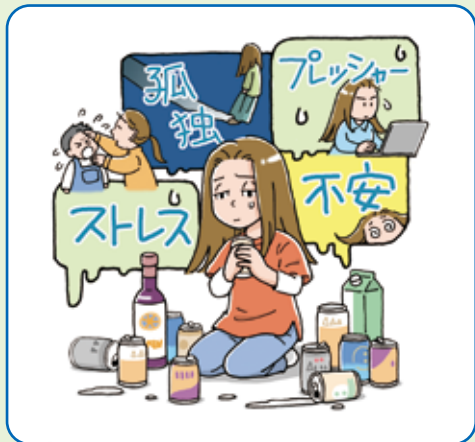


# それって、依存症??

## アルコール



## 薬物



## ギャンブル



## ネット・ゲーム



### 【依存症とは？】

ある対象に心が乗っ取られてしまい、他の生活を犠牲にしてまで続けてしまう病気です。

### 【どんな依存症があるの？】

アルコール・薬物などの物質だけでなく、ギャンブル・ゲーム・買い物・性行動・ダイエット・自傷行為・万引きなどの行為、そして宗教や人間関係などにも、依存してしまふことがあります。

### 【どうなると依存症なの？】

続けることによって得られるメリットよりも、デメリットの方が大きくなっていくにもかかわらず、それを認めようとせず、周りの人にウソをついてでも続けようとします。

### 【依存すること自体が異常じゃないの？】

「大切にしているもの、失いたくないものが一つもない」という人はいないでしょう。家族や友人、趣味、仕事、好きな食べ物・飲み物など、人はいろいろなものを生きがいや心の支えにして、一日一日を過ごしています。もしそれらの一つを失った場合でも、多くの人は他のことで埋め合わせて心のバランスを保つのですが、その対象が少ない場合は、他のことを犠牲にしてでも失わないよう抵抗します。この状態が依存です。

### 【どんな人がなりやすいの？】

家庭や学校で虐待やいじめを受けるなど、それまでの生活で辛い思いをしていると、自分に自信が持てず、「自分は誰からも必要とされていないのではないか」「他人から見捨てられてしまうのではないか」といった不安を抱えやすく、それをやわらげるため薬物に依存しやすくなることや、不適切な行動によってストレスを解消しようとしてしまいます。

つまり何らかの「生きづらさ」を感じていて、対人関係もうまくいかずに孤立感を抱いていると、自分をいやすために何かに依存してしまうことや、不適切な行動に出てしまうことが起こりやすくなるのです。

### 【やめられないのは意志が弱いだけ？】

このように依存という現象は、不安や不快から逃れたいという脳の本能から生じる欲求から生じるものですから、意志だけでそれを抑えるのは簡単なことではないのです。

### 【依存症は治るの？】

一旦依存症になると、同じ対象に接してしまったら、自分でブレーキをかけることはできなくなってしまいます。そのため一日一日、手を出さないための努力を続けなければ、やめ続けることはできません。このように、依存症は決して「治る」わけではありませんが、それまでの依存対象に頼らない、健康的な新しい生き方を目指すことによって、安定した生活を取り戻すことはできます。これを「回復」と呼んでいます。

一番辛いのは、やめたくてもやめられなくなっている本人です。それを理解されないまま、「自己責任」と周りの人から突き放されたら、ますます依存対象から離れられず、回復する機会を失ってしまいます。周りの人の支えなしには、依存症から立ち直すことはできません。もし身近な方が依存症になっていたとしたら、是非一緒に健康的な生活を目指しましょう。



# アルコール依存症

## アルコール依存症とは

アルコール依存症は、飲酒に対するコントロールが利かなくなり、健康や社会生活に悪影響をおよぼす精神障害です。患者数は全国で100万人以上と言われていますが、治療を受けているのはわずか数%に過ぎません。かつては、アルコール依存症を「アル中」と呼んで、意志の弱い人やだらしない人が陥るものという誤ったイメージが広がっていました。そのため治療を受けるという選択肢もあまり知られていませんでした。しかし、今ではアルコール依存症は脳の「病気」であり、お酒の飲み方を誤ると誰でもかかる可能性があるということが知られています。



## アルコール依存症の症状

アルコール依存症の症状には精神依存と身体依存があります。精神依存は、飲酒したいという強烈的な欲求がわきおこり、健康の問題や仕事、人間関係の問題が悪化しているにも関わらず断酒、節酒ができなくなる状態です。身体依存では、お酒が切れると手指がふるえる、汗をかくなどのいわゆる「禁断症状」（離脱症状）が出現します。離脱症状はアルコールを摂取すればいったんは治まるため、また飲酒をするという悪循環に陥ります。そして以前と比べて酔うために必要な酒量が増えていきます。これを「耐性」といいます。

