

# こころの健康センター インフォメーション

※各事業の対象者は、千葉市在住・在学・在勤の方となります。

## こころの電話

孤独を感じて寂しい。誰にも理解してもらえない。生きる目的が見えない。そんなつらさを抱えていませんか。ひとりで悩まずに、お電話をください。カウンセラーなどの専門員がお話を伺います。

**専用電話 043 (204) 1583** 毎週月～金曜日（祝日・年末年始除く）  
（受付時間）10：00～12：00、13：00～17：00

※相談は、千葉市内在住、在勤、在学のいずれかの方に限ります。

## 精神保健福祉相談

医療機関、施設、自助グループ、家族会などの情報提供や、こころの病に関する相談をご希望の方は、来所しての相談も受け付けています。また、医学的な相談や、治療に関する相談などは、精神科医師による相談（予約制）も受け付けています。まずは、お電話でご相談ください。

**主な相談内容** \* 精神保健福祉相談 \* 思春期相談 \* アルコール・薬物依存相談 \* 高齢者相談

**お問合せ 043 (204) 1582** 毎週月～金曜日（祝日・年末年始除く）（受付時間）8：30～17：30

※相談は、千葉市内在住、在勤、在学のいずれかの方に限ります。

## アルコールミーティング

お酒のトラブルで困っている当事者やご家族を対象に、話し合いで問題を共有しつつ、解決の糸口を探します。学習会とミーティングの2部構成となります。参加をご希望される方は、事前にお電話にてご予約下さい。

**開催日程** 奇数月第3金曜日（5月19日・7月21日・9月15日）14:00～15:30

## 精神障害者家族のつどい

病気や障害に関する正しい知識を得たり、同じ立場で気持ちを語り合ったりすることで、ご家族の方が元気になるための集まりを、毎月1回開催しています。内容は、以下の通りとなります。予約不要ですので、参加を希望される方は、当日直接こころの健康センターへお越しください。

**開催日程** 奇数月は、講演会（13:40～15:40）と家族ミーティング（15:45～16:45）の2部構成

- \* 5月22日（月）【統合失調症について】講師 千葉市こころの健康センター所長 稲生 英俊
  - \* 7月24日（月）【精神障害者の就労について】  
講師 障害者就労・生活支援センター千葉障害者キャリアセンター所長 藤尾 健二氏
  - \* 9月25日（月）【精神科の薬のはなし】講師 木村病院 院長 渡邊 博幸氏
- 偶数月は、SST（社会技能訓練）を用いた家族ミーティング（13:40～16:00）
- \* 4月17日（月）、6月19日（月）、8月21日（月）  
【家族が元気になるために～目指すは、「家族自身もリハビリ」】講師 Office夢風舎舎長 土屋 徹氏

## フリースペースあおば

フリースペース「あおば」は、精神科ユーザーが自主的に活動を楽しむ場です。好きな時間に来て、好きな時間に帰ることができる気兼ねない集まりです。

**活動日時** 原則、毎月第1、3木曜日の10～15時です。  
（祝祭日の場合は、中止です）

- ・活動内容は、フリートーク、スポーツ、創作活動、散歩、園芸、ミーティング等です。
  - ・参加費は、1回100円。昼食はご持参ください。
  - ・利用にあたっては、ご家族、支援者、主治医などの理解を得たうえで参加ください。
- なお、初回参加時に緊急連絡先をお申し出ください。

## 千葉市こころの健康センター案内図



TEL 043(204)1582 FAX 043(204)1584  
※検査・診察は行っておりませんので御了承下さい。



千葉市こころの健康センターだより



〒261-0003 千葉市美浜区高浜2-1-16 TEL 043(204)1582 FAX 043(204)1584 URL city.chiba.jp/hws/kokoronokenko/

## 【特集】アルコール依存・薬物依存を考える

近年、違法薬物に関するニュースがメディアに多く取り上げられ、重大な社会問題となっています。アルコール健康障害対策基本法や刑の一部執行猶予制度など、依存症に対する国の施策が【規制】や【処罰】ではなく、【治療】や【社会復帰】といった方向に転換してきています。

### アルコールや薬物の問題で悩んでいるご本人やご家族の方へ

今まで長い間、アルコールや薬物の問題に悩まれてきたことと思います。なぜ、「長い間」と言ったかということ、依存症は短期間ではかかる病気ではないからです。最初の頃は、「あれ？なんとなく、様子がおかしいな」と感じてはいたけれど、「まさかアルコールや薬物のせいで、自分たちの暮らしがこんなにも変わってしまうなんて思わなかった」のではないのでしょうか。

