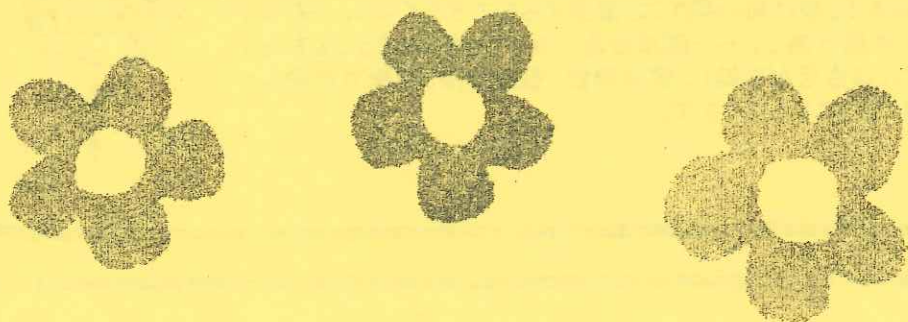




依存症治療拠点機関 久里浜医療センターの
松崎医師が詳しく解説★

ギャンブル等依存症や ゲーム障害などの 行動依存について



◆はじめに◆

行動依存とは、『ある行動が自分や他の人にとって害があるにもかかわらず、行動したいという強い欲求や誘惑を抑えることができない』という状態を指します。‘繰り返す行動パターン’が特徴で、これによって、生活に様々な支障をきたします。アルコールや大麻・覚醒剤などの物質依存の人では、飲酒や薬物使用の強い欲求に抵抗することが困難ですが、行動依存も同じような特徴を持つといえます。

ギャンブルへの依存は、行動依存のひとつとして認知されており、ゲームへの依存についても、2019年5月に世界保健機関(WHO)の診断基準である国際疾病分類改訂版(ICD-11)に、『ゲーム障害』という病名で、ギャンブルと同様に行動依存に分類されました。

ギャンブル等依存症やゲーム障害の基本情報について紹介します。

◆ギャンブル等依存症の一般的特徴◆

ギャンブル(賭博)とは、あるもの(たいていは金銭)を賭けて、より価値のあるものを手にいれる行為を指します。勝ち負けがほとんど偶然に支配されている勝負事です。世の中には、ギャンブルが好きな人もいれば、全くしない人もいます。全くしない人にとっては、ギャンブルのどこが魅力なのだろう、と不思議に思うかもしれませんが、しかし、ギャンブルをしない人でも、なにかの争いごと(例えば、スポーツでもケンカでも)で、負けるのが好きな人はあまりいないでしょうし、生活には経済的な問題も関わりますから、お金はないよりはあった方がよいでしょう。ギャンブルは、勝てば大金を手に入れられることから、人間の本能的な欲求を刺激します。

そして、ギャンブルの一攫千金の魅力に一旦取り憑かれると、ギャンブルをやめて地道な生活に戻るのなかなか難しいようです。日本でギャンブルは刑法で禁止されていますが、競馬、競輪、競艇、オートレースは、その公益性から公営競技として開催が許可されています。パチンコ・スロットは法律的には遊技と位置づけられていますが、射幸性や換金性といったギャンブルの要素を含みます。また、仲間内での賭け麻雀や賭けゴルフ、裏カジノといった非合法のギャンブル、過剰なレバレッジをかけたFX(外国為替証拠金取引)などに陥るケースもあります。

ギャンブル等依存症の特徴は、ギャンブル等が自分や他の人にとって有害で、人生に大きな損害が生じるにも関わらず、ギャンブル等が続けたいという誘惑や衝動が抑えられない点です。勝ちを追い求めて、最後には掛け金をたいてい失ってしまいますが、そのような行為を人に隠し(時には嘘までつきます)、手持ち資金を使い果たしてしまいます。それでも負けを取り戻すために借金をしてまでギャンブル等にのめり込み、次第に借金額が膨らみます。挙げ句の果てに、借金すらもできなくなり、やむなく窃盗、横領や詐欺行為といった違法行為に手を染めてしまうこともあります。最終的には生活が破綻し、家族離散、懲戒解雇、逮捕や自殺など深刻な事態に至ることもあります。



◆ゲーム障害の一般的特徴◆

ゲームは、大人も子どもも楽しめる、熱中しやすい遊びです。しかし、はまり過ぎると様々な問題が出現し、病的な状態(=ゲーム障害)を引き起こします。WHOの診断基準(ICD-11)では、ゲーム障害の臨床的特徴として、

- ゲームの時間や課金などのコントロールができない。
 - 他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを選ぶほどゲームを優先する。
 - 問題が起きているがゲームを続ける。またはより多くゲームをする。
 - ゲームのためにひどく悩んでいる。または、学業上及び職業上の問題が生じており、ご本人や家族に影響が出ている。
- と記述しています。その結果として、

- 体力低下、運動不足、骨密度低下などの身体的問題
- 睡眠障害、ひきこもり、意欲低下などの精神的問題
- 遅刻、欠席、成績低下などの学業上の問題
- 浪費や借金などの経済的問題
- 家庭内の暴言・暴力などの家族問題

などの様々な問題を引き起こすことが報告されています。



◆ 専門医療機関での治療 ◆

アルコール依存症などの物質依存の経験を踏まえ、行動依存では様々な治療法が試みられてきました。認知行動療法は、本人の偏った考えや行動を、より望ましい考えや行動に変えていく治療法ですが、物質依存だけではなく、ギャンブル等依存症やゲーム障害といった行動依存に対する治療でも効果が認められています。



認知行動療法って？

認知行動療法には、様々なテーマが盛り込まれていますが、例を挙げると、
○ギャンブル等やゲームの過去の行動パターンや背景を明らかにする。
○行動を起こしそうなリスクの高い環境を見つけ、それをうまく回避する。
○代わりとなる趣味や活動を見つける。
などがあります。

認知行動療法は、専門医療機関以外に、横浜市こころの健康相談センターでも体験することができます。

◆ 回復のプロセス ◆

依存症の治療を終了しても、また同じ行動を何度も繰り返してしまうことがあり、これをスリップといいます。依存症からの回復の過程では、スリップを経験することはよくあります。しかし、一旦スリップすると、本人は罪悪感を感じて自分を責めてしまうことがあります。ここで、あまり悲観せず、回復によくあることだと考え、次にどう対処したらよいかを考える機会にするとよいでしょう。家族も、本人を責める気持ちが芽生えると思いますが、回復には時間がかかると理解し、スリップをどう次の行動に生かすか、本人と一緒に考えていきましょう。

