

# 依存症のお悩みを抱えるあなたへ

アルコール依存症

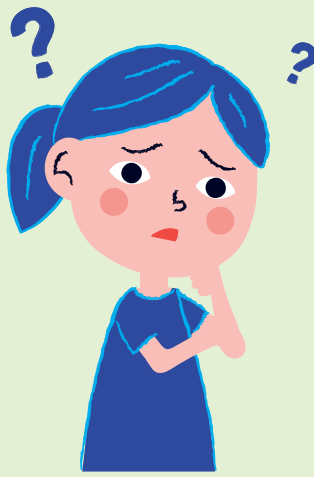
薬物依存症

ギャンブル等依存症

ネット・ゲーム依存

「意志」が弱いから、「本人の性格」だから依存症になるの？

違います。「依存症」は誰でもかかる可能性があります。



香川県

## こんなことで悩んでいませんか？

### 本人

- ・今日は飲まない予定だったのに、つい飲み過ぎてしまった。
- ・ギャンブルで負けた分をギャンブルで取り返そうとする。
- ・薬物使用によって精神的、身体的な不調が生じている。
- ・やめた方がいいと思うけどやめ方が分からない。
- ・ゲームを遅くまでして昼夜逆転の生活になっている。



### 家族

- ・本人とどのように接したらいいのかわからない。
- ・本人の身体が心配。
- ・借金が増えているので心配。
- ・やめられないことを責めてしまった。いつも本人と喧嘩になってしまう。
- ・仕事に行けなくなっているので心配。



## 依存症とは

飲酒や薬物使用、ギャンブル等の行為を繰り返しているうちに、脳の機能変化が起こり、自分で自分の欲求をコントロールできなくなり、「やめたくてもやめられない」状態になることです。

正しい知識を持って、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、回復していくことが可能です。

## 「やめたい」けどやめられない

- 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。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。
- 家族や周りの理解が必要  
本人はこころ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** あります。

- 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理解することが大切です。
- 2 依存者本人に対する適切な対応方法を身につけること  
「依存症」になった本人は、依存対象にこころを奪われていて、正しい選択ができなくなっています。問題が起きたときに、家族や周りの人が全部助けてしまうと、本人の問題意識の気づきや回復が遅れてしまうかもしれません。
- 3 家族がまず元気を取り戻すこと  
依存症の治療は一定期間続けることが大切です。長期戦となるため、まずは家族や周りの人から元気を取り戻してください。家族が元気を取り戻すには、自助グループや家族教室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で役立ちます。

## 家族も相談できるの？

本人だけではなく、家族からの相談も受け付けています。本人との関わり方や、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です。



### 個別相談

精神保健福祉センターや各保健所では、専門の相談員が依存症でお悩みの本人・家族・身近な方々の相談(電話・来所)をお受けしています。

### 依存症回復プログラム

精神保健福祉センターへ定期的に来所いただき、テキストを使用して、「依存症とはどんな病気か」、「薬物やアルコールが脳や身体に与える影響」、「引き金と渴望」などのテーマについて考え、当事者が自己洞察し、対処方法を見出していくことにより、再使用を防ぎ、依存症からの回復を図ります。

### 依存症家族教室

精神保健福祉センターにおいて、依存症者を持つ家族が集まり、本人との適切なコミュニケーション方法を身につけるとともに、同じような悩みを抱える家族と交流する等、自分自身のこころのケアを大切にしていきます。

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。

### 依存症専門医療機関

- ・治療方法を知りたい
- ・治療を受けたい

医療機関名	所在地	電話番号
医療法人社団光風会 三光病院	高松市牟礼町 883-1	087-845-3301
香川県立丸亀病院	丸亀市土器町東九丁目 291	0877-22-2131
医療法人社団五色会 こころの医療センター五色台	坂出市加茂町 963	0877-48-2700

※対象の依存症を表記しています。㊦アルコール依存症 ㊦薬物依存症 ㊦ギャンブル等依存症

### 自助グループ

- ・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

(同じ悩みを持つ方々が自主的に集まる会)

名称	電話番号・メールアドレス
(公社) 香川県断酒会	090-2826-1692
AA 栗林グループ AA 坂出ソルトグループ AA 香川牟礼グループ	082-246-8608
AC の集い「コア」	087-866-6931
ACA 香川牟礼グループ ACA 高松・再びグループ	044-945-7149
AASUNRISE (サンライズ) グループ	sunrise.12aa@gmail.com
ナラノンファミリーグループジャパン	03-5951-3571
NA さぬきグループ	080-3994-4173
GA ハッピー高松グループ	070-5516-3067
GA FULLMOON 高松グループ	fullmoon.12ga@gmail.com
ギャマノン高松	03-6659-4879
メリーゲート香川 メリーゲート丸亀	090-4972-6930
香川タルク	080-3994-4173
家族会「さんさん」	090-7144-1820

※対象の依存症を表記しています。㊦アルコール依存症 ㊦薬物依存症 ㊦ギャンブル等依存症

詳細についてはこちら⇒



## 香川県依存症相談拠点

### 香川県精神保健福祉センター

香川県精神保健福祉センターでは、アルコール、薬物、ギャンブル、ネット・ゲーム等の問題でお困りの方や、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。初めてご利用される方は、まずご連絡ください。

**相談方法** ★来所相談 ※予約制 ★電話相談  
高松市松島町一丁目 17-28 香川県高松合同庁舎 4 階

**受付時間** 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)  
8:30～17:15  
TEL: 087 (804) 5566

### 身近な相談機関

#### 小豆総合事務所(保健福祉課)

小豆郡土庄町洲崎甲 2079-5  
小豆合同庁舎内  
来所相談/電話相談  
TEL: 0879 (62) 1373

#### 東讃保健福祉事務所(保健対策課)

さぬき市津田町津田 930-2  
大川合同庁舎 3 階  
来所相談/電話相談  
TEL: 0879 (29) 8263

#### 中讃保健福祉事務所(保健対策第二課)

丸亀市土器町東八丁目 526  
来所相談/電話相談  
TEL: 0877 (24) 9963

#### 西讃保健福祉事務所(保健対策課)

観音寺市坂本町七丁目 3-18  
三豊合同庁舎 1 階  
来所相談/電話相談  
TEL: 0875 (25) 2052

#### 高松市健康づくり推進課

高松市桜町一丁目 9-12 (高松市保健センター内 1 階)  
来所相談 / 電話相談  
TEL: 087 (839) 3801

※来所相談は予約制です。まずはお電話ください。

※受付日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15

発行: 香川県健康福祉部障害福祉課

〒760-8570 香川県高松市番町四丁目 1 番 10 号

TEL: 087-832-3294 FAX: 087-806-0240 令和 3 年 12 月作成

お住まいの地域でも  
相談を受けられます。