

# アルコール・薬物 依存症からの 回復のために

「依存症」は  
回復できる  
病気です

京都市こころの健康増進センター



京都市  
CITY OF KYOTO

## 依存症とは？

依存症は、飲酒／薬物使用などのコントロールが出来なくなる病気です。アディクションや嗜癖<sup>しへき</sup>と呼ばれることもあります。

また「否認の病」ともいわれ、ご本人が病気と思わないと同時に、周囲の人も「性格の問題」「意志が弱い」などと考えて、本人を責めることになりがちです。

依存症は誰にでも起こりうる病気です。「きちんとした診断・治療が大切で、回復が可能だ」という認識が必要です。

## どんな種類がある？

依存の対象となる物質には、アルコールや違法薬物（覚せい剤・大麻など）、有機溶剤（シンナーなど）以外にも、処方薬・市販薬、ニコチン、カフェイン等があります。

また、行動への依存のことを、行動嗜癖<sup>しへき</sup>（プロセス依存）と呼びます。対象となる行動には、ギャンブルやゲーム、インターネット、買い物等があります。

## どんな影響が出てくる？

本人に様々な問題が起こり、家族や身近な人も巻き込まれることがあります。以下のような例があります。

### 健康面

イライラ 不安 落ち込み 意欲が出ない  
眠れない 食欲がない やせてきた など

### 家庭面

家族間の不和 暴言 暴力 家族の体調不良  
子どもへの影響 など

### 社会面

退学 失業 対人トラブル 経済的負担  
借金 犯罪 など

# 依存症からの回復のために

## ご本人へ

依存症から回復することは可能です。依存症に振り回されない生活を目指しましょう。そのために、以下の方法が大切です。

- ① 一人で抱え込まず、相談できるところ（行政・医療機関・回復施設・自助グループなど）を利用しましょう。
- ② 依存症があなたの人生に、どんな影響を与えてきたかを振り返りましょう。
- ③ 健康、生活、人間関係などの問題に取り組み、ひとつずつ解決を図りましょう。
- ④ アルコール・薬物使用の再発の兆候に注目し、使いたくなくても使わずにすごせる方法を見つけ、実行しましょう。

## ご家族へ

- \*相談できるところを利用しましょう。一緒に対応方法を考えていきましょう。
- \*依存症についての知識を幅広く学び、心構えや対応方法を身につけましょう。相談の中で、理解を深めていきましょう。
- \*ご家族自身が、健康で充実し、精神的に余裕のある生活を送ることを考えましょう。ご家族が気持ちを整理し、悩みを人と共有することが、本人の回復の助けにもなります。

## すぐに治療が難しくても…

ご本人の否認が強く、なかなか受診してくれない、とご家族が相談されることがあります。ご家族自身が困っておられるという意味では、ご家族が「当事者」です。ご本人がすぐに医療につながることは難しくても、ご家族が先に相談機関を利用して、自身の問題として整理していくことは重要です。

本人が  
動かなくても、  
家族が動く！

### 主な相談できるところ

- こころの健康増進センター  
(精神保健福祉センター)
- 各区役所・支所  
保健福祉センター  
障害保健福祉課
- 依存症専門医療機関  
(精神科)
- 回復施設
- 自助グループ など



### 自助グループとは…

- 同じ悩み・体験を持つ人の話を聞ける場所
- 仲間と出会える場所
- 安心安全に過ごせる場所
- 自分に正直に話せる場所 など

## 相談できるところ：回復施設

個別相談や本人プログラム、家族プログラムなどを行っています。

### **DARC** 京都ダルク <薬物>

[問 合 せ] 075-645-7105 月～土 9時～17時

[公式HP] <http://www.kyoto-darc.org/>

### **MAC** 京都マック <アルコール・薬物・ギャンブル など>

[問 合 せ] 075-741-7125 月～土 9時～18時

日 14時30分～17時

[公式HP] <http://kyotomac.com/>

## 相談できるところ：自助グループ

会場・時間・休止などの最新情報は各HPをご確認ください。

### **断酒会** 京都府断酒平安会 <アルコール>

ご本人、ご家族が参加できる例会を開催しています。

[問 合 せ] ご本人 090-3622-6667 (南氏・男性)  
家族会みやび 090-1070-4162 (武市氏・女性)

[公式HP] <http://kyodanren.com/>



### **AA** 関西セントラルオフィス <アルコール>

ご本人が匿名で参加できるミーティングを開催しています。

「オープンミーティング」では、ご本人以外も参加できます。

[問 合 せ] 06-6536-0828 月・水・金 10時～17時

日・祝日 13時～16時

[公式HP] <http://www.aa-kco.com/>

### **Al-Anon** アラノン・ジャパンGSO <アルコール>

ご家族やご友人が参加できるミーティングを開催しています。

[問 合 せ] 045-642-8777 月・火・木・金 10時～16時  
(祝日除く)

[公式HP] <http://www.al-anon.or.jp/>

### **家族の回復ステップ12** 家族の回復step12事務局 <アルコール>

ご家族やご友人が匿名で参加できるミーティングを開催しています。

[問 合 せ] 090-5150-8773 月・水・金 12時～14時(祝日可)

[公式HP] <http://frstep12.info/>

### **NA** NAジャパンセントラルオフィス <薬物>

ご本人が匿名で参加できるミーティングを開催しています。

「オープンミーティング」では、ご本人以外も参加できます。

[問 合 せ] 03-3902-8869 火 19時～21時, 土 13時～17時

[公式HP] <http://najapan.org/>

### **Nar-Anon** ナラノンNSO <薬物>

ご家族やご友人が匿名で参加できるミーティングを開催しています。

[問 合 せ] 03-5951-3571 月～金 10時～16時(祝日除く)

[公式HP] <http://nar-anon.jp/>

(平成31年3月現在)

(上記連絡先・開設時間・HPアドレスは変更の可能性があります)

## センターの相談窓口・プログラム

### アルコール専門外来（予約制）

アルコールがやめられない、「アルコール依存症」ではないか。そんな時はお気軽にご相談ください。ご家族の方からの相談も受け付けています。

【内容】医師による診察，相談

【対象】アルコール依存症（その傾向）を抱える方，もしくは，そのご家族（来所者が京都市在住であること）

\*まずは，相談専用電話にお問い合わせください。

### 薬物依存症・ギャンブル等依存症外来（予約制）

薬物・ギャンブルがやめられない，家族の問題にどう対処したらいいのか。そんな時お気軽にご相談ください。

【内容】医師による診察，相談

【対象】薬物依存症・ギャンブル等依存症（その傾向）を抱える方，もしくは，そのご家族（来所者が京都市在住であること）

\*まずは，相談専用電話にお問い合わせください。

### アルコール・薬物問題に悩む家族への支援プログラム

ご家族を対象に，本人とのコミュニケーションの改善やご家族自身が健康になることを目的に開催しています。

\*まずは，相談専用電話にお問い合わせください。

### 相談専用電話

こころの悩み，アルコール・薬物・ギャンブルの依存やひきこもりなど，こころの健康に関するご相談をお受けしています。

お は な し  
075-314-0874

月～金曜日： 9：00～12：00

13：00～16：00

（祝日および年末年始をのぞく）

京都市こころの健康増進センター

TEL. 075-314-0355

FAX. 075-314-0504

<http://kyoto-kokoro.org/>

平成31年3月発行

京都市印刷物第305257号

