

当センターの依存症対策事業のご案内

ご本人の会

依存の問題に苦しむご本人対象のグループです。同じ悩みや苦しみを支え合い理解し合える仲間と出会い、つながりを作ってもらうこと、依存症についての正しい知識や対応法を皆で学ぶことを目的としています。ワークブックを使用し、依存症のメカニズムや心身への影響を学ぶとともに、再発に至りやすい考え方のクセ等、ご自身の特徴、問題への理解を深めます。また再発防止に向けた具体的対処と活用できる社会資源等を学習します。毎月1回、午前中に開催しています（3月を除く）。詳細はこころの電話にご相談ください。



ご家族の会

依存の問題に苦しむご家族を対象に、依存症についての理解を深める講義やCRAFTのワークをベースとした心理教育（家族の本人への関わりを修正することで、本人の依存行為や物質使用を減らし、治療へと向かわせることを目的としたプログラム）、家族同士の体験談などの意見交換を行いながら、家族関係の改善や家族自身の負担軽減も図っていきます。また、回復者の方や精神科医師による講話も行っています。2か月に1回、午前中に開催しています。詳細はこころの電話にご相談ください。

個別相談 こころの電話

依存症に関する悩み、こころの病気、こころの不健康状態、こころの悩みなど様々なご相談を電話でお聴きしています。より詳しく相談されたい方のために来所相談や診察の予約もできます。

【電話番号】

017-787-3957または017-787-3958

【受付時間】

月曜日～金曜日 9時00分～16時00分（祝祭日・年末年始は除く）



交通のご案内

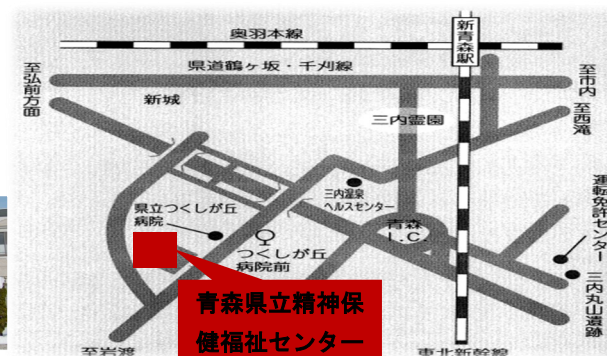
○青森市営バスご利用の方

つくしが丘病院行き・岩渡行き

つくしが丘病院下車 徒歩1分

（古川バス停から約20分）

（東部営業所から約40分）



AOMORIメンタルヘルス

Vol. 38
2023. 12

青森県立精神保健福祉センター

〒038-0031 青森市三内字沢部353-92

TEL 017-787-3951

FAX 017-787-3956

URL <http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/seifuku/>



もくじ

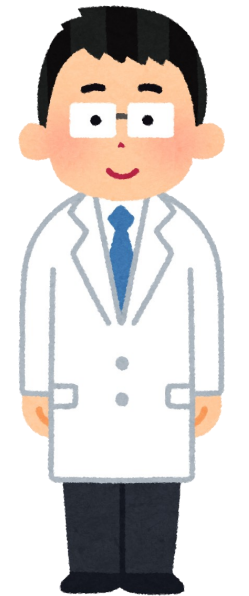
- ① 精神保健医長着任あいさつ …1
- ② 特集！ギャンブル依存症について …2
- ③ ～教えて！田中先生（田中所長インタビュー）～…3
- ④ 当センターの依存症対策事業のご案内…4

2023年4月より青森県立精神保健福祉センターに勤務しております藤井学と申します。青森県立つくしが丘病院と併任での勤務です。

弘前大学大学院医学研究科を卒業後に神経精神医学講座に所属し、弘前大学医学部附属病院をはじめとする県内の関連病院（つがる総合病院、むつ総合病院など総合病院精神科にて勤務しました）等に勤務しました。東青地区には2020年8月より青森県立中央病院に勤務し、2023年4月以降は現在の所属です。

東青地区に勤務して数年経過しました。徐々に当地に慣れてきている頃です。精神保健福祉センターの業務（行政機関としての面が多い業務内容であると思っておりました）には不慣れであり、行政というものに慣れるべく試行錯誤しております。本広報誌を御覧になっている皆様方と直接の接点は多くはないと思われませんが、どうぞ御指導、御鞭撻戴きますよう宜しくお願い申し上げます。

ふじい あきら
精神保健医長 藤井 学



特集！ギャンブル依存症について

はじめに

アルコールやギャンブルなどの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。

今回の特集では、年々相談件数が増えている**ギャンブル依存症**に焦点を当てて、正しい知識をお伝えするとともに、次ページでは、精神保健福祉センター田中所長へのインタビュー記事を掲載しております。最後のページでは、依存症に関する事業や相談窓口を紹介します。