◆ 当事者への関わり方の工夫 ◆

ギャンブル等依存症の進行過程で借金が発覚した場合、家族は「早く返済しなくては」などといった気持ちから、借金を肩代わりして問題を解決しようとしています。しかし、しばらくすると本人がまたギャンブル等→借金を繰り返す悪循環に陥るケースが多いです。借金の肩代わりは、回復の機会を奪いかねませんので、家族は借金の肩代わりをしない方がよいでしょう。

ゲーム障害の子どもでは、生活習慣の乱れ、不登校や成績低下などの深刻な問題が生じてしまい、家族も心の余裕を持ってないケースが多いようです。まず、家族が心の健康を保つこと、不安な気持ちや悩みなどを誰かに話すだけでも、気持ちが楽になることがあります。

◆ 地域の社会資源 ◆

依存症の回復には、当事者同士の支えが有効です。ギャンブル等依存症には、各地でGAという自助グループや家族会などの民間団体が活動していますので、一度参加されてはどうでしょうか。

また、医学的な問題だけでなく、借金や住居、就労などの生活支援も必要な場合があります。それぞれのケースに応じて、行政などの福祉、弁護士や司法書士などの司法機関、ハローワークなどの就労支援機関と連携をとるとよいでしょう。



◆ まとめ ◆

ギャンブル等依存症やゲーム障害の基本的な情報について紹介しました。行動依存は本人も問題に気づきにくく、家族も相談をためらうことが多いようです。対応方法や今後の方針など、困ったときには、まずは横浜市こころの健康相談センター、お住まいの区福祉保健センターの高齢・障害支援課や医療機関に気軽に相談してみましょう。



執筆：独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 精神科医長/精神保健指定医 松崎 尊信 氏

横浜市依存症相談窓口

～依存症のお悩みを抱えるあなたへ～

横浜市こころの健康相談センターでは、アルコール・薬物・ギャンブル等の問題でお困りのご本人やご家族からのご相談をお受けしています。

個別来所相談（完全予約制）

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

○対象

アルコール・薬物・ギャンブル等依存症でお困りのご本人・ご家族（ご本人・ご家族のいずれかが横浜市在住の方）

初めて利用をご希望される方は、まずは電話にてお問い合わせください。担当者が相談内容を伺い、その後の流れをご案内します。

横浜版依存症回復プログラム WAI-Y（ご本人向け）、依存症家族教室（ご家族向け）も実施しています。（※）

○ご予約・お問合せ 横浜市こころの健康相談センター

電話：045（671）4408 月曜から金曜（祝日を除く）8：45～17：00

FAX：045（662）3525

所在地：横浜市中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階

横浜市 依存症



依存症に関する相談は、お住まいの各区福祉保健センターの高齢・障害支援課でもお受けしております。まずはお電話でご相談ください。

月曜から金曜（祝日を除く）8：45～17：00

アルコール・薬物・ギャンブル等 依存症相談窓口

横浜市こころの健康相談センターでは、アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症でお困りのご本人・ご家族等からのご相談をお受けしています。

依存症 個別来所相談 (完全予約制)

◆専門の相談員がご本人やそのご家族の相談内容を伺い、回復のためにアドバイスや適切な相談機関をご紹介します。

◆相談内容などの秘密は厳守します。

<本人向け> 依存症回復プログラム WAI-Y

◆ワークブックを使って、アルコール・薬物・ギャンブル等の再発予防のためのスキルを学んでいきます。

◆全8回のプログラムを年2クール開催しています。
(①6月始まり、②11月始まり)

<家族向け> 依存症家族教室

◆アルコール・薬物・ギャンブル等のご本人の問題に悩むご家族のための月1回の家族教室です。

◆病院など様々な回復施設で支援に従事している専門家の話を聞くことができ、依存症について学ぶことができます。

対象：アルコール・薬物・ギャンブル等でお困りの横浜市在住の方
アルコール・薬物・ギャンブル等の問題を抱える方のご家族
(ご本人・ご家族のいずれかが横浜市在住の方)

※WAI-Yは横浜市在住のご本人のみご参加いただけます。

※相談・参加は全て無料です。 ※匿名でのご相談もお受けしております。

※個人情報や相談内容などの秘密は厳守します。



ご予約・お問合わせ

横浜市こころの健康相談センター (依存症相談拠点)

電話：045 (671) 4408 FAX：045 (662) 3525 月～金 (祝日を除く) 8:45～17:00

〒231-0005 横浜市中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各事業が中止・変更となる可能性があります。

詳細は、本市ホームページをご確認ください。

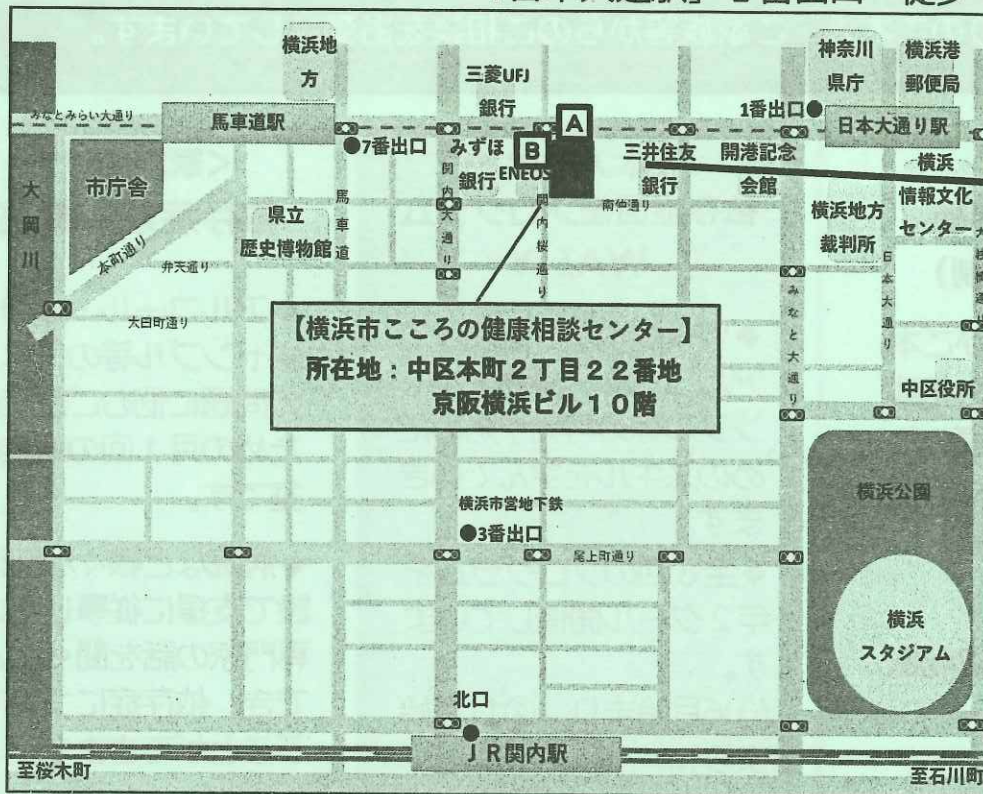
<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryu/kokoro/izonsho/>



