

相談先

依存症は、回復できる病気です。一人で悩まず、まずは相談してみませんか。

◆アルコール・薬物・ギャンブル等 依存症相談窓口

受付時間 〈平日〉8:45～16:30
※対応時間は17:00まで

ご予約・お問い合わせ 横浜市こころの健康相談センター
045-671-4408

横浜市こころの健康相談センターでは、アルコール・薬物・ギャンブル等の問題でお困りの横浜市在住の方や、横浜市にお住まいの依存症当事者のことで困っているご家族からの相談をお受けしています。初めて利用される方は、まずはご連絡下さい。



依存症個別相談(電話・来所)※来所相談は事前予約制です。

- 専門の職員がご本人やそのご家族の相談内容を伺い、回復のためのアドバイスや適切な相談機関をご紹介致します。
- 相談内容などの秘密は厳守します。

本人向け 依存症回復プログラム WAI-Y

- ワークブックを使って、アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症回復のためのスキルを学んでいきます。
- 回復のきっかけづくりの支援や地域の依存症関連機関をご紹介します。

家族向け 依存症家族教室

- アルコール・薬物・ギャンブル等の問題に悩むご家族のための月1回の家族教室です。
- 病院や回復施設の支援の専門家の話を聞くことができ、依存症について学ぶことができます。

◆各区福祉保健センター

時間 〈平日〉8:45～17:00

お住まいの区の福祉保健センターにて、ご本人やご家族の精神保健福祉相談を行っています。また、精神障害者保健福祉手帳や通院医療費の助成(自立支援医療)についての手続きを行っています。



	電話		電話
鶴見区	510-1848	金沢区	788-7848
神奈川区	411-7115	港北区	540-2377
西区	320-8450	緑区	930-2434
中区	224-8166	青葉区	978-2453
南区	341-1142	都筑区	948-2348
港南区	847-8446	戸塚区	866-8465
保土ヶ谷区	334-6349	栄区	894-8405
旭区	954-6145	泉区	800-2446
磯子区	750-2455	瀬谷区	367-5755

◆こころの電話相談 (こころの健康相談センター)

時間 〈平日夜間〉17:00～21:30
〈土日・祝日〉8:45～21:30

電話 045-662-3522

日常のストレスによる悩みなどのこころの健康に関する電話相談です。相談時間はおよそ20分です。原則、継続相談はお受けしておりません。



◆自助グループ

市内では、下記のグループ等が様々な場所で活動しています。会場・開催時間等、詳しくは、それぞれのグループのホームページをご覧ください。

	本人向け	家族向け
アルコール	エーエー AA	アラノン
	横浜断酒新生活会	
薬物	エヌエー NA	ナラノン
		横浜ひまわり家族会
ギャンブル	ジーエー GA	ギャマノン

依存症って知っていますか？

アルコール依存症

薬物依存症

ギャンブル等依存症

依存症の人は、**意志が弱い？**
本人の性格が、
依存症にさせて
いるのでしょうか？

それは**違います。**
誰でもなる可能性が
あります。



依存症とは、社会生活にまで支障をきたしているのに、特定のものをやめたくてもやめられない状態のことです。アルコールや薬物などの物質依存のほか、ギャンブル等やゲームといった行為への依存などがあります。

例えば
アルコール依存症
になるとどうなる？

お酒の飲み方を
コントロール
できなくなる。

食事や睡眠が
おろそかになり、
健康を害する。

生活資金の
やりくりが
できなくなる。

家事や仕事、
学校を
休みがちになる。

人間関係が
悪化する。

依存症は、自分だけでコントロールできなくなる状況であり
糖尿病や高血圧のような慢性疾患に例えられることもあります。
正しい知識を得て、さまざまな助けを借りながら、お酒や薬物、ギャンブルなどに
頼らない日々を続けることで、回復をしていくことが可能です。



やめられない心

「やめたい」と「やめられない」の間で揺れています

本人たちも分かっているけど…

「もうやめなければいけない」と感じながらも、やめられなくなります。周囲からは、「好きでやっているのだから、やめるかは本人の気持ち次第。本気でやめるつもりになればいつでもやめられるはず。」と思われがちです。実は本人たちも、依存し続けることはよくないと分かっています。

自由を失い追いつめられる…

依存している間は、現実からの解放や自由を味わいますが、次第に依存対象に縛られて自由を失うようになります。「やめたいのに、やめられない」という、相反する気持ち(両価的感情)を抱きつつ、次第に追いつめられていきます。

家族や周りの人の理解が必要

もし、そのような感情を抱いていたとしても、自分の正直な感情を素直には話さないことも多いものです。自分が依存した状態であることを否認し、依存し続ける言い訳を探します。本人は心のどこかではやめたいと思って揺れているということを、家族や周りの人が理解をし、反抗的な態度に振り回されないようにしましょう。



家族や周りの人ができること

回復のために家族ができることは**3つ**あるとされています。

1 依存症を正しく理解すること

特定の物質や行動をやめたくてもやめられない(コントロールできない)状態を依存症といいます。まず、依存症の特徴について学び、理解することが大切です。



2 依存症者本人に対する適切な対応方法を身に着けること

本人が起こした金銭・就労・友人関係などの問題を家族がフォローしてしまうと、本人は事態の深刻さに気付くことができません。それを続けていると本人は、行動を変えていくことや治療が必要だという気持ちにはなりにくいものです。



3 家族がまず元気を取り戻すこと

依存症からの回復には即効薬・特効薬はなく、対応は長期戦です。ご家族自身が疲れていませんか？まず、ご自身の元気を取り戻しましょう。家族が元気を取り戻すには、自助グループ・家族会などに課題を認識した段階で参加し、同じような経験をしている仲間と出会うことが役立ちます。



本人の回復のために

心身の治療からスタート

心だけでなく、体も影響を受けている場合があります。病院では、体の治療と心の治療とを並行して受けていく必要があります。依存症専門の病院で治療を受けることができます。



やめ続けるためにできること

依存症は、様々な助けを借りながら、やめ続けることで、回復に向かっていくことができます。本人の困りごとに合わせて組み立てを考えていきましょう。

- 再度、飲酒・薬物使用・ギャンブルなどをしたくなった時の対処方法や、どのように避けるかを学ぶ方法があります。
- 依存症専門の病院や相談機関に相談し、適切なアドバイスを得る方法があります。
- 同じ悩みを抱えた人同士でミーティングや情報交換を行いながら、回復を目指していく自助グループに参加するという方法や回復支援施設を利用する方法もあります。