

依存症の理解



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
清原 大樹

依存症に関する ○ or ×



- () 意志が弱いからやめられない
- () だらしない性格のせいだ
- () やめられないのは反省していないからだ
- () 依存症の人は暴力的で危険だ
- () 突き放すのが本人のためである
- () 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

2

目次

依存症の理解

- ・ 依存症ってどんな病気？
- ・ なぜやめられなくなるのか？
- ・ 依存症になりやすい人の背景
- ・ 依存症からの回復



3

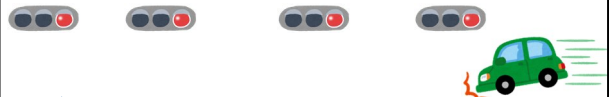
依存症ってどんな病気？

本質は“コントロール障害”

ある特定の物質（アルコールや薬物）や行為（ギャンブル等やゲーム）への**コントロールが効かなくなる脳の病気**

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為をやめ続けることが難しくなる

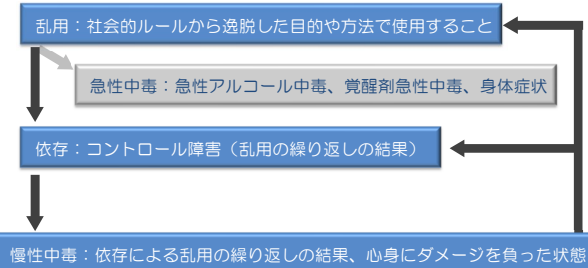
（例：何回かに1回ブレーキが効かなくなるクルマ）



4

依存症ってどんな病気？

“乱用”と“依存”と“中毒”の違いは？



和田清：依存性薬物と乱用・依存・中毒（成和書店、2000年）より引用、一部改変

5

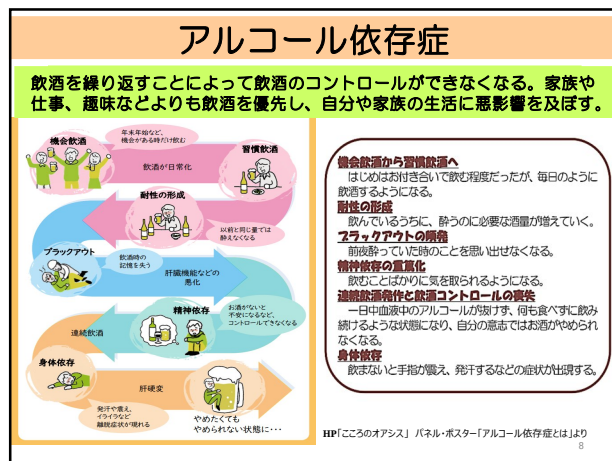
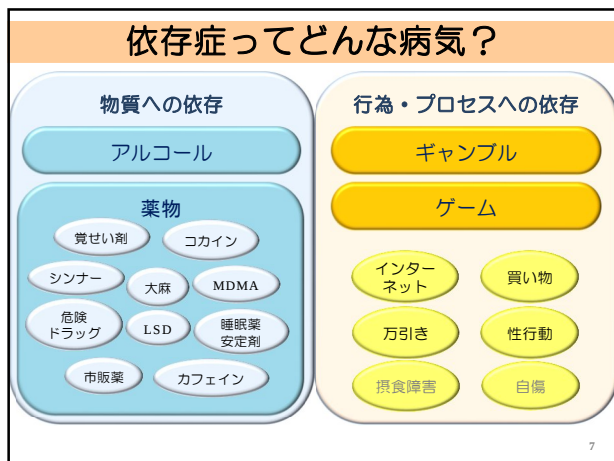
依存症ってどんな病気？