横浜市こころの健康相談センターへの行きかた

アクセス

- JR京浜東北・根岸線「関内駅」北口 徒歩 8分
- 横浜市営地下鉄「関内駅」3番出口 徒歩 6分
- みなとみらい線「馬車道駅」7番出口 徒歩 3分
- 「日本大通駅」1番出口 徒歩 4分



京阪横浜ビル



関内桜通り側

こちら

問合せ先

横浜市こころの健康相談センター（依存症相談拠点）依存症相談窓口
 電話：045-671-4408 FAX：045-662-3525
 月曜～金曜（祝日を除く）8：45～17：00

住所

〒231-0005 中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階
 （専用駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください）

横浜版依存症回復プログラム

WAI-Y のご案内

「もう二度とアルコール/薬物/ギャンブルをやらない」と心に決めたはずなのに、

様々な理由でつい再開してしまったことはないでしょうか？

『どのような時に飲みたいく / 使いたく / やりたくなるのか』

『どのようにすれば避けることができるのか』

講師や当事者スタッフと一緒に依存症について考えてみませんか？

横浜版依存症回復プログラム（WAI-Y）は、テキストを使った再発予防のプログラムです。

—プログラム開催の概要(予定)—

《 第1クール（通算14期） 》

令和4年6月1日～令和4年9月21日（全8回）

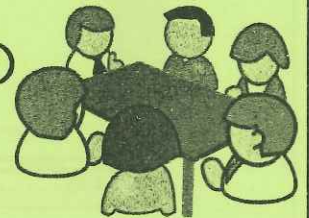
第1・第3水曜（全8回開催）午後2時～4時

《 第2クール（通算15期） 》

令和4年11月2日～令和5年2月15日（全8回）

第1・第3水曜（全8回開催）午後2時～4時

（※令和5年1月のみ第2・第4水曜日に開催します）



場所：横浜市こころの健康相談センター（京阪横浜ビル10階 ※裏面参照）

費用：無料 対象：横浜市内在住の方

【このプログラムで得られること】

※各コースとも同じ内容です

- (1) 依存のメカニズムや回復への道のりについて知り、新しい生活を送るための具体的なスキルを身につける
- (2) 依存について批判されずに正直に話ができる環境で、あなたの回復をサポートしてくれる様々な人や外部の施設とのつながりを得る

※プログラムは完全予約制です。

参加希望の方は事前に裏面の問い合わせ先にご連絡ください。

コース期間途中からの参加についてもお問い合わせください。

～参加者のプライバシーは守られますので、ご安心ください～

あなたも WAI-Y に参加して、
新しい生活への第一歩を踏み出してみませんか？



場所

横浜市こころの健康相談センター (中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階)

- ※ 同じビルの1階にきらぼし銀行があります。
- ※ 専用駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

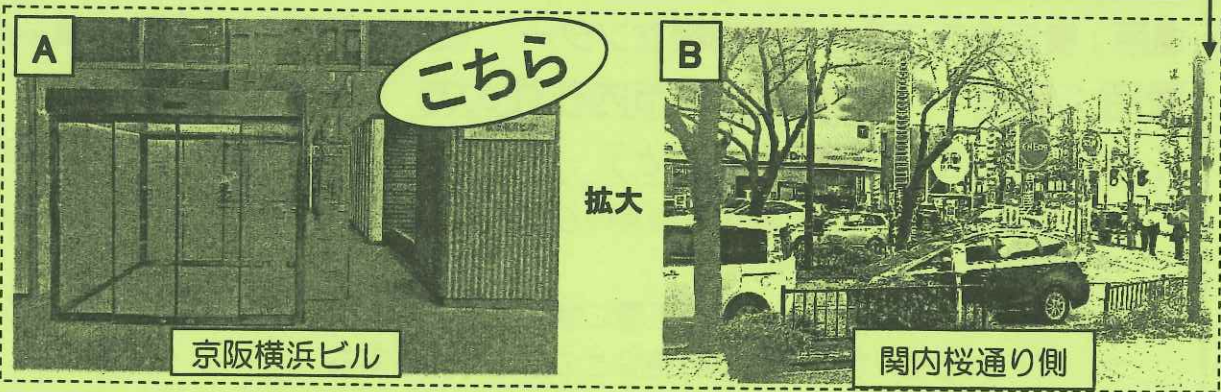
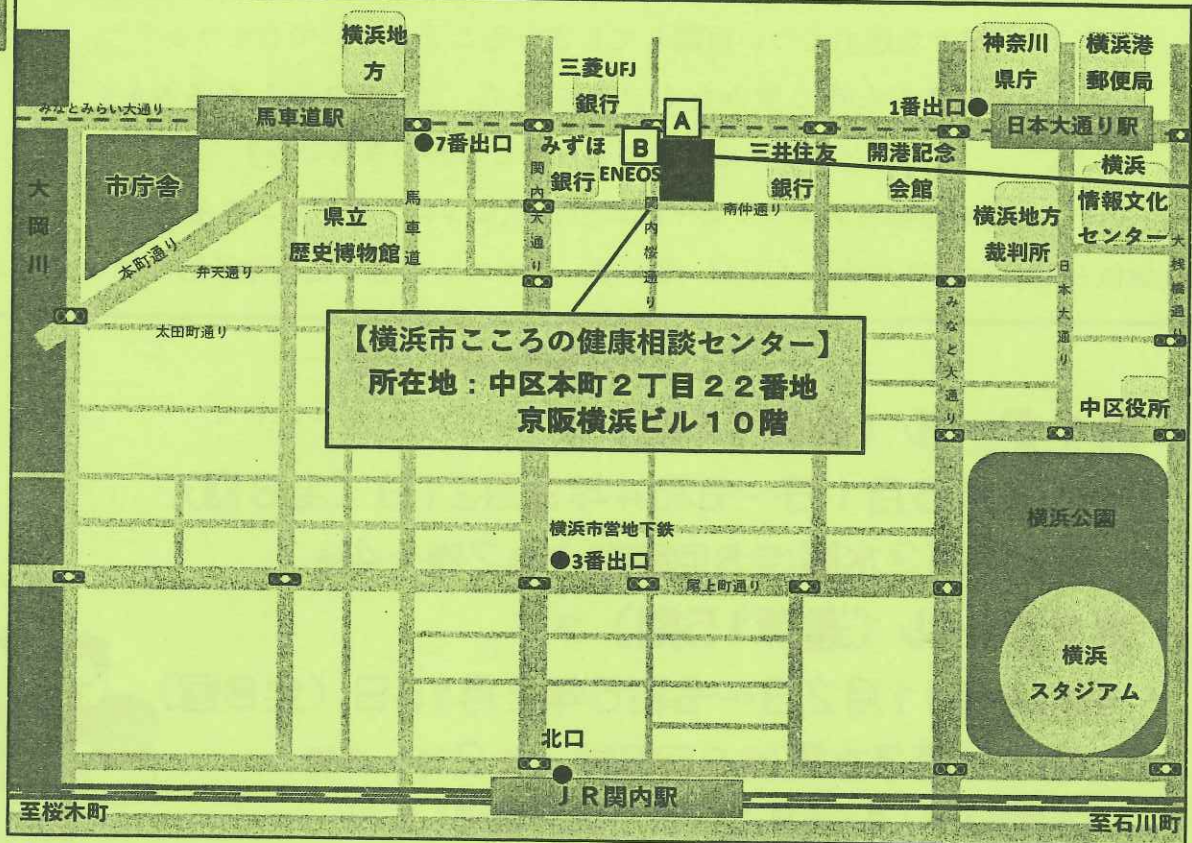
アクセス

