



依存症の理解と 本人・家族への関わり方



目的

- 依存症がどのような病気か、依存症によってどのような影響が生じるかを知る
- もしかして依存症では？と気づく
- 適切な相談先を伝える





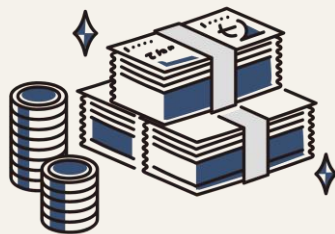
01

依存症の理解



✓ 依存症とは

問題があっても、自分ではコントロール
できなくなる**病気**です。



☑ 依存症の種類

物質依存

▼ アルコール

▼ 薬物

● 覚せい剤

● 大麻

● MDMA

● LSD

● コカイン

● シンナー

● カフェイン

● 睡眠薬・抗不安薬

● 鎮痛薬

● 咳止め薬

しへき 行動嗜癖

▼ ギャンブル

▼ ゲーム





アルコール依存症

飲酒のコントロールができなくなる**病気**です。

お酒を飲むすべての人が、アルコール依存症になる可能性があります。

Q. こんなことはありませんか？

- いつもの量では酔えなくなってきた
- 「1杯だけ」では終われない
- 今夜こそ、飲まんとうと思ってたのに…
- 飲みすぎて、今朝も遅刻してしまった



飲酒による影響

依存症は、本人だけでなく、家族など周囲の人々にもさまざまな影響を及ぼします。

身体への影響

- 肝炎、肝硬変、痛風、糖尿病、ガンなどの疾患
- 脳卒中、脳の萎縮、認知症などの脳への影響
- 急性アルコール中毒

精神症状

- イライラ
- 不眠
- 不安、うつ症状
- 幻覚、妄想

社会的な問題

- 飲酒運転、事故
- 触法行為、暴力
- 借金
- 仕事や人間関係のトラブル

家庭での問題

- 夫婦、親子間のトラブル
- 子どもへの影響
- 児童虐待、DV



✓ アルコール依存症の特徴と症状

- ✓ 飲酒の量、時間(開始・終了)がコントロールできない
- ✓ 飲酒し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飲酒量を増やさなければならない
- ✓ アルコール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飲酒する
- ✓ 飲酒の為に、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飲酒がやめられない



☑ 薬物依存症

覚せい剤や大麻などの違法な薬物や、処方薬、市販薬や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**病気**です。

覚せい剤



コカイン



有機溶剤(シンナー等)



大麻



大麻クッキー



危険ドラッグ



✓ 処方薬・市販薬の乱用・依存

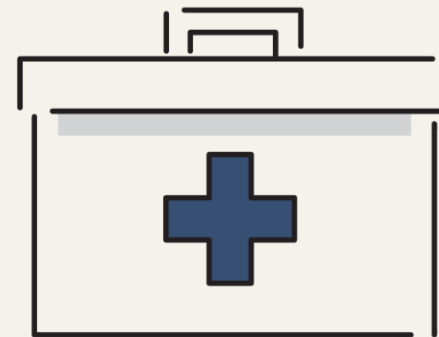
処方薬

- 睡眠薬
- 抗不安薬
など



市販薬

- 咳止め薬
- かぜ薬
- 解熱鎮痛剤
など





市販薬の乱用・依存

- ▼ 咳止めやかぜ薬、痛み止めなどを「やる気を出すため」「頭がスッキリする」「不安や緊張が和らぐ」「嫌な気分を忘れる」などのために、決められた使い方以外で使い続ける
- ▼ 薬をやめようとする、意欲の低下や、強いだるさ、焦り、落ち込みなどがひどくなるため、やめられなくなる



