

若者をとりにまく依存症



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

熊田 裕美

目次



- ・ 思春期とはどんな時期か
- ・ 依存症はどんな病気か
- ・ ゲーム依存症について
- ・ 薬物依存症・自傷行為について
- ・ 依存症からの回復にむけて



思春期のこころ

思春期の発達課題

- ・ 親から心理的に離れる＝自立
- ・ 自分らしさ（人格・自己・性別）を見つける
＝アイデンティティの確立



思春期の自己



葛藤

思春期の悩み

【思春期】悩み実態①

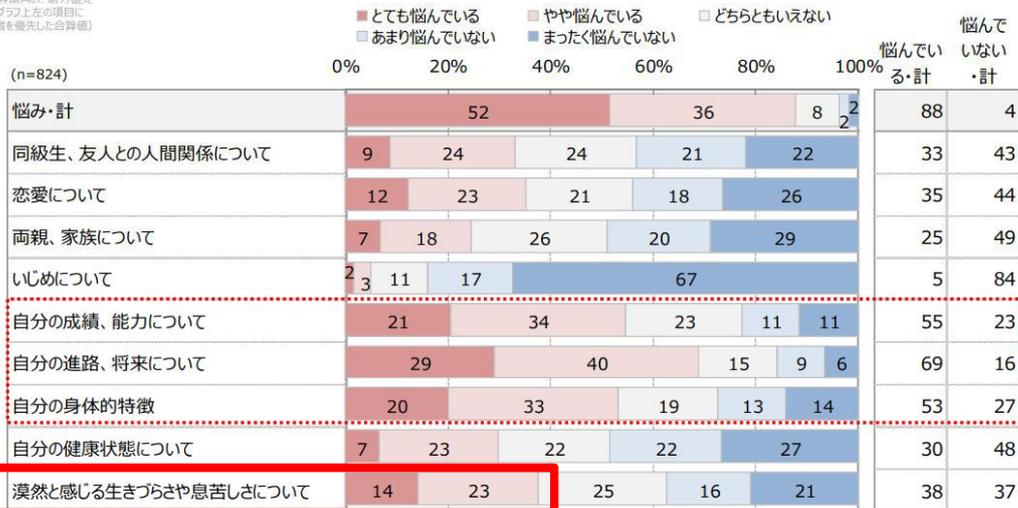
思春期

思春期の約9割が悩みを抱えており、特に自分の能力や将来、身体的特徴に関する悩みが高い。

■「漠然と感じる生きづらさや息苦しさ」も4割弱が感じている。

思春期の悩み_Q21

※「悩み・計」は、各項目の、前方優先集計した値（グラフ上左の項目にいずれか回答を優先した合算値）



※悩んでいる・計(「とても悩んでいる」+「やや悩んでいる」)
※悩んでいない・計(「あまり悩んでいない」+「まったく悩んでいない」)

思春期の悩み

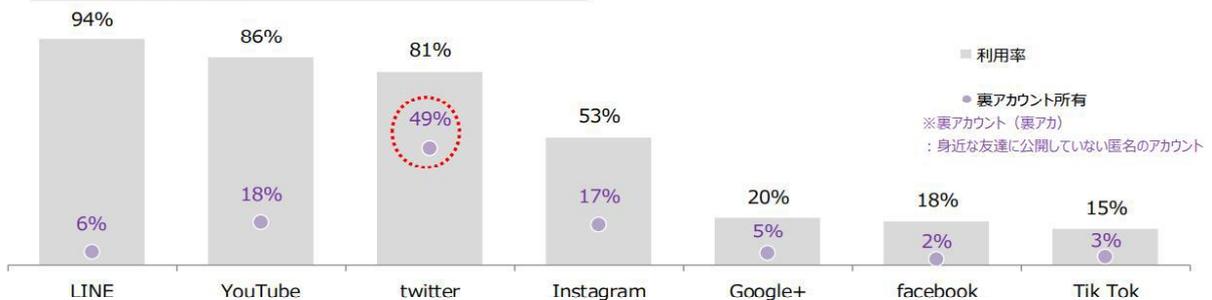
【思春期】接触情報② SNSの利用状況

思春期

SNSが広く普及する一方で、裏アカによる身近な友人の拒否などが一部見られる。

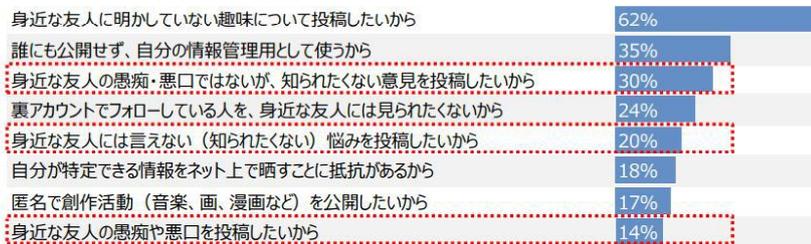
- 特にLINE、YouTube、twitterは利用率が8割を超えて高い。twitterは利用者の半数以上が裏アカを所有している。
- 裏アカ利用理由は、「身近な友人の愚痴・悪口ではないが、知られたくない意見を投稿したいから（30%）」、「身近な人には言えない（知られたくない）悩みを投稿したいから（20%）」、「身近な友人との愚痴や悪口を投稿したいから（14%）」など、身近な人に言えない／知られたくないことをSNS上で隠れて発信している。