JR京浜東北・根岸線 「関内駅」 北口 徒歩8分
 横浜市営地下鉄 「関内駅」 3番出口 徒歩6分

または・

みなとみらい線 「馬車道駅」 7番出口 徒歩3分
 「日本大通駅」 1番出口 徒歩4分

地図



問い合わせ先

横浜市こころの健康相談センター
 (依存症相談拠点) 依存症相談窓口



電話：045-671-4408 (月～金 8:45～17:00)

- ※ 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、プログラム開催中は適宜換気を行います。また、可能な範囲でマスクの持参および着用にご協力をお願いします。マスクの準備ができない方はご相談ください。
- ※ 発熱やせきなど、かぜの症状のある方または体調が優れない方は参加をご遠慮ください。



令和4年度 横浜市こころの健康相談センター主催
(依存症相談拠点)



アルコール

薬物

ギャンブル等

ゲーム

依存症家族教室のご案内



友達や親戚には話せないけど
誰かに話を聞いてほしい



自分だけが辛い思いを
しているのではないか。
他の人はどうしているんだろう

このような思いや、ご家族の依存症の問題を抱えていませんか。
依存症当事者のご家族、支援機関スタッフなどそれぞれの立場での講師のお話や、
他参加者の体験談から、『依存症』について正しく理解し、ご本人へどのように
対応すればよいか、一緒に考えてみませんか。

- 同じ立場のご家族同士、安心してお話し頂けます。
- 各回事前申込制（先着20名）、お電話にてお申し込みください。
参加されたい回の1カ月前の家族教室の日から受付可能です。
- 事前に詳細をお知りになりたい方、個別相談を希望する方も、
お電話ください。
- どの月からでも参加可能です。ただし、5・8・11月は定員を増加
した公開セミナー（家族教室拡大版、別途会場）を開催します。
年間予定については、裏面をご覧ください。



【対象】 依存症のことで困っているご家族
※当事者またはご家族のどちらかが横浜市民であれば
参加できます

【日時】 原則：毎月第4金曜日 午後2時～3時30分
(詳細は裏面の年間予定表をご覧ください。)

【会場】 横浜市こころの健康相談センター 会議室
中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階

【問合せ先】
横浜市こころの健康相談センター 依存症相談窓口
TEL：045-671-4408 FAX：045-662-3525

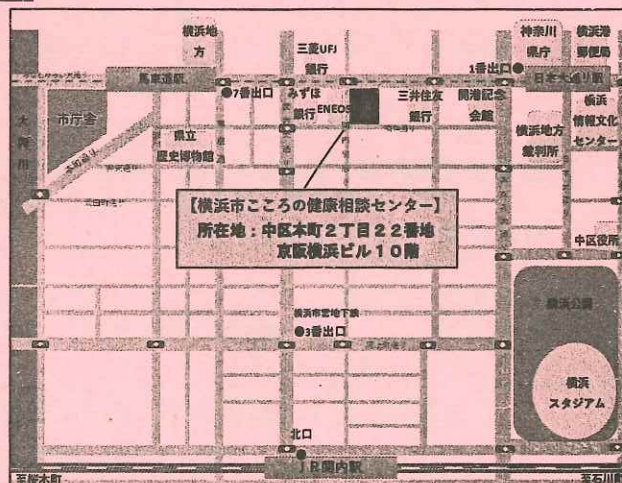
◎参加にあたってのお約束ごと

- 他の参加者の批判をしないで下さい。
- 個人情報・発言内容を口外しないで下さい。
- 他のご家族が発言されている最中のメモはお控え下さい。
- 区役所等の関係機関の職員が見学する場合がありますが、ご了承ください。

<会場までのアクセス（最寄駅）>

- みなとみらい線「馬車道駅 7番出口」徒歩3分
- みなとみらい線「日本大通り駅 1番出口」徒歩4分
- JR根岸線「関内駅 北口」徒歩8分
- 横浜市営地下鉄「関内駅 出口3」徒歩6分

(どの会場にも専用駐車場はございません。公共交通機関をご利用下さい。)