目的外使用



離脱症状

入手が簡単

心理的ハードルが低い

量が増えやすい



一方で、離脱の症状はかなり深刻



✓ 薬物依存症の特徴と症状

- ✓ 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



☑️ ギャンブル等依存症

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をきたす**病気**です。

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



☑ ギャンブル等の種類

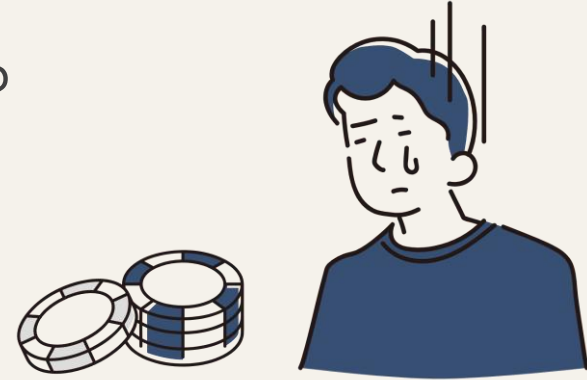


- ぱちんこ(パチンコ・パチスロ)
- 競馬
- 競輪・オートレース
- モーターボート競走(競艇)
- 宝くじ、ナンバーズ等
- スポーツくじ(toto 等)
- 証券の信用取引(FX)・先物取引市場への投資
- 賭け麻雀・賭け将棋
- カード(花札、バカラ等)
- スポーツ(野球等)賭博
- カジノ 等



✓ ギャンブル等依存症の特徴と症状

- ✓ ギャンブル等を「やめよう」・「減らそう」と試みても失敗する
- ✓ ギャンブル等への強い欲求や衝動がある
- ✓ 掛け金や時間が次第に増えていく
- ✓ 負けた金を取り戻そうとしてさらに賭ける
- ✓ ギャンブル等をしていることを隠すために嘘をつく
- ✓ ギャンブル等以外での楽しみや人間関係に使う時間が減る
- ✓ 借金や家庭・職場での明らかな問題が起きているにもかかわらずギャンブル等がやめられない



☑ オンラインギャンブルに注意

オンラインギャンブルとは…

オンラインによる競馬、競輪、競艇、オートレース等のネット投票、
「オンラインカジノを利用した賭博、スポーツ賭博」等のこと

違法

- ▼ いつでもどこでも手軽にできる
- ▼ 現金を使う機会が少なく、金銭感覚が麻痺する
- ▼ 急激に借金が高額になることもある

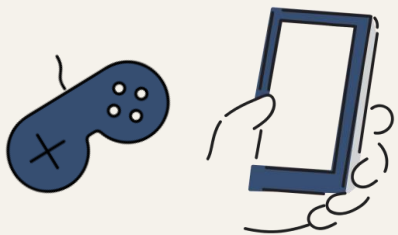


✓ ゲーム依存症

ゲームにのめり込んで、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**病気**です。

※「ゲーム行動症」(ICD-11)

- ✓ ゲームに関する行動(頻度、開始・終了時間、内容など)がコントロールできない
- ✓ ゲーム優先の生活となり、それ以外の楽しみや日常行う責任のあることに使う時間が減る
- ✓ ゲームにより個人、家族、社会、教育、職業やそのほかの重要な機能分野において著しい問題を引き起こしているにもかかわらずゲームがやめられない



「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、対象物質の摂取や行動を繰り返すこと
で、脳やこころ、体の機能が変わってしまうからです。





02

もしかして依存症？



☑️ こんな相談の背景に

子どもが不登校で…



夫が家にお金を入れてくれなくて…



家族に暴力を振るわれています



保険料が払えない…



依存症の問題が隠れている可能性



✓ 依存症によって引き起こされる問題

健康の問題

- 睡眠や食事がとれなくなる
- 長期の飲酒による肝炎や癌など
- 長期の薬物使用による呼吸器や心臓の病気、感染症など
- 長期にわたるゲーム優先の生活による栄養不足、運動不足など
- うつや不安など、こころの病気の合併

