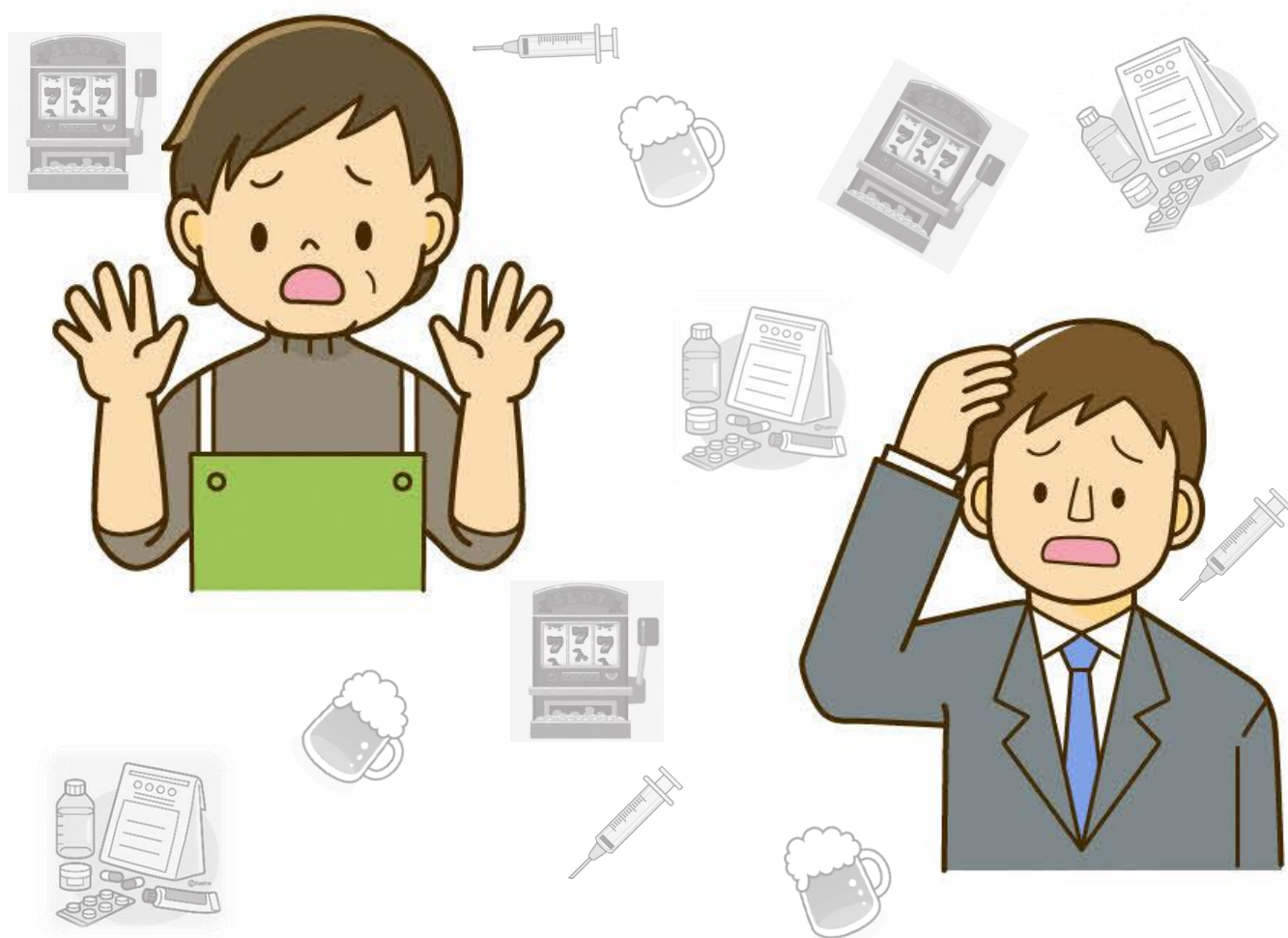


お酒や薬物、ギャンブル、ゲーム などでお困りの方へ

～コントロールできない飲酒や薬の乱用、パチンコ、ゲーム等は依存症かも？～



依存症は、誰もがなる可能性のある病気です。

知って欲しい依存症のこと

中面へ

依存症って？

Q 依存症とは？

「依存」する対象は様々ですが、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。依存症は病気です。依存症になると、本人や家族が苦痛を感じたり、生活に困りごとが生じたりすることがあります。

代表例

- アルコール ●薬物 ●ギャンブル
- ゲーム など

やめたくても
やめられないんだね。



Q どんなことが起きるの？

飲酒や薬物使用、ギャンブル、ゲームなどの行為を優先し、他の活動がおろそかになっていきます。その結果、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。

悪影響の例

- 睡眠や食事がおろそかになる。
- 嘘をついて、家族との関係を悪化させる。
- 仕事や学校を休みがちになる。
- 隠れて借金をしたり、お金を工面するために手段を選ばなくなる。

Q 原因は？

人は、不安や緊張を和らげたり、嫌なことを忘れたりするために、ある特定の行為をすることがあります、それを繰り返しているうちに**特定の行動をコントロールする脳の機能が弱くなり、自分の意志ではやめられない状態**になってしまいます。

Q なりやすい人はいるの？

いろいろな病気と同じように、**誰でもなる可能性があります。**

「家族が甘やかしたから。」とか「意志が弱い」からではありません。

Q なおるの？

様々な助けを借りながら特定の物質や行為を止め続けることで、「飲酒や薬物使用、ギャンブル、ゲームに頼らない生き方」をしていくことができます。依存症は回復が十分可能な病気です。

