



わかっているのに、

どうしても

やめられない……

「これって依存症？」

とお困りのすべての方へ

この冊子を手にとってください  
みなさまへ

“依存症”について、すこし考えてみませんか？

近年、ニュースやSNSなどでよく見聞きするようになった  
“依存症”の話題。

依存症に関するドラマやマンガ、著名人による体験談など  
さまざまな媒体を通して、依存症という病名が  
知られるようになりつつあります。

しかし、そもそも依存症ってどんなものか、あらためて  
考えたり、話し合ったりすることはそう多くありません。  
「わかっているのに、どうしてもやめられない」のは  
なぜでしょう？

好きなものに熱中すること、ハマることとは  
どうちがうのでしょうか？

どんなことがきっかけで、依存症になるのでしょうか？

この冊子は、これって**依存症？**とお困りのすべての方に  
届けられるよう、作成したものです。

一人で苦しい思いをしている人、大切な人のことで  
悩んでいる人が、依存症について考え、話すことの  
手助けとなりましたら幸いです。

## 依存症ってどんな病気？

依存症とは、ある特定のモノ・コトに心奪われ、「やめたくてもやめられない」状態になることをいいます。依存の対象となるもの(依存対象)の代表例には、アルコール・薬物・ギャンブルがあります。

依存症には、つぎの特徴があります。



### ○ 進行する病気

依存症は、脳の回路に変化が生じる進行性の病気です。病的な強い欲求に振り回され、欲求のコントロールが失われる「脳のブレーキがきかない」状態になります。依存症の当事者が「わかってもやめられない」のは、このためです。

### ○ 耐性ができる

特定の物質の摂取や行動を繰り返すうちに、以前と同じ量の摂取や回数では満足のいく効果が得られなくなっていくことを、耐性といいます。より強い効果を求めて、摂取量や回数が増えるようになります。

### ○ 誰かが困ってしまう病気

依存症になると、まわりの人に嘘をついたり、相手ともめたりしてでも、依存対象を優先させるようになります。そのため、依存症の当事者が困っていなくても、家族やパートナー、友人など、親しい関係にある人が当事者の言動に振り回され、困ることがあります。

## どんな「依存」がある？

依存症の依存対象には、つぎのものが含まれます。

### ○ 物質に対する依存

- ・ アルコール
- ・ 覚醒剤、大麻などの違法薬物
- ・ 処方薬、市販薬



### ○ 行動に対する依存

- ・ ギャンブル
- ・ ゲーム
- ・ 買い物
- ・ 盗み
- ・ 性行為



※医学的定義では、依存対象ごとに異なる呼び方をしますが、本冊子では上記のものを総称して「依存症」と表現しています。

依存症になると、これらの依存対象がない状態に苦痛を感じるようになります。特定の物質や行動に、こころもからだも依存してしまいます。

## 依存症になると どうなる？

- ・ 食事や睡眠などの生活リズムが乱れる
- ・ 仕事や学校を休みがちになる
- ・ 経済的に苦しくなる
- ・ うそをつくことが増える
- ・ 落ち着かず、怒りっぽくなる
- ・ 気分が落ち込む
- ・ まわりの人との関係が悪くなり、孤立する
- ・ 事故を起こしやすくなる／事故に遭いやすくなる
- ・ 犯罪行為、自死などのリスクが高くなる



症状が進行すると、これらのさまざまな問題が生じるようになります。

しかし、依存症は、自分自身の問題に薄々気づきながらも、それを認めようとしない“否認”という心の動きが生じる病気でもあります。この否認の影響で、依存症の当事者は「何も問題はない」と病気であることを否定したり、「たいしたことはない」「いつでも止められる」と問題を過小評価したりします。

依存症から回復するためには、まず依存症についてよく学び、否認を克服していくことが重要です。

## 何がきっかけで 依存症に…？

どのような人であっても、ちょっとしたきっかけさえあれば、依存症になる可能性があります。きっかけになりやすいのは、日常生活でのストレスの積み重なりや、困っていても助けを求められないなどの“生きづらさ”です。その人自身の「意志が弱い」「性格に問題がある」わけではありません。

依存対象にのめり込むと、生きづらさによる苦しさが一時的にやわらぐことがあります。ただ、このような生きづらさに対する“自己治療”として依存していると、ますます依存症から回復することが難しくなります。



