
依存症に関する さまざまな情報

[資料]

依存症対応のヒント

家族のためのワークブック

相談窓口

【精神保健福祉センター】

横浜市・川崎市・相模原市以外にお住まいの方

神奈川県精神保健福祉センター Tel045-821-8822 (代)

依存症電話相談 月・火曜日 13時30分～16時30分(年末年始、祝日を除く) Tel045-821-6937

依存症面接相談 金曜日 9時00分～16時30分(予約制 年末年始、祝日を除く) Tel045-821-8822 (代)

横浜市にお住まいの方 横浜市こころの健康相談センター Tel045-671-4408

川崎市にお住まいの方 川崎市総合リハビリテーション推進センター
こころの健康課 Tel044-201-3242

相模原市にお住まいの方 相模原市精神保健福祉センター Tel042-769-9818

【県保健福祉事務所・センター、市保健所】

平塚保健福祉事務所 Tel0463-32-0130

平塚保健福祉事務所秦野センター Tel0463-82-1428

鎌倉保健福祉事務所 Tel0467-24-3900

鎌倉保健福祉事務所三崎センター Tel046-882-6811

小田原保健福祉事務所 Tel0465-32-8000

小田原保健福祉事務所足柄上センター Tel0465-83-5111

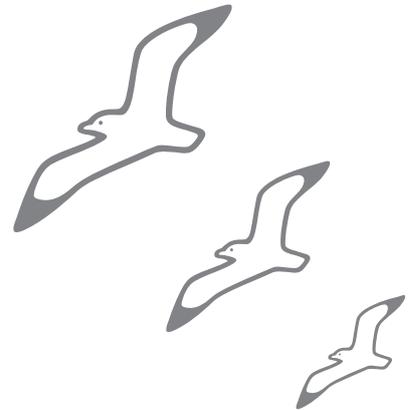
厚木保健福祉事務所 Tel046-224-1111

厚木保健福祉事務所大和センター Tel046-261-2948

横須賀市保健所 Tel046-822-4336

藤沢市保健所 Tel0466-50-3593

茅ヶ崎市保健所 Tel0467-38-3315



※政令市にお住まいの方は、各政令市の相談窓口をご利用ください

横浜市 各区福祉保健センター 高齢・障害支援課

川崎市 各区役所地域みまもり支援センター 高齢・障害課 精神保健係

相模原市 各区高齢・障害者相談課

依存症専門医療機関

神奈川県では、アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症の患者が適切な医療を受けられる体制づくりを目的として、依存症専門医療機関・依存症治療拠点機関を指定しています。受診を希望する際は、予約が必要な場合がありますので、各医療機関にお問合せ下さい。

大石クリニック【アルコール・薬物・ギャンブル等】(横浜市中区) Tel045-262-0014

神奈川県立精神医療センター【アルコール・薬物・ギャンブル等】(横浜市港南区) Tel045-822-0241

神奈川病院【アルコール】(横浜市旭区) Tel045-951-9811

北里大学病院【アルコール・薬物・ギャンブル等】(相模原市南区) Tel042-778-8111

久里浜医療センター【アルコール・ギャンブル等】(横須賀市) Tel046-848-1550

みくるべ病院【アルコール・薬物等】(秦野市) Tel0463-88-0266

「かながわ依存症ポータルサイト」では、相談機関・自助グループ等の検索ができます。

かながわ

依存症ポータルサイト

平成31年3月から、神奈川県内の依存症に対応する機関を検索できるサイトを新たに開設しました。

このポータルサイトでは、次のような情報を提供します。

- 県内の依存症に対応する医療機関や行政機関の情報
- 県内の依存症の自助グループ・回復施設などの情報
- 依存症に関するセミナーやイベント情報

URLはこちら
<https://kanagawa-izonportal.jp>



こちらのQRコードからも
ご覧いただけます

※QRコードという名称は、株式会社デンソーウェブの登録商標です。

アルコール依存症の治療の新しい考え方

今までのアルコール依存症の治療は、お酒をやめ続けること（断酒）に重点がおかれていました。しかし、さまざまな理由で「断酒の継続」が難しい方もおられます。

現在は断酒ではなく、「お酒を減らすこと」や「問題のない飲み方をすること」を含めた幅広い治療方針を行っている「減酒外来」も増えてきました。

依存症と診断されている以上、お酒をやめることが身体的にも重要ですが、お酒の量を減らすとお酒の害が減り、身体やこころの健康度が上がることが知られています。

治療方法として、断酒がよいのか、節酒がよいのかは、個人によって異なるので専門医に相談することをお勧めします。

アルコールは、すぐにやめられなくても害が減らせればまずOK

一般的には、本人に正しい方向（断酒の必要性）を教えて、断酒させなければいけないと考えられます。しかし、本人は常にやめたい衝動とやめたくない衝動と戦っており、断酒するように説得しても、反発されることがほとんどです。

