



大阪府版
依存症相談対応
人材養成テキスト
【基礎情報編】





依存症相談対応 人材養成テキスト

I 基礎情報編

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、厳しい態度で接すべき
- ⑤一生治らない



2

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適切な相談窓口丁寧に繋がることができるようになる。

3

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



4

1. 依存症とは

5

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

依存の種類

物質への依存

行為・プロセスへの依存



7

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

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

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

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

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

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

★ギャンブル等で作った借金を
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

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・・・

こころ・身体面の
病気
虐待
仕事・学校での
問題
借金
自殺
DV
家族や周囲との
関係悪化
事故
触法行為



15

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

2. 対応とつなぎ方のポイント

17

説教や約束は有効ではない

説教



約束

説得



叱責

18

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

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

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

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

回復の主演は依存症の本人です

22

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？



23

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

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

おおさか
依存症ポータルサイト



25

3. 依存症を経験された ご本人からのメッセージ

26

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。

27

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。

28

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。

29

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。

30

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。

31

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、“もどに戻る”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。

32

まとめ

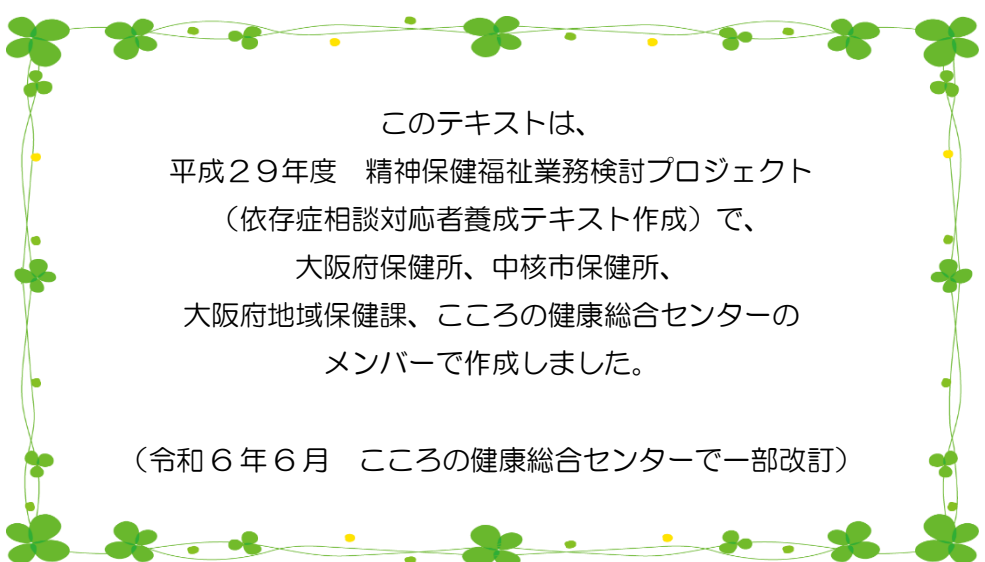
33

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）



こころの健康総合センター 相談支援・依存症対策課 令和6年6月改訂

〒558-0056 大阪市住吉区万代東3-1-46

☎ 06-6691-2818 FAX 06-6691-2814

ホームページ「こころのオアシス」<http://kokoro-osaka.jp/>

