

◆アルコール・薬物・ギャンブル等 依存症相談窓口

受付時間 〈平日〉8:45～16:30

※対応時間は 17:00 まで

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。



依存症個別相談（電話・来所）※来所相談は事前予約制です。

- 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。
- 回復のきっかけづくりの支援や地域の依存症関連機関をご紹介します。

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	ギャマノン

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。



依存症とは、社会生活にまで支障をきたしているのに、特定のものをやめたくてもやめられない状態のことです。アルコールや薬物などの物質依存のほか、ギャンブル等やゲームといった行為への依存などがあります。

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。

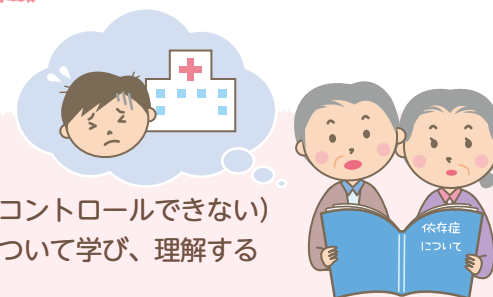


家族や周りの人ができること

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。

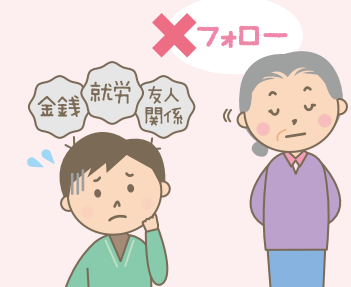
1 依存症を正しく理解すること

特定の物質や行動をやめたくてもやめられない(コントロールできない)状態を依存症といいます。まず、依存症の特徴について学び、理解することが大切です。



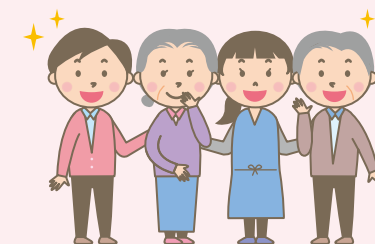
2 依存症者本人に対する適切な対応方法を身に着けること

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。



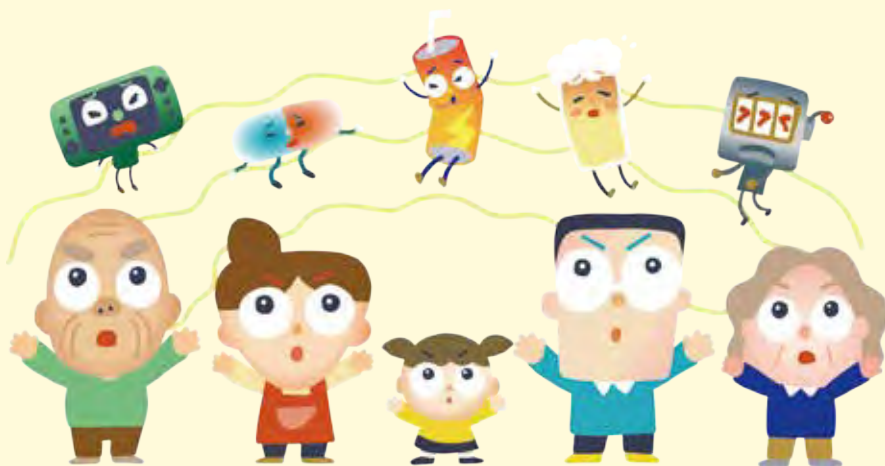
やめ続けるためにできること

依存症は、様々な助けを借りながら、やめ続けることで、回復に向かっていくことができます。本人の困りごとに合わせて組み立てを考えていきましょう。

- 再度、飲酒・薬物使用・ギャンブルなどをしたくなった時の対処方法や、どのように避けるかを学ぶ方法があります。
- 依存症専門の病院や相談機関に相談し、適切なアドバイスを得る方法があります。
- 同じ悩みを抱えた人同士でミーティングや情報交換を行いながら、回復を目指していく自助グループに参加するという方法や回復支援施設を利用する方法もあります。

やめたくても、
やめられない....