ところで、依存症の本人は、どのような気持ちでお酒を飲んだり、薬物を使ったりするのでしょうか？やめたい人、やめたくない人、問題とと思っている人、思っていない人…人によって、さまざまでしょう。しかし、共通する気持ちがあります。それは「やめたくても、やめられない」気持ちで、まさにそれこそが依存症という病気の特徴なのです。

一昔前は、一般的に「もう飲まない（使わない）」という気持ちさえ強く持てば、依存症は治る」といった風潮でした。しかし今では、「依存症は病気なので、治療すれば回復出来る」と言われるようになりました。しかし、お酒や薬物を、ただやめれば良いということではありません。真に必要なことは、「やめ続けること」です。その上で、自分自身や周囲の環境との付き合い、日々生じる問題への対処が上手にできるようになり、安心した生活が続くことが、本当の意味での回復と言えます。

一方、依存症の家族は、どのようにして本人の抱える問題に対処してきたのでしょうか。最初の頃は、依存症の問題を周囲に相談することが出来ず、家族の中だけで抱えてこられたと思います。それは、とても辛く、大変なことでした。「治療さえ受けてくれれば、問題は解決するのに…」そのように思われることも、多々あったかと思えます。確かに、本人が治療を受けることは、問題解決への第一歩です。しかし、最も重要なことは、本人が自分自身の問題として、依存症に向き合うことなのです。依存症に向き合うには、長い時間がかかります。家族は本人と対立することなく、待ち続けることが必要で、家族自身の生活を大事にすることで、本人を支える力が付くのです。

医療以外の、本人や家族に対する支援は、病院などで開かれる家族教室、断酒会、ダルク・ナラノンといった当事者や家族の集まりなどがあります。それらの場所では、周囲の人には話せないようなことでも、安心して話すことが出来ます。同じ体験を経てきた人達の話聞くことで、「何もかにもやってみただけで、全部だめだった」と思っていた人が、「こんな方法もあるのか」と気づくことができるのです。

当センターでも、依存症に関する事業や、相談を実施しています。詳細は、3ページに掲載しています。より詳細な内容を知りたい方は、当センターまでお問合せください。

### 目次

- ・【特集】アルコール依存・薬物依存を考える／アルコールや薬物の問題で悩んでいるご本人やご家族の方へ……………P1
- ・依存症のはなし……………P2
- ・依存症に関わる治療、相談機関／こころの健康センターで実施している依存症関連事業……………P3
- ・インフォメーション……………P4



# 依存症のはなし

最近、依存症という言葉がマスコミやネット上でよく見聞きされるようになってきました。「アルコール依存症」「薬物依存症」「ギャンブル依存症」「ネット依存症」から「買い物依存症」「恋愛依存症」まで、あらゆるものが依存症の対象になっている感があります。いったい依存症とは何でしょうか。

依存症は精神医学で用いられるようになった言葉です。定義すれば、ある物質の摂取が有害であると認識していながら、自分の意思でその物質への欲求をコントロールできない状態（精神依存といいます）となります。元々は物質への依存ということでしたが、ある種の行動や人間関係などにも対象が拡大されています。簡単に言うと「やっていけないとわかっているけど、やめられない」ということです。

最近では「依存症は精神の病気である」と認識されるようになってきています。依存症者は、過去には人間性そのものを否定され非難されることがありましたが、現在では病気だから治そうという方向に向かいつつあります。もっとも、今までたくさんの心配や迷惑をかけた当事者を病気の被害者とみるのは、家族にとってやや抵抗があるかもしれませんが。

精神の病気であるため依存症には、軽度から重度までいろいろな段階があります。一般に精神の病気には、病気の状態と病気でない状態の間に一線を引くことは難しい場合が多いものです。うつ状態と軽度うつ病をはっきり分けられないのと同様、問題飲酒と軽度のアルコール依存症、問題ギャンブラーと軽度のギャンブル依存症の間ははっきりしません。しかし、人間関係や社会生活に大きな悪影響が出た場合は、何らかの手立てが必要な依存症といえます。以下、アルコール、薬物、ギャンブルについて簡単に説明します。

