

こころの講座 1

『この人…依存症？』
にお答えします

静岡市こころの健康センター
(ギャンブル・アルコール・薬物依存症の相談機関)

あなたにとって 大切なものは何ですか？

健康

家族

お金

仕事

夢

これらはどれも、とても大切なものです。

大切なものを、 大切にできていますか？

「熱中・のめり込み・ハマっているもの」を、
「大切なもの」よりも優先しているとしたら…

「熱中し・のめり込み・ハマっているもの」のために、

- 命・健康の危険がある
- 家族を悲しませている
- 家庭がギクシャクしている
- 周囲に嘘をついている
- 借金をしている
- 仕事に支障が出ている
- 夢の実現が遠ざかっている

このような状態になっていたら、
「節度をもって楽しんでいる」とは言えないでしょう。

これは **「依存症」** という状態かもしれません。

「依存症」は、誰でもなる可能性がある「脳の病気」です

人は、不安や緊張を和らげたり、嫌なことを忘れたり、楽しい経験をするために、いろいろな行動をします。

そんな時、アルコールやギャンブル、薬物などにより、

一度にたくさんの「快感・安らぎ・スリルなど」を経験すると、脳がその経験を覚えて、またその行動をしたいと考えるようになります。

なかには、「快感・安らぎ・スリルなど」を求める気持ちが強くなりすぎて、自分ではその気持ちをコントロールできず、のめり込んでしまう人がいます。

これが、「**依存症**」という状態です。

「依存症」は、条件がそろえば、誰でもなる可能性がある「脳の病気」であり、特別な人だけがなるわけではありません。

▶行動

▶もっと行動

▶人を依存症にさせる
e-zone (イーゾーン)
誕生！

やめたい気持ちがあっても やめられないのが依存症

「依存症」は、脳がどうしてもその行為をさせてしまうという「脳の病気」です。

脳がどうしてもその行為をさせようとしてしまうので、本人がいくら反省や後悔をしても、周囲がいくら説得しても、また繰り返してしまいます。

本人の反省の気持ちは本物です。
「二度としない」という気持ちも強いものです。

それでも、
脳からの命令には逆らうことはできません。

「脳の病気」なので、気持ち・意志だけではコントロールできている状態に戻ることはできません。

依存症からの「回復」は 可能です！

でも…

さまざまな支援を利用することで、**依存する対象をコントロールしながら生活を続けていくことは可能です。**

この状態のことを、「**回復**」と言います。

繰り返しになりますが、強い気持ちや意志だけでは回復はできません。

必要なことは、依存する対象に頼る必要のない、今までとは違う新しい生活スタイルを作ることです。

静岡市こころの健康センターは、依存対象をコントロールした 新しい生活スタイルを作ることをご支援します！

静岡市こころの健康センターは、ギャンブル・アルコール・
薬物依存の『**依存症相談機関**』です。

さまざまな機関と連携しながら、依存症のご本人・ご家族の
支援をしています。「依存対象に頼らない新しい生活スタイルを
作るためにはどうしたらよいか？」を一緒に考えます。

静岡市こころの健康センター

◎個別相談

- ・ご本人の相談
- ・ご家族の相談

◎支援プログラム

- ・ご本人向けのプログラム
- ・ご家族向けの家族教室

依存症専門の医療機関

関係支援機関

当事者グループ

家族の会

*静岡市内の支援機関についての情報は、
当センターホームページをご覧ください。

静岡市 依存症

相談先に迷ったら、まずは「こころの健康センター」に
お気軽にお電話を!!

⇒電話：054-262-3011

さまざまな支援を利用して、大切なものを大切にできる新しい生活をスタートさせましょう♪

利用者の声① 30代男性（ギャンブル依存症）

「もっと早く相談すればよかった！」

ギャンブルは独身の頃からの趣味で、結婚して自由に使えるお金が少なくなった後でも、「小遣いの範囲内でやるから」と考え、続けていました。しかし、小遣いの範囲内でやることはすぐに難しくなり、カードローンを利用するようになりました。借金の額はどんどん膨らんでいき、ギャンブルで勝って借金を返そうとしてまた負け、借金は雪だるま式に増えてしまいました。

「ギャンブル依存の回復プログラム」は、妻がインターネットで見つけ、強く勧められたため、しぶしぶ参加に同意しました。

しかし、プログラムが始まると、今まで誰にも話すことができずに1人で悩んでいたことを話すことができ、肩の力が抜ける感覚がありました。

グループのプログラムからも、「悩んでいたのは自分だけではなかった」ということが分かり、勇気をもらいました。

プログラムに参加する前は、妻には「残業だ」と嘘をついて、毎晩のようにギャンブルをしていました。しかし現在では、仕事が終わったらまっすぐ家に帰り、子どもをお風呂に入れることが日課になっています。

また、週末には、学生時代にやっていたフットサルも始めました。

まだ、ふとギャンブルのことを考えてしまうことがありますが、プログラムの中で作った対策をし、うまく気持ちをコントロールできています。

プログラム参加をきっかけに、ギャンブルのない新しい生活スタイルを作ることができました。

利用者の声② 40代女性（アルコール依存症家族）

「夫のためだと思っていたことが、 依存症を強めていたなんて！」

夫はお酒さえ飲まなければ仕事もがんばってくれ、子どもの面倒もよくみてる良い夫でした。しかし、お酒を飲んでしまうと歯止めなく飲み、休日は昼間からお酒を飲んで、足りなくなると車でコンビニにお酒を買い足しにいく始末で、私の言葉はちっとも入りませんでした。

身体の心配もあり、どうにか夫を立ち直らせようとお酒を捨てたり、酔った夫を介抱したり、二日酔いで起きられない時は夫の代わりに会社に電話していました。

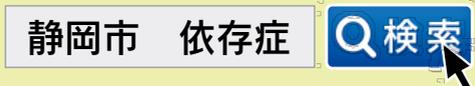
しかし、依存症家族教室に参加すると、今まで夫のためだと思ってやってきた私の行動が、夫の依存症を強めてしまっていたということを知ります。家族教室で教えていただいた対応方法は、今まで私のしてきたやり方とは正反対の方法でした。初めの内はうまくできませんでしたが、それでも根気強く続けていくと、夫の様子にも変化が出始めました。会話が増え、休日も昼間から飲酒することはなくなりました。

最終的には、内科の先生とも相談して断酒を決意し、現在も断酒を継続中です。家族は、依存症当事者に振り回され、適切な対応を取ることが非常に難しくなっています。

家族教室を通して、依存症特有の知識を教えていただいたことが、現在夫の断酒をサポートできていることに繋がっていると感じます。今では、休日になると家族でキャンプに出掛けることが家族のブームです。

家族に笑顔が戻ってきたことが、何より嬉しいです！

静岡市こころの健康センターで
実施している依存症関連事業の詳細は、
ホームページでご確認ください。



この冊子の内容についての、
ご相談、ご質問、お問合せは…

静岡市こころの健康センター

(ギャンブル・アルコール・薬物依存症の相談機関)

〒420-0821 静岡市葵区柚木1014番地

TEL 054-262-3011