



大阪府版
依存症相談対応
人材養成テキスト
【基礎情報編】
〔講師用〕



「大阪府版依存症相談対応人材養成テキスト」の使い方

1. 本テキストの目的

依存症について正しい知識、基本的な対応方法を普及し、支援者の拡充を図る。

- ☞相談を受けた人が、「丁寧に適切な機関につなぐ」「長く関わる」ことを目的にする。
(関係機関の紹介だけして終わる、という対応にしない)

2. 対象

依存症の本人や家族への支援を行い、依存症の相談を受けたことがない、もしくは相談に従事して間もない方

<対象例>

- ・市町村、相談支援事業所の職員
- ・生活困窮者相談窓口担当職員、生活保護担当職員
- ・ホームヘルパー
- ・地域包括支援センター職員、介護支援専門員、コミュニティソーシャルワーカー
- ・弁護士、司法書士、多重債務相談窓口の職員
- ・保護司、民生委員・児童委員
- ・養護教諭 など

3. 使用方法

○本テキストは、以下の3編から構成されています。

①基礎情報編 [パワーポイント]

⇒正しい知識と支援のポイントを知る。

②相談の受け方編 [パワーポイント]

⇒相談を受ける際に必要な心がまえやポイントを知る。

③ロールプレイ編

⇒②相談編に基づき、シナリオにそって適切な対応について学ぶ。

受講者用は、アルコール依存症編、薬物依存症編、ギャンブル等依存症編の3冊あります。実施するロールプレイの分だけ配布してください。

○各編を実施するのに必要な時間

	時間
①基礎情報編	30分
②相談の受け方編	30分
③ロールプレイ編	60分(20分×3依存症)

○本テキストは、全てを実施すると(テキストを進めるだけで)2時間必要になります。
会議や他機関が主催する研修の一部で、このテキストを使って研修をすることも可能で、各編を以下のようなモデルで組み合わせたり、基礎情報編を単独で使用することも想定して作成しています。

○「相談の受け方編」を実施する場合は、必ず「基礎情報編」を、「ロールプレイ編」を実施する場合は、必ず「相談の受け方編」を行ってください。

～組み合わせ例～

実施モデル（組み合わせ）の例	時間
①基礎情報編+②相談の受け方編+③ロールプレイ編	2時間
①基礎情報編+②相談の受け方編+③ロールプレイ編（1依存症のみ）	1時間 20分
①基礎情報編+②相談の受け方編	1時間
①基礎情報編	30分

4. テキストの使用申請

使用申請書（様式1）を、研修実施の10日前までに、大阪府こころの健康総合センターに提出してください。

また講師の応援が必要な場合は、早めにご相談ください。

5. アンケートの実施について

テキストの効果を測るために、事前・事後アンケートにご協力ください。

事前・事後アンケートの右上に通し番号をふり、受講者へ同じ番号のアンケート用紙を配布してください。

会議などの一部の時間で、依存症の説明をするために本テキストを使用するなど、アンケートの実施が難しい場合は、大阪府こころの健康総合センターにご相談ください。

アンケートの集計は「事前・事後アンケート集計」のエクセルに入力すると、集計できます。

実施者の方は、実施者用事後アンケートも記入してください。

6. 終了後

研修終了後2週間以内に、①研修実施報告（様式2）、②事前・事後アンケートの集計をしたエクセルデータ、③実施者用事後アンケートをメールで下記に送付してください。

【問合せ先】

大阪府こころの健康総合センター

相談支援・依存症対策課（事業企画担当）

☎ 06-6691-2818

kenkosogo-g25@sbox.pref.osaka.lg.jp

『大阪府版依存症相談対応人材養成テキスト』使用申請書

*なお使用後は、実施報告書(様式2)をお送りください。

申請日 年 月 日

機関名等					
担当者名		連絡先 (電話)		E-mail	
使用する研修会・連絡会・会議等について	事業名				
	日時	実施予定日： 令和 年 月 日 () 実施時間帯： 時 ~ 時			
	目的				
	対象者	対象者： 参加見込み人数：			
	内容	他の講師の有無： 有 () ・ 無			
当センターからの講師応援の要否： 要(電話での依頼 未 ・ 済) ・ 否					
(研修の組立て・スケジュール等)					
その他					

【申請書提出方法】E-mailに申請書(様式1)を添付して送る。

※メール送信前後に相談支援・依存症対策課へご連絡ください。

〔宛先〕 kenkosogo-g25@sbox.pref.osaka.lg.jp

〔件名〕「大阪版依存症相談対応人材養成テキスト」の使用について

【お問合せ先】

大阪府こころの健康総合センター
相談支援・依存症対策課(事業企画担当)

☎ 06-6691-2818

『大阪府版依存症相談対応人材養成テキスト』使用申請書

*なお使用後は、実施報告書(様式2)をお送りください。

申請日 令和4年 〇月 〇日

機関名等	〇〇保健所	連絡先(電話)	〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇
担当者名	大阪 花子	E-mail	△△△@mbox.pref.osaka.lg.jp
テキストを使用する研修会・連絡会・会議等について	事業名	□□□□事業 〇〇研修	
	日時	実施予定日: 令和4年 〇月 〇日(〇) 実施時間帯: 14時 ~ 16時	
	目的	(事業開催の目的を入力)	
	対象者	対象者: 市町村、相談支援事業所、など 参加見込み人数: 約30名	
	内容	他の講師の有無: <input checked="" type="checkbox"/> (依存症の本人の体験談) ・ 無 当センターからの講師応援の要否: <input checked="" type="checkbox"/> (電話での依頼 未 ・ <input checked="" type="checkbox"/> 済) ・ 否 (研修の組立て・スケジュール等) ・基礎情報編 ・相談の受け方編 ・ロールプレイ編(アルコール依存症編と薬物依存症編)	
その他			

【申請書提出方法】E-mailに申請書(様式1)を添付して送る。

※メール送信前後に相談支援・依存症対策課へご連絡ください。

〔宛先〕 kenkosogo-g25@sbox.pref.osaka.lg.jp

〔件名〕「大阪版依存症相談対応人材養成テキスト」の使用について

【お問合せ先】

大阪府こころの健康総合センター
 相談支援・依存症対策課(事業企画担当)
 ☎ 06-6691-2818

事前アンケート

市町村	<input type="checkbox"/> 多重債務相談担当	<input type="checkbox"/> 生活困窮者支援担当	<input type="checkbox"/> 生活保護担当	<input type="checkbox"/> 保健担当		
	<input type="checkbox"/> 障がい福祉担当	<input type="checkbox"/> 高齢福祉担当	<input type="checkbox"/> 人権相談担当	<input type="checkbox"/> 消費生活C		
	<input type="checkbox"/> 児童福祉担当	<input type="checkbox"/> その他 ()				
所属	<input type="checkbox"/> 相談支援事業所	<input type="checkbox"/> 包括支援C	<input type="checkbox"/> 介護支援事業所	<input type="checkbox"/> 医療機関	<input type="checkbox"/> 社会福祉協議会	
	<input type="checkbox"/> 司法機関	<input type="checkbox"/> 教育機関	<input type="checkbox"/> 児童相談所	<input type="checkbox"/> 保健所	<input type="checkbox"/> 回復施設	<input type="checkbox"/> 自助グループ
	<input type="checkbox"/> その他 ()					
職種	<input type="checkbox"/> 相談員・ケースワーカー		<input type="checkbox"/> 保健師		<input type="checkbox"/> 心理職 (臨床心理士・公認心理師など)	
	<input type="checkbox"/> 医師	<input type="checkbox"/> 行政職・事務職		<input type="checkbox"/> 当事者	<input type="checkbox"/> その他 ()	
経験年数	<input type="checkbox"/> 1年目	<input type="checkbox"/> 2年目	<input type="checkbox"/> 3年目	<input type="checkbox"/> 4年目	<input type="checkbox"/> 5年目	
	<input type="checkbox"/> 6～9年目		<input type="checkbox"/> 10年目以上			