依存に 悩んでいませんか？



依存症は、ちょっとしたことがきっかけで誰でもなる可能性があります。
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、ギャンブル等に
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。

1

依存症とは

2

依存してしまう
理由

3

やめたくても
やめられない心

4

回復するために
できること

5

依存症についての
情報・相談先



横浜市こころの健康相談センター



依存症とは

依存症とは、社会生活に支障をきたしているのに、特定のものや行為をやめたくてもやめられない状態を言います。

1 依存症のある物質の摂取や行為を繰り返す

2 脳の「もっと使いたい!」という
神経回路(報酬系)が刺激される(反復するクセがつく)

3 以前と同じ量や回数では満足できなくなり、
量や回数が増えていく(耐性がつく)

4 自分の意思では、コントロールできなくなる

5 日常生活や社会生活、健康に支障が出ててもやめられなくなる

例えば…
こんなこと
ありませんか?

- 学校や仕事を休みがちになったり、ミスが増える
- 食事や睡眠がおろそかになり、お金のやりくりができなくなる
- 話をしなくなる、怒りっぽくなる、うそをつく、暴言・暴力…
- 周りの人との関係が悪くなる
- 家族との予定など、他の大切なことよりも依存行為を優先してしまう

アルコール



身近な依存症で、身体の健康面へのダメージもあります。

- 隠れて飲む
- 記憶がなくなるまで飲む
- 朝から飲む
- 職場などでも飲んでしまう

ギャンブル等



競馬、競輪、オートレース
競艇、パチンコなど。

- 借金し返済ができない
- お金を盗む
- 返済のためにギャンブルをする
- 隠すためにうそをつく

薬物



覚醒剤、大麻、処方薬、市販薬、
カフェインなど。

若年者に増えています。

- 適量以上に、多量に飲んでしまう
- 常に摂取していないと社会生活が営めない
- 不安やイライラを感じる

ゲーム



近年新たに報告された依存症。
特に子どもに多く見られます。

- 保護者と約束した時間を守れない
- 課金しすぎてしまう
- 成績が下がる
- 朝起きられない

依存してしまう理由

依存することは、様々な生きづらさや困りごとを抱えた人が、苦しさから逃れるための「孤独な自己治療」と言われることがあります。

依存行動は、溺れている(生きづらさや困りごとがある)ときに、やっとのことで掴まる浮き輪のようなもので、ただ、浮き輪を取り上げるだけでは(依存行動をやめさせるだけでは)溺れてしまいます。

本人の困りごとや生きづらさへの支援を行うことが、依存行動を止めたり減らすことにつながります。



大切なことは、
困ったときにSOSを出せる関係を周囲と保ち
「孤立しないこと」です。



コラム

女性のアルコール依存

女性のアルコール依存症は、①短期間で依存症となり、患者年代のピークが30代と若いこと、②摂食障害やうつ、自殺未遂など様々な精神的問題を抱えていることが多いこと、③配偶者の大量飲酒や家庭内暴力など、人間関係の問題が多くみられること、④自責感が強い、などの特徴があります。

コラム

トラウマ体験

子どもの頃のトラウマ体験(虐待や家庭内暴力、いじめ、学校での不適応など、こころの傷となる出来事)は、心身の健康に影響すると言われています。そのため、依存症に悩む本人の生きづらさの背景にも、トラウマ体験の影響が認められることが多くあります。

依存症の特徴に「否認」があります。

例えば…

- 「自分は依存症ではない」
- 「やめようと思えば、いつでもやめられる」
- 「ストレスで依存対象を使用せずにはいられない」
- 「社会人なら誰でも飲む」
- 「うるさい！ 誰もわかってくれない」
- 「誰も自分のことをわかってくれない、自分なんてダメだ」
- 「みんな自分のことをダメな人間だと思っているんだろう」

依存対象を「やめなければいけない」と感じていても、自分の問題として向き合うことの辛さから自分を守るために「否認」しているのかもしれません。

「やめたい」と「やめられない」の間で本人の心は揺れています。

「本人は依存の問題を自覚していることも多く、わかっているからこそ、痛いところに触れられたくない」ということを、家族や周りの人が理解することが大切です。



回復するためにできること

本人が自身のためにできること

① まずは相談をしてみる

相談をすることで、少し気持ちが楽になることもあります。
相談するか迷ったら、依存症セルフチェックをしてみましょう。



② 心と体の治療を受ける

心だけでなく、体も依存による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を平行して受けることができます。依存症専門の病院で治療を受けることができます。

③ 回復を目指す仲間と出会う

依存症は本人の頑張りや家族の支えだけでは、回復が難しいです。自助グループは、同じ悩みをもつ当事者で回復を目指すグループです。グループによって参加人数は様々で、雰囲気異なります。自分に合った自助グループを見つけるとよいでしょう。孤立せず、支えあいながら回復を目指すことが大切です。

