

# 「依存症」って どんなイメージ？

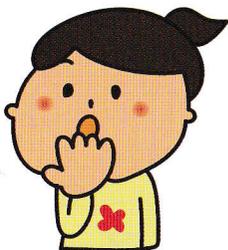
意志の  
弱い人が  
なるもの？

だらしない？

本人は  
やめる気が  
ない？

一生治らない？

それは  
**誤解**です。  
依存症は誰でも  
なりうる  
**病気**です。



正しい理解を深めましょう！

中面へGO!

# 周りに「依存症かも」 という人がいたら…

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ので、自分の意思でコントロールしようとしても度々失敗します。そのため、周囲がいくら本人を責めても、問題は解決せず、むしろ「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から、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。

## 相談窓口等はこちら

依存症は、誰でもなりうる病気であり、決して恥ずかしいものではありません。病気を隠すことは解決を遠ざけますので、本人や家族だけで抱え込まず、専門の機関に相談しましょう。

### 地域の相談窓口

依存症に関するご本人や家族からの相談や悩みを受けています。

- 相模原市精神保健福祉センター 042-769-9818

### 民間団体(自助グループ・支援団体)

自助グループでは、依存症本人または家族同士が体験を共有しながら、回復を目指します。各団体の活動内容はホームページを検索してください。(相談窓口ではありません)

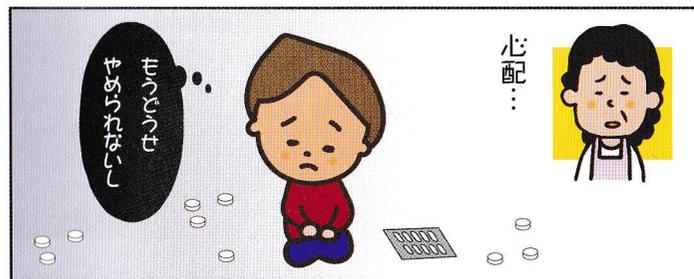
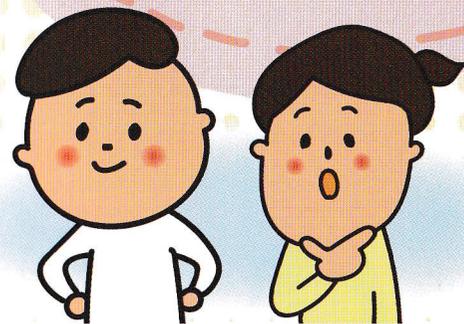
- アルコール依存症
  - ・相模原断酒新生会【当事者・家族】 042-747-0106
  - ・神奈川県断酒連合会【当事者・家族】 090-6656-4355
  - ・(公社)全日本断酒連盟【当事者・家族】 03-3863-1600
  - ・AA(アルコールクス・アノニマス)【当事者】 03-3590-5377
  - ・アラノン【家族・友人】 045-642-8777
  - ・家族の回復ステップ12【家族・友人】 090-5150-8773
- 薬物依存症
  - ・(NPO)全国薬物依存症者家族会連合会 03-5856-4824
  - ・NA(ナルコティクス・アノニマス)【当事者】 03-3902-8869
  - ・ナラノン【家族・友人】 03-5951-3571
- ギャンブル等依存症
  - ・(公社)ギャンブル依存症問題を考える会 03-3555-1725
  - ・(NPO)全国ギャンブル依存症家族の会 090-1404-3327
  - ・GA(ギャンブラーズ・アノニマス)【当事者】 046-240-7279
  - ・ギャンマン【家族・友人】 03-6659-4879
- 依存症回復施設
  - ・相模原ダルク【当事者・家族】 042-707-0391

### 依存症に関する情報

- かながわ依存症ポータルサイト URL : [kanagawa-izonportal.jp](http://kanagawa-izonportal.jp)

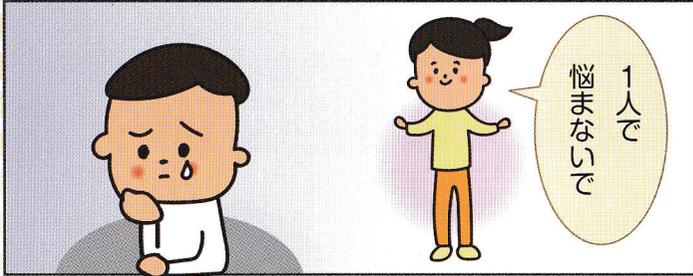
# わかってる のに やめられない

～それって依存症かも～



中面に続く





依存症について学んでいこう

# 「依存症」って？

## Q 依存症って何？

「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。依存症になると、本人や家族が苦痛を感じたり、生活に困ることが生じたりすることがあります。

やめたくても  
やめられないんだね



代表例

- アルコール ● 薬物 ● ギャンブル等

※医学的定義では、ある特定の「物質の使用」に関して「やめたくても、やめられない」状態を依存症と呼びますが、本リーフレットでは「行為」に関するそのような状態も含めて「依存症」と表現しています。

## Q 原因は？

人は、不安や緊張を和らげたり、嫌なことを忘れていたりするために、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、自分の意思ではやめられない状態**になってしまいます。

自分でコントロール  
できなくなってしまうんだね



## 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。**「根性がない」とか「意志が弱い」からではありません。

誰でも  
なる可能性が  
あるんだね



## 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。

それは  
困るなあ...



## Q なおるの？

様々な助けや理解により、「**飲酒や薬物使用、ギャンブルなどに頼らない生き方**」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。そのためには、しっかりと対応することが大切です。

相談機関や  
自助グループが  
あるよ!

周りにいたら  
どうしたらいいんだろう?



裏面へ GO!