まずは、**すぐにやめられるかどうかは問わず**、困っている本人の「しんどさ」や生活の困りごとに焦点をあてた関わりをすることで、ストレスの軽減を図り、**ついてはアルコールのダメージを減らすことが望ましいです。**



薬物使用の現状について

薬物使用の最近の特徴をあげてみます。まず「覚せい剤」ですが、新規検挙者数は緩やかに減少しています。しかし、再犯者率は高止まりの状況です。

スマートフォンやSNSの普及により「覚せい剤」の購入は容易になりました。これまでは、暴力団や外国人組織による密売が行われていましたが、最近では人と会わなくても手に入るようになり、一般の人や若者層へ広がっています。

さらに、注射器を使わずに簡単に吸引できるようになったことや、メディアやインターネットによる無責任な情報発信の影響で、ファッショナブルな名称が使用されたり、マイルドなイメージが先行して、薬物乱用の危険性や抵抗感の敷居が下がっています。

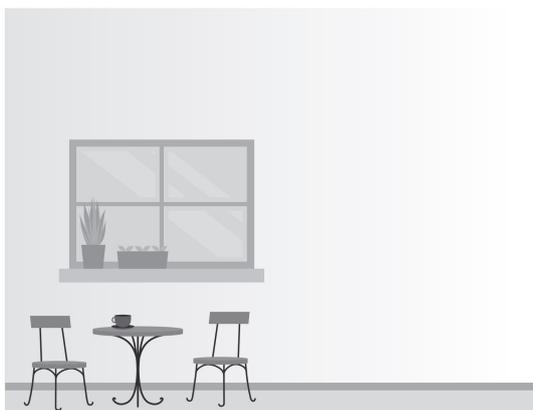
次に、「脱法ハーブ」等と呼ばれ、一時社会問題となった「危険ドラッグ」ですが、法的取り締まりが強化され姿を消しつつあります。しかし、減少傾向にあった「大麻」が再び増加傾向にあります。

10～30歳代の若年層で「少しならかまわない」「個人の自由」と考える人が増えていきます。「大麻」は他の薬物に比べ、急激な精神症状を引き起こしたり、健康被害が出るまでに年単位の時間がかかるため、危機感を自覚しにくい特徴があります。

そして、じわじわと乱用・依存症者が増えてきているのが、精神科の治療に使われている睡眠薬や抗不安薬等の「処方薬」です。さらに咳止め・鎮痛薬等の「市販薬」の使用率も高まっています。こうした「捕まらない薬物」「取り締まりにくい薬物」である医薬品乱用の増加は、取り締まりや規制を強化しただけでは解決となりません。精神科医師に相談し、症状に合った治療が必要です。

薬物問題に対して、最近の動向は罰よりも治療という考え方に少しずつ変わってきています。刑務所において、認知行動療法を使った回復プログラムをグループで行ったり、ダルク（薬物依存症の回復支援施設）等の回復者からのメッセージを聞いたりすることが、再犯防止の取り組みとして行われています。

また、平成28年6月に施行された刑の一部執行猶予制度により、刑の一部執行猶予になると、刑の施行猶予となった期間に保護観察所が行っている回復プログラムを受けて、保護観察官に相談することができるようになっています。



借金問題への対応について

ギャンブル問題に必ず伴うのが「借金」と「嘘」です。ほとんどの場合、ギャンブルの問題は借金で発覚します。

借金が発覚し、ギャンブルの問題が見えてくると、本人も家族も借金が一番気になります。借金の返済が滞ると利息がかさむことや、督促状等が届き、返済の催促があるかもしれない・・・と不安にかられ、家族が肩代わりしてしまうこともよくある話です。

しかし、家族が借金の肩代わりをし、借金の悩みから解放された本人は、金融業者に返済の実績ができた優良な債務者として認定されます。そして「またお金が借りられる状態」となります。ギャンブル等依存症の問題が解決しないままに借金を返済すると、根本の問題が解決していないため、再び借金をしてしまう可能性があります。

