

「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付けています。

- 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】 070-6513-5752
 - ・（公社）全日本断酒連盟【当事者・家族】 03-3863-1600
 - ・A A（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
 - ・N A（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
 - ・G A（ギャンブラーズ・アノニマス）【当事者】 046-240-7279
 - ・ギャンノン【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

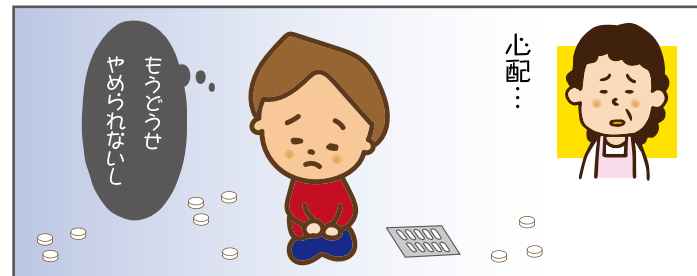
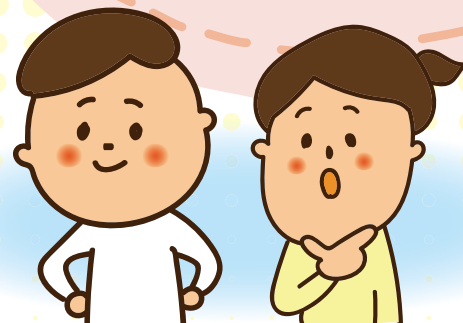
- かながわ依存症ポータルサイト「神奈川」「依存」「ポータル」で検索

相模原市精神保健福祉センター

令和7年3月作成

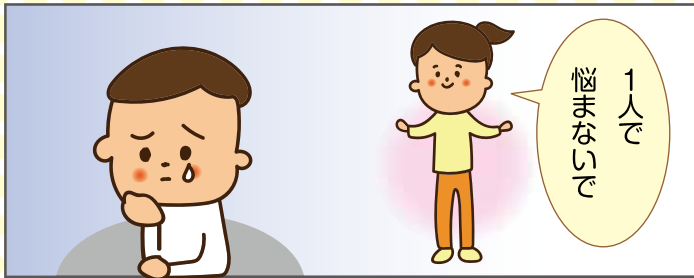
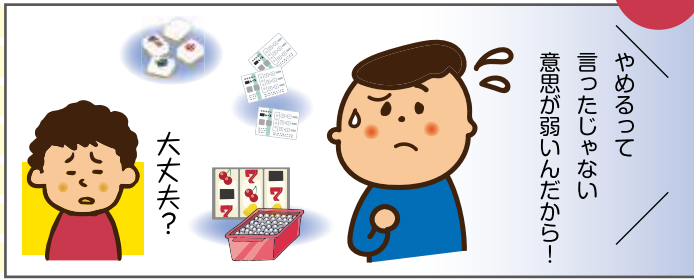
わかってる のに やめられない

～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 ● ギャンブル等

やめたくても
やめられないんだね



※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!