生活の問題

- 生活リズムの乱れ、昼夜逆転
- 学校、仕事を休みがちになる
- 退学、失業

お金の問題

- 借金
- 過度な課金
- 窃盗、横領

家庭の問題

- 家庭内での暴言や暴力
- 家族関係の悪化、崩壊
- 家族の健康状態の悪化

対人関係の問題

- 友人・知人が離れて孤立する





ありがちな誤解・偏見



- 意志が弱い
- 身勝手な人
- 悪いことをしたのだから自業自得
- すぐ嘘をつく
- 約束を破る



✓ 依存症という病気の特徴



やめようとしてもやめられない

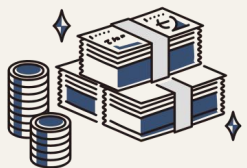
ブレーキの壊れた車のような状態

- 問題があっても依存行動を繰り返す
- より過激になっていく
- やめられないから嘘をつく



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



すっきりしたい

ちょっとだけなら

いつでもやめられる

これをとり上げられたくない！



「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



✓ 背景を理解する

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ない。



その人なりの理由が
あるのかも…



✓ 依存症の背景



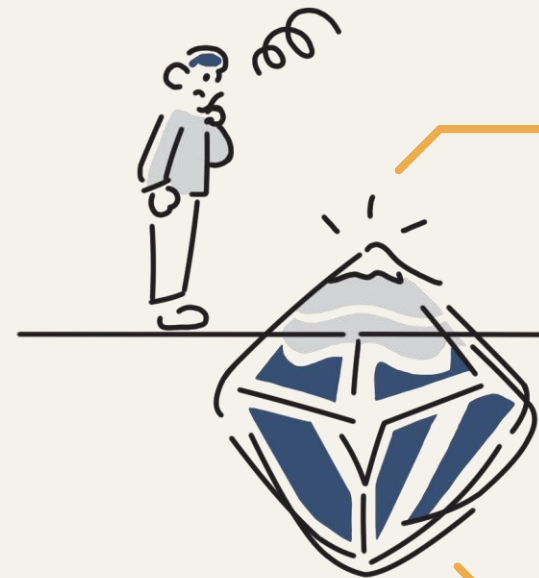
キーワードは“生きづらさ”

虐待 ト라우マ 身体疾患 精神疾患 発達障がい
経済的困窮 いじめ 対人トラブル 成績不振
低い自己肯定感 アイデンティティの喪失

- ▼ 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(生きづらさ)があるのでは？という視点が必要



依存症

生きづらさ

※抱えているものは多いが見えにくい

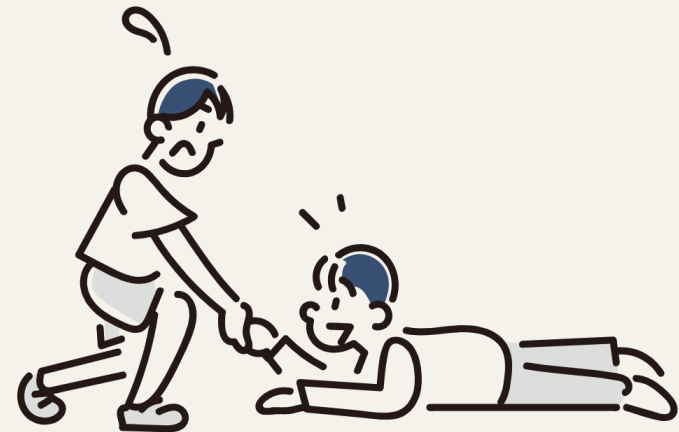


✓ 助けを求めるには

自分が困っていることがわかる



困った時に助けてもらった
経験がある



✓ しない方がいいこと



- 説教
- 説得
- 無視
- 強要
- 叱責



✓ 寄り添う



- 来てくれたことを歓迎する
- 話してくれたことをねぎらう
- 相談に来た人の言葉を肯定する
- 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
- 秘密は守ると約束する



☑ それでもうまくいかないこともある



- 本音を話してもらえない
- 依存症のことは認めてくれず、その話にふれられない
- 寄り添ってみても、本人が変わらないように見える



✓ うまくいかないときは…



- 専門の相談機関や医療機関の支援者に助言を求める
- 自助グループに行き、回復者と出会う
- 寄り添う気持ちを大事にする
(燃え尽きない)