借金は病的ギャンブルの結果であるので、**借金の根本原因（病的ギャンブル）に目を向けることが、本人の回復につながります。**

ご家族が自ら「保証人として金融業者と契約していないかぎり」、ご家族というだけでは**法律上返済義務はありません**。家族は借金の肩代わりをせず、まずは本人のギャンブルへの依存症の問題に目を向けましょう。また、本人が依存症の問題から回復してきてから、本人に借金と向き合ってもらいましょう。

家族や本人にとって返済が滞ると気になるのが「利息」です。しかし、「利息」は「利息制限法」があり、利息制限法を超えた分の支払いは元本の支払いに充当されることとなります。この結果、金融業者が主張する残元金よりも元金は減ります。本人が回復した後、最終的に法律家が債務整理をすることになりますが、基本的に残元金だけの返済交渉をします。自己破産の場合には、逆に残元金や利息がいくらあっても影響はありません。

また、「貸金業法」では、貸金業者及び取立ての委託を受けた者は、債権の取立てに当たり、暴力的な態度をとることや、大声をあげたり、乱暴な言葉を使ったり、大勢で債務者、保証人等の居宅等に押し掛けることをしてはいけなくなっています。取立行為によっては、脅迫罪等刑法上の犯罪が成立することも十分にありますので、危険を感じたら警察に相談してください。登録業者がそのような取立てを行った場合は、行政庁から指導します。金融業者の違反行為については金融庁がガイドラインを出しているため、ご参照ください。

以上のことから、借金は急いで返さず先延ばしし、まずは本人の回復に目を向け、本人が回復し安定してきてから、本人に自身の借金と向き合ってもらうことが、ギャンブル等依存症からの回復と借金問題をくりかえさないために必要なことと考えられます。

○金融庁「ギャンブル等依存症問題啓発週間について」

<https://www.fsa.go.jp/policy/kashikin/gambling/20200514.html>



○消費者庁「ギャンブル等依存症でお困りの皆様へ」

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/caution/caution_012/



ゲーム行動症（依存症）の特徴と症状 ＊

ゲーム行動症は、令和元年5月に認められた疾患です。その特徴や症状を挙げてみます。

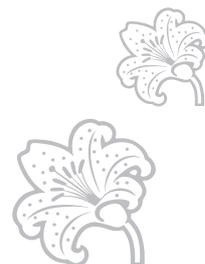
本人や周囲の人々も『ゲームにはまっている』と気軽に考えているうちに進行してしまうのがゲーム行動症という病気です。最初は「ちょっとした楽しみ」、「友人や家族から誘われたから」、「息抜きに」と始めたゲームが、段々と「いつでもどこでも出来る手軽な気分転換」の手段となることが多いです。

特に、インターネットに接続されているオンラインゲームの場合、ゲームが絶えずアップデートされ、ゲームに終わりがありません。また、一緒にプレイする仲間や敵がおり、そこに対人関係や競争が生まれます。このようにゲームに加え、対人要素が依存性を益々高めています。

そのうちに、

- ・ゲームをするために睡眠や学業の時間を削る
- ・食事中や他人との会話中にもゲームをする
- ・体調不良が起こる
- ・ゲームのことを注意されるとイライラする

など健康、生活リズム、人間関係、社会生活への影響が起こりはじめます。



ゲーム行動症（依存症）の代表的な症状 ＊

○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（参考：ICD-11）

<引用文献>

- * 依存症対策全国センター、「ゲーム依存症の特徴と症状」、e-Learning で学ぼう「依存症の基本」、
<https://www.ncasa-japan.jp/e-learning/basic/03-7.html> (2025-02-20)
- <https://www.ncasa-japan.jp/e-learning/basic/03-8.html> (2025-02-20)

<参考文献>

P 10～62

「CRAFTーアルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法
(吉田精次+A S K(アルコール薬物問題全国市民協会)、アスク・ヒューマン・ケア)」

「CRAFTワークブック 薬物・アルコール問題を持つ家族を治療につなげるために
(独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター病院 第1版)」

「CRAFT 薬物・アルコール依存症からの脱出 あなたの家族を治療につなげるために
(吉田精次・境 泉洋、金剛出版)」

P 67～68

「病的ギャンブラー救出マニュアル (編著者：伊波真理雄、PHP研究所)」

「家族・援助者のためのギャンブル問題解決の処方箋ーCRAFTを使った効果的な援助法ー
(吉田精次、金剛出版)」