家族や周りの人ができること

① 依存症の正しい知識を得る

依存症の特徴について学び、理解することが大切です。

② 適切な対応方法を身に着ける

本人が依存行動を変えよう、治療を受けたいという気持ちになるには、まず本人自身が問題に気づくことが重要です。家族が本人の起こした問題を肩代わりするのではなく、困ったときに相談してもらえるような接し方が大切になります。

③ 家族がまず元気を取り戻す

家族自身が疲れていませんか？依存症からの回復に特効薬はなく、対応は長期戦です。まず自身の元気を取り戻しましょう。家族も自助グループや家族会など、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。





依存症の可能性があるか気になる..

依存症セルフチェック

アルコール、薬物、ギャンブル、インターネット依存等のリスクを調べることができます。あくまでも簡易的にリスクを判断するものです。正式な診断は医療機関の受診が必要です。

最短1分!



横浜市 依存症セルフチェック 検索



- 依存症の基本的な知識が知りたい
- 家族の対応のポイントを知りたい



依存症アニメーション動画

■ 家族向け紹介動画

基本的な依存症の知識や本人への関わり方を紹介します。



■ 若者向け動画

依存症の予防や、周囲の方の理解を紹介しています。



- 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。



♥ 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・ギャンブル等の問題でお困りのご本人・ご家族(ご本人・ご家族いずれかが横浜市在住)からのご相談をお受けしています。まずはお電話でご相談下さい。

〈時 間〉平日 8:45～16:30 ☎671-4408

※対応時間は17:00まで

横浜市 依存症 検索

依存症個別相談(電話・来所) ※来所相談は事前予約制です。

- 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します。
- 相談内容などの秘密は厳守します。



依存症回復プログラム WAI-Y 本人向け

- 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。
- 同じ依存症の悩みを抱える仲間とともに学び、経験を共有します。

依存症家族教室 家族向け

- 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

お住まいの区の福祉保健センターの高齢・障害支援課でも依存症に関するご相談をお受けしています。

詳細は、お住まいの区福祉保健センターにお問い合わせください。

〈時 間〉平日 8:45～17:00

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

〈参考資料〉● 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
 ● 横浜市依存症支援者向けガイドライン「入門・イチから学ぶ依存症支援」
 ● 厚生労働省/生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」

依存症かなと思ったら…



家族のための ハンドブック

～できることから始めてみましょう～



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。
家族が「自分の責任」と思う必要はありません。



本人が依存症から回復していくためには、
家族が元気で生活できることが重要です。

家族自身の生活を大切にすることから始めてみましょう。

家族ができる スモールステップ

1 依存症の正しい知識を得ること



1 依存症の正しい知識を得ること

依存症について知ろう

次のうちで、依存症についてあなたが正しいと思うものはありますか？

- ☐ 依存症になる人は意志が弱い
- ☐ 本人の問題には家族に責任があるから、借金を返したり、介抱したり、何があっても支えなければならない
- ☐ いつか家族の辛さに気づいて、本人が自然にやめてくれる
- ☐ 親の育て方/配偶者の関わり方が悪いから依存症になる



家族向け 依存症アニメーション 動画



依存症に関わる家族への最初の情報として、**基本的な依存症の知識や本人への関わり方**などを動画でも紹介しています。

- 経験談をもとに、家族が最初に知っておくと良いことを紹介しています。
- 気になるチャプターだけ見ることもできます。

チャプター① … 自己紹介
チャプター② … これまでの関わり方
チャプター③ … 依存症の正しい知識を得る
チャプター④ … 本人への関わり方を学ぶ
チャプター⑤ … 相談する・つながる・支えあう

最初は誰もが失敗します。依存症は、家族だけで回復することが難しい疾患です。

依存症を知っていただき、まずは**お気軽にご相談ください**。

家族自身の健康を第一に、一緒に回復を目指しましょう。



2 本人への
関わり方を学ぶこと

3 相談する・つながる・
支えあう



／ これらは全て
間違いです！ ／



依存症には依存行動に至るメカニズムがあります。そして「育て方」「関わり方」という特定の原因から依存症になることはありません。そのため、家族が責任を感じ続ける必要はないのです。しかし、依存症は放っておくとさらに問題が大きくなってしまうこともあります。本人を支援につなぎ、依存症から回復するには時間がかかりますが、**まずはどのような病気であるのかを知ること、家族自身が自分の状況について理解を深めていくことが大切です。**