令和4年度 依存症家族教室 年間予定表 ※3

初参加の方は当日職員にお声掛けください。教室のご案内を致します。

日にち	プログラム	講師（スピーカー）
4月22日(金)	アルコール依存症 家族の体験談から関わり方を学ぶ	横浜断酒新生会家族会 メンバー 1名
夜間公開セミナー 5月31日(火) ※2 19時～20時	ギャンブル等依存症専門医療機関での 治療と家族の回復 会場：横浜市社会福祉センター	久里浜医療センター 精神科医長 松崎 尊信 氏
6月24日(金)	薬物依存症 家族の体験談から関わり方を学ぶ	横浜ひまわり家族会 理事長 岡田 三男 氏
7月22日(金)	ギャンブル等依存症 家族の体験談から関わり方を学ぶ	全国ギャンブル依存症家族の会神奈川 メンバー 1名
公開セミナー 8月18日(木) ※2	ゲーム依存の理解と対応 ～医療対応が必要な事例を中心に～ 会場：横浜市社会福祉センター	横浜市立大学附属病院 児童精神科医長 藤田 純一 氏
9月30日(金) (23日祝日のため)	第1回 クラフト勉強会※1	横浜ひまわり家族会 メンバー1名 こころの健康相談センター職員
10月28日(金)	第2回 クラフト勉強会※1	横浜ひまわり家族会 メンバー1名 こころの健康相談センター職員
公開セミナー 11月25日(金) ※2	アルコール依存症専門医療機関での 支援と家族の回復 会場：横浜市技能文化会館	誠心会 神奈川病院 精神保健福祉士 早間 文穂 氏
12月23日(金)	第3回 クラフト勉強会※1	横浜断酒新生会家族会 メンバー1名 こころの健康相談センター職員
令和5年 1月27日(金)	第4回 クラフト勉強会※1	横浜断酒新生会家族会 メンバー1名 こころの健康相談センター職員
2月24日(金)	薬物依存症者の家族等による 自助グループからのメッセージ	ナラノン メンバー 3名
3月24日(金)	ギャンブル等依存症などに関連した 借金問題等生活環境の改善のコツ	司法書士 稲村 厚 氏 (NPO法人ワンデーポート理事長)

※1 クラフトは、家族などを対象にした、依存症者本人への関わり方や治療を勧める方法などを学ぶプログラムです。

※2 毎回事前申込制です。公開セミナーは通常と時間や会場、定員、申込方法が異なり、詳細は別途お知らせいたします。

※3 プログラムが変更になる場合や新型コロナウイルス感染症拡大防止等により中止・延期又は会場変更になる場合があります。開催の状況及び申込みについては、下記URL又は右QRコードよりご確認ください。

https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/kokoro/izonsho/izon_kazoku.html



～依存症家族教室の実施にあたり、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、次の通り取り組みます～

1. マスク着用、手指消毒、参加前に検温と「体調確認表」のご記入にご協力ください。
体調が悪いときは受講を見合わせてください。同居家族等で体調不良の方がいらっしゃる場合も、受講を見合わせてください。
2. 緊急連絡先の確認にご協力ください。氏名・住所・連絡先をいただきます。いただいた情報は、当教室の感染症対策のみに使用し厳重に取扱います。また、定員を超える申込・来場があった際には、参加をお断りさせていただきます場合もございます。

【問合先】横浜市こころの健康相談センター 依存症相談窓口

TEL：045-671-4408 FAX：045-662-3525

依存症って 知っていますか？

アルコール依存症

薬物依存症

ギャンブル等依存症

依存症の人は、
意志が弱い？
本人の性格が、
依存症にさせて
いるのでしょうか？



それは**違います。**
誰でもなる可能性が
あります。

ある特定の「物質の使用（例えば、アルコールや薬物）」に関して「やめたくても、やめられない」状態を医学的には、依存症と呼びますが、ここでは、「行為や過程（ギャンブル等やインターネット）」に関してそのような状態に陥ることを含めて、一般的に用いられる「依存症」と表現しています。

例えば
アルコール依存症
になるとどうなる？

お酒の飲み方を
コントロール
できなくなる。

食事や睡眠が
おろそかになり、
健康を害する。

生活資金の
やりくりが
できなくなる。

家事や仕事、
学校を
休みがちになる。

人間関係が
悪化する。



依存症は、自分だけでコントロールできなくなる状況であり
糖尿病や高血圧のような慢性疾患に例えられることもあります。
正しい知識を得て、さまざまな助けを借りながら、お酒や薬物、ギャンブルなどに
頼らない日々を続けることで、回復をしていくことが可能です。

やめられない心

「やめたい」と「やめられない」の間で揺れています

本人たちも分かっているけど…

「もうやめなければいけない」と感じながらも、やめられなくなります。周囲からは、「好きでやっているのだから、やめるかは本人の気持ち次第。本気でやめるつもりになればいつでもやめられるはず。」と思われがちです。実は本人たちも、依存し続けることはよくないと分かっています。

自由を失い追いつめられる…

依存している間は、現実からの解放や自由を味わいますが、次第に依存対象に縛られて自由を失うようになります。「やめたいのに、やめられない」という、相反する気持ち(両価的感情)を抱きつつ、次第に追いつめられていきます。

家族や周りの人の理解が必要

もし、そのような感情を抱いていたとしても、自分の正直な感情を素直には話さないことも多いものです。自分が依存した状態であることを否認し、依存し続ける言い訳を探します。本人は心のどこかではやめたいと思って揺れているということを、家族や周りの人が理解をし、反抗的な態度に振り回されないようにしましょう。



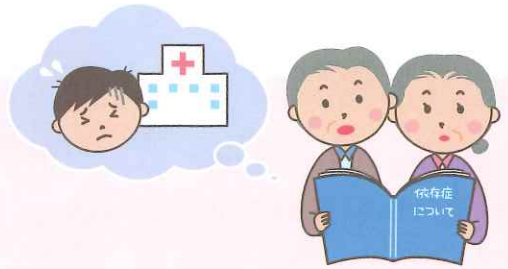
家族や周りの人ができること

回復のために家族ができることは**3つ**あると言われています。

1

病気としてとらえること

依存し続けるのは病気かもしれません。まず、依存症という病気について学びましょう。



2

依存症者本人に対する適切な対応方法を身に着けること

本人が起こした金銭・就労・友人関係などの問題を家族がフォローしてしまうと、本人は事態の深刻さに気付くことができません。それを続けていると本人は、行動を変えていくことや治療が必要だという気持ちにはなりにくいものです。

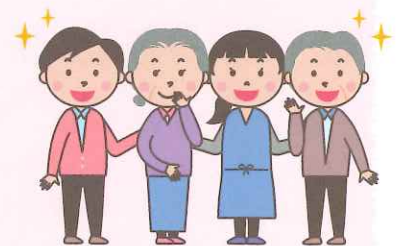


3

家族がまず元気を取り戻すこと

依存症からの回復には即効薬・特効薬はなく、対応は長期戦です。ご家族自身が疲れていませんか？まず、ご自身の元気を取り戻しましょう。

家族が元気を取り戻すには、自助グループ・家族会などに課題を認識した段階で参加し、同じような経験をしている仲間と出会うことが役立ちます。



本人の回復のために

心身の治療からスタート

心だけでなく、体も影響を受けている場合があります。病院では、体の治療と心の治療とを並行して受けていく必要があります。依存症専門の病院で治療を受けることができます。