依存しやすい物質や行為の条件

- 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



6



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

依存症対策全国センターHP 9

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

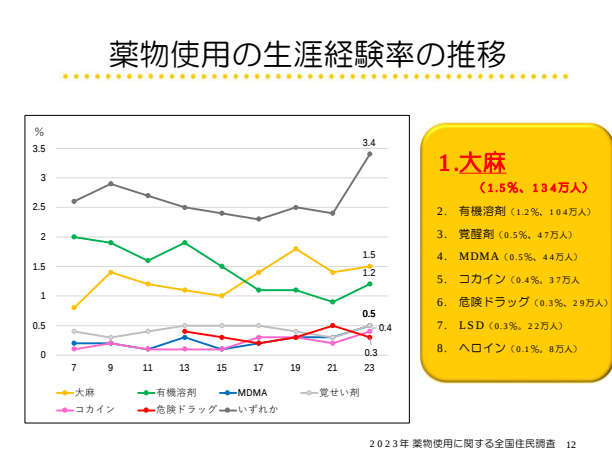
危険ドラッグ

写真：厚生労働省 8

薬物の3つのタイプ

タイプ	主な薬物	効果
アップパー系 〔中枢神経 興奮薬〕	違法 覚せい剤 コカイン	脳の働きを活性化し、 目を覚ましたり、 元気になる
	合法 カフェイン ニコチン（20歳以上）	
ダウンナー系 〔中枢神経 抑制薬〕	違法 モルヒネ ヘロイン	脳の働きを抑え、緊張 や不安を和らげる
	合法 アルコール（20歳以上） 睡眠薬、抗不安薬	
サイケ系 （幻覚薬）	違法 大麻 MDMA、LSD	五感に影響を与え、感 じ方を変える

松本「世界一やさしい依存症入門」より



大麻

THC

TETRAHYDROCANNABIDIOL

乾燥大麻

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

「大麻は依存性がない？安全？」

「大麻は依存性がない？」

大麻の使用を開始して、10年後に依存症になるのは約6%、生涯で約9%。

大麻を使用する頻度が高くなるにつれて、

高校卒業や単位取得できる可能性が低くなり、

薬物依存になる可能性や他の違法薬物の使用、自殺企図の危険性が高くなる。

「大麻は安全だから合法？」

海外の一部の地域で、使用できる年齢、所持できる量、使用できる場所など細かく定めたルールに基づき、嗜好品として使用が認められている。

大麻密売による売上げがブラックマーケットに流れるという害を減らし、大麻の流通を管理し、大麻の販売で得た収益を青少年の予防に役立てるための政策。

「SMARPP-24 物質使用障害治療プログラム（改訂版）」第12回「マリファナの真実」を参考に一部改変

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

鎮咳去痰薬、総合感冒薬

解熱鎮痛剤、鎮静薬 など

含有成分

メチルエフェドリン・シビドロコティン

プロモハレルリル尿素・カフェイン

デキストロメトルファンなど

市販薬

写真：厚生労働省

15

全国の精神科医療施設における薬物依存症の
治療を受けた方の10代患者の割合

(%)