SNS利用状況_Q8,Q10



裏アカウント利用理由_Q11

※裏アカウント所有者ベース (n=468)
複数回答

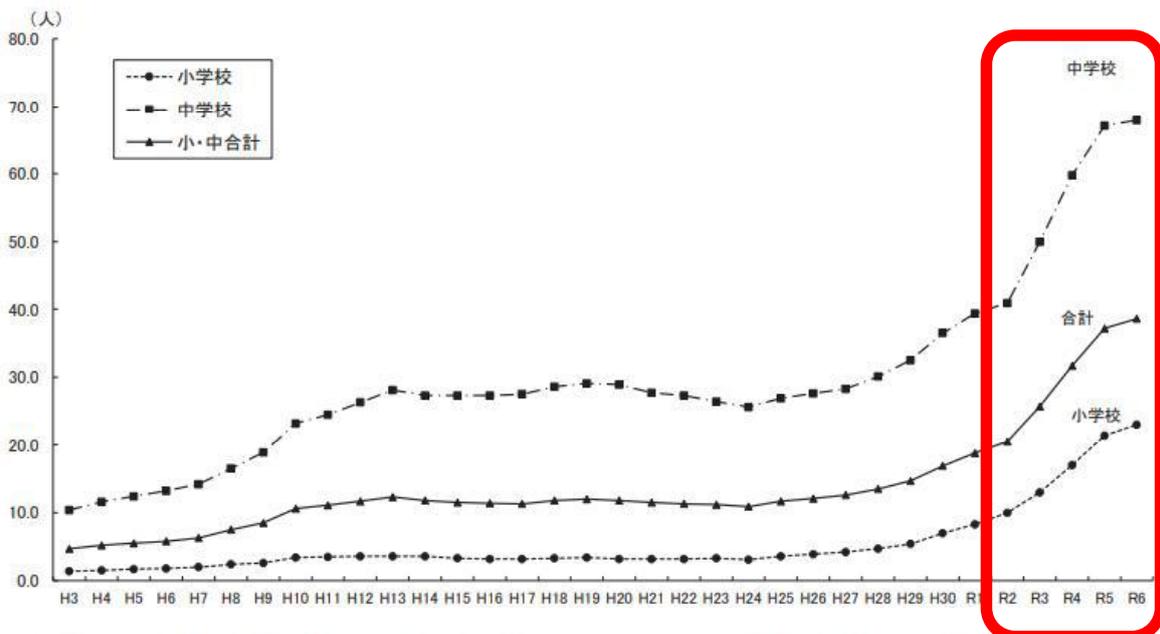


「株式会社マクロミル・認定NPO法人カタリバ協働調査 2018年思春期の実態把握調査」

5

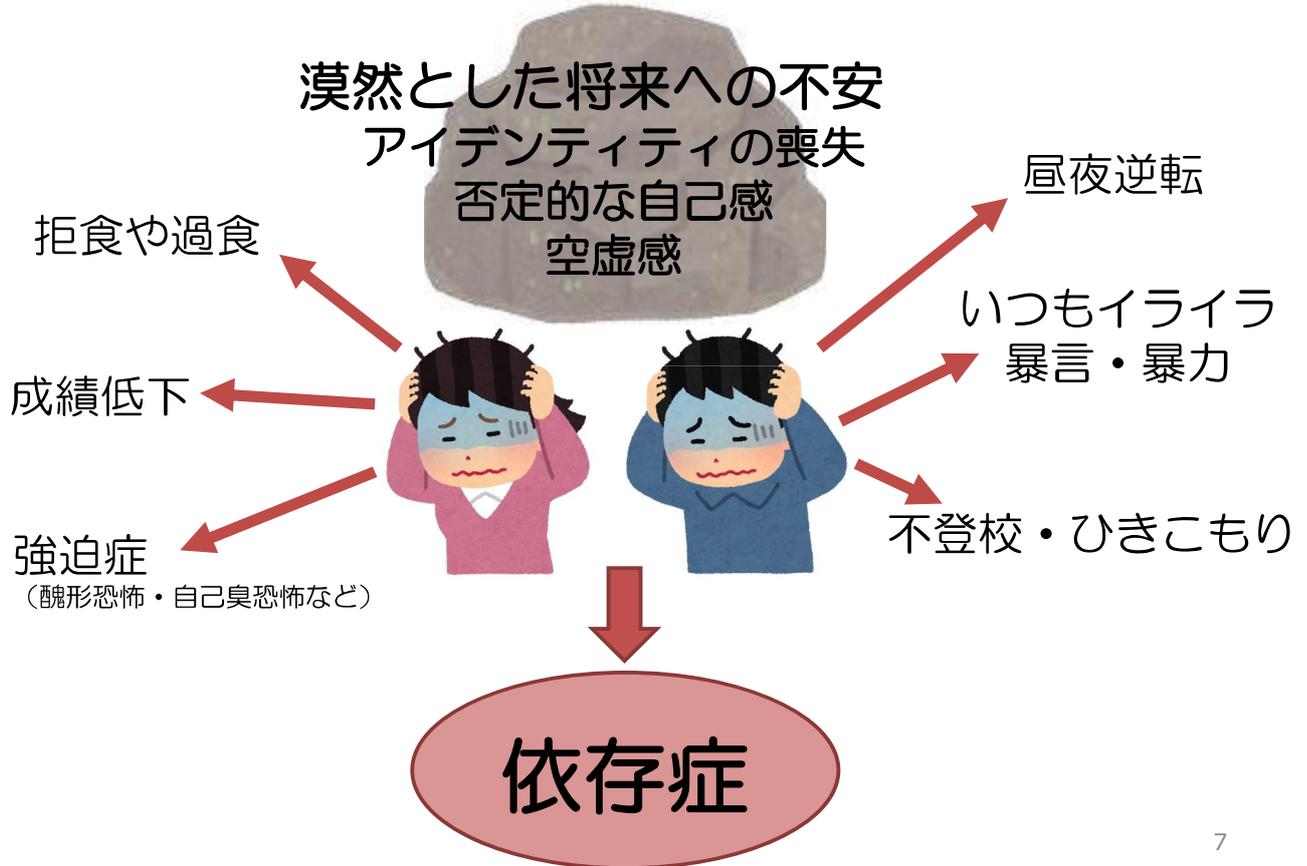
不登校児童生徒の増加

<参考3> 不登校児童生徒の割合(1,000人当たりの不登校児童生徒数)の推移グラフ



(注)調査対象:国公立小・中学校(小学校には義務教育学校前期課程、中学校には義務教育学校後期課程及び中等教育学校前期課程、高等学校には中等教育学校後期課程を含む。)

思春期の悩み



目次

- 思春期とはどんな時期か



- 依存症はどんな病気か

- ゲーム依存症について

- 薬物依存症・自傷行為について

- 依存症からの回復にむけて



依存症に関する ○ or ✕

- () 意志が弱い、だらしない性格だからやめられない
- () やめられないのは反省していないからだ
- () 強く指導して厳しい態度で接するべきである
- () 依存症になったら一生治らない
- () 依存症になるのは、まれである
- () 依存性のある薬物は全て法律で使用を禁止されている
- () 薬物を1回でも使ったら、依存症になる
- () 市販薬は安全で、依存の心配はない