家族や周囲の方が専門機関に相談して、依存症のメカニズムや適切な対応を知ることから始めましょう。

詳しくは横浜市こころの健康相談センター
ウェブページ「依存症って知っていますか?」をご覧ください▶▶



依存症についてより詳しく知りたい方へ 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。



2

本人への関わり方を学ぶこと

その①

まずは家族自身の行動や発言を振り返ってみましょう

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、ゲーム、ギャンブル等の行動を支えてしまうこともあります(イネーブリング)。本人を変えることは難しいですが、家族が健康的に過ごしていくために、家族自身の関わり方や発言を振り返ることはとても大切なことです。

以下の4つの行動は本人との関係が悪化したり、依存が進んでしまう可能性があります。

■ 小言・説教・叱責

「やめるやめるって、いつになったらやめるつもりなの?!!」



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こととして捉えてもらうことにつながります。



■ 実行しない脅し

- 「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捉えたり、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に留意しておきましょう。

■ 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ません。本人の行動に一喜一憂したり、振り回されたりしないように気を付けましょう。

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ます。

もしも身の危険を感じたら・・・

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、あらかじめ避難する先を考えておくといいでしょう。逃げられない、怖いと思ったらためらわずに110番をしてください。

本人と距離を置くことも立派な関わりの一つです。



その② コミュニケーションを変える

これまでの行動や発言を振り返り、家族の思いの伝え方を変えて工夫することで、本人の反発が少なくなり、意思疎通がしやすくなります。

■ アイ・メッセージ(わたしを主語にする)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。

いつもの声かけ 「なんで(あなたは)また飲んで帰ってきたの？」

おすすめ
の
対応

「(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。

いつもの声かけ 「こんな生活、続けていたらいつか破産してしまうよ!」

おすすめ
の
対応

「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。

いつもの声かけ 「週末はお酒を控えなさいって何度も言ったでしょう!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、自分で何とかしなさい!」

おすすめ
の
対応

「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。
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する

「もっと」「すぐに」など抽象的な表現は、人によって捉え方が異なります。
望んでいることが相手に伝わるよう、具体的な行動に焦点をあてた言い方をしましょう。

いつもの声かけ 「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の？」

おすすめ
の
対応

「来週金曜日、仕事の後よかったら一緒に病院に行ってみない？」

注 意



本人が酔っている時、ゲームに集中している時などに
言葉をかけても聞いていなかったり、覚えていなかったり、
逆に怒ってしまうこともあります。

やめてほしいものを使っていない時に声をかけましょう。



3 相談する・つながる・支えあう

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「治療や相談をしてみようかな」という気持ちと「絶対にしたくない」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してみようかなと思い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、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も、「治療や相談をしてみようかな」と思いやすいタイミングです。

<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

家族や本人の回復をサポートする社会資源は、
**自助グループ／家族会・専門医療機関・回復支援施設・
相談機関**など様々あります。



自助グループ／家族会・専門医療機関・回復支援施設

自助グループ／家族会

同じ問題を抱える家族らが自主的に集まり、似たような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。

他の人の話を聞きたい、悩みを共有できる場所がほしいなど参加をご希望の場合は、右記のそれぞれの団体のホームページをご覧ください。

アルコール	アラノン 横浜断酒新生会
薬物	ナラノン 横浜ひまわり家族会
ギャンブル等	ギヤマノン 全国ギャンブル依存症家族の会神奈川

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▶▶▶



回復支援施設

本人の生活の立て直しのサポートや、同じ依存症の問題を抱える仲間と共に考える場があります。家族の相談も受けている施設もあります。

横浜市依存症相談窓口

横浜市こころの健康相談センターでは、依存症の問題でお困りのご本人・ご家族からのご相談をお受けしています。まずはお電話でご相談ください。

- **依存症個別相談(電話・来所)** ※来所相談は事前予約制です。
 - ・ 専門の相談員が相談内容を伺い、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。
- **対象** アルコール・薬物・ギャンブル等依存症でお困りの本人・家族(本人・家族のいずれかが横浜市在住の方)

■ 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)

TEL:045(671)4408 月曜から金曜(祝日を除く)8:45~16:30

FAX:045(662)3525 ※対応時間は17:00まで

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)