このアンケートに正解はありませんので、あなたの思う数字に丸をつけてください。

No	Q	非常に そう思う	そう思う	どちらか といえば そう思う	どちらか といえば そう思わない	そう 思わない	全く そう 思わない
1	依存症について、自分の職務を果たすのに十分な知識がある	1	2	3	4	5	6
2	依存物質や行為、依存症の影響について、適切にアドバイスできる	1	2	3	4	5	6
3	依存症の人を支援する責務を認識している	1	2	3	4	5	6
4	依存症の人に対する仕事は働きがいがある	1	2	3	4	5	6
5	依存症の人に好感を持っている	1	2	3	4	5	6
6	依存症の人への支援に関する仕事がしたい	1	2	3	4	5	6
7	依存症の人に関心がある	1	2	3	4	5	6
8	依存症者の人のことを理解できる	1	2	3	4	5	6
9	依存症の人に関する仕事をするとときに不快な気持ちになる	1	2	3	4	5	6
10	依存症の人に自分が支援できることはほとんどない	1	2	3	4	5	6
11	依存症の人に対して役に立てないと感じてしまう	1	2	3	4	5	6
12	依存症の人に対してうまく関われないと感じる	1	2	3	4	5	6
13	依存症対応に困ったときに相談できる人を見つめることができる	1	2	3	4	5	6
14	必要なときは、本人に依存物質や依存行為の状況を尋ねてよい	1	2	3	4	5	6
15	依存症の人や家族を、関係機関と連携して支援できる	1	2	3	4	5	6
16	依存症は回復可能な病気である	1	2	3	4	5	6

研修終了後に、事後アンケートにもご協力をお願いします。

事後アンケート

本日はご参加いただきありがとうございました。

今後の研修の参考にするため、アンケートにご協力ください。

- 1) このアンケートに正解はありませんので、あなたの思う数字に丸をつけてください。

No	Q	非常に そう思う	そう思う	どちらかと いえば そう思う	どちらかと いえば そう思わない	そう思わない	全く そう思わない
1	依存症について、自分の職務を果たすのに十分な知識がある	1	2	3	4	5	6
2	依存物質や行為、依存症の影響について、適切にアドバイスできる	1	2	3	4	5	6
3	依存症の人を援助する責務を認識している	1	2	3	4	5	6
4	依存症の人に対する仕事は働きがいがある	1	2	3	4	5	6
5	依存症の人に好感を持っている	1	2	3	4	5	6
6	依存症の人への支援に関する仕事がしたい	1	2	3	4	5	6
7	依存症の人に関心がある	1	2	3	4	5	6
8	依存症者の人のことを理解できる	1	2	3	4	5	6
9	依存症の人に関する仕事をするとときに不快な気持ちになる	1	2	3	4	5	6
10	依存症の人に自分が支援できることはほとんどない	1	2	3	4	5	6
11	依存症の人に対して役に立てないと感じてしまう	1	2	3	4	5	6
12	依存症の人に対してうまく関われないと感じる	1	2	3	4	5	6
13	対応に困ったときに相談できる人を見つけることができる	1	2	3	4	5	6
14	必要なときは、本人に依存物質や依存行為の状況を尋ねてよい	1	2	3	4	5	6
15	依存症の人や家族を、関係機関と連携して支援できる	1	2	3	4	5	6
16	依存症は回復可能な病気である	1	2	3	4	5	6

裏面に続きます。

2) 今回の研修会の**理解度**について当てはまる数字に○をつけてください。

- ①とても理解できた ②おおむね理解できた
③あまり理解できなかった ④全く理解できなかった

3) 今回の研修会に参加した**満足度**について当てはまる数字に○をつけてください。

- ①とても満足した ②おおむね満足した
③あまり満足できなかった ④全く満足できなかった

4) 今後の業務に役立つかどうかについて当てはまる数字に○をつけてください。

- ①とても役に立つ ②おおむね役に立つ
③あまり役に立たない ④全く役に立たない

5) 今回の研修についてのご意見・ご感想をお願いします。

6) このような依存症に関する研修会への参加について、当てはまる数字に○をつけてください。

- ①また参加したい ②内容によっては参加したい ③参加は考えていない

ご協力ありがとうございました。

『大阪府版依存症相談対応人材養成テキスト』研修実施報告書

提出日 年 月 日

実施機関名			
研修(事業)名			
実施報告者		E-mail	
連絡先 (電話)			

実施日時	令和 年 月 日 () 時 ~ 時		
開催場所		受講者数	人 (申込み者数: 人)
使用テキスト	使用したテキストを、 <input checked="" type="checkbox"/> もしくは <input type="checkbox"/> にしてください。 <input type="checkbox"/> 基礎情報編 (実施者) <input type="checkbox"/> 相談の受け方編 (実施者) <input type="checkbox"/> ロールプレイ (実施者) <input type="checkbox"/> アルコール依存症編 <input type="checkbox"/> 薬物依存症編 <input type="checkbox"/> ギャンブル等依存症編		
その他配布物			
研修講師			
特記事項			
事前・事後アンケート	<input type="checkbox"/> 実施した <input type="checkbox"/> 独自のアンケートを実施 <input type="checkbox"/> 実施せず		

① 実施報告書(様式2) ②実施者用事後アンケート ③事前・事後アンケート結果のエクセルファイルをメールで、大阪府こころの健康総合センター 相談支援・依存症対策課までお送りください。