9

依存症ってどんな病気？

依存症とは、
ある特定の物質（アルコールや薬物）や行動（ギャンブル等）
へのコントロールが効かなくなる状態



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る

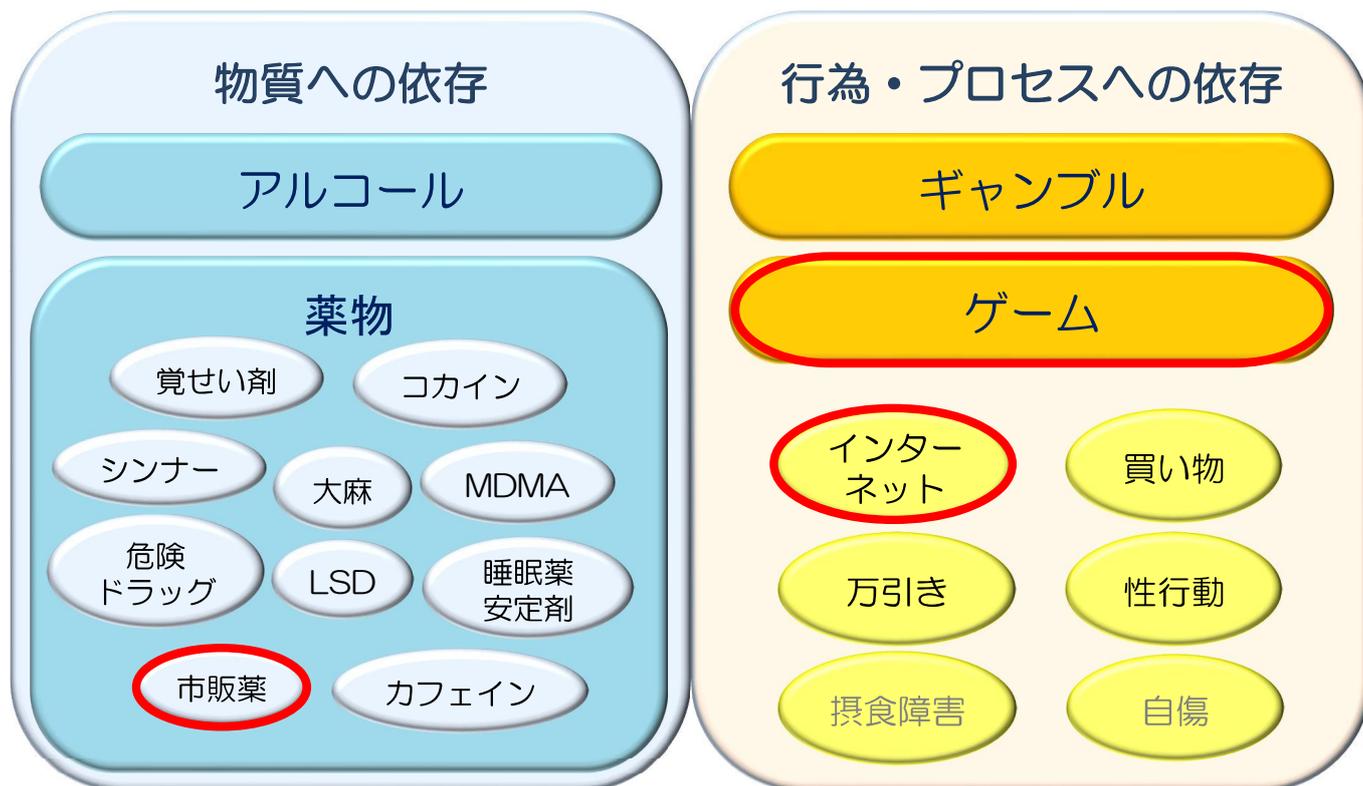
乱用：社会的ルールから逸脱した目的や方法で使用するこ



ほんとは、やめたいけど、
どうしてもやめられない・・・



依存症ってどんな病気？



11

依存行動の条件

①快感をもたらす・**苦痛を軽減**する効果

②その効果は極めて即効的

③簡単に手に入る



④しかし、その効果は持続しない

12

「意志が弱いから」依存症になるというのは誤解です。

依存症になるのは、
アルコールや薬物、
ギャンブルやゲームを
繰り返すことで、
脳やこころ、体の機能が
変わってしまうからです



誰でも依存症になる可能性があります

参考：依存症対策全国センターHP

13

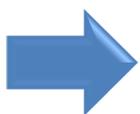
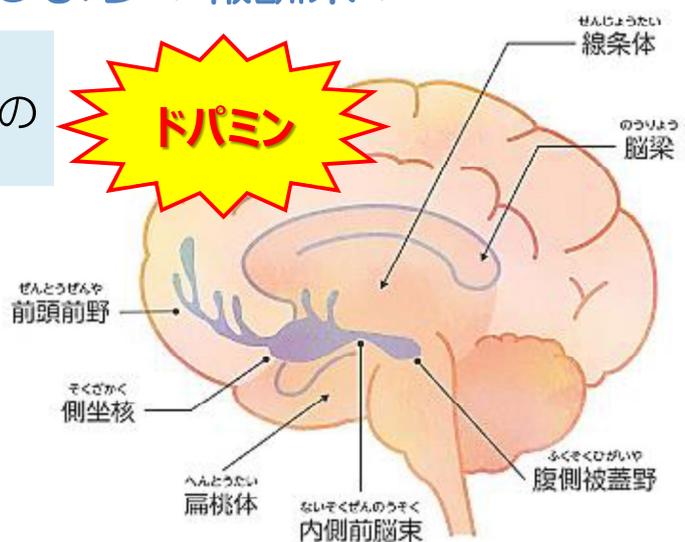
なぜやめられなくなるのか

脳の仕組みが変わってしまう《報酬系》

報酬系
快感をもたらすことで、生命の維持や学習を可能にする回路

衝動を制御する脳の部位が働きにくくなる

繰り返すうちに、次第に同じ刺激では快感が得られなくなり、量や頻度がどんどん増えていく（耐性）



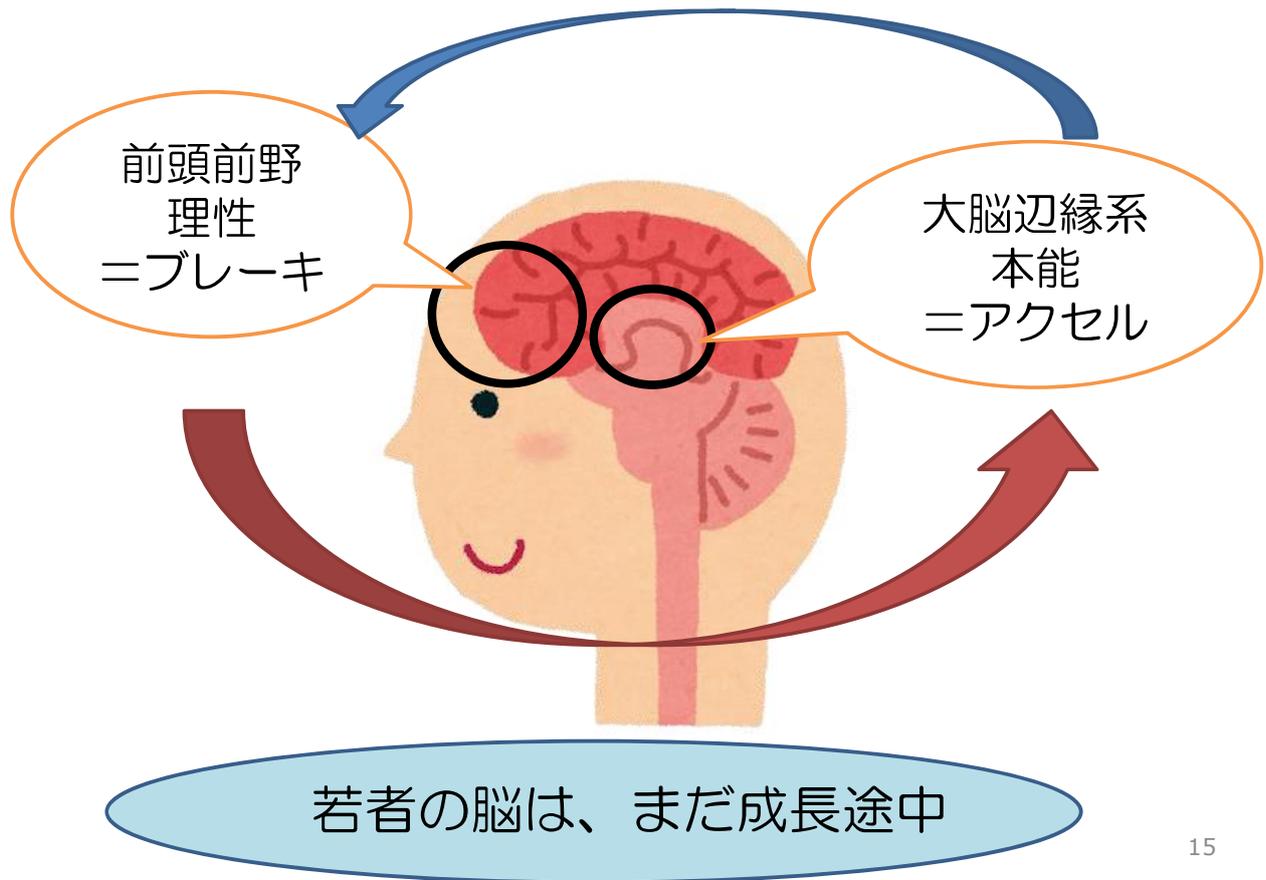
自分ではコントロールできなくなってしまう



松本俊彦、「世界一やさしい依存症入門」
全国依存症対策センターHP

14

理性と本能



15

なぜやめられなくなるのか

同じ量では満足できなくなる 《耐性》

習慣的にアルコールや薬物を摂取し続けると、
だんだん同じ量では同じ効果が得られなくなる

↓
《耐性》の獲得

量や頻度が
どんどん増えていく



➡ やりすぎ、のめりこみ→依存症へ

16

依存症になりやすい人の背景

キーワードは“生きづらさ”