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。



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。

アルコール・薬物・ギャンブル等 依存症相談窓口



依存症家族教室

◆ご本人の依存症問題に悩むご家族のための月1回の教室です。

◆病院や家族会など様々な支援機関の専門家の話から、依存症について学ぶことができます。



依存症個別相談

【電話・来所】

◆専門の相談員が相談内容を伺い、回復していくためのアドバイスや適切な相談機関をご紹介します。

◆電話でお話をうかがった後、必要に応じて来所での相談（予約制）に応じています。

◆個人情報や相談内容などの秘密は厳守します。

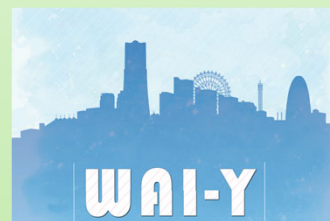


回復プログラム

「WAI-Y（ワイワイ）」

◆ワークブックを使って、依存症の再発予防のためのスキルを学んでいきます。

◆回復のきっかけづくりの支援や地域の依存症関連機関をご紹介します。



まずは、お電話でご相談ください。

【対 象】ご本人・ご家族のいずれかが横浜市内に在住の方

※WAI-Yは横浜市在住のご本人のみご参加いただけます。

【費 用】相談・参加は全て無料

お問合せ・ご予約（来所相談・家族教室・回復プログラムは事前予約制）

横浜市こころの健康相談センター（依存症相談拠点）

〒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）4408

FAX：045（662）3525

受付時間：月～金（祝日・年末年始を除く）8：45～16：30（対応は17:00まで）

※災害等の影響により、相談受付時間や各種プログラムを中止・変更させていただきます場合があります。詳細は、本市ホームページをご確認ください。



依存症は、本人の身体や心に悪影響を及ぼすだけでなく、家族や周りの人も巻き込んで、生活に様々な影響を及ぼします。
まずは依存症について知っていただき、お気軽にご相談ください。

【依存症って知っていますか？】

依存症に関するリーフレット

依存症に関する基礎知識等を盛り込んだリーフレットを作成しています。

本市ホームページに掲載している家族向けコラム記事と同内容のリーフレットを作成しています。



横浜市ホームページからダウンロードできます。



家族向け依存症アニメーション動画

依存症にかかわる家族への情報として、

・**基本的な依存症の知識**

・**本人への関わり方**

などを**動画**で紹介しています。



- チャプター① はじめに
チャプター② これまでの関わり方
チャプター③ 依存症の正しい知識を得る
チャプター④ 本人への関わり方を学ぶ
チャプター⑤ 相談する・つながる・支えあう
チャプター⑥ 依存症の相談先



経験談をもとに、家族が最初に知っておくと良いことを紹介しています。



【依存症相談拠点までのアクセス】

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
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



ご家族の依存の問題、 気になっていませんか？

『依存症』について正しく理解し、ご本人への対応と一緒に考えてみませんか？



アルコール



薬物



ギャンブル等



ゲーム



依存症からの回復には、
本人への関わり方を学び、
家族自身が元気に
生活することが重要です。



家族教室では…



- 同じ立場のご家族同士、安心してお話いただけます。
- 依存症当事者やご家族、支援者のお話、他の参加者の体験談を聴くことができます。
- 11月・2月は、公開セミナーを開催

【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)

【申込方法】

下記問合せ先にお電話でお申込
※各回事前申込制(先着26名)
※参加希望回の1か月前の家族教室の日から受付



【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～
(詳細は裏面の年間予定表をご覧ください。)