【送付先】 大阪府こころの健康総合センター
 相談支援・依存症対策課(事業企画担当)
kenkosogo-g25@sbox.pref.osaka.lg.jp

実施者用 事後アンケート

この度は、テキストをご活用いただき、ありがとうございました。

今後のテキスト改良のために、アンケートにご協力ください。 ※黄色は必須回答

1) 今回の研修について教えてください。

実施日 年 月 日 所属

こころ講師

使用テキスト 基礎情報編 相談の受け方編 ロールプレイ編 ※実施順

2) 各テキストについてお伺いします。

いただいたご意見を参考にテキストの改善を検討していきますので、具体的な改善案等もご記入ください。

○「基礎情報編」について当てはまる数字を選んでください。

- ①使いやすい ②どちらともいえない ③使いにくい

〔具体的に〕

○「相談の受け方編」について当てはまる数字を選んでください。

- ①使いやすい ②どちらともいえない ③使いにくい ④今回は使用していない

〔具体的に〕

○「ロールプレイ編」について当てはまる数字を選んでください。

- ①使いやすい ②どちらともいえない ③使いにくい ④今回は使用していない

〔具体的に〕

3) 所要時間についてお伺いします。

○テキストを使用した時間は合計何分でしたか。

分

○所要時間について当てはまる数字を選んでください。

- ①この内容では時間が足りない ②この内容では時間が余る ③ちょうどいい

〔具体的に〕

4) テキストの使い方についての研修会は必要ですか？当てはまる数字を選んでください。

①必要ない（研修会はなくてもテキストを活用して人材を養成できる）

②必要（研修がないとテキストを活用して人材養成できない）

〔具体的にどんな内容の研修が必要ですか？〕

5) 誤字脱字などがありましたら、教えてください。

テキスト名	スライドNo. ページ	誤字・脱字 修正した方がいいところ	正しい表記 修正案

6) ご意見・ご感想をご記入してください

ご協力ありがとうございました。



依存症相談対応 人材養成テキスト

I 基礎情報編

いまから、依存症相談対応人材養成研修の基礎情報編を始めます。
私は(所属)の(氏名)と言います。
よろしくお願いします。

はじめに

このように思ったことはありますか？

- ①意志が弱い
- ②性格の問題
- ③自分勝手
- ④強く注意したり、厳しい態度で接するべき
- ⑤一生治らない



2

依存症...と聞くと、みなさん、どのようなイメージをお持ちですか？
例えば、

- ①意志が弱いからなるんじゃないの？
- ②性格の問題なんでしょ？
- ③自分勝手なことしてたから依存症になったんでしょ、とか
病気じゃなくて自分勝手な人でしょ。
- ④周りの人が強く注意したり、厳しい態度で接するべきだ
- ⑤一生治らないから仕方ない