〔 依存症の悪循環 〕

やりたくなるのは  
どんなとき？

## ハルト HALT に気をつけよう

依存の引き金になりやすい状況の代表例として、“HALT”と呼ばれるパターンがあります。

“HALT”とは、

- H … Hunger (空腹)
- A … Anger (怒り)
- L … Loneliness (孤独感)
- T … Tiredness (疲れ)

これらの状況を総称した呼び方です。

忙しすぎる生活やショックな出来事、人間関係でのトラブルなどがあると、“HALT”に近づきやすくなります。

依存症から回復するためには、自分が“HALT”の状態になっていることにまず気づくこと、“HALT”の状況を解消すること(空腹を満たす、怒りを落ち着ける、孤立を防ぐ、休んで疲れをとるなど)が大切です。



## これって依存症？と 思ったときにできること

依存症は、回復可能な病気です。依存症の当事者、まわりの人がそれぞれにできることを知り、適切に対処することが大切です。



### 依存症の当事者ができること

#### 1 相談すること

ひとりで悩まず、相談機関(p.7~9)に相談してみましょう。個人の秘密は守られます。

#### 2 医療機関で治療すること

医療機関(p.8~9)を受診し、今苦しんでいる症状(眠れない、気分が落ち込むなど)を治療しましょう。

#### 3 回復の道を行く仲間と出会うこと

自助グループ(p.9)などのミーティングに参加し、同じような体験をもつ仲間と話しましょう。“依存に頼らない生き方”のヒントがあるかもしれません。

### まわりの人ができること

#### 1 依存症について学ぶこと

依存症について理解を深め、回復に有効な情報を得ましょう。

#### 2 当事者への適切な対応方法を身につけること

相談機関(p.7~9)や医療機関(p.8~9)などに相談し、そのときの感情に左右されない落ち着いた対応方法を身につけましょう。

#### 3 悩みを話せる場所や仲間と交流すること

家族の集まりに参加し、同じ体験をもつ仲間と交流し支え合うことで、疲れていた心身の健康を取り戻しましょう。



## 依存症・精神保健福祉相談窓口

(2023年1月現在)

これって依存症?と思ったら、まずはお近くの相談機関へご相談ください。相談は無料です。

### 依存症相談拠点

#### 兵庫県(神戸市以外)にお住まいの方

兵庫県精神保健福祉センター 078-252-4980  
火曜～土曜 祝日・年末年始を除く  
(神戸市中央区脇浜海岸通1-3-2)

#### 神戸市にお住まいの方

神戸市精神保健福祉センター 078-371-1900  
月曜～金曜 祝日・年末年始を除く  
(神戸市中央区橘通3-4-1 神戸市立総合福祉センター3階)

#### 依存症専門電話相談 ※神戸市含む兵庫県内にお住まいの方

ひょうご・こうべ依存症対策センター 078-251-5515  
火曜～金曜(9:30～11:30、13:00～15:30) 祝日・年末年始を除く



### 兵庫県内の地域の相談窓口

[ 健康福祉事務所(県保健所) ] 地域保健課にお問合せください。

芦屋健康福祉事務所 0797-32-0707	宝塚健康福祉事務所 0797-62-7308	伊丹健康福祉事務所 072-785-7874
加古川健康福祉事務所 079-422-0003	加東健康福祉事務所 0795-42-9367	中播磨健康福祉事務所(福崎) 0790-22-1234
龍野健康福祉事務所 0791-63-5142	赤穂健康福祉事務所 0791-43-2321	豊岡健康福祉事務所 0796-26-3672
朝来健康福祉事務所 079-672-6870	丹波健康福祉事務所 0795-73-3654	洲本健康福祉事務所 0799-26-2060

## [ 中核市の保健所 ]

尼崎市保健所（疾病対策課） 06-4869-3053	姫路市保健所（健康課） 079-289-1645
西宮市保健所（健康増進課） 0798-26-3160	あかし保健所（相談支援課） 078-918-5669

## [ 神戸市の各区役所 ]

東灘区 078-841-4131	灘区 078-843-7001	中央区 078-335-7511
兵庫区 078-511-2111	北区 078-593-1111	北神区役所 078-981-5377
長田区 078-579-2311	須磨区 078-731-4341	北須磨支所 078-793-1313
垂水区 078-708-5151	西区 078-940-9501	

## 依存症専門医療機関

(2023年1月現在)

