

「依存症」って  
どんなイメージ？

意志の  
弱い人が  
なるもの？

だらしない？

本人は  
やめる気が  
ない？

一生治らない？

それは  
**誤解**です。  
依存症は誰でも  
なりうる  
**病気**です。



正しい理解を深めましょう！

中面へGO!

周りに「依存症かも」  
という人がいたら…

依存症は、脳の機能が弱くなり欲求をコントロールできなくなる「病気」ですが、本人は自覚がなく気づきにくいので、自分の意思でコントロールしようとしても度々失敗します。そのため、周囲がいくら本人を責めても、問題は解決せず、むしろ「叱責」、「処罰」、「借金の肩代わり」などは状況を悪化させてしまいます。

本人が回復の必要性を自覚するまでには時間がかかることから、まずは、周囲の方が専門の機関に相談して、「適切なサポート」のしかたを知ることから始めましょう。

### 相談窓口等はこちら

依存症は、誰でもなりうる病気であり、決して恥ずかしいものではありません。病気を隠すことは解決を遠ざけますので、本人や家族だけで抱え込まず、専門の機関に相談しましょう。

#### 地域の相談窓口

依存症に関するご本人や家族からの相談や悩みを受け付けています。詳細はお住まいの都道府県・市町村のホームページを検索して下さい。

- 全国の保健所・精神保健福祉センター

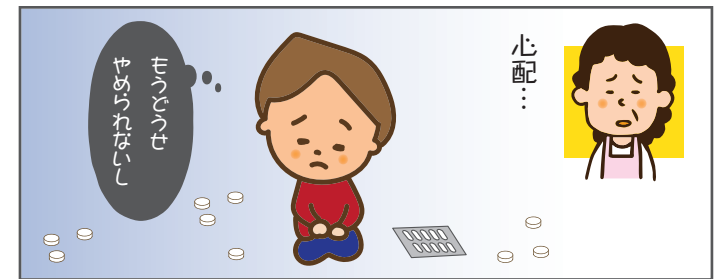
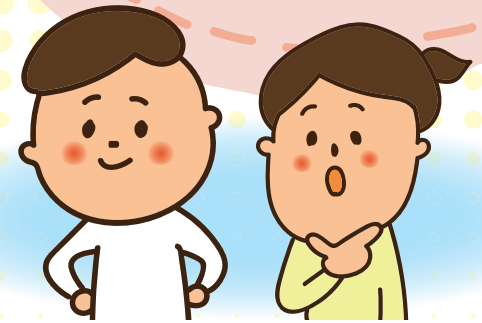
#### 民間団体（自助グループ・支援団体）

自助グループでは、依存症本人または家族同士が体験を共有しながら、回復を目指します。支援団体では相談を受けています。詳細はホームページを検索して下さい。

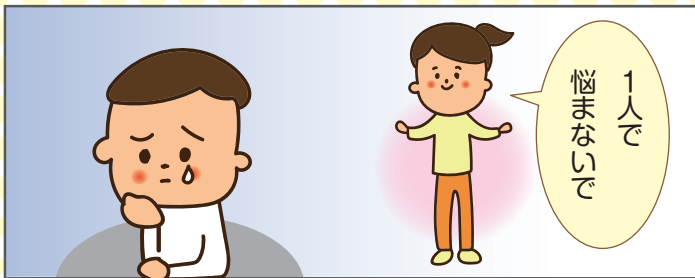
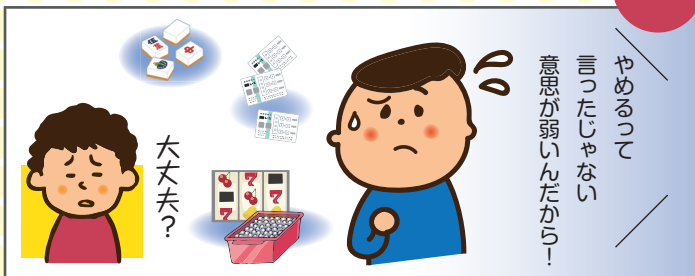
- アルコール依存症
  - ・（公社）全日本断酒連盟【当事者・家族】 03-3863-1600
  - ・AA（アルコールリス・アノニマス）【当事者】 03-3590-5377
  - ・アラノン【家族・友人】 03-5483-3313
  - ・家族の回復ステップ12【家族・友人】 090-5150-8773
- 薬物依存症
  - ・（NPO）全国薬物依存症者家族会連合会 03-5856-4824
  - ・NA（ナルコティクス・アノニマス）【当事者】 03-3902-8869
  - ・ナラノン【家族・友人】 03-5951-3571
- ギャンブル等依存症
  - ・（公社）ギャンブル依存症問題を考える会 03-3555-1725
  - ・（NPO）全国ギャンブル依存症家族の会 090-1404-3327
  - ・GA（ギャンブラーズ・アノニマス）【当事者】 046-240-7279
  - ・ギャンノン【家族・友人】 03-6659-4879

わかってる  
のに  
やめられない

～それって依存症かも～



中面に続く



依存症について学んでいこう

# 「依存症」って？

## Q 依存症って何？

「依存」する対象は様々ですが、特定の物質や行為を「**やめたくても、やめられない**」状態を、「依存症」といいます。依存症になると、本人や家族が苦痛を感じたり、生活に困ることが生じたりすることがあります。

### 代表例

- アルコール ●薬物 ●ギャンブル等

※医学的定義では、ある特定の「物質の使用」に関して「やめたくても、やめられない」状態を依存症と呼びますが、本リーフレットでは「行為」に関するそのような状態も含めて「依存症」と表現しています。

## Q 原因は？

人は、不安や緊張を和らげたり、嫌なことを忘れたりするために、ある特定の行為をすることがあります。それを繰り返しているうちに**特定の行動をコントロールする脳の機能が弱くなり、自分の意思ではやめられない状態**になってしまいます。

## Q なりやすい人はいるの？

いろいろな病気と同じように、**誰でもなる可能性があります。**「根性がない」とか「意志が弱い」からではありません。

## Q どんなことが起きるの？

飲酒や薬物使用、ギャンブルなどの行為を優先し、他の活動がおろそかになっていきます。その結果、**自分や家族の健全な社会生活に悪影響を及ぼす可能性**があります。

### 悪影響の例

- 睡眠や食事がおろそかになる。
- 嘘をついて、家族との関係を悪化させる。
- 仕事や学校を休みがちになる。
- 隠れて借金をしたり、お金を工面するために手段を選ばなくなる。

それは困るなあ…

## Q なおるの？

様々な助けや理解により、「**飲酒や薬物使用、ギャンブルなどに頼らない生き方**」をしていくことができます。依存症は回復が十分可能な病気です。そのためには、しっかりと対応することが大切です。

相談機関や自助グループがあるよ！

周りにいたらどうしたらいいんだろう？

裏面へGO!