これらのイメージをお持ちの方もいるかもしれません。

さて、本当にそうなのでしょうか。
そして、どのような支援が望ましいか、これから説明していきます。

基礎情報編の目的

- ①依存症に関する正しい知識を身につける。
- ②適切な相談窓口に丁寧につなぐことができるようになる。

3

この基礎情報編では、受講者の方々が

- ①依存症に関する正しい知識を身につける。
- ②相談者の方を適切な相談窓口に丁寧につなぐことができるようになる。

ということを目的にしています。

プログラム

1. 依存症とは
2. 対応とつなぎ方のポイント
3. 依存症を経験された
ご本人からのメッセージ



基礎情報編のプログラムです。

まずは、アルコール依存症、薬物依存症、ギャンブル等依存症などの依存症の基礎知識について説明します。

次に、「対応とつなぎ方のポイント」として、依存症の相談窓口をご紹介します。

そして、最後に「依存症を経験されたご本人からのメッセージ」をご紹介します。

1. 依存症とは

5

それでは、依存症の基礎知識についてご説明します。

依存症とは

何らかの問題があるにも関わらず、
特定の物質の使用や行動を
コントロールできなくなる状態のこと

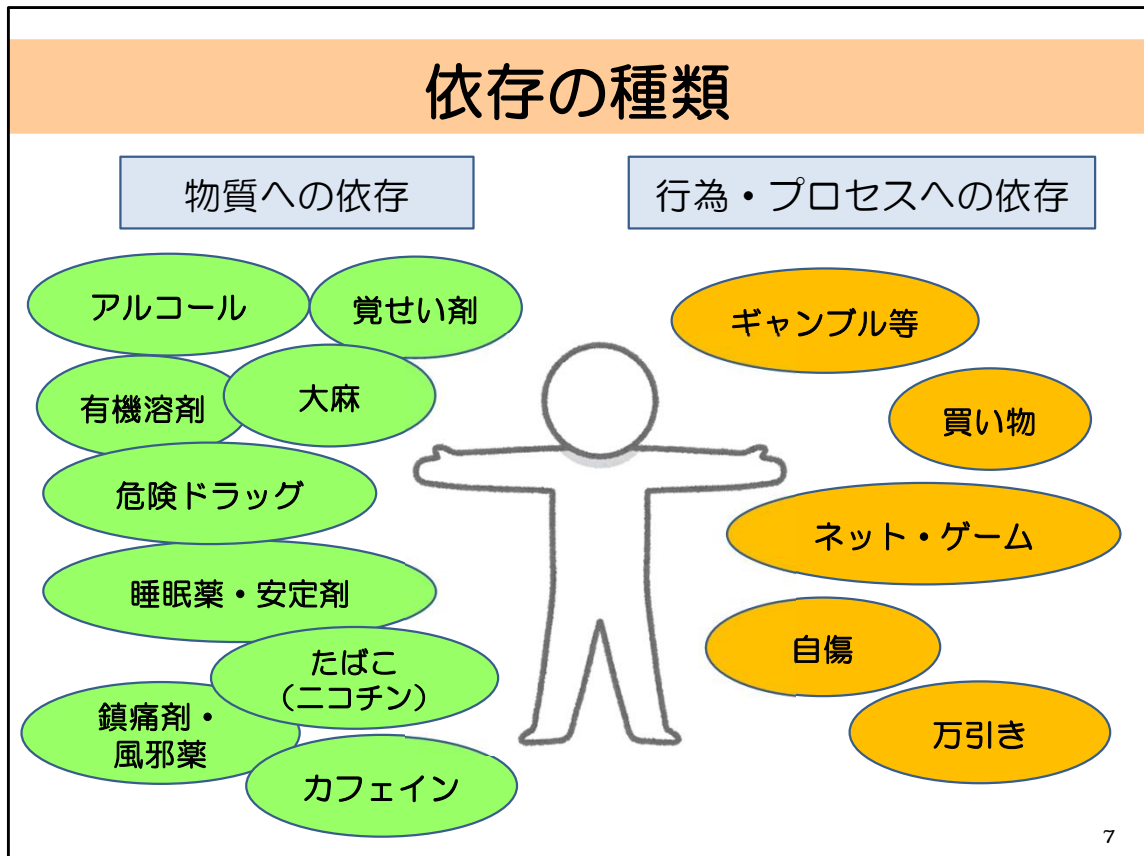


6

「依存症」とは、何らかの問題があるにも関わらず、アルコールや薬物、ギャンブル等、特定の物質の使用や行動をコントロールできなくなる状態のことです。

依存症になると、日常生活や心身の健康、大切な人間関係などに問題が起こっているにもかかわらず、依存対象の物質や行動をやめ続けることが難しくなります。

依存の種類



依存の種類は、大きく分けて2種類あります。
「物質への依存」と「行為・プロセスへの依存」です。

「物質への依存」とは、

依存性のある物質の摂取を繰り返すことによって、以前と同じ量や回数では満足できなくなり、次第に使う量や回数が増えていき、コントロールできなくなる状態です。

依存性のある物質とは、アルコール、覚せい剤、大麻、危険ドラッグ、睡眠薬、鎮痛剤、たばこ、カフェインなどがあげられます。

「行為・プロセスへの依存」とは、

特定の行為やプロセスに熱中し、のめりこんでしまう状態をさします。

例えば、競馬にハマって、その結果、多額の借金をしたり、社会的な信用を失うような行為だとわかっていてもやめられないなど、コントロールできない状態にあります。

行為やプロセスの依存には、ギャンブル等や買い物、ネット、ゲームなどがあげられます。

やめたくてもやめられない

依存症になると、脳の神経回路が
変化し、自分の意志で
コントロールすることが難しく
なると言われています。



8

なぜ依存症の人は物質の摂取や、行為をやめられないのでしょうか。

依存性のある物質の摂取や依存性のある行為を繰り返すことによって、脳の神経回路が変化し、自分の意志でコントロールすることが難しくなると言われています。

なかなかお酒や薬物がやめられなかったり、借金が膨れ上がってもギャンブルをし続けるのは、脳がコントロールを失っている状態ということになります。

依存症になると・・・

- 依存行動を繰り返す
- より強い刺激を求める
- やめようとしてもやめられない
- いつも頭から離れない
- 事実を隠す
- 作り話をする



9

依存症になると、自分の意志ではブレーキがきかなくなり、周りから止められても続けてしまいます。

そして周りからは、「意志が弱い」「性格の問題」「自分勝手」というイメージを持たれてしまうことがあります。

依存症の人に見られる特徴としては、

「依存行動を繰り返す」

「より強い刺激を求める」

「やめようとしてもやめられない」

「いつも頭から離れない」

「事実を隠す、そのために作り話をする」

などがあります。

周囲がいくら責めても、本人がいくら反省や後悔をしても繰り返してしまうのは、依存症という病気の特徴と考えましょう。

依存症の人の心の中

「このままではだめだ」
「こんなこと続けたら、
家族に迷惑がかかる」
「仕事がしたい」
「やめたい」



「すっきりしたい」
「ちょっとだけなら」
「いつでもやめられる」
「もうどうでもいい」
「これに代わるもの
なんてない」

「やめたい気持ち」と「やめたくない気持ち」
の間を揺れ動いています

10

また、依存症の人は「やめる気がない」と思われがちですが、実は「使ってはいけない」「やってはいけない」こともわかっています。

心の中には「やめたい気持ち」と「やめたくない気持ち」の両方が存在しており、これも依存症の特性の一つです。

本人がやめたくないと言っているから支援できない、関わることは難しいと思うかもしれませんが、依存症の人の心の中にはこの両方の気持ちがあることを理解したうえで、関わるのが大切です。

アルコール依存症について

飲酒をくりかえすことで、
飲酒のコントロールができなくなる病気

★「離脱症状」
(手の震え、発汗、イライラ、幻覚等)

★身体への悪影響
体を壊してもお酒がやめられません



11

では、ここからは相談の多い依存症について説明します。

まずはアルコール依存症についてです。

アルコール依存症とは、飲酒をくりかえすことで、飲酒のコントロールができなくなる病気です。

アルコール依存症になると、お酒を飲むべきでない時にも「飲みたい」と強く思ったり、実際に飲んでしまったり、いつも手元にお酒がないと落ち着かないということが起こります。また、手の震えやイライラするといった「離脱症状」が起こり、この不快な症状を和らげたり、避けるためにお酒を飲んでしまい、結果的にやめられないといった状態になります。

さらに、アルコールは身体に大きなダメージを与えます。

肝臓、すい臓の病気や、消化器系のがんなどが起こりやすいと言われていますが、体を壊しても、医者に止められても、お酒がやめられません。

薬物依存症について

覚せい剤・コカイン・ヘロイン・大麻・有機溶剤・危険ドラッグなどの薬物、睡眠薬・抗不安薬などの処方薬、咳止め・風邪薬などの市販薬、カフェインなどの使用をコントロールできなくなる病気

★市販薬・処方薬でも
依存症になる可能性があります



12

次に、薬物依存症についてです。

薬物依存症とは、覚せい剤・コカイン・ヘロイン・大麻・有機溶剤・危険ドラッグなどの薬物や、睡眠薬・抗不安薬・咳止めなどの処方薬・市販薬、エナジードリンクなどに含まれているカフェインなどの使用をコントロールできなくなる病気です。