自助グループに参加して、治療のモチベーションを保つ

依存症からの回復には、自助グループへの参加が有効です。自助グループとは、医師や専門家を交えない当事者だけのグループです。一般的に、治療初期には病院での治療を受けて、状態が落ち着いた段階になってから自助グループに参加します。依存症は本人だけ、あるいは家族の支えだけでは回復が難しい病気です。同じことで悩み、回復しつづけようとする仲間がいる自助グループに参加して、支えあいながら回復を目指すことが大切です。

相談先

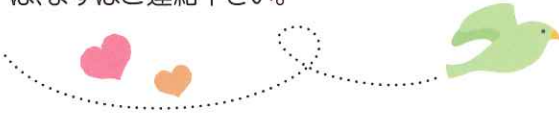
依存症は、回復できる病気です。一人で悩まず、まずは相談してみませんか。

◆アルコール・薬物・ギャンブル等 依存症相談窓口

時間 〈平日〉8:45～17:00

ご予約・お問合せ 横浜市こころの健康相談センター
045-671-4408

横浜市こころの健康相談センターでは、アルコール・薬物・ギャンブル等の問題でお困りの横浜市在住の方や、横浜市にお住まいの依存症当事者のことで困っているご家族からの相談をお受けしています。初めて利用される方は、まずはご連絡下さい。



依存症 個別来所相談(完全予約制)

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

本人向け 依存症回復プログラム WAI-Y

- ワークブックを使って、アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症回復のためのスキルを学んでいきます。
- 全8回のプログラムで、年に3期開催しています。

家族向け 依存症家族教室

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

◆各区福祉保健センター

時間 〈平日〉8:45～17:00

お住まいの区の福祉保健センターにて、ご本人やご家族の精神保健福祉相談を行っています。また、精神障害者保健福祉手帳や通院医療費の助成(自立支援医療)についての手続きを行っています。



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

◆こころの電話相談 (こころの健康相談センター)

時間 〈平日夜間〉17:00～21:30
〈土日・祝日〉8:45～21:30

電話 045-662-3522

日常のストレスによる悩みなどのこころの健康に関する電話相談です。相談時間はおよそ20分です。原則、継続相談はお受けしておりません。



◆自助グループ

市内では、下記のグループ等が様々な場所で活動しています。会場・開催時間等、詳しくは、それぞれのグループのホームページをご覧ください。

	本人向け	家族向け
アルコール	エーエー AA	アラノン
	横浜断酒新生会	
薬物	エヌエー NA	ナラノン
		横浜ひまわり家族会
ギャンブル	ジーエー GA	ギヤマノン

依存症のお悩みを 抱えるあなたへ

横浜市依存症相談拠点のご案内

横浜市こころの健康相談センターは、依存症でお悩みのご本人やご家族の支援に向けて、依存症相談、家族教室、支援者向けの研修など取組を充実させてきました。

令和2年3月から、依存症相談拠点*として、地域の関係者のみなさまと連携をさらに進めながら、依存症に悩む方々への包括的な支援を実施していきます。

※厚生労働省の定める依存症対策総合支援事業に基づく依存症相談拠点

横浜市依存症相談拠点

(横浜市こころの健康相談センターに設置)

電話:045-671-4408 FAX:045-662-3525

横浜市依存症相談拠点の取組

行政、医療、保健・福祉、司法などの関係機関がお互いの理解を深め、依存症の問題でお悩みの方々が必要な支援にアクセスしやすいネットワークの構築を目指します。

個別相談

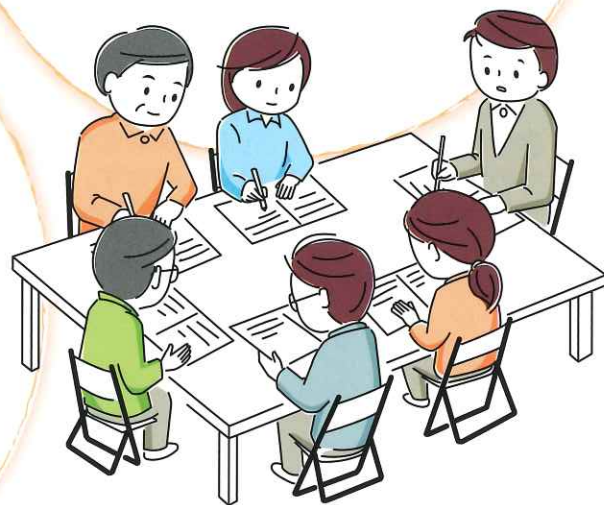
- ところの健康相談センターでは、専門の相談員が依存症でお悩みのご本人・ご家族・身近な方々の相談(電話・面談)をお受けしています。
- お住まいの区福祉保健センター高齢・障害支援課でも、精神保健福祉相談で依存症に関する相談をお受けしています。

家族教室

- ところの健康相談センターでは、毎月家族教室を実施しています。お悩みを抱えるご家族が、依存症について学び、家族の対応方法・回復について考える機会を提供します。市内医療機関、依存症回復支援施設、自助グループの情報を提供しています。
- お住まいの地域の家族教室や講座の開催状況については、各区福祉保健センター高齢・障害支援課にお問合せください。

ご本人向け集団治療回復プログラム

- ところの健康相談センターでは、依存症からの回復を目指す方にプログラムを提供しています。依存症のメカニズム、再発のサイン・対処法について一緒に考えます。回復へのきっかけづくりの支援や、地域の依存症関連団体・相談先をご紹介します。



家族も相談できるの？

多くの医療機関・相談機関はご本人だけでなく、ご家族からの相談も受け付けています。ご本人との関わり方や、ご家族自身の健康やお悩みについて相談することはとても大切なことです。



行政

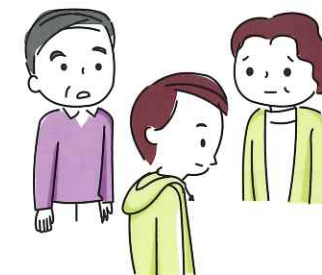
横浜市こころの健康相談センター・各区福祉保健センター



保健・福祉

地域ケアプラザ・生活支援センター・基幹相談支援センター・更生保護施設・障害福祉サービス事業所など

依存症でお悩みのご本人・ご家族



民間・自助グループ

依存症回復支援施設・自助グループ・家族会など



医療

依存症専門医療機関・依存症治療拠点機関・一般医療機関

司法



その他関係機関

行政の相談窓口

ご相談内容に応じて、地域の依存症関連団体・相談先をご紹介します。

■横浜市こころの健康相談センター(精神保健福祉センター)