お酒を長く多量に飲み続けると、肝硬変等の身体的な問題や、抑うつ等の精神的な問題も起こってきます。

## アルコール依存症からの回復を目指すには

アルコール依存症を未然に防ぐには、原因となる多量飲酒を自覚することが重要です。お酒を飲む人は、まず「飲酒習慣スクリーニングテスト（AUDIT）」などで、自分の飲酒習慣がどの程度なのかチェックしましょう。



### ★適切な飲酒量とは

「1ドリンク」は純アルコール換算で10gを指します。厚生労働省は、健康な生活のための飲酒量を、男性なら一日2ドリンクまで、女性と高齢者なら一日1ドリンクまでとしています。（下図）



アルコール依存症の回復の目標は断酒の継続になりますが、状態に応じ、節酒を選択することも増えてきています。アルコール依存症の治療には、精神療法、自助グループへの参加、心理社会的な支援など様々な方法を組み合わせることが大切です。また、2024年現在アルコール依存症の薬物療法として4種類の薬剤が適応を取得しています。様々な専門家や仲間の助けを得ることができますので、一人で悩まず、ぜひご相談ください。

## ご家族の方へ

病気になった本人だけではなく、家族も巻き込まれてしまうのがアルコール依存症の大きな特徴です。ご家族自身が問題を抱え込んで疲弊してしまわないよう、また本人を回復に導くために、家族が相談機関に相談することや、家族教室、自助グループに参加することも重要です。

# 薬物依存症

## 薬物依存症とは

薬物依存症は、薬物の使用をコントロールできなくなる障害で、国際的に認められている精神障害のひとつです。ここでいう「薬物」とは、脳に作用し、高揚感などをもたらす物質のことです。これには、違法薬物（例：覚醒剤や大麻）、医師から処方される向精神薬（例：睡眠薬）、市販の薬（例：感冒薬や咳止め、鎮痛薬）が含まれます。これらを乱用することが薬物依存症の始まりです。薬物乱用とは薬物を社会的に許容されている範囲を超えて使用する行為であり、これが続くと薬物依存となります。

薬物依存とは薬物乱用が続くことで脳に慢性的な異常が生じ、その結果、薬物をやめたいという意思があるにも関わらず、薬物への強い欲求を抑えられなくなり薬物の使用を続けてしまう状態のことです。

## 薬物依存症の症状

薬物依存症に至るメカニズムの中で大きな要素を占めるのが「耐性の形成」です。「耐性」とは、薬物を継続的に使用していると、徐々にその薬物の効果が薄れていき、次第に多くの量が必要になることです。特に覚醒剤など一部の薬物は、耐性が早く形成され、依存が急速に進行することが知られています。

薬物依存がもたらす問題は多岐にわたります。薬物依存が形成されると薬物を入手することに執着するようになり、生活の中で何よりも薬物を優先するようになります。そのため家族、友人、仕事、健康など今まで大切にしていたものを軽視するようになり、社会的な生活や責任を放棄し、日常生活が困難になることがあります。

(例)・満足に睡眠や食事をとらず、健康を害する。

- ・薬物を使うために嘘をつき、人間関係が悪化する。
- ・薬物使用により、仕事や学校を続けられなくなる。
- ・借金をする。

これらの行動は、薬物依存症が引き起こす問題の一部であり、依存症に陥った人の本来の性格や価値観とは異なるものです。

周囲の人々は、問題行動に振り回されずに、依存症そのものに対処することが大切です。

### 薬物依存症からの回復を目指すには

薬物依存になると、身体から薬物を抜いたとしても薬物を使用したという欲求そのものをなくすことは困難とされています。しかし支援を受けながら薬物をやめ続けることで、通常の社会生活を取り戻すことは可能です。これを「回復」と呼びます。

### 回復の段階

回復には、大まかに4つの段階があります。

1. 身体の回復：最初の段階では、薬物によって疲れ切った身体が健康に戻ります。体力が回復し、体調が安定します。
2. 脳の回復：薬物の幻覚や妄想がなくなり、思考力や記憶力が正常に戻る段階です。脳の機能が改善されます。
3. 心の回復：薬物依存症によって歪んでしまった考え方や感じ方、生活習慣が元に戻ります。心の健康が回復します。
4. 人間関係の回復：最後に、薬物依存症によって傷ついた人間関係が修復されます。信頼を取り戻し、家族や友人との絆が再構築されます。

薬物依存からの回復には時間がかかることもありますが、相談機関、専門医療機関、自助グループ、回復支援施設など様々な機関がサポートを提供しています。是非ご自身だけで問題を抱えずご相談ください。