6

5

4

3

2

1

0

2016

2018

2020

2022

2024

割合はここ8年で10倍近くまで増加

全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患実態調査（国立精神・神経医療研究センター）

16

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

2014

12.0

4.0

45.0

12.0

4

24.0

2016

16.7

16.7

16.7

16.7

25.0

8.3

2018

14.7

20.6

0

5.9

41.2

17.6

2020

7.7

7.7

0

12.8

56.4

15.4

2022

4.3

10.9

0

6.5

65.2

13.1

2024

3.8

6.9

0

4.6

71.5

12.3

寛解剤

大麻

危険ドラッグ

睡眠薬・抗不安薬

市販薬

その他

全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患実態調査（国立精神・神経医療研究センター）

「過去1年以内に市販薬の乱用経験がある」という

高校生は、1.36%（約73人に1人）

男子0.93%

女子1.71%

中学生は、1.8%（約55人に1人）

男子1.5%

女子2.0%

薬物使用と生活に関する全国高校生調査2024（国立精神・神経医療研究センター）

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（国立精神・神経医療研究センター）

17

市販薬の乱用・依存

◆ 咳止めや風邪薬、痛み止めなどを

◆ 「やる気を出す」「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（大量に、頻回に）使う

◆ クスリをやめようとする、意欲の低下や、強い倦怠感、焦燥感、

抑うつ気分、希死念慮がひどくなるため、やめられない

◆ 薬の使用のために、家庭生活や社会生活に支障を来している

目的外使用

入手が簡単

心理的ハードルが低い

SNSによる拡散

離脱の症状はかなり深刻

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

カフェイン・ニコチン

カフェイン



ニコチン



19

ギャンブル等依存症

ギャンブル等のにめりこんで、借金などが深刻な状況であるにもかかわらずコントロールできなくなる。



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に対して金銭を賭ける行為

パチンコ、パチスロ、競馬、競輪、ポートレース、オートレース、宝くじ、ナンバーズ、インターネット賭博、スポーツ賭博、賭け麻雀・賭け将棋、カード（花札・バカラ等）賭博
合法または非合法のカジノ、証券の信用取引（FX）、先物取引市場への投資など

※医学的には「ギャンブル障害」

20

ギャンブル行動症 Gambling Disorder DSM-5-TR

A. 臨床的に意味のある機能障害または苦痛を引き起こすに至る持続的かつ反復性の問題賭博行為で、過去12か月間に以下のうち4つ（以上）を示す

- （1）興奮を得るために賭け金を増やしたい
- （2）賭博の中断や中止すると落ち着かない、いらいらする
- （3）賭博を制限、減らす、中止する努力が繰り返し失敗
- （4）しつこく賭博に心を奪われている
- （5）苦痛な気分なのに、賭博をすることが多い
- （6）賭博で失った金を別の日にまた賭博で取り返そうとする
- （7）賭博へのめりこみを隠すために嘘をつく
- （8）賭博のために重要な人間関係、仕事、教育の機会を危険にさらす、失う
- （9）賭博によって引き起こされた絶望的な経済状況を免れるために、借金を頼む

【軽症】 4～5個 【中等症】 6～7個 【重症】 8～9個

21

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。



・アクセスの手軽さや、コンテンツ自体のはまりやすい仕組みも影響している

・リアルな体験や人間関係よりも、ゲームやオンラインを介した対人関係や競争への関心が優位になる

※医学的には「ゲーム障害」

22

子どものゲーム・ネットの問題



過剰なゲーム
ネット使用

不登校
学校不適応
引きこもり

「依存症」という視点だけではなく、背景にある様々な課題に目を向けることが必要。やめさせることに着目しすぎない。

- ◆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
- ◆楽しいコミュニケーションをこころがける（本人との関係性の再構築）
 - ・ネットやゲーム以外の会話（あいさつなど）を大切にすること。
 - ・ネットやゲームについて一方的にコントロールしようとしないうようにする。
 - ・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。

23

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「いび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科研究報告書

※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 川上重人：わが国における自殺の現状と課題、保健医療科学52,2003

24

自殺のリスク

依存症者にとって依存行動は・・・

長期では自殺の
リスク因子
短期では自殺の
保護因子

例えば『死にたい気持ち』は消せるが、
爆発までの導火線は短くなる・・・
本当は火元の『死にたい気持ち』にさせる
出来事や考え方への対処が必要だが、
簡単には変わらない