## アルコール依存症

日本のアルコール依存症者は、約100万人という推定値があります。そのうち医療機関を受診しているのは、約8万人程度で、大部分の人は医療につながっていません。

アルコールは、自分の意思でやめられないという精神依存にくわえて、長期飲酒状態で急に飲酒をやめるとせん妄、けいれん、幻覚などの離脱症状が出て入院するはめになることがあります（身体依存といいます）。また、長期飲酒の結果、幻覚妄想のような精神症状が出ることもあり、さらに進めば記憶障害などの認知症に似た状態となってしまうことがあります（コルサコフ症候群）といえます。また、アルコール性肝炎、肝硬変などの身体合併症を引き起こすことがあるのは周知のことです。

アルコール依存症で最も問題となるのは、夫婦や親子などの人間関係に深刻な亀裂を生む危険性があることです。夫がアルコール依存症の場合、妻にうつ病、子供に心理的発達障害（アダルトチルドレンと呼ばれています）が生じることがあります。また、仕事などの社会生活にも深刻な悪影響をおよぼし、経済的な破たんを招くことがあります。

依存症者の心理的特徴に否認があります。事実を認めようとせず、「自分は依存症ではない」「大した問題ではない」と深刻な状態を認めようとしないため、なかなか医療につながらない原因となっています。

## 薬物依存症

日本で規制されている違法薬物（麻薬、覚醒剤、幻覚剤など）のうち、検挙数が多いのは覚醒剤で、年間11,000人程度と第2位の大麻を大きく引き離しています。違法薬物使用者がすべて依存症とはいえませんが、中でも覚醒剤は精神依存が非常に強いうえに、長期使用によって幻覚妄想などの精神症状が後遺症として出やすく、きわめて危険です。違法薬物使用や所持自体が犯罪ですので、検挙され起訴されて実刑判決を受けることもあり、社会的なダメージはアルコールやギャンブルの比ではありません。

薬物依存症者を刑務所に服役させてもあまり再犯率が下がらないため、刑罰よりも治療を重視しようという考えにより平成25年に刑法が改正され、薬物事犯の刑の一部執行猶予制度が始まりました。たとえば、懲役2年の実刑の場合、初めの1年6ヶ月は実刑とし、残りの半年は保護観察下で地域にて回復プログラムを実施するというもので、今後そのような事例が増えてくるものと思われる。

## ギャンブル依存症

正確には、ギャンブル障害または病的賭博といえます。日本のギャンブル依存症者は、人口の4.8%というショッキングな調査報告が出てセンセーションを巻き起こしました。もっとも調査はまだ始まったばかりで実態把握には今後も検討が必要でしょう。ギャンブル依存のような行為に対する依存症では、幻覚妄想のような精神症状は伴いません。しかし、経済的な破たんを引き起こす危険性は高く、人間関係の崩壊や多重債務を引き起こし、最悪の場合は自殺に至ることも考えられます。

さて、依存症の原因は何でしょうか。まず、アルコール、薬物、ギャンブルに共通して依存症になりやすい遺伝的素因が考えられています。脳の中にある報酬系というシステムが関与しており、この部分の何らかの制御不良が依存症につながるという意見があります。しかし、100%遺伝子に支配されているわけではなく、生育時の環境因子やその後も含めた心理的葛藤が関与しているとも考えられています。

依存症はいったい治るのかということは、依存症で悩む人たちの最大の関心事でしょう。飲酒欲求を抑える薬やギャンブル欲求を抑える薬物療法も試されていますが、十分な効果のある治療法はまだないという状況です。精神症状や不眠を薬で緩和しつつ、精神療法的アプローチで回復を図るのが現在の主流です。精神療法にも現在種々の取り組みがなされています。なお、依存症の一部には自然治癒する（治療せずに治る）ものがあるといわれていますが、人間関係や社会生活に重大な問題が生じている場合は自然治癒を期待しない方がよいでしょう。

依存症治療で特徴的なのは、自助グループの存在です。アルコール、薬物、ギャンブルとそれぞれに特化した自助グループや家族支援組織が活動しています。依存症の治療とともに、これらの自助グループに参加することは、とても有効です。

アルコールもギャンブルも、ストレス解消や生活に彩りを添えるものとしての存在価値はあるでしょうし、なくすことは不可能です。しかし、不幸にして依存症となってしまった場合には、これらをあきらめ、他の楽しみや生きがいを見つけて暮らしていかなければなりません。