依存症は糖尿病や高血圧のような慢性疾患といわれています。そのため、しっかりとしたつきあい方が大切です。

※厚生労働省「わかっているのにやめられない～それって依存症かも～」リーフレットより抜粋。一部改変。

どうしたらいいの？

Q 本人は？

アルコール・薬物・ギャンブル・ゲームなどの問題、例えば、最近こんなことで悩んでいませんか？

- お酒を飲んだ翌日、仕事を休むことが以前より増えた。
- 医師に処方された以上の量や頻度で薬を飲んでいる。
- ギャンブルやゲームの問題で家族などと口論が絶えない。

お酒や、薬物、ギャンブル、ゲームなどは、辛いときもうれしい時も貴方を支えてくれた友だったかもしれません。しかし、依存症は自分では気づけないという落とし穴があります。上記のような悩みがある場合には一人で抱え込まず勇気をもって専門機関に相談しましょう。

依存症は、誰でも陥る可能性のある「病気」であり、決して恥ずかしいものではありません。「病気」なので治療や手当によって必ず良くなります。より自分らしい人生を健康に生きていくために一歩踏み出してみませんか？依存症になる前の相談も有効です。

回復のための方法は、いくつかあります。

裏面へGO！！



Q 家族は？

依存症は、脳の機能が弱くなり欲求をコントロールできなくなる「病気」ですが、本人は自覚がなく気づきにくいいため、自分の気持ちだけでコントロールしようとして度々失敗します。また、依存症は家族を巻き込む病気です。そのため、周囲がいくら本人を責めても、問題は解決しません。

「叱責」、「処罰」、「借金の肩代わり」などは状況を悪化させてしまいます。

本人が回復の必要性を自覚するまでには時間がかかることも多いため、まずは周囲の方が専門の機関に相談して「適切なサポート」のしかたを知ることから始めましょう。家族の理解と適切な対応が本人の回復への第一歩です。

家族としてできること

- 依存症について学ぶ
依存症は、本人と家族の共通の敵！敵と戦うためには、まず敵をよく知ることが大切です。
- 本人への関わり方を学ぶ
回復への効果的な関わりを学び、本人の問題を本人に返しましょう。
- ご家族自身が元気になる方法を学ぶ
グループに参加し、仲間と会いましょう。

どこにいけばいいの？

裏面へGO！！



南渡島地域の相談窓口等はこちら

心の健康全般に関する相談

保健師等が問題を一緒に整理したり、同じように悩む方と話せる場や学習会のご紹介をします。

北海道渡島保健所 健康推進課（松前町、福島町、知内町、木古内町、北斗市、七飯町、鹿部町、森町にお住まいの方）：Tel0138-47-9548（受付時間：平日8時45分～17時30分 年末年始除く）

函館市保健福祉部 障がい保健福祉課（函館市にお住まいの方）

：Tel0138-21-3077（平日8時45分～17時30分 年末年始除く）

精神科医療機関

機関名	電話番号	窓口
医療法人亀田病院分院亀田北病院	病院総合：0138-46-4651	地域連携室
医療法人立青会なるかわ病院	なるかわ病院代表：0138-65-7131	医療相談室
社会医療法人函館博栄会函館渡辺病院	患者総合サポートセンター：0138-59-4198	左記
特定医療法人富田病院	地域医療連携係直通：0138-52-1114	左記

※各医療機関によって相談可能なケースは異なります。上記電話番号あて、個別にご相談下さい。

自助グループ

依存症本人またはその家族同士がお互いの経験を語り合い、体験を共有しながら、回復に向けて支えあっていく当事者により運営されているグループです。

依存の種別	グループ名	場所・開催日
アルコール 依存症の 本人・家族	AA ツキサップ 函館千代台	場 所：函館市青年センター（函館市千代台町 27-5） 開催日時：第2土曜日 14時30分～15時30分 ※予定はAA 北海道のホームページに記載。
	AA 日吉	場 所：函館栄光キリスト教会（函館市日吉町 3-16-10） 開催日時：毎週木曜日 19時～20時 ※予定はAA 北海道のホームページに記載。
	AA 函館しょうわ	場 所：貧しい協働体（函館市昭和 3-5-20） 開催日時：毎週火曜日 19時～20時30分 ※予定はAA 北海道のホームページに記載。
	函館断酒会	場 所：函館市総合福祉センター（函館市若松町 33-6） 開催日時：毎月第1・3日曜日 13時～15時 毎月第2・4土曜日 19時～20時30分 第5土・日曜日は開催なし
	森町断酒会	※休止中
ギャンブル 依存症の 本人・家族	GA 函館グループ	場 所：函館市総合福祉センター（函館市若松町 33-6） 開催日時：月2回程度不定期で実施。18時30分～20時 ※予定はGA 日本のホームページに記載。
ギャンブル 依存症の家族	ギャマノン 函館グループ	場 所：函館市総合福祉センター（函館市若松町 33-6） 開催日時：毎週日曜日 10時30分～12時 ※予定はギャマノンのホームページに記載。

※自助グループは開催が変更になっている場合があります。詳細等を知りたい場合はグループのホームページを確認いただくか、もしくは上記「心の健康全般に関する相談」の連絡先までご連絡下さい。

依存症を考えるつどい

アルコールや薬物、ギャンブル、ゲームなどの依存症や摂食障がいからの回復には、当事者（依存症本人やその家族）が集まり、お互いの体験を安心して語り合えることができる場への参加が効果的です。つどいは依存の種類は問わず、当事者だけでなく支援関係者等も参加し、一緒に思いを語りあう場です。

❖対象者：南渡島地域にお住まいの依存症の本人、または家族。（新規参加者は事前予約必要。）

❖日 時：毎月第3土曜日 13時30分～15時30分（受付13時00分～）

❖場 所：別紙参照

❖問い合わせ先：上記「心の健康全般に関する相談」の連絡先までご連絡下さい。