



## 静岡県精神保健福祉センター

〒422-8031静岡県駿河区有明町2-20 静岡総合庁舎 別館4階

TEL:054-286-9245 FAX:054-286-9249

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-845/tayori-syohou.html>

## 【目次】

- 巻頭挨拶 ..... 1P
- 依存症とは? ..... 2P
- 依存症問題で困ったときの相談先 ..... 3P
- 新任職員の声 ..... 4P

## 【巻頭挨拶】

静岡県健康福祉部障害者支援局障害福祉課 精神保健福祉室長 影山洋子



本年4月に精神保健福祉室長に着任しました、影山洋子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、令和4年12月に成立した改正精神保健福祉法では、障害者基本法の理念に則り、精神障害のある方の権利擁護を図ることが明確にされ、精神科病院における入院制度の改善や、精神障害のある方の地域生活を支援する取組を強化する方向性が示されるなど、精神保健福祉施策を取り巻く環境は大きく変わりつつあります。

本県では、入院者の地域移行に向けた支援や相談支援を担う市町職員の研修などを通じて、精神障害のある方と、その御家族が安心して暮らし続けることができる地域づくりに努めてまいります。

また、近年の課題として懸念されるゲーム障害・ネット依存をはじめ、アルコール、薬物、ギャンブルなどの依存症は、「やめたくても、やめられない」状態(コントロール障害)になる疾患です。

本県では、本年3月に、「第2期静岡県アルコール健康障害対策推進計画」と「第2期静岡県ギャンブル等依存症対策推進計画」を策定いたしました。本計画では、県民のこころの健康づくりや、複数の依存症を併発しているクロスアディクションに関する理解促進に重点的に取り組むほか、県民への啓発や相談会、支援者向け研修会、回復支援プログラムなど、予防及び相談から治療、回復に至る切れ目のない支援体制の構築に取り組んでまいります。

その他、自殺対策やひきこもり支援など、精神保健福祉に係る課題は山積していますが、より多くの方に必要な支援が届くように、微力ながら進めて参りたいと思います。今後とも皆様の御支援と御協力をお願い申し上げます。



# 依存症について正しい知識を知っていますか？

## 1 依存症とは？

特定の物質や行為に対して、「やめたくても、やめられない(コントロールが効かない)」状態になることです。

代表的なものに、アルコール、薬物、ギャンブルなどがあります。

物質依存	プロセス依存
例) ・アルコール ・薬物 (違法薬物、市販薬・処方薬) など 	例) ・ギャンブル ・窃盗、盗撮 ・買物 ・ゲーム、ネット など 
<<共通の特徴>> ・繰り返す ・より強い刺激を求める	
	・やめようとしてもやめられない ・いつも頭から離れない など

## 2 依存症になると何が問題？

飲酒や薬物使用、ギャンブルなどの依存行為を繰り返すことで、脳の状態が変化し、自分で自分の欲求をコントロールできなくなってしまいます。

生活上の優先すべきことよりも、飲酒や薬物使用、ギャンブルなどの行為を第一に考えるようになり、社会生活に影響を及ぼします。

また、本人の体や心だけでなく、周囲の人たちにも影響を及ぼすこともあります。

- 例)
- ・睡眠や食事がおろそかになる。
  - ・嘘をついて、家族との関係が悪化する。
  - ・仕事や学校を休みがちになり、続かなくなる。
  - ・家族に隠れて借金をする、お金を工面するために手段を選ばない。
- など



## 3 依存症は回復する事ができる？

依存症は糖尿病や高血圧のような慢性疾患と言われ、回復することができる、と言われていいます。様々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です。

止め続けるためには、正直に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。もし回復の途中で、止め続けることに失敗したときは、そこからまた止め続けることを再開することも大切です。



4

## もし、あなたが依存症で悩んでいたら？ または、身近で困っている人がいたら？



おひとりで抱え込む必要はありません。

地域の保健所、精神保健福祉センターといった専門の行政機関、自助グループや家族会では、依存症問題を抱えている当事者やそのご家族の悩みについて、相談を受けています。

家族会に参加することや、専門機関で正しい対処法を聞くことは、恥ずかしいことではありません。本人や家族だけで抱え込まないで、早めに専門の機関に相談しましょう。

医療機関、自助グループ・家族会などについては、  
右のQRコードからご覧ください。  
(静岡県精神保健福祉センターのホームページにつながります)



## 5 当センターの依存症問題に関する取組について

### 依存相談

会場	静岡総合庁舎
日時	・3回／月 原則第1・3木曜日、第2月曜日 ・午後1時～午後4時 (※詳細はホームページをご覧ください)
対象	アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症について、 お悩みがある方とその家族
内容	依存症治療機関に従事する相談員による個別相談



### リカバリーミーティング

会場	静岡総合庁舎
日時	・2回／月 原則第2・第4火曜日 ・午後1時30～午後3時30分 (※詳細はホームページをご覧ください)
対象	依存症に関する問題を抱えている方
内容	プログラムを活用した、集団ミーティング ※1クール10回のプログラムで年間2クール実施



ご予約は以下の電話番号からお願いします。

静岡県精神保健福祉センター：054-286-9245

※土日、祝日を除く 平日8:30～17:00

また、当センターでは、ご家族を対象にした講演会、支援者を対象とした研修会を開催しております。開催が決まりましたら、当センターのホームページに掲載しますので、ご確認ください。

## 新任職員の声

みなさんはじめまして。本年4月から精神保健福祉センターに配属となりました。依存症対策事業の担当をしておりますが、精神保健業務に携わるのは今回が初めてとなります。

私はこれまで心理職として、福祉領域で子どもや女性を対象に、虐待やDV等の相談支援業務に携わってきました。これまで関わってきた相談者の中にも、今思えば診断こそされていなくても、依存の問題を抱えていた方が多くいました。

“依存症は孤立の病”この言葉を知っていれば、もっと相談者のつらさに寄り添う支援ができたかもしれない。当事者や回復者の体験談を聞かせてもらう度、これからは相談者の「誰も信じられない＝本当は誰かを信じたい」という本当のメッセージに、耳を傾けられる支援者になりたいと思います。

つらいときにはぜひ声をあげてください。みなさんの声を受け止められるよう、精一杯尽力してまいります。

よろしくお願ひします。 N.M

静岡県精神保健福祉センターでは、  
メンタルヘルスに関するご相談を受け付けています。  
詳細は当センターのホームページをご覧ください。



TEL:054-286-9245

※土日、祝日を除く 平日8:30~17:00