依存症相談拠点 電話 045-671-4408 (平日 8:45 ~ 17:00)
FAX 045-662-3525

■お住まいの区福祉保健センター

高齢・障害支援課 (平日 8:45 ~ 17:00)

普及啓発

○ 依存症に関する正しい知識を広め、偏見・差別を解消するために啓発活動を行います。ご本人やご家族が早期に適切な治療・支援を受け、安心した生活を送ることができるよう、情報提供を行います。厚生労働省の定める啓発週間に合わせ、広報よこはまでの周知、市民向けセミナー開催、リーフレットの作成などを行っています。

支援者研修

○ 依存症でお悩みのご本人やご家族の相談や、支援にあたる地域の支援者を対象に、研修を実施しています。

連携会議

○ 行政、医療、保健・福祉、司法などの関係機関と連携会議を開催し、地域の依存症対策に関する情報や課題の共有などを行います。

民間団体支援

○ 市内で依存症に関する問題に取り組む民間団体に、相談活動や講演会などの事業に係る費用の一部補助をしています。

依存症で困ったら

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

自助グループ

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

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

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

- 治療方法を知りたい
- 治療を受けたい

専門医療機関

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



神奈川県ホームページから
専門医療機関等の情報が得られます。↑

- これまでの生活を見直したい
- 仲間と過ごす時間がほしい

回復支援施設

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

依存症についてより詳しく知りたい方への情報サイト

■ かながわ依存症ポータルサイト

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

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



■ 依存症対策全国センターホームページ

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



日々のストレスによる悩みなど こころの健康に関すること

■ こころの電話相談 電話 045-662-3522

平日 午後5時から午後9時30分

休日 午前8時45分から午後9時30分

※相談時間は20分程度。原則継続相談は受けておりません。

発行：横浜市こころの健康相談センター

〒231-0005 横浜市中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階

電話 045-671-4455 FAX 045-662-3525

令和2年3月作成





依存症のお悩みを抱えるご家族の皆様へ

横浜市こころの健康相談センターホームページ
「依存症の基礎知識」より抜粋



◆はじめに◆

依存症は、本人だけでなく、家族も巻き込んで生活に様々な影響をおよぼします。家族は、これまでも本人のために十分頑張ってきました。育て方が悪かった、関わり方が悪かった等、家族が「自分の責任」と思う必要はありません。本人が回復していくためには、まずは家族が元気で生活できることが重要です。

そのためには家族自身の趣味や生活を犠牲にせず大切にしてください。また、家族や周りの人が「依存症かもしれない」と思ったら、家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。困ったときは、遠慮せず、早目に相談することが大切です。本市ホームページからも相談窓口を検索することができます。

◆家族ができること◆

依存症は放っておくと量や頻度が増えたり、家族などを巻き込んでしまうこともあります。専門の医療機関や相談機関、回復支援施設等の社会資源を利用することで、回復することができます。しかしながら、本人は病気という自覚がない場合も多く、また家族に正しい知識がないままでは、愛情のある関わりや叱責・罰を与えるような関わりを続けていればいつか変化してくれるだろうと考えたり、本人の問題には家族の責任があると考えて、本人の起こした問題の尻ぬぐいをしようとしたり、隠そうとしたりしてしまうことがあります。

家族は、本人の度重なる嘘に何を信じてよいかわからなくなって不安に陥ったり、本人の依存行動を止めることに必死になったり、自分の仕事や趣味を犠牲にして借金返済のためのお金を工面しようとする等ことを繰り返していくうちに、家族も次第に健康的な生活を送れなくなってしまうのです。

本人が支援につながり依存症から回復するには時間がかかることも多いため、まずは家族や周囲の方が専門機関に相談して、適切な対応を知ることから始めましょう。

- (1) 依存症の正しい知識を得る
- (2) 本人への関わり方を学ぶ
- (3) 相談する・つながる・支えあう



◆依存症の正しい知識を得る◆

依存症と向き合うためには、まずはどのような病気であるのかを知ることが必要です。また、本やインターネットなどの情報や知識を得て、自分の状況について理解を深めていくことも大切です。

(詳しくは、本市ホームページ「依存症の基礎知識」をご覧ください。)



◆本人への関わり方を学ぶ◆

本人の問題に家族が巻き込まれ、なんとかしようと取り組んできた結果、家族からのコミュニケーションに、怒る・責める・泣いて懇願する等が増えてしまうこともあります。家族の対応が変わることで、家族自身が健康的に過ごせるようになったり、本人が回復に向かいやすくなります。

【本人の状況の整理】

飲酒や薬物使用、ギャンブル、ゲーム等の行動をすることで、何か良いことが起こったり嫌なことが解消されるとその行動は繰り返されます。

- ・頻度や曜日、時間帯に決まりがありますか？
- ・いつから始まっていましたか？
- ・誰かに困り感がでてきたのはいつ頃からでしょうか？

これらを整理していくことで、本人にとっての行動を続けるメリットとデメリットを明らかにすることができます。また本人が似た行動を繰り返していたら、どう対応を変えたらトラブルを回避できるのか考えやすくなります。

【身の危険を感じた時】

家族に対し、叩く・蹴るという身体的な暴力だけでなく、室内の物を壊したり、脅して怖がせたり、激しく怒りをぶつけてくることも暴力にあたります。この状況を家族が許容したり耐えたり我慢をし続けると、結果的に本人の暴力へのハードルを下げてエスカレートさせてしまいます。

身に危険を感じた時は自室や親類の家に逃げる等、まずはその場から避難をすることを優先し、家族の安全を確認しましょう。また、このような状況が予見される場合、あらかじめ避難する先を考えておくとういでしょう。逃げられない、怖いと思ったら躊躇せずに110番をしてください。

