



KOKOKOKOKO

【特集】薬物依存症と私たちの社会

京都市こころの健康増進センターでは、依存症に関するさまざまな取組を行っています。今回は、センターで実施している薬物依存に関する事業をご紹介します。

平成28年度は「若者の薬物問題について考える講演会」及び「アルコール・薬物問題に悩む家族への支援プログラム」を実施しました。

「若者の薬物問題について考える講演会」

薬物問題について市民や関係者の方々が理解を深めることを目的に毎年実施しています。

今年度は大麻についての正しい知識や、薬物乱用・依存に対する治療・回復の道筋を広く知っていただくために、「今知っておきたい大麻～薬物依存のリスクと治療・回復～」をテーマに京都府立洛南病院川畠俊貴先生に講演をしていただきました。当日は、教育・福祉・医療・警察など多分野の方にも来ていただきました。



「アルコール・薬物問題に悩む家族への支援プログラム」

今年度から、アルコール・薬物依存をテーマに、依存症という病気への理解を高め、本人とのコミュニケーションの工夫について学ぶことを目的とした、ご家族向けのプログラムを実施しています。

プログラムの内容

月1回、テキストを用いて基礎知識を学び、グループワークでご家族同士の経験やアイデアを共有します。医師、心理士、保健師等が講師やスタッフとして実施・運営しています。

<各回のテーマ(例)>

- アルコール依存・薬物依存について
- 上手なコミュニケーションで本人を治療につなげる
- 長期的な回復を支え、再発・再使用に備える
- 家族のセルフケア

アルコール・薬物問題を抱える本人自身の回復には、家族が正しい知識を学ぶことと併せて、家族自身の心の健康や本人との良好な関係づくりが大切です。

プログラムや同じ悩みをもつ方との出会いをおおして、一度、ご家族のことを振り返る機会を持ってみてはどうですか。

ご家族の戸惑いやご苦労が少しでも軽くなればと思っています。



プログラム担当
スタッフより

平成29年度は5月から実施予定です。
詳しくは4ページをご覧ください。



薬物依存症と私たちの社会

今回は薬物依存症の治療にかかる京都府立洛南病院の川畠俊貴先生にご寄稿いただきました。

1. よく学びよく遊べ

私が学んだ小学校の教室に「よく学びよく遊べ」と大きく書かれた紙が貼つてありました。先生は「勉強は短時間で集中してやりなさい。遊ぶときは気分を切り替えて力いっぱい遊びなさい。だらだらと勉強する子は、かしこくも強くもなれません。」と説明されたように記憶しています。調べてみると、世界中の言語に、同じような意味のことわざがあることがわかりました。どうやら「気分を切り替える能力」は、時代や国にかかわらず、ヒトにとって普遍的に大切なもののようです。



2. 気分転換

「気分を切り替える」といっても、実際にはそれほど簡単ではありません。いやなことがどうしても頭から離れないという経験は、誰にもあるでしょう。そんな時、家族との食事、友人からの電話、夜空の花火、懐かしい音楽、子供の運動会など、何気ないことで気分が変わり、前向きになれたことはありませんか。これって、よく考えてみれば不思議ですね。何も事態は好転していないのに、気分だけが変わっちゃうのですから。

ヒトは、「気分」ひとつでくよくよしたり前向きになれたりします。しかし「気分」は、自分の意志ではコントロールできないので厄介なのです。ヒトの心と行動を支配する「気分」っていったい何者なのでしょう。「気分が変わる」時、頭の中では何が起こっているのでしょうか。

3. 脳の働きと気分

ヒトの脳細胞は千数百億個もあると言われています。これらの細胞が、連絡をとらずばらばらに活動していたのでは、何一つ、まとまった行動はできません。無数の脳細胞が、複雑に連絡を取り合って働いているからこそ、意味のある行動ができるのです。近年、この脳細胞の連絡がどのようにして行われているのかが、膨大な研究によって少しずつ明らかにされてきました。