アルコール依存症と同様に、同じ量ではきかなくなり、量が増えていったり、効果が切れたときに「離脱症状」が出るなどがあります。

ギャンブル等とは

結果が偶然に左右されるゲームや競技等に対して
金銭を賭ける行為

★パチンコ、パチスロ、公営競技（競馬、競輪、
モーターボート競走、オートレース）、
インターネット賭博、スポーツ賭博など

★インターネットによる、公営競技（ネット投票）、
宝くじ、オンラインカジノなどの
ギャンブルが増えています

★日本では、オンラインカジノは違法です



13

次に、ギャンブル等(とう)依存症についてです。

ギャンブル等とは、結果が偶然に左右されるようなゲームや競技等に対して、金銭を賭ける行為のことです。

平成30年10月に施行されたギャンブル等依存症対策基本法では、遊技であるパチンコやパチスロなども「ギャンブル等」に含まれることとなりました。

その他、競馬、競輪、モーターボート競走、オートレースなどの公営競技やインターネット賭博、スポーツ賭博、宝くじ、スクラッチなどがあります。

最近では、インターネットによる、公営競技(ネット投票)、宝くじ、オンラインカジノなどのギャンブルが増えています。

また、日本では、オンラインカジノは違法です。

ギャンブル等依存症について

ギャンブル等にのめり込むことにより
日常生活または社会生活に支障が生じている状態

★ギャンブル等につくった借金を
返すためにギャンブル等を繰り返す

★アルコールや薬物とは違い、
本人も家族も依存症と気づきにくい



14

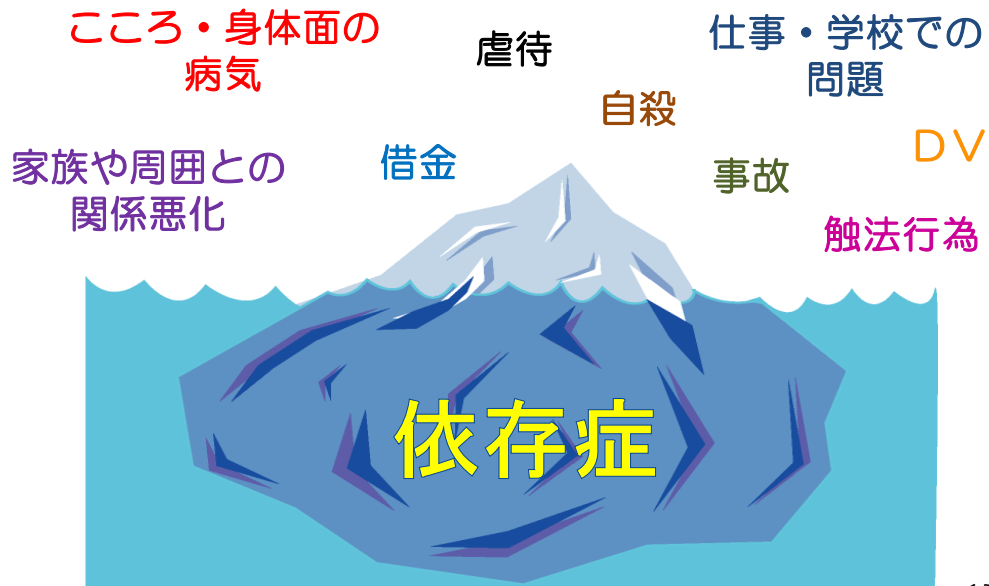
ギャンブル等依存症とは、ギャンブル等にのめりこんで、借金などの深刻な影響が出ているのに、自分の意志ではコントロールできなくなる病気です。

ギャンブル等に負けたことによる多額の借金を返すために一発逆転を狙ってギャンブル等を繰り返したり、借金などの問題がばれないように事実を隠したり、秘密にしたがるなどの行動も見られます。

依存するのが、物質ではなく、ギャンブル等をするという「行為」のため、本人の問題として片づけられたり、借金問題の裏で見えにくかったりするなど、本人も家族も依存症と気づきにくい病気です。

問題の背後に隠れている依存症

目の前で起きている問題の背後には・・・



15

ここまで、依存症の様々な問題をお伝えしてきましたが、他にも様々な影響があります。

例えば、うつ病などのココロの病気や、肝機能障害などの身体の病気に隠れて、依存症の問題があるかもしれません。

うつ状態の人がアルコールをやめると、うつ状態もよくなった、ということもあります。

また、依存症の状態が進んでいくと、本人だけの問題ではおさまらず、家族や周りの人を巻き込んでいきます。

家族や周りの人との関係よりも、飲酒や薬物使用、ギャンブルなどを優先してしまうために、さまざまな問題が起こります。

子どもへの虐待や、配偶者やパートナーへの暴力であるDVなどにも、依存症の問題が隠れているかもしれません。

ここであげたものは一例ですが、まるで氷山の一角のように、表に出ている様々な問題の背後に「依存症」が隠れている可能性があります。

「支援してもうまくいかないな...」と思ったら、「もしかして...」と、問題の背後に依存症が隠れてないか探してみると、支援のヒントが出てくるかもしれません。

依存症は回復できます

適切な支援を受けることで、物質や行為への依存を必要としない生活を送ることができます。これを「回復」といいます。

もし回復途中で、再飲酒・再使用・再行為などがあっても、そこからやめ続けることを再開することが大切です



16

依存症になっても、適切な支援を受け、物質や行為への依存を必要としない生活を送ることは可能です。

これを「回復」といいます。

簡単なことではありませんが、依存症は回復可能な病気です。

また、依存症からの回復の過程で、再び強い欲求を持ったり、再飲酒・再使用・再行為をすることはめずらしいことではなく、依存症の症状と考えます。

もし、回復途中で、再飲酒・再使用・再行為をしたときは、そこからやめ続けることを再開することが大切です。

2. 対応とつなぎ方のポイント

17

それでは、ここからは依存症の人への対応のポイントと、相談窓口につなぐ際の際のポイントをご説明します。

説教や約束は有効ではない



18

依存症は、物質や行為に対して自分の意志でやめられない状態になる病気です。しかし、本人はそのような病気であるという自覚がなく、そのことに気づいていないため、何度も気持ちだけでコントロールしようとして失敗します。

このため、依存症の本人に対して、「意志を強く持ちなさい」とか、「しっかりしなさい」というような言葉がけは、本人の反発を強めるだけで逆効果です。依存症の本人に対してやめられないことを責めたり、嘘をついたことや、約束を破られたことを怒るなどして追い詰めると、本人はストレスを感じ、それを解消しようと、余計にアルコールや薬物、ギャンブル等に頼るようになってしまいます。

背景を理解する ①

過去や現在において何らかの不安や苦痛を感じたり、孤独な状況にあって、それを少しでも紛らわすために、物質や行為に依存しているのかもしれませんが。

その人なりの理由があるのかも…



19

依存症になる人の背景を理解するために、知っておいていただきたいことがあります。

依存対象との関わりは、はじめは好奇心だったり、仲間に誘われたり、気分転換のためだったり、きっかけは様々です。

しかし、それが続くということは、本人にとって、何らかの理由があるのもしれません。

過去や現在において、何らかの不安や苦痛を感じたり、孤独な状況にあって、それを少しでも紛らわすために、物質や行為に依存せざるを得ないことがあるとも言われています。

背景を理解する ②

アルコール・薬物・ギャンブル等が

その人にとっては

松葉杖だったら・・・



20

けがをした人に
「松葉杖なんかなくても歩くべき」
「だらしない」
「意志が弱い」
などと言うでしょうか。

過去や現在における何らかの不安や苦痛や孤独な状況が、「けが」だとしたら、
依存物質や依存行為は、けがをした時の「松葉杖」になっているのかもしれませんが。

その人にとっては、依存物質や依存行為が生きていくための大切な松葉杖かもしれないと考え
て、関わってみてください。

アルコール・薬物・ギャンブル等が、本人にとって必要な理由に寄り添っていくことも、支援のヒ
ントになります。

支援の仕方（寄り添う）

- ★やめることや手放すことを強制したり、
約束したりしないようにする
- ★説教はせず、本人の言葉を肯定する
- ★本人ができていることを評価する
- ★あなたのことを一緒に考えるよ、という姿勢
- ★つながり続ける
- ★秘密は守ると約束する



21

それでは、実際にどのように支援すればよいかについてお話します。

依存症の人に関わる際には、やめることや手放すことを無理やり強制したり、約束したりしないようにしましょう。

説教はせず、本人の言葉を肯定します。
そして、本人ができていることを、評価しましょう。

また、あなたのことを一緒に考えるよ、という姿勢で関わり、そのことを本人に伝えてください。

そして、本人や家族に窓口を紹介して終わるのではなく、一緒に同行したり、その後の様子を本人や家族に聞くなど、つながり続けることが大切です。

相談に来たことや相談した内容について、秘密は守るということを伝えましょう。

こういった形で依存症の人に寄り添うことが、本人が松葉杖を必要としない、つまりは何かしに依存しなくていい生き方をしていくための、第一歩になります。

回復に向けて

1つのことだけに
依存しなくてもいい
生き方を
身につける

何かに依存しなくても
日々を過ごせる
ようになる

正直に自分の気持ちを
言える場所がある

孤立しない

回復の主役は依存症の本人です

22

大切なことは、やめることができるかどうかにとらわれすぎず、「アルコールや薬物、ギャンブル等、1つのことだけに依存しない生き方を身につける」ことや、「何かに依存しなくても日々を過ごせるようになる」ことです。