成績不振　いじめ　対人トラブル
経済的困窮　身体疾患　トラウマ
自己肯定感が低い　アイデンティティの欠如…

自分ではどうにもならない環境での生活
言葉では表現できない強烈な体験
理解してもらえないはずがないという諦め



➡ 水面下に隠れた氷塊があるのでは？
という視点が必要



長徹二医師の資料より。一部改変。

17

依存症になりやすい人の背景

自己治療仮説

依存の本質は“**心理的苦痛の緩和**”にある

Khantzian (2008)



信頼障害仮説

人を信じられず、アルコールや薬物といった「物質」や、ギャンブルやゲームといった「単独行動」しか信じられない

小林桜児 (2012)

「それがないと生きられないから“やむを得ず”使う、その手段しか知らない…」

➡ “〇〇せずにはいられない”
辛い状況があるのでは？



浮き輪がないと
生きられない
おぼれる！！

18

目次

・ 思春期とはどんな時期か

・ 依存症はどんな病気か



・ ゲーム依存症について

・ 薬物依存症・自傷行為について

・ 依存症からの回復にむけて

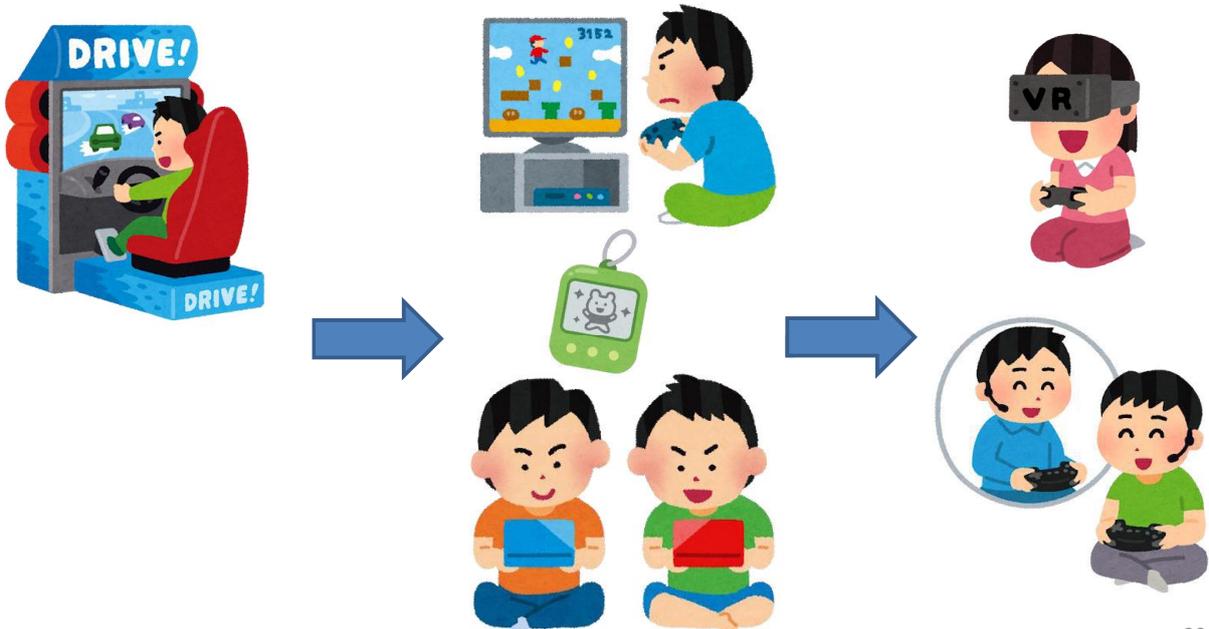


19

ゲーム依存症

ゲームにはまって、生活リズムや人間関係、社会生活に深刻な影響がでているにもかかわらずコントロールできなくなる。

※医学的には「ゲーム行動症」(ICD11)といます



20

ゲーム依存症

スマホゲームの特徴①

- いつでも、どこでも、誰でもできる
- 定期的にアップデートされるため、飽きにくい
- ログインボーナスがある
- 様々なイベントが開かれる
- 課金すればだれでも強くなれる
- ガチャでレアなアイテムを入手できる（ギャンブルの要素も）
- 他のゲームの広告が自動的に流れる
- ライフの回復待ちに、他のゲームや動画・SNS等を楽しめる



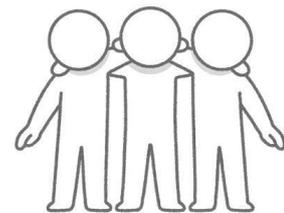
➡ 簡単にはまるようにできている

21

ゲーム依存症

スマホゲームの特徴②

- インターネット上で複数人でプレイする
- **自分にしかできない役割**がある
- コミュニケーションツール、だれかとつながれる
- 現実世界よりもゲームの世界の方がコントロールしやすい
- 現実よりもストレスがかかりにくい人間関係
- スキルアップすると、**ほめてもらえる**
- いざとなったら一方的に終わらせられる



➡ 過ごしやすい新たな自分の居場所

22

ゲーム依存の原因モデル

ゲーム関連要因

オンライン、MMORPG、FPS、ランダム報酬、課金（サunkコスト）、達成報酬

個人要因

男性、若年、衝動性
ADHD、ASD、不安、うつ
現実逃避、自己肯定感の低さ

環境要因

家族関係、学校の不適応
友人関係、職場関係
いじめ、虐待
ゲームの使用ルール

Orsolya Kiraly , Patrik Koncz , Mark D. Griffiths , Zsolt Demetrovics Gaming disorder: A summary of its characteristics and aetiology
Comprehensive Psychiatry,122,152376

23

ゲーム依存でみられる症状

症状	具体例
コントロール障害	やめようと思ってもやめられない、減らそうと思っても減らせない
依存対象が最優先 問題があっても継続	ゲーム中心の生活になり、現実のことよりも優先される。 ゲームにより生活や学業、職業に悪影響が出てもやり続け、エスカレートする。
とらわれ	ゲームのことしか頭にない。
耐性	以前よりも長時間ゲームをしないと満足できない。
離脱症状	ゲームをやらないとイライラ、不安、気分の落ち込み、攻撃的な言動が見られる。
嘘	ゲームのプレイ時間をごまかしたり、親のお金を盗んだりする。
他活動への関心低下	ゲーム以外楽しくない、趣味・関心が変化する。
逃避的使用	嫌な気分から逃れる・解消するために、ゲームをする。
再発	ゲームをやめ続けていても、再開したらすぐに元の状態に戻る。

24

ADHD（注意欠如多動症）とゲーム依存

症状	ゲーム依存との関連
不注意	<ul style="list-style-type: none"> ・優先順位をつけるのが苦手 ・面倒なことを先送りする ・話し合ったことを忘れる ・会話しても上の空に見える
多動性	<ul style="list-style-type: none"> ・落ち着きがない ・大きな声を出す
衝動性	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームを我慢できない ・カッとしやすい ・衝動的な課金を繰り返す ・暴力、物を壊す ・イライラしやすい

25

ASD（自閉スペクトラム症）とゲーム依存

症状	ゲーム依存との関連
社会的コミュニケーションと対人的相互反応の障害	<ul style="list-style-type: none"> ・長い一人時間がゲーム時間になる ・現実世界よりゲーム空間が過ごしやすい
限局された興味・関心、反復的な行動様式	<ul style="list-style-type: none"> ・限局された興味がゲームでのめりこむ ・すべてを知っておきたいとネット検索を繰り返す
その他 視覚優位 想像力の障害	<ul style="list-style-type: none"> ・視覚情報（動画・活字）が豊富なゲーム・ネット空間が過ごしやすい ・この生活を続けた結果を想像するのが苦手