### ご家族の方へ

上記のように、回復には時間がかかります。ご家族の方や周囲の人々は、一歩距離をおいて気長に見守っていく気持ちが重要になります。まずは、家族だけで問題を抱えず、相談機関への相談や家族会への参加を通して、正しい知識と関わり方を身に付けることが大切です。



参考：「ご家族の薬物問題でお困りの方へ」（厚生労働省）

# ギャンブル等依存症

## ギャンブル等依存症とは

ギャンブル等依存症は、「病的賭博」「ギャンブル障害」などとも呼ばれ、ギャンブル等※にのめり込んでコントロールができなくなる精神障害です。その人の生活や人生に大きな支障が出るにも関わらず、ギャンブルをやめることが難しくなります。

※「ギャンブル等」とは競馬、競輪、オートレース、競艇、パチンコ（スロット）、それ以外にも証券の信用取引・先物市場への投資・FX・インターネットを用いたギャンブル・海外カジノ・宝くじ等が含まれます。

## ギャンブル等依存症の症状

ギャンブル等依存症の症状には以下のようなものがあります。

- ✓ギャンブルをするときは、予算や時間の制限を決めない、決めても守れない。
- ✓ギャンブルに勝ったとき、借金があるにも関わらず「次のギャンブルに使おう」と考える。
- ✓家族や友人等にギャンブルをしていることを知られないよう隠す。
- ✓ギャンブルに負けたときにすぐに取り返したいと思う。
- ✓家族や親せき、友人等から嘘をついて借金したり、家族の財布からお金を抜き取ったり、会社のお金を流用したりしてギャンブルをする。
- ✓ギャンブルにまつわる問題から気分が落ち込む。死にたい気持ちがわくこともある。

## ギャンブル等依存症のメカニズム

ギャンブル等依存症には、脳の中にある「脳内報酬系」と呼ばれる部分に関係しています。依存症になると、この「脳内報酬系」がギャンブルという異常に反応し、興奮やスリルを感じさせます。しかしギャンブルを続けるうちに、脳は徐々にこの快楽に鈍感になっていきます。そのため、興



奮を得るためにますます多くのお金を賭けてしまいます。

さらに、依存状態になると特定の刺激（例：ギャンブルをする場所、音、等）に触れるだけで脳が反応し、ギャンブルをしたいという強い欲求が湧いてきます。

このように、「脳内報酬系」という脳の回路によりギャンブルをやめられなくなってしまうというのが、ギャンブル等依存症の本態です。



### ギャンブル等依存症からの回復を目指すには

ギャンブルをやめると、脳の機能はゆっくりと元の健康な状態に戻ります。この過程には時間がかかりますが、やめ続けるサポートを受けることで、健康な生活を取り戻すことができます。ただ、「自分でやめられる」と思っているとしても、一人でギャンブルをやめ続けることは難しいものです。そのため、相談機関への相談、医療機関への受診、治療プログラムや自助グループへの参加など、助けになる仲間を得て、ギャンブル依存の問題を乗り越えていきましょう。

加えて、ギャンブル依存の場合、借金の問題を整理することで依存症と向き合いやすくなることがあります。必要に応じ法律の専門家への相談も考慮し、様々な専門家や仲間と共に、ギャンブルの問題を一緒に乗り越えていきましょう。

### ご家族の方へ

ギャンブル等依存症の方のご家族は、本人の問題に巻き込まれ、疲弊することが多いものです。借金については、ご家族が安易に肩代わりすることは避け、本人が問題に向き合う機会を与えましょう。ご家族の悩みを相談機関と共有し、本人の回復につながるような正しい支援方法を一緒に考えていくことが大切な対応になります。

# インターネット・ゲーム依存

## インターネット・ゲーム依存とは

この数年間で、インターネット（ネット）やゲームの使用に関する相談が増えています。国際的にも、世界保健機構（WHO）によって「ゲーム障害」が病気として認定されるなど、ネット・ゲーム依存の問題は重要視されてきています。しかしながら、我が国においては、ネット・ゲーム依存に特化した治療や相談ができる専門機関に限られているのが実情です。この依存症も、他の依存症と同じく回復には時間がかかります。そして医療機関や相談機関だけでなく、ご家族、学校関係者など、様々な人の援助が必要です。受診や相談の前に、家族やすでに周りにいる支援者ができることが沢山あります。



## インターネット・ゲームの魅力とは

インターネットの急速な普及は、日常生活を格段に便利にしました。特にスマートフォンは、アプリを用いた様々な機能が手軽に利用でき、持ち忘れると不安を感じる人も少なくありません。ゲームもインターネットの影響を受け、ゲーム機だけでなく、スマートフォン、パソコンやタブレットなど様々なデバイスで気軽に楽しめるようになりました。動画も新たな楽しみとして普及しています。次から次へと関心のある分野の動画や広告が出てくるため、飽きることがありません。「いつでも、どこでも楽しめる」のがネット・ゲームの大きな魅力となります。