# 依存症に関する治療・支援機関

※詳細は、各機関にお問い合わせ下さい。

## 治療機関

### 新検見川

#### メンタルクリニック

アルコール外来があります。完全予約制  
日曜休診

TEL:043-213-3777

千葉市花見川区花園1-9-18  
クリニックガーデン花園2A号室

### 船橋北病院

アルコール専門治療（外来・入院・家族教室・デイケア）を行っています。完全予約制  
木曜、日曜、祝祭日休診

TEL:047-457-8006

（医療相談室直通）  
船橋市金堀町521-36

## アルコール

### 秋元病院

アルコール専門治療（外来・入院・家族教室・デイケア）を行っています。完全予約制  
日曜、祝祭日休診

TEL:047-446-8100

（病院代表）  
鎌ヶ谷市初富808-54

## 薬物

### 下総精神医療センター

薬物関連精神疾患専門医療（入院）を行っています。完全予約制  
土曜、日曜、祝祭日休診

TEL:043-291-1221

（病院代表）  
千葉市緑区辺田町578番地

## 支援機関

### 千葉県断酒連合会千葉断酒新生会

（本人および家族対象）

TEL:043-275-1101（塩川）

### 千葉県断酒会

（本人および家族対象）

TEL:090-1207-2735（阿井）

## アルコール（自助会）

### ちば断酒友の会 つくし

（本人および家族対象）

TEL:043-485-3548（石見）

## 薬物（自助会）

### NAジャパンセントラルオフィス

（本人対象）

TEL&FAX: 03-3902-8869

電話は火曜日19:00~20:00と  
土曜日13:00~17:00のみ。FAXは24時間対応

### 千葉なの花家族会

（家族対象）

TEL: 043-209-5564

（窓口は千葉ダルクまで）

## 薬物（回復支援施設）

### 千葉ダルク

（本人および家族への相談支援、本人への自立生活訓練）

TEL: 043-209-5564

千葉市中央区白旗3丁目16番7号

# こころの健康センターで実施している依存症関連事業

※全て、千葉市在住・在勤・在学の方が対象。

## 依存症講演会

依存症に関する正しい知識の普及啓発を目的に、毎年一回、依存症講演会を開催しています。平成28年度は、「薬物依存症」をテーマに取り上げました。平成29年度の開催時期やテーマは未定です。詳細が決まりましたら、市政だよりやホームページ等で広報します。

## アルコールミーティング

奇数月の第3金曜日に、お酒の問題を抱えた本人および家族を対象に実施しています。アルコール依存症に関する正しい知識を得るための学習会と、酒害という同じ経験を持つ本人・家族が気持ちを共有するための話し合いの2部構成で実施しています。

## 医師による専門相談

精神科医師によるアルコール・薬物の専門相談で、医療や生活に関する相談が可能です。1回限り40分間という限られた枠内の相談で、事前の電話予約が必要です。その際、センター職員が、個人情報を含め、相談内容の聞き取りをしています。

## 依存症関連の図書の貸し出し



センター内にある図書室内には、依存症に関連した図書があり、閲覧・貸し出しを行っています。（ひとり1回につき、3冊まで借りられます。貸出期間は2週間です。）

（上段左から、時計回りに）

「ボクのこと、わすれちゃったの?〜お父さんはアルコール依存症! プルスアルハ著

アルコール依存症の父親を持つ少年ハルの視点から描かれた本。アルコール依存症という病気について、子どもにわかりやすく状況を伝える事を目的に作られた本。

「アルコール依存症の人はなぜ大事な時に飲んでしまうのか! 仮屋 暢聡著

アルコール依存症の進行度合いに応じた症状や、周囲の人がアルコール依存かもしいないと感じた場合の対処法などについて、わかりやすく説明されている。

「西原理恵子×月乃光司のおサクについてのまじめな話! 西原理恵子・月乃光司共著

元夫がアルコール依存症だった漫画家と、アルコール依存症から回復したパフォーマーが、それぞれの実体験を語った本。体験者二人の言葉から、病気を正しく理解し、早めに相談機関と繋がる事の大切さがわかる。

「ドラッグなんていらない 出会ってしまう前のきみに伝えたいこと! 水谷修著

夜回り先生こと水谷修氏が、小学生に向けてドラッグの恐ろしさを伝えるために書いた本。ドラッグについて誤解されていることについても、わかりやすく解説されている。

「薬物依存を越えて 回復と再生へのプログラム」近藤恒夫著

薬物依存の当事者であり、日本ダルクの創始者である近藤恒夫氏の自伝的な本。ダルクの設立と共に、自身の回復の軌跡が描かれている。

「依存症のすべてがわかる本! 渡辺 昇監修

アルコール・薬物等の物質依存だけでなく、対人関係や買い物・ギャンブルへの依存（行為依存）まで幅広く扱っている。依存症に関する基礎的な知識を得ることができる。

※上記以外にも、様々な依存症に関する本があります。