

» チェックしてみよう!

例えばギャンブル依存症なら

日本語版SOGS短縮版

ギャンブルで負けた時、負けた分を取り戻すために、またギャンブルをしたことがある。

自分に賭け事やギャンブルの問題があると思ったことがあるか、その問題を人から指摘されたことがある。

お金の使い方について、同居していた人と口論となった原因が、主に自分のギャンブルだったことがある。

誰かからお金を借りたのに、ギャンブルのために返せなくなったことがある。

ギャンブルのためか、ギャンブルによる借金を返すために、下記からお金を借りたことがある。(複数回答可)

- ①家計
- ②サラ金・闇金
- ③銀行・ローン会社



判定基準: 上記のうち、該当するものが2つ以上あれば、ギャンブル障害の疑いがあります。

「厚生労働科学研究費補助金(障害保健福祉総合研究事業)精神障害者の地域ケアの促進に関する研究 平成21年度分担研究報告書」いわゆるギャンブル依存症の実態と地域ケアの促進」をもとに神奈川県作成

アルコール、ゲームのチェックはこちらから

◇アルコール:AUDIT



◇ゲーム:IGDT-10



神奈川県依存症相談拠点機関

神奈川県精神保健福祉センター

依存症電話相談

Tel.045-821-6937

月曜日・火曜日(年末年始・祝日を除く)
13:30~16:30

依存症面接相談

予約制(受付時間/平日8:30~17:15)

Tel.045-821-8822(代)相談課

金曜日(年末年始・祝日を除く)
9:00~16:30

こころの電話相談

Tel.0120-821-606

毎日24時間

※3月31日21:00~4月1日9:00は休止

県保健福祉事務所・センター、市保健所

お住まいの地域でも相談を受けられます。

平塚保健福祉事務所	Tel.0463-32-0130
平塚保健福祉事務所秦野センター	Tel.0463-82-1428
鎌倉保健福祉事務所	Tel.0467-24-3900
鎌倉保健福祉事務所三崎センター	Tel.046-882-6811
小田原保健福祉事務所	Tel.0465-32-8000
小田原保健福祉事務所足柄上センター	Tel.0465-83-5111
厚木保健福祉事務所	Tel.046-224-1111
厚木保健福祉事務所大和センター	Tel.046-261-2948
横須賀市保健所	Tel.046-822-4336
藤沢市保健所	Tel.0466-50-3593
茅ヶ崎市保健所	Tel.0467-38-3315

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年齢・障害支援課

横浜市こころの健康相談センター

依存症個別相談 **Tel.045-671-4408**

川崎市: 各区役所地域まもり支援センター高年齢・障害課 精神保健係

川崎市総合リハビリテーション推進センター **Tel.044-201-3242**

相模原市: 各区高年齢・障害者相談課

相模原市精神保健福祉センター **Tel.042-769-9818**

神奈川県健康医療局 保健医療部 がん・疾病対策課

Tel.045-210-1111(代表) 内線4729 Fax.045-210-8860

令和2年3月作成
令和5年10月修正

依存症

は病気だと知っていますか?



「意思が弱い」から、
「本人の性格」だから
依存症になるの?



そうではありません!
「依存症」は、誰でもかかる
可能性があります。



» 「依存症」ってなに?

依存症は、アルコール等の摂取やギャンブル等の行為を繰り返しているうちに、脳の回路が変化して、自分の意思ではやめられない状態になってしまう「病気」です。性格や意思の問題ではなく誰でも起こりうる病気で、ごく普通の人が多様なストレスや不安、挫折感、こころに抱える問題等、ふとしたことから陥る可能性があります。また、「本人は自覚しにくい」という特徴があります。そのためまずは「依存症」という病気の理解が大切です。



» 「依存症」は回復するの?

回復することはできます。依存症は、徐々に進行していく慢性疾患といわれていますが、さまざまな助けを借りながら、止め続けることで飲酒や薬物使用、ギャンブルなどに頼らない生き方をしていくことは可能です。

気づいて!

» 「依存症」のサイン

依存症の初期には、言葉や行動に何かしらのサインがあります。

たとえば...

- お酒を飲む回数・量・時間が増えた
- ギャンブルを、借金してまで続ける
- 周囲に嘘をつく
- 落ち着きがなくなりイライラするようになった

このような場合は、依存症を疑う必要があります。



» 依存症になると どうなるの？

からだへの影響

アルコール依存症の場合は、過度な摂取により、肝臓への影響（肝炎、肝硬変）、食道がんのリスクが高くなる等、命に係わる深刻な病気を引き起こします。



ゲーム等の依存症の場合は、睡眠・食事・入浴などの生活リズムが崩れ、身体疾患につながりやすくなります。

こころへの影響



依存症になると、依存対象にこころを奪われて、正しい選択ができなくなり、生活の中の優先順位を狂わせてしまいます。例えば、仕事中でもお酒を飲むことしか考えられない、学校においてもゲームの続きが気になって集中できない等です。

» 「やめられない…」悪循環



» 「やめたい」けど 「やめられない…」

本人が「やめたい」と思っているにもかかわらず、脳の回路が変化して、やめられなくなってしまうのが、「依存症」です。「意思が弱いからだ」と叱ったり、「本人の性格だ」と非難することで、かえって依存症が悪化したり、深刻なトラブルを招いたりすることもあります。まずは、家族や周囲の人が依存症を理解してあげることが大切です。

» 大切な人が依存症に… その時どうしたらいい？

◇「依存症」という病気を知ろう
まずは、「依存症」という病気について知ってください。講座等に参加をして、「病気」として理解することが大切です。

◇本人への適切な接し方を身に付けよう
「依存症」になった本人は、依存対象にこころを奪われていて、正しい選択ができなくなっています。問題が起きたときに、家族や周囲の人が全部助けてしまうと、本人の問題意識の気づきや回復が遅れてしまうかもしれません。

◇家族や周囲の人から元気に！
「依存症」の治療は、一定期間続けることが大切です。長い時間がかかってしまうので、まずは家族や周囲の人から元気を取り戻してください。家族会や自助グループに参加して、同じような悩みを抱える仲間と交流する等、自分自身のこころのケアを大切にしましょう。



» 自助グループって？

依存症本人や、その家族同士でつながり、お互いに支え合うグループのことです。神奈川県では、様々な場所で、いろいろな自助グループが活動しています。

- アルコール依存症 断酒連合会、AA、アラノン
- 薬物依存症 NA、ナラノン
- ギャンブル等依存症 GA、ギャマノン

共に回復を目指す仲間と集団療法やミーティングを行いながら、回復を目指します。
※詳しくは、かながわ依存症ポータルサイトへ

» どこに相談 したらいいの？

依存症は、こころもからだも、両方回復する必要があります。本人や家族、周囲の人だけで抱え込まずに、早めに専門機関などへ相談することが大切です。

◇こころとからだの回復には？
医療機関での治療
治療プログラムや必要に応じて薬物療法等を行います。

◇誰かに相談したいときは？
相談機関での相談
保健所、精神保健福祉センター等の相談や依存症の講座等に参加し、適切なアドバイスを受けることができます。

医療機関や相談機関の詳細なことは、かながわ依存症ポータルサイトを御覧ください。

かながわ依存症ポータルサイト



やめ続けるためには、自分の気持ちを言える場所があることや、孤立しないことが大切です。