また、回復するためには、正直に自分の気持ちを言える場所があることや、孤立しないことが大切です。

本人や家族だけで抱え込まないよう、早めに相談窓口につながるような支援をしましょう。また、専門の相談窓口では、本人や家族への支援の仕方や関わり方などについて、関係機関の方が相談することも可能です。

回復の主役は依存症の本人です。
支援者が支援しやすいようにするためではなく、本人の目標を聞き、その実現を応援しましょう。

このように思ったことはありますか？

- ① 意志が弱い？
- ② 性格の問題？
- ③ 自分勝手？
- ④ 強く注意したり、
厳しい態度で接すべき？
- ⑤ 一生治らない？



23

さて、ここまで、依存症に関する正しい知識と支援のポイントについてお話ししてきました。

初めにお示した①から⑤のイメージは、どうでしょうか？

依存症は病気であり、自分の意志だけではやめられないコントロール障がいであること、性格や意志の弱さの問題ではないと説明してきました。

そして、本人に寄り添った支援があれば、依存症は回復可能です。

皆様には、今日の講義を参考にいただき、これからの支援と関わりに活かしてもらえればと思います。

丁寧なつなぎ

相談窓口につなぐ場合は、連絡先を伝えるだけではなく、その機関についてわかりやすく説明したり、実際に同行することが大切です。



24

最後になりましたが、相談窓口へつなぐ際は、相談窓口の連絡先を伝えるだけではなく、つなぎ先の機関でできることをわかりやすく説明したり、実際に同行するなど、丁寧なつなぎをお願いします。

丁寧につなぐことが、本人にとっては安全な人に助けをもらうという貴重な経験となります。

相談窓口等一覧

I 相談機関

保健所

大阪府こころの健康総合センター

大阪市こころの健康センター

堺市こころの健康センター

II 医療機関

III 回復施設

IV 自助グループ



25

相談窓口をご紹介します。

お住まいの地域の保健所等では、本人や家族等からの相談をお受けしています。問題を一緒に整理し、治療につなげたり、自助グループ等につなげるお手伝いをします。

2つ目は、依存症の治療をしている医療機関です。医療機関では、認知行動療法的な考え方に基づく集団精神療法を実施しているところもあります。

3つ目は回復施設です。依存症に関する相談を受けたり、グループホームを運営しているなど、様々な活動をしています。

4つ目は自助グループです。自助グループとは、同じ問題や悩みを抱えた人たちが自発的に結びついた集団です。同じ悩みを持つ仲間体験を分かち合うことで、自分だけの問題でないと気付いたり、回復に向けたイメージを持つことができます。

自助グループは、アルコール、薬物、ギャンブル等の依存症ごとにあり、本人のグループ、家族のグループに分かれています。支援者も参加できるオープンミーティングを行っているグループも多くあります。

なお、自助グループは相談を受けているわけではないので、問題の整理が必要な場合は、その他の相談窓口や回復施設などにつなぐことも必要です。

相談窓口について詳しく知りたい方は、おおさか依存症ポータルサイトにアクセスいただくか、資料編（相談窓口一覧）をご覧ください。

3. 依存症を経験された ご本人からのメッセージ

26

それでは、最後にアルコール依存症から回復された方のメッセージをご紹介します。終わりたいと思います。

アルコール依存症を経験されたご本人の体験談

お酒を飲み始めたのは、大学に入ってからです。
お酒が原因での最初の失敗は、大学の寮での
新入生歓迎会で大量に飲酒した時でした。日本酒
を大量に飲み、ブラックアウトを起こし、意識が
戻ると病院のベッドの上。

母が心配そうな顔で僕を見てくれていました。

何も覚えてなかったので訊ねると、深夜にタク
シーと正面衝突を起こし救急車で運ばれて、一命
をとりとめたとのこと。

(スライドを読む)

アルコール依存症を経験されたご本人の体験談

就職してからは、毎晩飲み歩くようになり、あっという間に銀行やサラ金で200万円以上の借金を作りました。両親に借金の返済をさせましたが、それから、坂道を転げ落ちるように借金を繰り返していきました。

借金はサラ金や闇金で600万円以上となり、飲酒運転をしたり、会社も無断欠勤したりしていました。死のうと思ったこともありました。

(スライドを読む)

アルコール依存症を経験されたご本人の体験談

「生まれたときは、大きな子が生まれて本当にうれしくてみんなで喜んだけど、もう辛い。頼むから死んでくれへんか？」

優しかった母に頭を下げられたこともありました。

会社のお金を横領し、逃亡。死のうとしても死にきれず、警察に保護されました。

(スライドを読む)

アルコール依存症を経験されたご本人の体験談

母が見つけたアルコール依存症の専門病院に連れられ、入院した時は、現実と向き合う不安と、どこかホッとした気持ちもありました。

入院した自分よりも、母の方がつらく大変な思いをしたと気が付いたのは、入院中に、仲間の会で体験談を聞かせてもらった時でした。

(スライドを読む)

アルコール依存症を経験されたご本人の体験談

これからも断酒会で仲間の体験談を聞き、自分も語り続けます。

依存症の状態にあるときは、「誰もわかってくれない」という投げやりな気持ちをもっていることも多く、とにかく話を聞いてほしいところが、どこかにあります。

じっくり話を聞いてもらうだけでもいいときもあります。

(スライドを読む)

アルコール依存症を経験されたご本人の体験談

回復という言葉は、“もとに戻る”イメージがあるので、断酒会では、「新しい人生を送る」「新生」という言葉を使います。

相談員のみなさんも、ぜひ「新しい人生を送っている」私たちと会ってください。

(スライドを読む)

まとめ

33

まとめです。

依存症からは回復することができます。

本人や家族が孤立しないように、
長くかかわる、一緒に考えることが、
回復につながります。

回復できることを信じて、
サポートをお願いします。



34

依存症からは回復することができます。

本人や家族が孤立しないように、長くかかわる、一緒に考えることが回復につながります。
回復できることを信じて、サポートをお願いします。

これで基礎情報編を終わります。ご清聴いただき、ありがとうございました。

ご清聴ありがとうございました



相談窓口等一覧（資料編）

情報は、令和6年6月現在のものです

大阪府保健所（依存症相談拠点）

- 「依存症のことで相談したい」とお伝えください。
- 依存症の本人がお住まいの地域の保健所に相談してください。
- 来所での相談を希望される場合は、必ず電話で予約してください。

	保健所	電話番号	相談時間
大阪府保健所	池田保健所	072-751-2990	平日（月～金曜日） ※祝日・年末年始を除く 午前9時から 午後5時45分まで
	茨木保健所	072-624-4668	
	守口保健所	06-6993-3133	
	四條畷保健所	072-878-2477	
	藤井寺保健所	072-955-4181	
	富田林保健所	0721-23-2684	
	和泉保健所	0725-41-1330	
	岸和田保健所	072-422-6070	
	泉佐野保健所	072-462-4600	