スマホ・ネット依存

現時点ではスマホ・ネット依存は疾病化されていない

大事なのは、



スマホ・ネットのどのコンテンツに依存しているのか。
(本人が何を求めているのか)

ゲーム



ネット小説や電子書籍
興味のある対象物に関する動画の視聴



SNS

配信

買い物

推し活や投げ銭



27

子どものインターネット利用時間

青少年のインターネットの利用時間（利用機器の合計／平日1日あたり）



高校生の半分以上が平日5時間/日以上使用
3人に1人は7時間/日以上使用している

ゲーム・ネット使用による影響

認知機能面

- ・ 注意力・集中力・記憶力・判断力の低下

心理・社会面

- ・ うつ、不安のリスク増大
- ・ いいねの数で気分が左右される
- ・ 自尊感情の低下
- ・ 現実世界からの孤立
- ・ いじめ、誹謗中傷
- ・ 課金の高額請求
- ・ 暴言・暴力
- ・ 性犯罪
- ・ 個人情報漏洩



29

ゲーム・ネット使用による影響

身体・生活面

寝ない

動かない

食べない

- ・ 睡眠の質が低下
- ・ 肥満・運動不足
- ・ 痩せ
- ・ 子どもロコモ
- ・ ストレートネック
- ・ 腱鞘炎
- ・ 指の変形
- ・ 視力低下
- ・ ヘッドホン難聴
- ・ ながらスマホによる事故

子どもロコモチェック!!

● 子どもロコモの可能性を次の項目でチェックしてみましょう。

5つ全部できればセーフ!
1つでもできないものがあつたら、
子どもロコモに該当するかもしれません。



40%がロコモの可能性!

埼玉県で幼稚園児、小学生、中学生合わせて1343人が子どもロコモチェックを行ったところ、1つでもできない人が40%以上いました。クラスが40人だとすると、そのうち16人が子どもロコモの疑いということになります。

※この資料は、日経ヘルス 2017; 91(5): 338-44.

30

本人の気持ち

行動変容ステージモデル

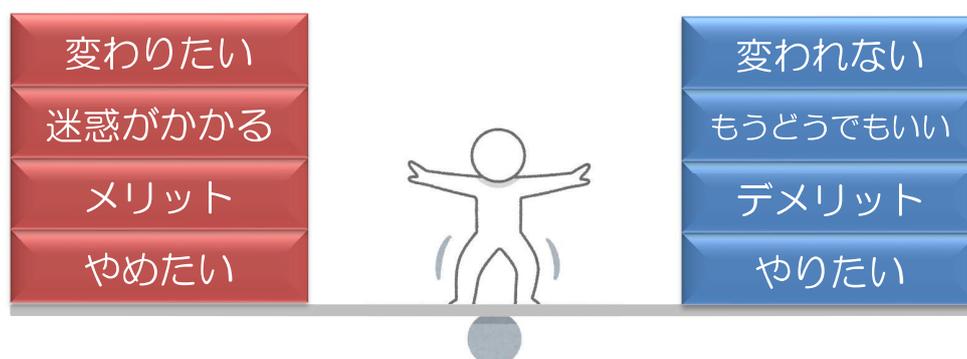


➡ 本当の意味での回復は“**本人の気付き**”があって初めて進む

本人の気持ち

キーワードは“両価性”

依存症者は「デメリット」「やめないと…」と自覚していることも
膠着状態にあるときは、この“両価性”が背景にあることが多い



他者から一方の意見を聞くと反対に流されやすい
依存症は、**否認の病**

何を目指すのか

制限する引き算より、不足を補う**足し算**を



ゲーム・ネット時間を減らす



ゲーム・ネットを使わない時間を増やす

オンライン・コミュニケーションは中高生のライフライン
中高生特有のオンライン世界を知る



家族もこどもの変化にとまどい、強い不安を抱いている
家族が先に支援者とつながることも大切

総務省 上手にインターネットと付き合おう！安心・安全なインターネット利用ガイド

33

ゲーム依存への対応

◆背景にある現実のしんどさに寄り添う

◆ネットやゲームを急にとりあげない

◆好ましいコミュニケーションをこころがける

- ネットやゲーム以外の会話（あいさつなど）を大切にする。
- 一方的にコントロールしようとしめないようにする。
- 本人のできていることに目を向け、小さなことでも褒める。



◆生活環境を整える

- 睡眠、食事、運動、清潔などの環境を整えられるように手助けする。
- ネットやゲームを使わない活動を援助する。
- ネットやゲーム以外に、興味を持てることを一緒に探す。

どうやって約束する？

子どもはゲーム・ネットの約束は**基本守れない！**
なぜならゲーム・ネットが**そう**作られているから

ルール作り

親の危機意識・本気度が問われる

- 機器を**買う前、使う前**にしっかり話し合う
- 所有権は大人に 子供には**貸し与える**という形で
- 上手な「おしまい」を身につける タイマーや視覚提示を
- **短すぎる設定はしない** 年齢やゲームのレベルに合わせて調整
- ゲームの時間を「**交換可能財**」に 手伝いなど
- 機器を取り上げる方法 **ルールには一貫性**を持たせて 時間の区切りと次いつ使えるかを明確に
- **離れたいときもある**
友達付き合いなどの不安や義務感から離れられない子も
「家が厳しいから使えない」と言わせてあげる
- **睡眠時間の確保** 就眠2時間前は避ける



35

「ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち 子どもが社会から孤立しないために」合同出版 吉川 徹 著

目次

- 思春期とはどんな時期か
- 依存症はどんな病気か
- ゲーム依存症について



薬物依存症・自傷行為について

- 依存症からの回復にむけて



36

薬物依存症

覚せい剤や大麻などの薬物や、睡眠薬・抗不安薬・咳止めなどの処方薬・市販薬、カフェインなどの物質の使用をコントロールできなくなる。

覚せい剤



コカイン



有機溶剤（シンナー等）



MDMA



LSD



危険ドラッグ



写真：厚生労働省 8

薬物依存症

大麻



大麻



大麻ワックス



大麻リキッド



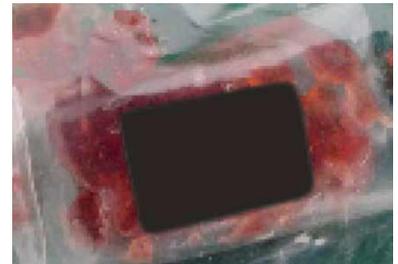
大麻クッキー



大麻チョコレート



大麻キャンディー



写真：厚生労働省 38

薬物依存症

- 薬物を使用する量、時間（開始・終了）がコントロールできない
- 薬物を使いたいという強い欲求がある
- 「やめよう」・「減らそう」と試みても失敗に終わる
- 以前と同じ効果を得るためには摂取量を増やさなければならない
- 薬物が切れると離脱症状が起こる、離脱症状を軽減するために摂取する
- 薬物の為に、それ以外の楽しみや社交に使う時間が減る
- 健康問題や、家庭や職場での明らかな問題が起きているにもかかわらず薬物がやめられない