ひとりで頑張りすぎない(孤独にならない)
仲間や、知識のある人と一緒に考える



☑ 家族とのかかわり

- ▼ 依存症は本人だけでなく、家族にも大きな影響を及ぼす
- ▼ 家族が初めて相談に来られたときは非常につらく、解決困難な状況に置かれていることもある
- ▼ 本人より先に家族が相談に来ることも多い
- ▼ 相談の主訴が依存症でないこともある



ねぎらい・寄り添う



✓ 家族を支援する際のポイント

01

安心して話せる場の提供



02

家族の希望を確認しながら、無理なくできることや試せることを提案する



03

家族に危険が及ぶ可能性があれば、安全確保が第一



✓ 依存症からの回復

様々なサポートとつながったりしながら、物質や行為に頼らない生活を送っていくことを**回復**と呼びます。

再飲酒・再使用・再行為などは回復過程ではありうることなので、**責めたりせずに共有することが大切です。**

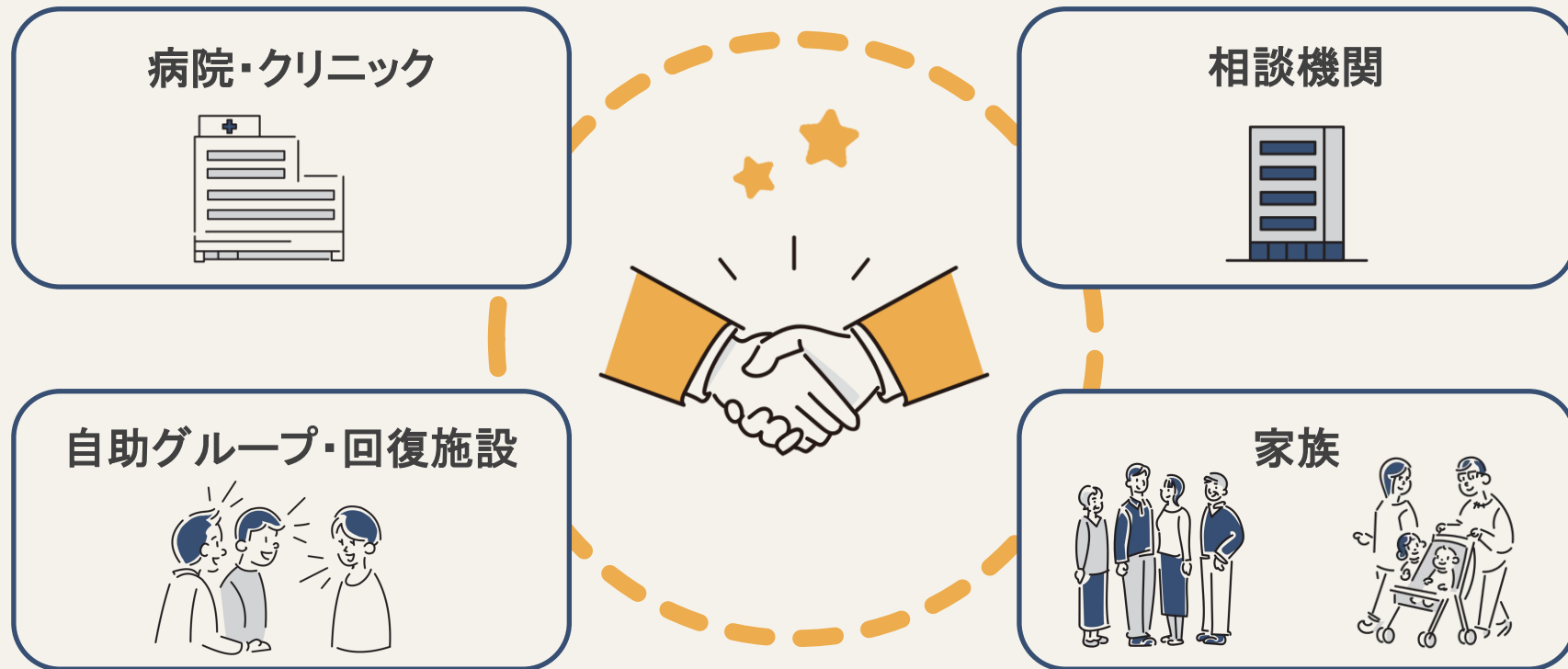


回復できる病気です



ひとりでやめ続けることは難しい。

依存症からの回復をサポートしてくれる人や機関はいろいろあります。





03

依存症の相談・支援機関



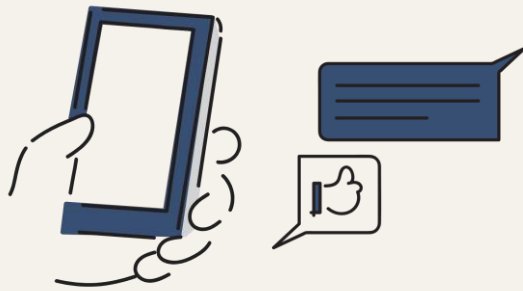
☑ 相談機関

▼ 大阪府こころの健康総合センター 依存症専門相談
(大阪市・堺市にお住まいの方は、各市の相談窓口へ)

▼ 大阪府保健所

▼ 中核市保健所

▼ SNS相談「大阪依存症ほっとライン」
LINEを利用した文字チャットによる相談



▼ ギャンブル等依存症相談支援アプリ
「Day See」



☑️ ギャンブル等依存症相談支援アプリ「Day See」

ギャンブル依存度チェック

▶ アンケートであなたのギャンブル等依存度をはかってみましょう。

ギャンブル日誌

▶ ギャンブル等を控えるため、日々のギャンブル等に関する記録をつけましょう。

セルフケア日誌

▶ 日常生活の目標を決めて、日々記録をつけましょう。

お守り

▶ ギャンブル等をとめるための画像を設定し、ギャンブル等をやりたくなったときに見ましょう。

お役立ち情報

▶ ギャンブル等を控えるための知識をつけましょう。

▼ Android版

▼ IOS版





専門医療機関

▼ 認知行動療法をベースとしたプログラム

依存症に対する知識や、どのような時にしたくなるか、その時にどう対処するのかなどを学び、具体的な対処スキルを身につける。

