのポイントは3ページをご参考ください。)

ご家族が正しい対応を身につけるには、相談(カウンセリングを含む)・依存症についての学習・グループミーティングへの参加が、非常に効果があります。

(参考)ギャンブル依存症に関する悪循環



さいたま市依存症相談拠点

- こころの健康センター

依存症でお悩みの本人、家族、関係機関の方などから相談(電話・面接)を相談員がお受けしています。また、依存症でお悩みの家族向けの教室を実施しています。

さいたま市依存症専門医療機関

- 白峰クリニック
- 埼玉県立精神医療センター

本人の治療のみならず、ご家族からの相談も受けています。

自助グループ

- ギャマノン
- 全国ギャンブル依存症家族の会
- GAFA

同じ悩みをもつ家族らが自主的に集まり、交流しつつ、回復に向けて自身の問題に取り組む場です。