

(3) 依存症相談拠点

1. 依存症とは

ある特定の物質や行為にのめり込み、自己コントロールができなくなり、「やめたくても、やめられない」状態に陥ることを「依存症」といいます。

「依存」する対象は様々ですが、代表的なものに、アルコール、薬物、ギャンブル等、ゲーム・ネットなどがあります。

2. 「わかっているけど、やめられない」依存症は病気です

○誰でもなる病気

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。それを繰り返すうち特定の行動をコントロールする脳の機能が弱くなり、自分の意思ではやめられない状態になってしまいます。誰でもなる可能性があり、「根性がない」とか「意志が弱い」からではありません。

○否認の病

「いつでもやめられる」など、自分が依存症だとは認めません。コントロールできないことを他の原因に求めたりもします。心理的な防衛機制の一種と考えられ、依存症の人には多かれ少なかれ否認があります。否認を克服していくことが依存症の回復のプロセスそのものともいえます。

○脳の病気

依存性のある物質を摂取すると、脳内ではドーパミンという快楽物質が分泌されます。ドーパミンが脳内に放出されると、中枢神経が興奮し、快感・よるこびにつながります。この感覚を脳が報酬（ごほうび）と認識すると、その報酬を求める回路が脳内にできあがります。ギャンブル等で味わうスリルや興奮といった行動でも、同じように脳の中で報酬を求める回路が働いているのではないかとされています。

○周囲を巻き込む病気

人間関係よりも、依存物質や行為を行うことを優先してしまうために、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

依存症は、「孤独の病気」とも言われています。孤独感や不安や焦りから物質や行為などに頼るようになってしまい依存症が始まる場合があります。やがて、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こみをすすめます。

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？ (Cutdown)
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？ (Annoyedbycriticism)
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？ (Guiltyfeeling)
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)

※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があります。
CAGE:Ewing JA. Detecting alcoholism: The CAGE questionnaire. JAMA. 1984;252(14):1905-1907.

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、「次のギャンブルにしよう」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つ以上該当すると、ギャンブル等依存症の危険度が高いと考えられます。
(引用：公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会のウェブサイト)

3. 依存症のご本人やご家族への支援

ご本人 向けの支援

電話・来所相談

「ひょっとしたら、依存症かも？」と迷っている段階でもかまいません。一人で悩まず、まずはお気軽にご相談ください。(来所相談は要予約)

SAT-G (ギャンブル等依存症の回復プログラム)

パチンコやパチスロ等のギャンブル等で困りごとを抱えた人を対象に、ギャンブル等にたよらない生活を取り戻すことを目指し、ワークブックを用いて全6回(5回のプログラム+アンコールセッション)を月に1回、個別で実施します。

学んだことを日常生活の中で実践に移していくことで、ギャンブル等にたよらない生活の実現を目指します。

依存症専門相談

依存症相談員が、本人と対面による問診や相談を行い、その結果に応じて、支援に必要な情報提供や助言を行います。また、依存症との付き合い方を一緒に考えます。

ご家族 向け支援

来所相談

「家族が依存症かも?」「家族として、どのように関わっていいのかわからない」等、どんなお話でも、家族のみの相談でも構いません。まずはお気軽にご相談ください。(来所相談は要予約)

依存症に関する家族教室

依存症の方は、治療や回復の場所につながる事が難しく、家族の方はどこにも相談できずに途方に暮れてしまうことも少なくありません。

このような悩みを持つ家族の方が、依存症について正しい知識や対応方法を学び、本人への言葉かけ等を考える機会となるよう開催しています。お気軽にご参加ください。

依存症専門相談

依存症相談員が、家族と対面による問診や相談を行い、その結果に応じて、支援に必要な情報提供や助言を行います。また、家族としての対応の仕方等についても、一緒に考えます。

詳しくはホームページで！連絡先は29ページ参照

岐阜県 依存症

検索