依存症専門医療機関の受診については、各医療機関にお問い合わせください。

### アルコール・薬物・ギャンブル依存症

垂水病院 078-994-1151  
(神戸市西区押部谷町西盛566)

### アルコール依存症

ひょうごこころの医療センター 078-581-1013  
(神戸市北区山田町上谷上字登り尾3)

明石こころのホスピタル 078-923-0877  
(明石市藤江1315)

東加古川病院 079-424-2983  
(加古川市平岡町新在家1197-3)



## ギャンブル依存症

神戸大学医学部附属病院  
(神戸市中央区楠町7-5-2)

078-382-5111

## 自助グループ・民間団体・回復施設

(2023年1月現在)

### 自助グループ・民間団体

#### アルコール依存症

- [本人] <sup>エーエー</sup> AA関西セントラルオフィス 06-6536-0828  
[家族] アラノン家族グループ 045-642-8777  
[本人・家族] (特非)兵庫県断酒会 078-578-6312

#### 薬物依存症

- [本人] <sup>エヌエー</sup> NA関西エリア 080-5703-4121  
[家族] ナラノンファミリーグループジャパン NSO 03-5951-3571  
[家族] 関西薬物依存症家族の会 080-2569-3616

#### ギャンブル依存症

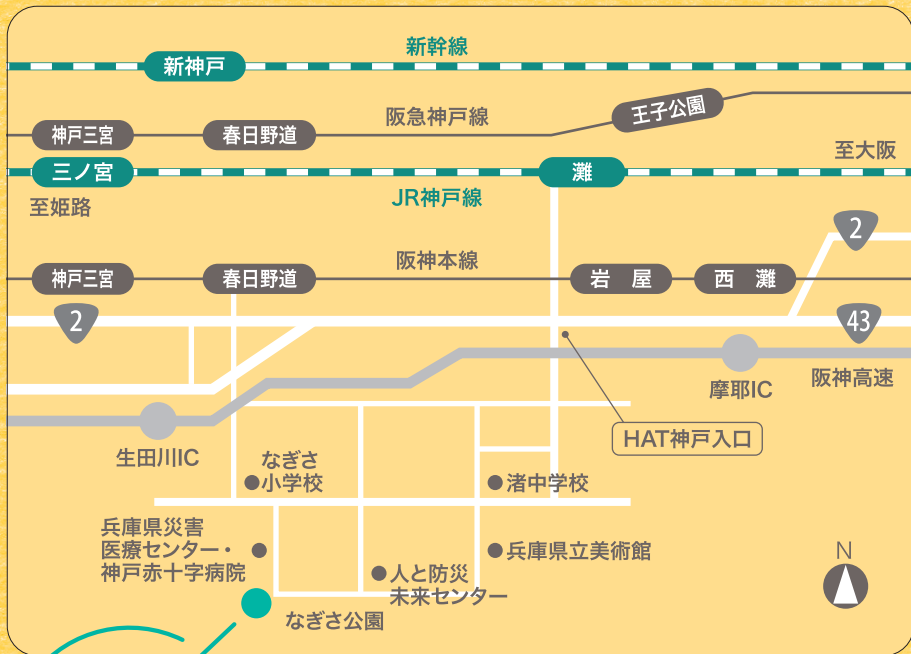
- [本人] <sup>ジーエー</sup> GA日本 gajapan@rj9.so-net.ne.jp  
[家族] ギャマノン日本サービスオフィス 03-6659-4879  
[家族] 全国ギャンブル依存症家族の会 兵庫 080-3830-1801

### 回復施設

#### アルコール・薬物・ギャンブル依存症者本人/家族の相談など

- 神戸ダルクヴィレッジ 078-224-4244  
※回復施設以外に下記相談窓口があります。  
西宮ファミリーカウンセリングオフィス 078-600-9525  
姫路アディクションサポートセンター 079-255-5033





兵庫県  
精神保健  
福祉センター

交通案内

- |      |                                     |
|------|-------------------------------------|
| J R  | 灘駅から南西へ徒歩25分                        |
| 阪神電車 | 春日野道駅から南へ徒歩8分                       |
| 阪急電車 | 春日野道駅から南へ徒歩15分                      |
| 車    | 阪神高速3号線「摩耶」出入口から5分<br>「生田川」出入口から10分 |

兵庫県精神保健福祉センター  
〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通1-3-2  
TEL 078-252-4980

04福P2-001A5