▼ 精神療法

生活上の困難やストレス、対処方法などについて話し合う。

▼ 薬物療法

併存する精神症状に対応した治療薬を処方する。



✓ 自助グループ・回復施設

▼ 自助グループ

同じ問題や悩みを抱えた人達が、仲間と体験を共有したり、分かち合ったりする中で回復を目指す集まり。

ミーティングや例会は、「言いつぱなし、聞きつぱなし」が原則で、アドバイスやコメントはせず、仲間の話から学ぶ。

▼ 回復施設

依存症に関する相談を受けたり、日中活動や居場所の提供、ミーティング等を行ったりするリハビリ施設。



※その他に、家族への支援や借金問題に取り組むような民間の支援団体もあります。



✓ 丁寧なつなぎ

専門の相談窓口へつなぐ場合は、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、同行したりすることが大切です。



✓ おわりに

依存症のことで悩んでいるのかも？という人に出会ったら
声をかけてください。必要な支援につなげてください。
「相談できるところがあるよ」と伝えてあげてください。



Addiction (依存) から **Connection** (つながり) へ





出典等

- 参照: 依存症対策全国センターHP (スライド7,11,14,16,17)
- 写真: 厚生労働省 (スライド8)
- 参考: 松本俊彦「依存症がわかる本」講談社
松本俊彦「世界一やさしい依存症入門」河出書房新社 (スライド10)



依存症についてさらに理解を深めたい方は、以下の資料もご活用ください。
また大阪府で開催している研修については、下記のページに掲載しています。

- 大阪府版 依存症相談対応人材養成テキスト
(依存症の相談対応をする方向け)

【基礎情報編】 https://www.oatis.jp/movie_jinzaiyousei_kiso/

【相談の受け方編】 https://www.oatis.jp/movie_jinzaiyousei_soudan/

- 依存症対策研修

<https://www.pref.osaka.lg.jp/o100220/kokoronokenko/izonsyoukensyu01/index.html>

本資料は、令和7年度依存症対策強化事業(大阪府・大阪市共同事業)にて作成しました。

作成: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(令和8年3月)