目次

依存症の理解

- ・ 依存症ってどんな病気？
- ・ なぜやめられなくなるのか？
- ・ 依存症になりやすい人の背景
- ・ 依存症からの回復



26

「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



参考：依存症対策全国センターHP

27

なぜやめられなくなるのか

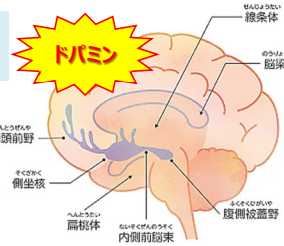
脳の仕組みが変わってしまう《報酬系》

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

依存性のある物質や行為は
この回路を直接刺激する

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
⇒生理的な欲求が失われる

自分ではコントロール
できなくなってしまう



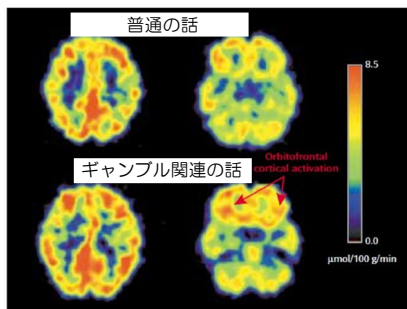
松本俊彦「世界一やさしい依存症入門」
全国依存症対策センターHP

28

ギャンブル関連の話だけでも脳が活性化

左：健常者

右：ギャンブル依存症



29

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

よりしつこく、より過激になっていく



30

なぜやめられなくなるのか

きれるとしんどくなる《離脱症状》

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 頭痛 | ☐ 発汗 |
| ☐ 吐き気、嘔吐 | ☐ 寒気 |
| ☐ イライラ | ☐ 血圧・心拍数の上昇 |
| ☐ 不安 | ☐ 体の痛み |
| ☐ 意欲の低下 | ☐ 手または体のふるえ |
| ☐ 不眠 | ☐ けいれん |
| ☐ 発熱 | ☐ 幻覚・幻聴 |

※摂取した物質によって異なる ※離脱症状の一例 ※命に関わる場合もある

➡ 離脱症状の緩和、あるいは回避のため、
依存性物質・行為をやめられない

参考：依存症対策全国センターHP 31

目次

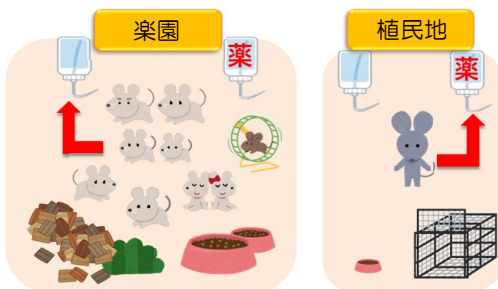
依存症の理解

- ・ 依存症ってどんな病気？
- ・ なぜやめられなくなるのか？
- ・ 依存症になりやすい人の背景
- ・ 依存症からの回復



32

ラットパーク（ねずみの樂園）実験



➡ 依存症の原因は、薬物自体の依存性ではなく、
孤独やストレスなど周囲の環境によるものである

33

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 隆男 (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…」

依存性物質で生き
生きられない
おぼれる！！

➡ “〇〇せずにはいられない”
辛い状況があるのでは？



34

依存症になりやすい人の背景

キーワードは“生きづらさ”

成績の不振 いじめ 対人トラブル
経済的困窮 身体疾患 ト라우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

生きづらさ
(抱えているものは
多いが見えにくい)