中核市保健所（依存症相談拠点）：東大阪市

- 「依存症のことで相談したい」とお伝えください。
- 依存症の本人がお住まいの地域の保健センターに相談してください。
- 来所での相談を希望される場合は、必ず電話で予約してください。

※祝日・年末年始を除く

中核市保健所		電話番号	相談時間
東 大 阪 市 保 健 所	東保健センター	072-982-2603	平日（月～金曜日） 午前9時から 午後5時30分まで
	中保健センター	072-965-6411	
	西保健センター	06-6788-0085	

中核市保健所（依存症相談拠点）：高槻市・豊中市・枚方市

- 「依存症のことで相談したい」とお伝えください。
- 依存症の本人がお住まいの地域の保健センターに相談してください。
- 来所での相談を希望される場合は、必ず電話で予約してください。

※祝日・年末年始を除く

中核市保健所	電話番号	相談時間
高槻市保健所 （保健予防課）	072-661-9332	平日（月～金曜日） 午前8時45分から 午後5時15分まで
豊中市保健所 （医療支援課）	06-6152-7315	平日（月～金曜日） 午前9時から 午後5時15分まで
枚方市保健所 （保健医療課）	072-807-7623	平日（月～金曜日） 午前9時から 午後5時30分まで

中核市保健所（依存症相談拠点）：八尾市・寝屋川市・吹田市

- 「依存症のことで相談したい」とお伝えください。
- 依存症の本人がお住まいの地域の保健センターに相談してください。
- 来所での相談を希望される場合は、必ず電話で予約してください。

※祝日・年末年始を除く

中核市保健所	電話番号	相談時間
八尾市保健所 (保健予防課)	072-994-6644	平日（月～金曜日） 午前8時45分から 午後5時15分まで
寝屋川市保健所 保健所すこやかステーション (保健予防課)	072-812-2362	平日（月～金曜日） 午前9時から 午後5時30分まで
吹田市保健所 (地域保健課)	06-6339-2227	平日（月～金曜日） 午前9時から 午後5時30分まで

大阪府こころの健康総合センター（依存症相談拠点）

- 大阪府内（大阪市・堺市以外）にお住まいの方対象
- お住まいの地域の保健所でも依存症の相談をお受けしています。

依存症専門相談

- 内 容：電話相談、来所相談（予約制）
- 時 間：平日（月～金曜日） 午前9時から午後5時45分まで
第2・第4土曜日 午前9時から午後5時30分まで
※ 祝日・年末年始を除く
- 対 象：アルコール・薬物・ギャンブル等の依存で
お困りの本人、家族等（家族のみも可）
- 電 話：06-6691-2818（相談支援・依存症対策課）

大阪市にお住まいの方の相談窓口①

大阪市こころの健康センター（依存症相談拠点）

○大阪市内にお住まいの方対象

○お住まいの地域の各保健福祉センターでも依存症の相談をお受けしています。

○来所での相談を希望される場合は、必ず電話で予約してください。

依存症の相談窓口

■内 容：電話相談、来所相談（予約制）

■時 間：平日（月～金曜日）午前9時から午後5時30分まで

※ 祝日・年末年始を除く

■対 象：アルコール・薬物・ギャンブル等の問題でお困りの
本人、家族、関係機関の支援者

■電 話：06-6922-3475

大阪市にお住まいの方の相談窓口②

大阪市 各区保健福祉センター

相談時間：平日（月～金曜日）午前9時から午後5時30分まで

※祝日・年末年始を除く

○本人がお住まいの地域の区保健福祉センターに相談してください。

○来所での相談を希望される場合は、必ず電話で予約してください。

区	電話番号	区	電話番号
北 区	06-6313-9968	中央区	06-6267-9968
都島区	06-6882-9968	西 区	06-6532-9968
福島区	06-6464-9968	港 区	06-6576-9968
此花区	06-6466-9968	大正区	06-4394-9968

大阪市にお住まいの方の相談窓口③

区	連絡先	区	連絡先
天王寺区	06-6774-9968	城東区	06-6930-9968
浪速区	06-6647-9968	鶴見区	06-6915-9968
西淀川区	06-6478-9968	阿倍野区	06-6622-9968
淀川区	06-6308-9968	住之江区	06-6682-9968
東淀川区	06-4809-9968	住吉区	06-6694-9968
東成区	06-6977-9968	東住吉区	06-4399-9968
生野区	06-6715-9968	平野区	06-4302-9968
旭区	06-6957-9968	西成区	06-6659-9968

堺市にお住まいの方の相談窓口①

堺市こころの健康センター（依存症相談拠点）

○堺市内にお住まいの方対象

○アルコール問題の相談は保健センターでお受けしています。

○来所での相談を希望される場合は、必ず電話で予約してください。

薬物・ギャンブル等依存専門相談

■内 容：電話相談、来所相談（予約制）

■時 間：平日（月～金曜日）午前9時から午後5時30分まで
※ 祝日・年末年始を除く

■対 象：薬物・ギャンブル等の問題でお困りの本人、家族

■電 話：072-245-9192

堺市にお住まいの方の相談窓口②

堺市 各保健センター

相談時間：平日（月～金曜日）午前9時から午後5時30分まで
※祝日・年末年始を除く

- 本人がお住まいの地域の各保健センターに相談してください。
- 来所での相談を希望される場合は、必ず電話で予約してください。
- 薬物・ギャンブル等依存の相談は、堺市こころの健康センターで専門相談を実施しています。

区	電話番号	区	電話番号
堺区	072-238-0123	南区	072-293-1222
中区	072-270-8100	北区	072-258-6600
東区	072-287-8120	美原区	072-362-8681
西区	072-271-2012		

依存症専門医療機関

令和6年6月時点

名称	所在地	電話番号	対象疾患
新阿武山病院	高槻市	072-693-1881	アルコール
新阿武山クリニック	高槻市	072-682-8801	アルコール・ギャンブル等
大阪精神医療センター ※依存症治療拠点機関	枚方市	072-847-3261	アルコール・薬物・ギャンブル等
ねや川サナトリウム	寝屋川市	072-822-3561	ギャンブル等
東布施野田クリニック	東大阪市	06-6729-1000	アルコール・薬物・ギャンブル等
東大阪山路病院	東大阪市	072-961-3700	アルコール
結のぞみ病院	富田林市	0721-34-1101	アルコール・薬物・ギャンブル等
新生会病院	和泉市	0725-53-1222	アルコール
阪和いずみ病院	和泉市	072-452-1231	アルコール
久米田病院	岸和田市	072-445-3545	アルコール・薬物
浜寺病院	高石市	072-261-2664	アルコール
藤井クリニック	大阪市	06-6352-5100	アルコール・薬物・ギャンブル等
小谷クリニック	大阪市	06-6556-9960	アルコール
とじまクリニック	大阪市	06-6829-7010	アルコール・ギャンブル等
悲田院クリニック	大阪市	06-6773-2971	アルコール
金岡中央病院	堺市	072-252-9000	アルコール