ギャンブル依存症とは・・・

ギャンブル依存症とは、ギャンブル等へのめり込むことにより**日常生活**又は**社会生活に支障が生じている状態**をいいます。

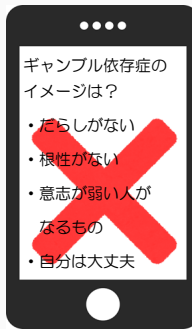
また、別名「**病的賭博**」や「**ギャンブル障害**」と呼ばれ、依存要求がコントロールできなくなる「**脳の病気**」といわれています。



誰もがなり得る

他の病気と同じように、誰でもなる可能性があります。

「根性がない」、「意思が弱い」からではありません。



身体や心への悪影響（日常生活の支障）

依存行為を優先することで睡眠や食事がおろそかになり、健康状態に支障をきたしてしまうことがあります。また、ギャンブルを行うために使ってはいけないお金に手をだしてしまったり、隠れて借金してしまい、返済のプレッシャーや自己嫌悪から心の不調を訴える例も少なくありません。



周囲への影響（社会生活の支障）

人間関係よりもギャンブルを優先してしまうために、関係が悪化し、家族や周りの人を巻き込む可能性があります。



特集

教えて！田中先生！（田中所長インタビュー）

Q1：ギャンブル依存症になってしまう理由を教えてください。
また、「趣味・嗜好」と「依存症」の違いを教えてください。



たなか おさむ
田中 治 所長

まず、ギャンブル依存症は、DSM-5（精神疾患の国際的診断基準）によると「**ギャンブル障害**」と呼ばれ「**行為の嗜癖**」に分類されます。例えば、覚せい剤や大麻、アルコールやタバコは「**物質の依存**」となり、ギャンブルは「**行為の依存**」となります。どちらの依存も「**快感**」や「**快楽**」を求めてやっているものです。「勝った時のあの喜びをもう一度味わいたい」という感情が繰り返し起こることがギャンブル依存症になってしまう理由と考えられています。

続いて、趣味嗜好と依存症の違いですが、これには**明確な境界線はありません**。ギャンブル依存症の特徴の1つとして「**自分でブレーキをかけることができない**」ことが挙げられます。例えば、「仕事をしている時もギャンブルのことばかり考えてしまう」、「仕事を放棄してギャンブルをしてしまう」、「生活費をギャンブルに使ってしまう」といったような**社会性の問題**が生じます。**自分でブレーキをかけられなくなることや社会的な破綻が**、「趣味嗜好」と「依存症」の違いの一つの目安ではないかと思えます。

Q2：ギャンブル依存症は治りますか？

また、ギャンブル依存症の治療法を教えてください。

ギャンブル依存症が治るかどうかについては「**ご本人の気持ち**」が一番重要となります。例えば、ギャンブルをしないように無理に入院させれば一時的に行動を止めることはできるかもしれませんが、それでは退院後と同じ結果となることは明白です。ご本人の「**これではいけない**」、「**なんとか治さないといけない**」といった**気持ちが重要**で、私たちはそれを助けサポートするというのが治療の原則となっています。ご本人の**気持ちに共感、受容しながら今までのギャンブルを中心とした生活から、ギャンブルと縁のない生活に変えていくことが治療法**となります。

そのためにはご本人が**どういったきっかけ（トリガー）でギャンブルをしたくなるのか、その行動パターンを分析することが大事**となります。例えば「車で走っていたらパチンコ屋のネオンを見かけてやりたくなった」、「家族に内緒で使えるお金ができたのでギャンブルをしたくなった」など、これらも一つのきっかけとなります。こういった「**促進因子**」を**食い止めることが一つの治療**となります。具体的には、きっかけを作らないようにお店に近づかない、意識的にその道避ける、臨時収入があったら家族に必ず預ける、といったことが必要になってくると思います。

Q3：家族が本人にできることや気を付けることを教えてください。

ギャンブル依存症の治療には**家族の協力が必須**となってきます。前述したとおり、**促進因子を食い止める**ことが一つの治療となります。ご本人がギャンブルできないように必要以上のお金を持ち歩かないようにご家族が預かることやクレジットカードを預かるといった協力が**必要**となります。

続いてご家族が気を付けることですが、**ギャンブルを可能にする手助けについてはご注意ください**です。例えば、ご本人が借金をして支払いができなくなり、それを家族が代わりに返済をすると、一時的には借金に苦しんでいたものの、他者が代わりに問題を解決してくれたおかげで、「**また借金をしても誰かが代わりに返済してくれるだろう**」という思考となり、それが**新たな促進因子**になってしまうことがあります。**再度ギャンブルができるような状況を作らないようにすることが大切**です。

最後に、病院受診についてはご本人だけではなく**ご家族も付き添っていただく**、ご本人からの言葉とご家族から見たご本人の様子などもお聞かせいただきたいと思います。一人で治療していくというのは誰しも難しいので、**治療は家族のご理解とご協力を得ながら進めていくことが大切**だと思います。