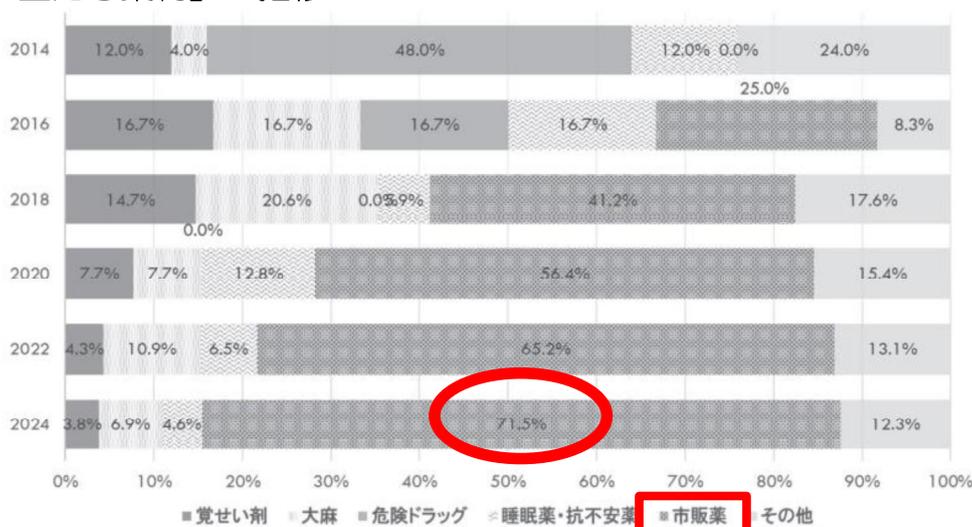
参考：ICD-11&DSM-5

依存症対策全国センターHPより

39

市販薬乱用の増加

全国の精神科医療施設における薬物依存症の治療を受けた10代患者の「主たる薬物」の推移



全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査 2024年

「過去1年以内に市販薬の乱用経験がある」という中学生は、**1.8%**（約55人に1人） 男子 1.5%、女子 2.0%

飲酒・喫煙・薬物乱用についての全国中学生意識・実態調査（2024年）
嶋根卓也（国立精神・神経医療研究センター）

処方薬・市販薬

処方薬

ベンゾジアゼピン系薬剤
メチルフェニデート
オピオイド系鎮痛薬など

市販薬

鎮咳去痰薬、総合感冒薬
解熱鎮痛剤、鎮静薬 など



用法容量を守らない
目的外使用→乱用

お酒と飲むことも



過量服薬
OD（オーバードーズ）が
大きな問題に

41

処方薬・市販薬

入手が簡単

心理的ハードが
低い

SNSによる拡散

ドラッグストアの増加
インターネットでの購入



違法薬物ではない
身近にODしている人がいる

ODレポ投稿



女性
非行犯罪歴なし
まじめな「良い子」
が多い



ストレスやトラウマに関連する精神疾患
神経発達症 等の併存も多い

42

ODするときの気持ち



43

ODするとどうなる？



- ジヒドロコデインリン酸塩
→体内では麻薬であるモルヒネに代謝される
- dl-メチルエフェドリン塩酸塩
→覚醒剤の原料成分 神経興奮作用
- 無水カフェイン
→覚醒作用

ふわふわと夢の中にいる感じ、多幸福感、陶酔感



家事や仕事の意欲を高める、元気が出る、不安や緊張を和らげる



飲まないと気分が落ち込む、孤独感、希死念慮、筋肉痛、嘔吐など



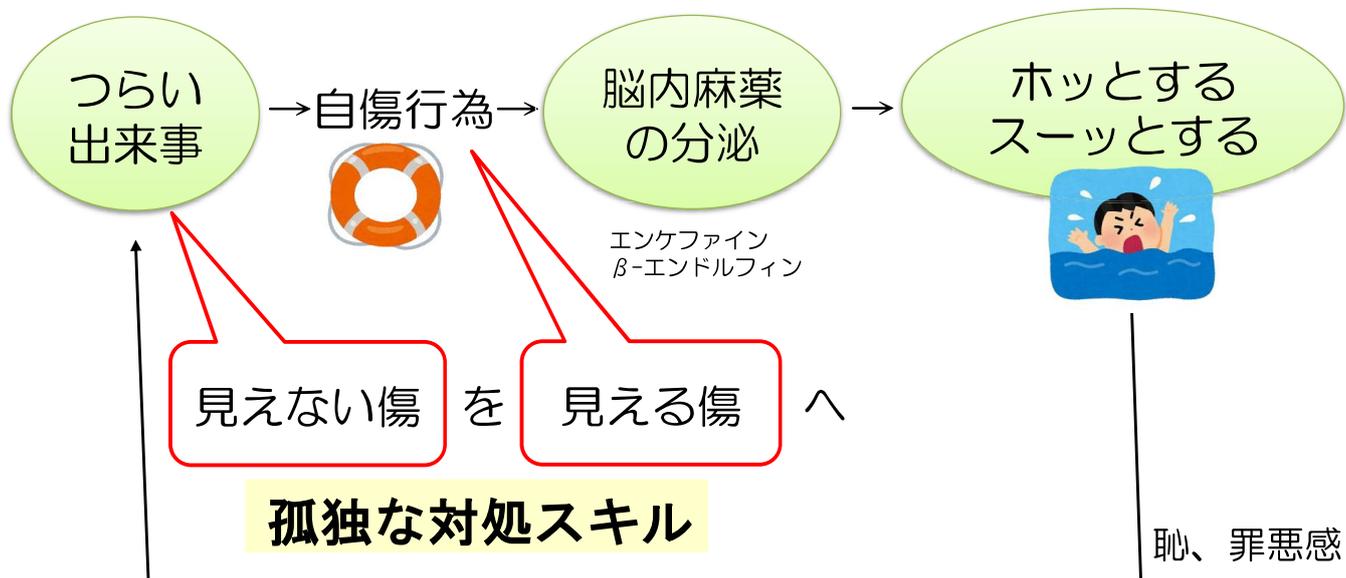
何度も繰り返すうちに離脱症状も生じ、やめられなくなる

44

自傷行為

中高生の10人に1人は自傷行為の経験があり、
そのうち6割は10回以上

松本俊彦先生 2008



つらい出来事、状況はそのまま

45

自傷行為の理解のために



もくじ

- 01 はじめに
- 02 自傷行為とは? / この冊子での「誤解」とは?
- 03 誤解1 自傷行為=リストカットなの?
- 04 誤解2 自傷行為をする人はめったにいないでしょ?
- 05 誤解3 自傷行為は女子がするもの?
- 06 誤解4 自傷行為は10代だけにみられるもの?
- 07 誤解5 自傷行為は注目を集めるためのもの?
- 08 誤解6 自傷行為は死ぬために行うの?
- 09 誤解7 痛いのになぜ自傷行為をするの?
- 10 誤解8 自傷行為をやめられないのは意思が弱いから?
- 11 誤解9 非行をする子は自傷行為なんてしないでしょ?
- 12 誤解10 自傷行為をする人を見たらそっとしておくしかない?
- 13 だれが誤解をしているの?
- 14 おわりに
- 15 「相談したいな」というときは
- 16 文献



死にたい気持ち

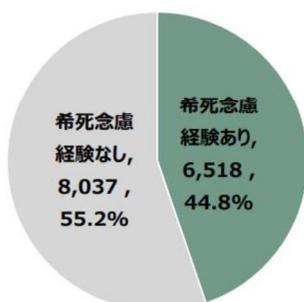
若者の2人に1人は「死にたい」と思ったことがある

i 2人に1人が希死念慮経験を持ったことがある

希死念慮経験（全体）

(n=14,555)