※ 依存症専門医療機関…国の「依存症専門医療機関及び依存症治療選定基準」に基づいて選定された、「アルコール健康障がい」、「薬物依存症」、「ギャンブル等依存症」の診療に取り組んでいる医療機関

自助グループ

令和6年6月時点

- 自助グループは、同じ問題や悩みを抱えた人たちが、仲間と体験を共有したり、分かち合ったりするなど、自発的に結びついた集まりのことです。
- 各グループのミーティングは、大阪府内のさまざまな地域で行われています。
- 受付時間や利用方法、ミーティング会場などの詳しい情報は、各団体のホームページをご確認ください。

アルコール依存症

団体名称	対象	問合せ先
大阪府断酒会 大阪府断酒会家族会	本人 家族等	TEL : 072-949-1229 FAX : 072-933-1220
AA (アルコホーリクス・アノニマス)	本人 ※ 本人以外も参加可能な「オープンミーティング」を設けています。	AA関西セントラルオフィス TEL : 06-6536-0828 FAX : 06-6536-0833
A1-Anon (アラノン家族グループ)	家族等	アラノン・ジャパン TEL : 045-642-8777
家族の回復ステップ12	家族等	TEL : 090-5150-8773

自助グループ

令和6年6月時点

※受付時間や利用方法などの詳しい情報は、各ホームページをご確認ください。

薬物依存症

団体名称	対象	問合せ先
NA (ナルコティクス・アノニマス)	本人 ※ 本人以外も参加可能な「オープンミーティング」を設けています。	NA関西エリア PICOMITI TEL : 080-5703-4121
ナラノン ファミリー グループ ジャパン	家族等	ナラノン ファミリー グループ ジャパン ナショナルサービスオフィス TEL : 03-5951-3571

ギャンブル等依存症

団体名称	対象	問合せ先
GA (ギャンブラーズ・アノニマス)	本人 ※ 本人以外も参加可能な「オープンミーティング」を設けています。	GA日本インフォメーションセンター TEL : 050-3737-8704
GAM-ANON (ギャマノン)	家族等	ギャマノン日本サービスオフィス TEL : 03-6659-4879

回復施設・民間支援団体など①

令和6年6月時点

※受付時間や利用方法などの詳しい情報は、各団体のホームページをご確認ください。

名称	内容	問合せ先	アルコール	薬物	ギャンブル等
リカバリハウスいちご	相談（本人、家族） 日中活動 就労活動 グループホーム	TEL：06-6769-1517	○	○	○
大阪マック	相談（本人、家族） ミーティング（本人） グループホーム	TEL：06-6648-1717・1818 FAX：06-6648-1300	○	○	○
フェニックス会	就労継続支援B型 ミーティング（本人）	TEL/FAX：072-238-6722	○		
大阪ダルク	相談（本人） ミーティング（本人） 生活支援	TEL/FAX：06-6323-8910		○	
Freedom （フリーダム）	相談（家族） ミーティング（家族）	TEL/FAX：06-6320-1463		○	

回復施設・民間支援団体など②

令和6年6月時点

※受付時間や利用方法などの詳しい情報は、各団体のホームページをご確認ください。

名称	内容	問合せ先	アルコール	薬物	ギャンブル等
スキマサポートセンター	心理・法・福祉の支援 （加害者家族対象）	TEL：070-5650-9473	○	○	○
関西薬物依存症家族の会	家族相談会	TEL：080-2569-3616		○	
ギャンブル依存症問題を考える会 大阪支部	家族相談会	TEL：070-4501-9625			○
全国ギャンブル依存症家族の会 大阪	電話相談 ミーティング	TEL：070-4032-1889			○

借金に関する相談窓口

令和6年6月時点

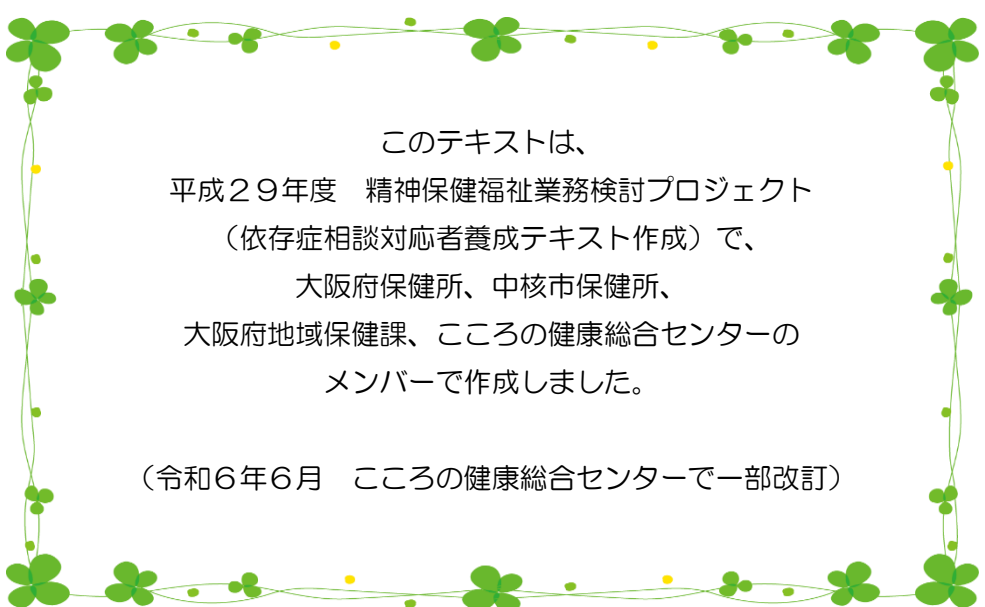
※受付時間や利用方法などの詳しい情報は、各団体のホームページをご確認ください。

名称	問合せ先
近畿財務局 (多重債務無料相談窓口)	TEL : 06-6949-6523・6875
大阪弁護士会 (総合法律相談センター)	TEL : 06-6364-1248
大阪司法書士会 (総合相談センター)	TEL : 06-6943-6099
公益社団法人 日本クレジットカウンセリング協会 (多重債務ほっとライン)	TEL : 0570-031640 TEL : 06-6258-6773
大阪いちょうの会 (大阪クレサラ・貧困被害をなくす会)	TEL : 06-6361-0546

おおさか依存症ポータルサイト

依存症に関する様々な情報を掲載しており、大阪府内の医療機関・相談機関等の情報を検索することもできます。

17



このテキストは、
平成29年度 精神保健福祉業務検討プロジェクト
（依存症相談対応者養成テキスト作成）で、
大阪府保健所、中核市保健所、
大阪府地域保健課、こころの健康総合センターの
メンバーで作成しました。

（令和6年6月 こころの健康総合センターで一部改訂）

 **大阪府** こころの健康総合センター 相談支援・依存症対策課

〒 558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46

平成 31 年 2 月作成

☎ 06-6691-2818 FAX 06-6691-2814

令和 6 年 6 月改訂