➡ 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

長徴二医師の資料より、一部改変。

35

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



36

本人の気持ち

“両価性”は正常な反応

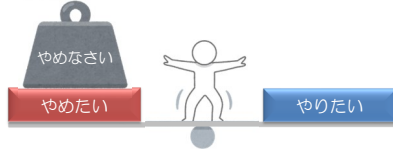
「勉強せんと…でも嫌やなあ…このテレビが終わったらしようかな」

「ダイエットしたい…けど、このお菓子おいしそう…」

他者から一方の意見を聞くと反対に流されやすい

「勉強しなさい！」 → 「今しようと思ってたのに！」

「また太るで！」 → 「もう食べてやる！」



37

本人の気持ち

叱責や過度な指導は効果的でないだけでなく、

むしろ本人の依存行動を

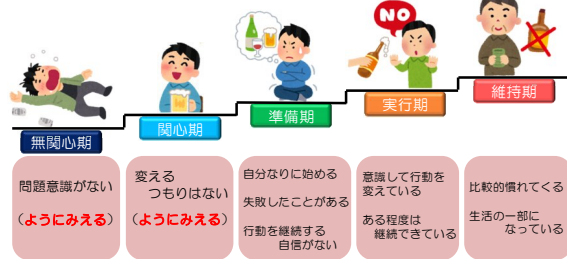
助長してしまう可能性すらある！



38

本人の気持ち

行動変容ステージモデル



➡ “本人の変わりたい気持ち”を促し、
支えていくことがポイントになる

目次

依存症の理解

- ・ 依存症ってどんな病気？
- ・ なぜやめられなくなるのか？
- ・ 依存症になりやすい人の背景
- ・ 依存症からの回復



40

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

失敗を繰り返しつつも、回復、成長を目指すこと
つまり

「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」

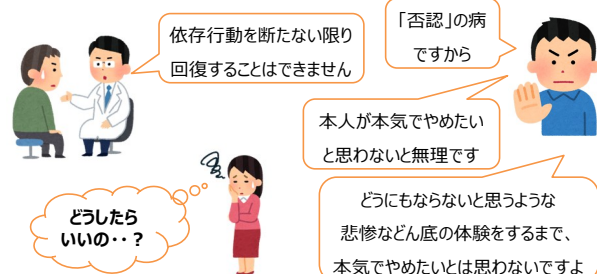
➡ 人や社会とつながり、
依存症から徐々に離れていく



41

「底つき」から「ハームリダクション」へ

従来の依存症支援の現場で…



「底つき体験」を待っているだけでは、治療にたどり着く前や、治療の中断などにより支援からこぼれ落ちてしまっている間に、命を落としたり、重篤な後遺症が生じたりすることもめずらしくなかった。

ハームリダクションとは harm reduction

「違法であるかどうかに関わらず、精神作用性のあるドラッグについて、必ずしもその使用量は減ることがなくとも、その使用による健康・社会・経済上の悪影響を減少させることを主たる目的とする政策、プログラム、そして実践である」

(Harm Reduction International)

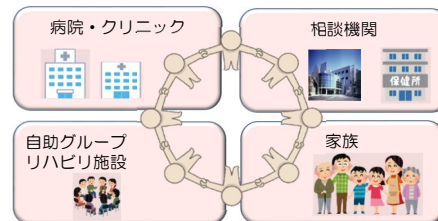
➡ やめていても、やめられていなくても
つながり続けることが大事

「ハームリダクションとは何か 薬物問題に対する、あるひとつの社会的選択」中外医学社

43

依存症からの回復

多種多様なサポートを受けよう！



➡ 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

44

治療

・認知行動療法をベースとした集団回復プログラム

依存症の問題を抱えている仲間と一緒に、具体的な対処方法を学び、依存行動に頼らない生活を取り戻すことを目指す

・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



45

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、分かち合ったり中で回復を目指す集まり

・回復施設

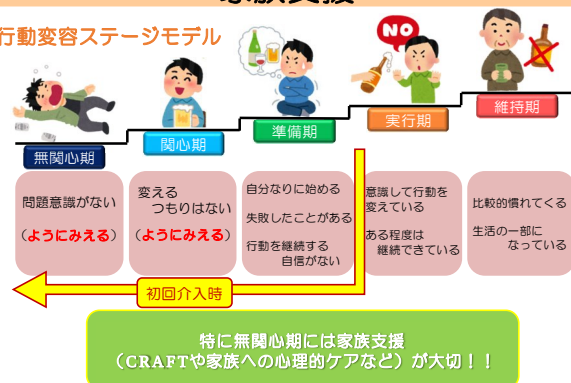
依存症に関する相談を受けたり、日中活動や居場所の提供、ミーティング等を行ったりするリハビリ施設



46

家族支援

行動変容ステージモデル



家族支援

なぜ家族支援が大切なのか？

- ・家族が本人の主な支援者である
- ・家族も“依存症”に巻き込まれて疲弊していることが多い
- ・家族に依存症の知識が乏しいことが多い **イネープリング**
- ・家族が本人の依存症を助長している可能性がある
- ・本人は簡単には変わらない
(時として依存性物質・行為に助けられているから)

➡ 家族の対応が変われば
本人が変わる（治療につながる）
可能性がある！

48

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き

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…

家族も、身内の問題だからと誰にも相談できず

内々で解決しようとするけど 依存症に振り回され疲弊して

社会から「孤立」してしまう…

人や社会との継続的な“つながり”を取り戻し、
依存症から徐々に離れていく



49

ご清聴ありがとうございました



50