脳細胞どうしの連絡はすべて、神経伝達物質によって行われ、すでに50種類以上の物質が発見されています。ヒトの行動や心理は、すべて神経伝達物質の量や組み合わせによってコントロールされているといっても過言ではありません。ヒトの「気分」も例外ではなく、ノルアドレナリン、ドーパミン、セロトニンなどの神経伝達物質によってコントロールされていることがわかつてきました。

ノルアドレナリンはやる気を起こさせ、ドーパミンはストレスを解消してスカッとした気分にさせ、セロトニンは安らぎや落ち着きを与えてくれます。この作用が組み合わさって、ヒトの「気分」を支配しているのです。神経伝達物質の分泌は自分の意志でコントロールできないので、気分転換が容易にできないこともうなずけるでしょう。

4. 現代社会という重荷

このような脳科学の観点から見れば、「よく学びよく遊べ」は次のように解釈できます。

「長時間、ストレスに耐えて勉強しても、やる気や落ち着きがなくなってしまいます。そんな時は、何もかも忘れて好きなことに没頭することでノルアドレナリン、ドーパミン、セロトニンが分泌されるのを待ちましょう。意欲や落ち着いた気持ちが取り戻せてストレスも解消します。そのほうが能率は上がりますよ。」

過重なノルマのため「遊ぶ時間がない」という方や、子供のように何もかも忘れて没頭できる「遊びが見つからない」方は、「遊べない」ですよね。さらに、社会になじめない方や、うつ病、神経症などの病気を患っている方は、朝から晩までストレスにさいなまれるので、「何もかも忘れること自体が難しい」と思われます。現代社会は、「よく学びよく遊べ」を実践することがとても難しい社会なのです。

覚せい剤、大麻、危険ドラッグ、コカイン、アルコールなどの薬物はみな、ドーパミンを分泌させるので、これを使用すると、何もかも忘れてスカッとすることができます。これは、「よく学びよく遊べ」ができずに苦しむ現代人には大きな魅力です。つまり、現代人の心には、薬物がそっと入ってきやすい素地があるということです。

「気分転換のできない現代社会が、薬物依存症を作り出した」とまで言えば、一面的というそしりを免れませんが、そういう側面があることは否定できません。

5. 薬物に依存しなくとも 生きていける社会



「嫌なことをすべて忘れて何か好きなことに没頭したい」現代人であればだれもがこのような願望を持っています。その答えが、ギャンブルであったり、ゲームであったり、薬物であったりするだけです。薬物依存症者の心の奥にある苦しみは、非依存症者が持っている苦しみと同じです。薬物依存症者と向き合うとき、このような視点がとても大切です。日本社会はいささか薬物依存症者を特別視しすぎるようと思われます。薬物依存症は、脳の実質に障害をもたらすという点で、ギャンブル依存症やゲーム依存症とは一線を画する重大な疾患です。一刻も早い治療とリハビリテーションが必要ですが、日本社会の偏見が、彼らの早期受診や社会復帰を阻んでいるのです。

現在、薬物依存症者と非依存症者は、同じ社会にありながら、バラバラに生きています。両者が向き合い、互いに受け入れあって生きることが、薬物に依存しなくても生きていける社会への第一歩となるはずです。

薬物依存症でお困りのときは…

相談先

- ❤ 京都市こころの健康増進センター
相談専用電話 ☎ 075-314-0874
平日 午前9時～正午／午後1時～午後4時
土日祝除く
- ❤ 京都府こころのケアセンター
相談専用ダイヤル ☎ 0774-32-5885
平日 午前9時～正午／午後1時～午後3時
土日祝除く

依存症の回復施設

- ❤ 京都マック
アルコール・薬物・ギャンブル・摂食障害・盗癖等の
依存からの回復施設
☎ 075-741-7125
- ❤ 京都ダルク
薬物依存症のリハビリ施設
☎ 075-645-7105