全体では44.8%が希死念慮を持った経験あり

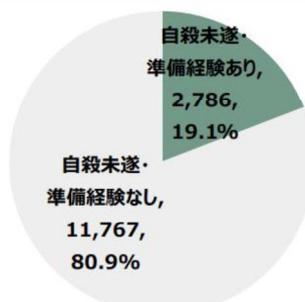


本調査では、「あなたはこれまでに死ねたらと本気で思った、または自死の可能性を本気で考えたことがありますか。ある方は、そう思ったのはいつですか。」との設問に、「小学校入学前」「小学生」「中学生」「高校生(16～18歳になる年)」「大学生・専門学校生(19～22歳になる年)」「23歳以上」「時期は覚えていないが、ほとんどいつもこの状況である」「時期は覚えていないが、この状況になったことがある」を選択した者を「希死念慮経験あり」、「いずれもない」を選択した者を「希死念慮経験なし」と分類している。

自殺未遂・自殺準備の経験

(n=14,553)

5人に1人は自殺未遂・自殺準備の経験があり、希死念慮経験者の4割が自殺未遂経験を持つ



本調査では、「あなたはこれまでに自殺を図った、または遺書を書くなどの自殺の準備をしたことがありますか。」との設問に、「小学校入学前」「小学生」「中学生」「高校生(16～18歳になる年)」「大学生・専門学校生(19～22歳になる年)」「23歳以上」「時期は覚えていないが、ほとんどいつもこの状況である」「時期は覚えていないが、この状況になったことがある」を選択した者を「自殺未遂・自殺準備経験あり」、「いずれもない」を選択した者を「自殺未遂・自殺準備経験なし」と分類している。

先生に相談してくれたら

打ち明けてくれたら



「よく来てくれたね」
「よく話してくれたね」
「それくらいつらかったんだね」

プライバシーの保たれた安心な場所で、
過剰に感情的にならず、
穏やか、かつ冷静に対応する

❌ 親からもらった体を大切にしないと。

❌ 二度とやらないと約束してね。

親からも虐待されてるのに？
大切にすると何？
別に死んでもいいし。



飲まないで（切らないで）
過ごせないよ、
がっかりさせちゃうから
もう会えない

親に言わないで、、、

信頼関係か、安全管理か、、、

こどもたちが恐れているのは保護者の反応

過剰反応タイプ

- ①頭ごなしの叱責・暴力
「バカなことするな！」
- ②過度の自責、混乱
「私の育て方が、、、
ダメな親で、、、」

過少反応タイプ

知ってました
誰かの真似でしょ
気を引きたいアピールなだけ
死ぬ気もないくせに

命に関わることは守秘できない

どう伝えるのか
一緒に考えよう!

49

厚生労働大臣指定法人・一般社団法人 いのち支える自殺対策推進センター 研修資料「思春期における自傷行為について」より一部改変

こんな自傷も、、、

アピールの自傷行為の危険性

隠れて自傷することを繰り返す

→誰かに見つかり、リアクションが得られる
自傷行為の効果に気付く

→本来とは異なる動機での自傷行為を行う

→期待したリアクションが得られなくなる

→自傷行為のパワーは失われる

孤立

驚く
おびえる
優しくなる

うんざり
いらいら
無関心

より危険な方法で自傷を行う

私はダメだ、、、



51

代替方法・対処法

一時的な対処法（刺激的な代替法）

- 輪ゴムをパチンと弾く
- 氷をぎゅっと握りしめる
- 紙や薄い雑誌、段ボールを破る
- 腕を赤く塗る
- 大声で叫ぶ（布団をかぶって、カラオケ）
- 筋トレやランニングなどの運動をする
- クッションを殴る
- 空のペットボトルを握りつぶす
- 冷水で顔を洗う



52

代替方法・対処法

一時的な対処法（鎮静的な代替法）

- 深呼吸などの呼吸法
- マインドフルネス瞑想
- 日記に気持ちを書き出す
- 安全な場所（海、森、思い出の場所）をイメージする
- 温かい飲み物をゆっくり飲む
- 入浴する、シャワーを浴びる
- お笑い動画を見る



他にも、、、

文章を書く、音楽を聴く、楽器を演奏する、料理をする
絵を描く、甘いものを食べる



53

代替方法・対処法

セルフスージング系



温感・安心感で鎮める

- 触覚：毛布、好きなぬいぐるみを抱く
- 温感：シャワー・入浴 カイロでおなかを温める
- 好きなアロマ、コーヒー豆の匂いを嗅ぐ
- 味覚：ハーブティー、温かいスープを飲む
- 聴覚：BPM60前後のプレイリスト



54

自殺のリスク

	対象	自殺念慮		自殺企図	
		1年以内 経験率	生涯 経験率	1年以内 経験率	生涯 経験率
※1	全国民からランダム抽出	4.0%	19.1%	-	-
※2	健常対照群	2.7%	14.5%	0%	1.8%
	病的ギャンブル群	26.7%	62.1%	12.1%	40.5%
※3	アルコール使用障害群	-	55.1%	-	30.6%
	薬物使用障害群	-	83.3%	-	55.7%
※4	大うつ病性エピソード患者	19.4%	-	8.3%	-

第2回依存症者に対する医療及びその回復支援に関する検討会資料（平成24年12月21日）

※1 内閣府：自殺対策に関する意識調査、平成20年2月実施報告書

※2 田中克俊「いわゆるギャンブル依存症の実態と地域ケアの促進」平成20年度厚生労働科学研究費補助金分担研究報告書

※3 松本、小林他：物質使用障害患者における自殺念慮と自殺企図の経験、精神医学51,2009

※4 川上憲人：わが国における自殺の現状と課題、保健医療科学52,2003

55

目次

- ・ 思春期とはどんな時期か
- ・ 依存症はどんな病気か
- ・ ゲーム依存症について
- ・ 薬物依存症・自傷行為について
- ・ 依存症からの回復にむけて



56

依存症からの回復

治療は“つながり”の回復

単に「依存対象をやめ続けること」ではない

依存をやめることをベースに、身体的・精神的健康を取り戻し、
家族や仲間との信頼関係を築きながら、人間的な成長・成熟を目指す

➔ 人や社会とつながり、
依存対象から徐々に離れていく



57

ACE 研究

海外便利

ACE 研究: Adverse childhood experiences (逆境的小児期体験)とは、1995年から米国で行われた大規模疫学調査を指します。子どもの頃の逆境的体験の数と、成人後の予後を調べる

と、ACEsによって健康リスクが高まり、20年以上早く死亡することが明らかになりました。アメリカでは、そのACEsとトラウマは、肥満、依存症、重度の精神疾患など、公衆衛生問題の決定要因であると、2018年に米国議会で決議されています。



ACEsが、様々な問題の発生につながっていることを実証



ACEの影響

Q. 18歳になるまでに、あなたには次のような体験がありますか。

1	親や同居する大人が、あなたを叩いたり殴ったりした	身体的虐待
2	親や同居する大人が、あなたを罵倒したり侮辱したりした	心理的虐待
3	5歳以上年上の人や大人が、あなたに性的に触れたり、性行為を強いたりした	性的虐待
4	あなたに十分な食事や衣服を与えたり、医者に連れて行ったりしてくれる大人がいなかった	身体的ネグレクト
5	あなたを安心させ、守ってくれる大人がいなかった	心理的ネグレクト
6	両親が、別居または離婚をした	親の離婚・別居
7	親や同居する大人が、叩いたり殴ったり、殴り合ったりしていた	近親者間暴力
8	アルコール問題を抱える人や、薬物を乱用する人と同居していた	家族のアルコール・薬物乱用
9	うつ病や精神疾患、自殺願望のある人と同居していた	家族の精神疾患・自殺未遂
10	服役していた、または服役を言い渡された人と同居していた	家族の服役