コミュニケーションを変える

伝え方を工夫することで、本人の反発が少なくなり、意思疎通がしやすくなります。

【わたしを主語にする(アイ・メッセージ)の活用】

「あなたは〇〇だ」と言われると、言われたほうは攻撃されたと感じます。自分がどう感じているかを言葉にしましょう。

例「なんで(あなたは)また飲んで帰ってきんだ？」

⇒「(わたしは)あなたの体調が心配だから、飲まずに帰ってきてほしいと思っているんだよ。」



【肯定的な表現にする】

会話の中に否定的な言い方が多くなると関係はますます悪化します。

例「こんな生活、続けていたらいつか破産してしまうよ！」

⇒「この先も一緒に生活していきたいって思ってる。そのために、お金のことを相談したい。」

【簡潔に伝える】

一度に全部伝えようとしても、なかなか伝わりません。何を言いたいのか整理して、1~2文程度で伝えましょう。

例「週末はお酒を控えなさいって何度も言ったでしょう！これまで何回週初めの仕事を休んでるかわかっている？誰が代わりに職場に電話していると思ってるの。いい大人なんだから、いい加減自分で何とかしなさい！嘘をついて職場に連絡をしないといけないこっちの気持ちも考えてよ。あの時だってそう…」

⇒「週末、少しでもいいから飲む量を減らしてもらえると嬉しいわ。あまりに欠勤が多いと、会社を辞めさせられてしまう気がして心配で。」

【具体的な行動に言及】

「もっと」「すぐに」等抽象的なことは、人によってとらえ方が異なります。また外からは見えない気持ちの部分よりも、具体的な行動として伝えていきます。

例「前からずっと病院に行くって言ってるけど、いつになったら行動するんだ？」

⇒「来週金曜日、仕事の後良かったら一緒に病院に行ってみないか？」

例えばこんなことを言ったり、やったりしていませんか？

家族が問題を解決しようと一生懸命になることで、本人の飲酒や薬物使用、ギャンブル等、ゲームなどの行動を支えてしまうことがあります(イネープリング)。家族が健康的に過ごしていくために、どうしたらよいか考える上で、行動や発言を振り返ることはとても大切なことです。



【小言・説教・叱責】

「体に悪いのがわからないの?!」
「やめるやめるって、いつになったらそうするつもりなの?!」
「またパチンコにでかけるつもりなの?!」

対応方法⇒ 本人のことを心配して、顔をみるとつい一言いいたくなります。本人からみると、自身に対しての不平不満に聞こえてしまい、責められた感情だけが残ります。
小言や叱責などをしそうなになったら一旦距離をとるか、アイメッセージ(わたしは〜と思う)などを使い、最低限の会話のみにするようにしましょう。

【世話焼き・尻ぬぐい】

仕事を休むために家族が会社に連絡をする。
お金が足りないと言われて渡す。借金を肩代わりする。
部屋に散らかった空き缶を常に家族が片付ける。

対応方法⇒ これらの行動をやめることで、起きている問題を本人が自分の事としてとらえてもらうことにつながります。

【本人の行動をコントロールしようとする】

もう飲まない・使わない・しないと本人に約束させる
誓約書を書かせる
お酒や薬物をこっそり捨てる

対応方法⇒ 上記のような行動をとっても、本人は隠れて行動するようになります。家族が24時間見張ることはできず、行動に一喜一憂したり、家族は振り回されて疲れてしまいます。
飲酒・薬物・ギャンブル等をやるかやらないかは本人に任せて関わらないようにし、生じた結果も本人に責任をもってもらうようにしていきます。

【実行しない脅しをやめる】

「今度酔って問題を起こしたら実家に帰ります」
「今度薬物を使ったら家から出て行ってもらいます」

対応方法⇒ 実行しない脅しは、本人が家族の言葉を軽くとらえたり、家族が実行しない脅しを繰り返すことで本人はどうせ実行しないのだろうと考えるようになります。
感情に任せて発言しても効果がないということを留意しておきましょう。

【本人を治療や相談につなげるポイント】

ずっと治療や相談を拒否しているようにみえても、本人の心は「治療や相談を受けてみようかな」という気持ちと「絶対に受けたくない」という気持ちの間で揺れ動いています。本人を治療や相談につなげるためには本人が治療や相談を受けてみようかなと思しやすいタイミングで声をかけることが効果的です。

具体的には、泥酔して救急搬送された後に本人が反省しているときや、本人が借金を抱えきれずに家族に助けを求めてきたとき等、本人の行動の結果生じた問題に対して後悔しているときです。
また家族がどこかに相談したり、家族教室へ参加していることに関心を示してきたときや、お孫さんから「酔っぱらっているから嫌だ」と言われたとき等、本人が周囲から予想外のことを言われて動揺しているときなどが、「治療や相談をうけてみようかな」と思しやすいタイミングです。

本人が関心を示した時に家族から「以前相談したときに教えてもらった病院へ一緒に行ってみる？」等、どんな言葉をかけるか準備をしておきましょう。また本人が相談できる所に家族があらかじめ相談して準備をしておくことも大切です。

◆相談する・つながる・支えあう◆

家族や本人の回復をサポートする社会資源は、相談機関・家族会・自助グループ・専門医療機関・回復支援施設など様々あります。家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。困ったときは、遠慮せず、早目に相談することが大切です。

(詳しくは本市ホームページ個別相談、家族教室のページをご覧ください。)



横浜市依存症相談窓口 ～依存症のお悩みを抱えるご家族の皆様へ～



横浜市こころの健康相談センターでは、アルコール・薬物・ギャンブル等の問題でお困りのご本人やご家族からのご相談をお受けしています。

個別来所相談(完全予約制)

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

対象

アルコール・薬物・ギャンブル等依存症でお困りのご本人・ご家族(ご本人・ご家族のいずれかが横浜市在住の方)

初めて利用をご希望される方は、まずは電話にてお問い合わせください。担当者が相談内容を伺い、その後の流れをご案内します。

横浜版依存症回復プログラム WAI-Y(ご本人向け)、依存症家族教室(ご家族向け)も実施しています。(※)

※新型コロナウイルス感染症などの社会状況により、変更・中止する場合があります。最新情報は本市ホームページをご確認ください。

ご予約・お問合せ 横浜市こころの健康相談センター(依存症相談拠点)

電話:045(671)4408 月曜から金曜(祝日を除く) 8:45~17:00

FAX:045(662)3525

所在地:横浜市中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階

横浜市 依存症



依存症に関する相談は、お住まいの各区福祉保健センターの高齢・障害支援課でもお受けしております。まずはお電話でご相談ください。

月曜から金曜(祝日を除く) 8:45~17:00

(各区福祉保健センターの電話番号は、本市ホームページ「個別相談」のページをご覧ください。)

<参考資料>

- ・吉田精次+ASK/アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法CRAFT /アスクヒューマンケア
- ・吉田精次/CRAFT薬物・アルコール依存症からの脱出 あなたの家族を治療につなげるために/金剛出版
- ・厚生労働省/依存症についてもっと知りたい方へ/厚生労働省ホームページより