【主催・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
月～金(祝日除く) 8:45～16:30

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、まず
はお電話ください。



令和7年度 依存症家族教室 年間予定表



※1 クラフト勉強会は、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などを学ぶプログラムです。

日にち		プログラム	講師（スピーカー）
4月	4月25日(金)	依存症について知る 当事者体験談（アルコール）	こころの健康相談センター 医師 依存症回復センター RDP横浜 久保井 尚美 氏
5月	5月23日(金)	依存症家族の体験談（ギャンブル）	全国ギャンブル依存症家族の会 神奈川 メンバー
6月	6月27日(金)	依存症家族の体験談（薬物）	NPO法人 横浜ひまわり家族会 理事長 岡田 三男 氏
7月	7月25日(金)	第1回 クラフト勉強会 ※1 「本人とのかかわりを見直す」	一般社団法人 Recovering Minds 代表理事 水澤 寧子 氏
			横浜断酒新生会 家族会 メンバー
8月	8月22日(金)	依存症家族の体験談（ネット・ゲーム）	一般社団法人 ネット・ゲーム依存家族の会 メンバー
9月	9月26日(金)	第2回 クラフト勉強会 ※1 「コミュニケーションを変える①」	一般社団法人 Recovering Minds 代表理事 水澤 寧子 氏
			全国ギャンブル依存症家族の会 神奈川 メンバー
10月	10月24日(金)	第3回 クラフト勉強会 ※1 「コミュニケーションを変える②」	一般社団法人 Recovering Minds 代表理事 水澤 寧子 氏
			NPO法人 横浜ひまわり家族会 メンバー
11月	11月（未定）	《公開セミナー》 アルコール依存症の方への支援や 家族の回復	横浜市立大学附属市民総合医療センター医師 依存症者家族 （予定）
12月	12月19日(金)	第4回 クラフト勉強会 ※1 「イネープリングをやめる・ 暴力へ対処する」	一般社団法人 Recovering Minds 代表理事 水澤 寧子 氏
			横浜リカバリーコミュニティ ナラン 直子 氏
1月	令和8年 1月23日(金)	依存症と重複障害について	NPO法人 のびの会 心理療法士 武田 綾 氏
2月	2月（未定）	《公開セミナー》 ギャンブル等依存症と借金問題	久里浜医療センター 医師 神奈川県司法書士会 会員
3月	3月27日(金)	第5回 クラフト勉強会 ※1 「本人を治療につなげる」	一般社団法人 Recovering Minds 代表理事 水澤 寧子 氏
			横浜ダルクケアセンター 施設長 山田 貴志 氏

※プログラムが変更になる場合や中止・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、「横浜市こころの健康相談センター 家族教室」ウェブページ（右記QRコード）、または表面記載の問合せ先電話番号よりご確認ください。



◎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
- ※当センターに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。



『どのような時に『飲みたく / 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？

参加費無料

横浜市版

依存症回復プログラム

WAI-Y(ワイワイ)



WAI-Yは依存症の方の回復を支援するための集団プログラムです

対象：アルコール・薬物・ギャンブル等で起きている
問題で困っている、横浜市内在住の方

参加：完全予約制（要事前面接）

※プログラムご利用の前に個別面接を実施しています。

【このプログラムで得られること】

1

依存症の仕組みや
回復への道のりを知り、
新しい生活に向けた
スキルを身につける

2

批判されずに
正直に話せる環境で、
あなたの回復を
サポートしてくれる
仲間とのつながりを得る

【プログラム利用の流れ】



まずは
相談！



当日は
テキストで
一緒に学ぶ



スキルや
「つながり」を
得て回復へ！



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【月～金(祝日除く)8:45～16:30】



※参加状況等により、回復プログラムをご利用いただけない場合がございます。



プログラム

ワークブックを使って、依存症のメカニズム、再発のサイン・対処法について講師や当事者スタッフと一緒に学んでいきます。

当事者スタッフは、依存症からの回復経験を有し、自助グループや回復施設など依存症回復支援団体で活動されている方々です。

回復のきっかけづくりの支援や、地域の依存症関連機関・相談先をご紹介します。

第1回	依存症の8つの特徴
第2回	依存症のメカニズム・引き金・対策(思考ストップ法)
第3回	最初の1年間(依存行動をやめ始めてから注意すること)
第4回	引き金について知ろう／危険な状況(H.A.L.T.)
第5回	錨について知ろう／引き金表を作ろう
第6回	再発とは／依存症的な行動／依存症的な思考
第7回	感情のうっ積／禁断破断効果／制限破断効果
第8回	再発の正当化
第9回	信頼／正直さ／安心・安全
第10回	強くなるより賢くなろう

※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。

※期間途中からの参加も可能です。

※プログラムは完全予約制です。事前に相談員よりお話を伺ったうえでの参加となりますので、参加ご希望の方は依存症相談窓口(本チラシ表面記載)までお電話ください。

開催日時・会場



日 程	月1回開催・1クール(全10回) 令和7年6月～令和8年3月 第1水曜日 午後2時～4時	※日程等の詳細は、当センターウェブページ「ご本人向け依存症回復プログラムWAI-Y」をご確認ください。(下記二次元コード参照) 
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) ※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】 ※いずれの駅からも徒歩10分前後 JR京浜東北・根岸線 「関内駅」北口 横浜市営地下鉄 「関内駅」3番出口 または みなとみらい線 「馬車道駅」7番出口 「日本大通駅」1番出口