※ご家族からの相談もお受けしています。 ※自助グループに関する情報は上記相談先や回復施設にお問い合わせください。

ニニコニニ けいじばん

相談援助課からのご案内

平成29年5月～平成30年2月実施

参加者
募集中

「アルコール・薬物問題に悩む家族への支援プログラム」のお知らせ

ご家族の中には、「依存症」という病気との付き合い方がわからなかつたり、ご本人との関係の取り方に困ってしまう場合があります。このプログラムでは、ご家族のアルコール・薬物の依存症という病気への理解を高め、本人とのコミュニケーションの工夫について学ぶことを目的としています。

日 程 平成29年5月から平成30年2月までの
毎月第3火曜日

時 間 午後1時30分～午後3時30分

会 場 こころの健康増進センター会議室

内 容 講義、参加者同士のグループワーク

対 象 アルコール・薬物問題を抱える人の家族。(ただし、
参加される方が京都市内在住であること。)

定 員 20名

申 込 ☎075-314-0874 (相談専用電話)
(平日午前9時～正午／午後1時～午後4時
土日祝除く)

* 申込制ですので参加を希望される方は、必ず当センターへお申込みください。お申込み後、面接のうえ、参加の可否を決定させていただきます。

「きょう ほっと あした くらしとこころの総合相談会」からのお知らせ

自殺の危機に直面している方々は、精神疾患などの問題だけではなく、経済や雇用の問題、家庭や人間関係の問題での悩みなど、様々な問題を同時に抱えていることがあります。それらを解決していくため、1箇所の相談窓口で数々の相談を行うことができる相談会を定期的に開催しています。

事前予約は各実施日の2週間前から2日前まで可能です。当日のお申込みも受付けていますが、予約の方が優先になります。事前予約の場合は、予約専用電話の京都いつでもコールへご連絡ください。

相 談 日 4/25(火) 5/23(火) 6/27(火)
7/25(火) 8/22(火)

相談時間 午後2時～7時

相談会場 京都府立総合社会福祉会館 ハートピア京都

申 込 予約専用電話番号
京都いつでもコール ☎075-661-3755
(年中無休 午前8時～午後9時)

お問い合わせ こころの健康増進センター 相談援助課
☎075-314-0355

デイ・ケア課からのご案内

デイ・ケア見学会について

「統合失調症の方のための就労準備デイ・ケア」「うつ病の方のための病状改善と就職・復職の準備性を高めるデイ・ケア」の利用をご希望の方は、まず、見学会（予約制）にご参加ください。

実施日 木曜日午前
(詳細は直接お問い合わせください。)

精神障害のある方のための 就労支援講座開催

当センターでは、統合失調症・うつ病の方を対象とした、「就労準備、復職のデイ・ケア」をはじめ、精神障害のある方の就労支援について各種事業を実施しています。

その一環として、下記のとおり講座を年1～2回開催しています。(詳細は、市民しんぶんなどでお知らせします。)

内容は、病気との付き合い方、就労にむけて利用できる施設・制度についてなどのお話をします。(講師は、病気と付き合いながら働く当事者、精神科医師、デイ・ケア職員、ハローワーク職員、就労支援施設職員など)

お問い合わせ・予約受付：

こころの健康増進センター デイ・ケア課
☎075-314-0510 Fax075-314-0542
(午前8時30分～午後5時 土・日・祝を除く)

第12回「京ふれあいアタック」 精神障害者バレーボール京都市大会の 結果発表

平成28年11月25日(金)に開催しましたバレーボール大会の結果をお知らせします。合計8チームのエントリーで、熱戦が繰り広げられました。

優 勝 Le Coeur(ル・クール)



準優勝 醍醐ペガサス(醍醐病院)

3位 京都ダルク・ネクサス(京都ダルク)

4位 まるいフェニックス(まるいクリニック)

優勝のLe Coeur(ル・クール)は、平成29年6月3日(土)東和薬品RACTABドーム(旧なみみはやドーム)にて開催予定の近畿地区予選会に、京都市代表チームとして出場されます。応援をよろしくお願いします!!

「こころここNo.42」2017年3月発行

発行：京都市こころの健康増進センター

〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町30 ☎075-314-0355 FAX 075-314-0504

ホームページ <http://kyoto-kokoro.org/>

Facebook <https://www.facebook.com/kokorohothot/>