日本のACEスコア
1以上の方が約4割

ACEスコアが「0」の人に比べ「4以上」の人は、心身の疾患だけでなく、自殺念慮が4.5倍、中卒が2.9倍、失業が1.8倍、貧困が1.7倍、社会的孤立が2.2倍生じやすいといった傾向がある

ACEラボ 三谷はるよ「ACEサバイバー 子ども期の逆境体験に苦しむ人々」

59

03 大麻使用と学校生活との関係

大麻の使用経験のある中学生は、使用経験のない中学生に比べ、親しく遊べる友人や相談ができる友人が少ない場合が多く、学校生活が楽しくないことが明らかになっています。

図4. 大麻使用と友人関係との関係

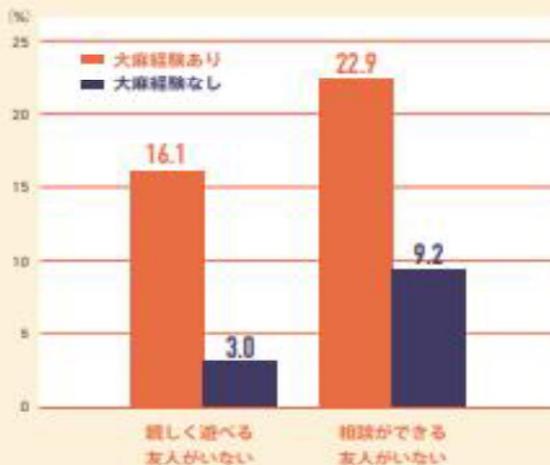
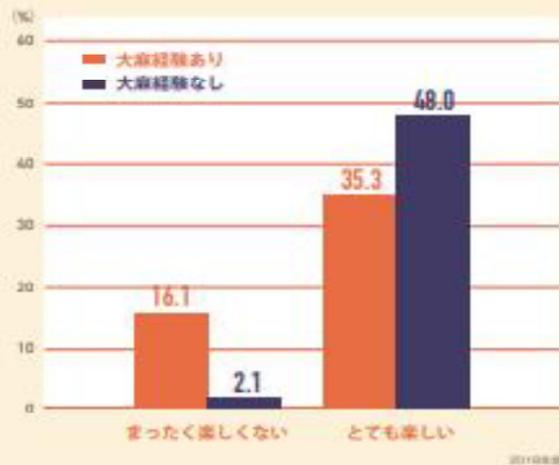


図5. 大麻使用と学校生活の楽しさとの関係



引用：中学生における大麻使用の実態（国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部）

本冊子は、令和2年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（医薬品・医療機器等レギュラトリーサイエンス政策研究事業）薬物乱用・依存状況の実態把握と薬物依存症者の社会復帰に向けた支援に関する研究（研究代表者：嶋根卓也）の一環として作成されました。
<https://www.ncnp.go.jp/nimh/yakubutsu/aspad-j/infographic/index.html>

60

PCE (Positive Childhood Experiences) とは

18歳になるまでに経験された、子どもの帰属意識
やつなかりを構築できる「**子ども期の肯定的体験**」

- 自分の気持ちを家族に話すことができた
- つらいとき、家族がそばにいて支えてくれた
- 学校で、自分が集団の一員だと感じた
(家庭以外に安心できる場所があった)
- 友達に支えられていると感じた
- 親以外で少なくとも2人の大人が、自分を気にかけてくれた
- 家の中で大人に守られ安心していた
- 地域の行事に参加して楽しんだ経験がある

日本の生涯学
WEB調査で
用いられた項目

Bethell et al.
(2019)

7つのうち3つ以上があると、
たとえACEがあってもその悪影響が大きく軽減される

61

持続的な支援のために



62

支援するあなたにもケアが必要です

こんなことはありませんか？

- ✓ 対象者のことを考えて眠れない
- ✓ 私がやらなきゃならないと頑なに思う
- ✓ 私は役立っていないと感じてしまう
- ✓ 他者から疎遠であると感じる
- ✓ 些細なことで怒りを爆発させたり、イライラしたりしてしまう
- ✓ 仕事仲間が信頼ができない
- ✓ 支援者という自分の仕事が好きでなくなった



**危険
信号**

支援を続けるためには、支援者が心身ともに元気であることが大切です



JST-RISTEX「安全な暮らしをつくる新しい公/私空間の構築」研究開発領域で採択されたプロジェクト
「トラウマへの気づきを高める“人・地域・社会”によるケアシステムの構築」
パンフレット 「視点を変えよう!困った人は、困っている人」

63

持続的な支援のために

- 頼りにされることと、依存されることは違う
- 境界線を保つことが、お互いの安全確保に直結する
- 支援の輪を広げてみんなで支えよう
- 予防教育、ライフスキルの獲得

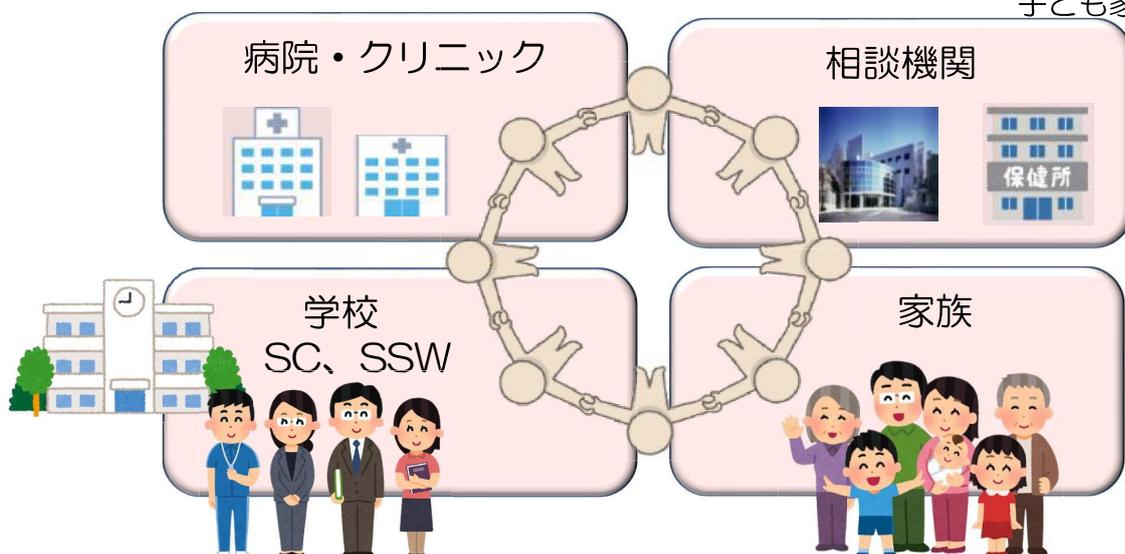


64

依存症からの回復

多種多様なサポートを受けよう！

精神保健福祉センター
保健所
子ども家庭センター等



➡ 複数のサポートを受けることが
回復に繋がると研究結果も出ています

65

最後に

AddictionからConnectionへ



～依存症は「孤立」の病～

「独りでなんとかしようとして」モノ・コトにのめり込み
周囲にバレないようにウソをつくようになり
家族、友人、職場の人 周囲から愛想を尽かされ
完全に「孤立」してしまう…
支援者も孤立しないように…

人や社会との継続的な“つながり”を取り戻し、
依存対象から徐々に離れていく

66