また、近年普及したオンラインゲームにも、特有の魅力があります。終わりがなく冒険や戦いが続くこと、キャラクターの強化に時間とお金が必要なこと、「ガチャ」による刺激や興奮、他者からの称賛…など多岐にわた

ります。

### ネット・ゲーム依存の症状

ネット・ゲーム依存に陥ると、現実の日常生活や社会生活に問題が生じても、ゲームをやめることが難しくなります。身体面では視力低下や運動不足、精神面ではひきこもりや睡眠障害、学業面での成績低下や経済面での浪費など、さまざまな面で影響が生じます。依存の理由は個人によって異なります。様々なつらさからネットやゲームの空間に「よりどころ」を求めることや、現実の生活での生きづらさを紛らわすために没入することもあります。また、一度始めたことを中断できない、アイテムを全て収集したい等の生まれつきの傾向が影響することもあります。

### 今日からできる対処法

ネット・ゲーム依存に対処するための方法として、まずは本人との対話が欠かせません。なぜネットやゲームに没頭してしまったのか、現状をどう感じているのかをゆっくりと聞き出すことが重要です。まずは本人にとってのゲームの魅力や、のめりこんだ理由を知り、理解する努力をしましょう。それ無しでの叱責は、逆効果になることが多いです。家族や支援者は、叱責や強制ではなく、理解と対話を通じて問題にアプローチすることが求められます。

依存から抜け出すために、新たな楽しみやストレス発散法を見つけることも必要です。ゲームの代わりとなる健全な趣味や活動を見つけ、徐々にその楽しみに慣れていくことが理想的です。また、ネット・ゲームに関するルールを本人と協力して作り、守らせることも大切です。これには家庭ごとの適切なルール設定や柔軟な対応が求められます。



千葉県こころセンターHP  
ネット・ゲーム依存について

## 千葉県内のアルコール健康障害関係機関情報

### 1 千葉県依存症専門医療機関

※千葉県依存症専門医療機関とは、千葉県が指定している専門医療機関です

| 名 称         | 住 所             | 問い合わせ先                      |
|-------------|-----------------|-----------------------------|
| 船橋北病院       | 船橋市金堀町 521 - 36 | 電話：047 - 457 - 7000（地域連携室）  |
| 秋元病院        | 鎌ヶ谷市初富 808 - 54 | 電話：047 - 445 - 8614（初診予約専用） |
| 袖ヶ浦さつき台病院   | 袖ヶ浦市長浦駅前 5 - 21 | 電話：0438 - 62 - 1113         |
| 総合病院国保旭中央病院 | 旭市イの 1326 番地    | 電話：0479 - 63 - 8111         |

※初診は予約が必要ですので、各医療機関へお問い合わせください。

### 2 アルコール関連事業を行っている県内行政機関

詳細は、受付時間をご確認の上、各機関にお問い合わせください。

※管轄している住所地にお住まいの方を対象としていますので、お問合せの際はご注意ください。

| 名 称                        | 事業内容   | 問い合わせ先  |
|----------------------------|--|---|
| 我孫子市障害者支援課                 | 酒害相談・アルコール教室<br>(本人・家族)  | 電話：04 - 7185 - 1111（代表）<br>開催場所：我孫子市保健センター（我孫子市湖北台 1 - 12 - 16）                   |
| 船橋市保健所<br>保健総務課            | アルコール相談（精神保健福祉相談兼）   | 電話：047 - 409 - 2859<br>住所：船橋市北本町 1 - 16 - 55                                      |
| 柏市健康医療部<br>保健予防課           | アルコール相談（精神保健福祉相談兼）・酒害教室<br>(本人・家族)<br>アルコール家族教室・K-HAPPYプログラム   | 電話：04 - 7167 - 1254<br>住所：柏市柏下 65 - 1 ウェルネス柏内                                     |
| 松戸保健所 地域保健課                | 酒害相談   | 電話：047 - 361 - 2138<br>住所：松戸市小根本 7  |
| 安房保健所 地域保健課                | 断酒学級   | 電話：0470 - 22 - 4511<br>住所：館山市北条 1093 - 1  |
| 千葉市<br>こころの健康センター          | (千葉市依存症相談拠点機関) ※千葉市在住の方を対象<br>○電話相談○専門相談（本人、家族他）○アルコール<br>ミーティング（本人・家族）○薬物・アルコール<br>依存症治療回復プログラム（本人） | 電話：043 - 204 - 1582<br>(月～金 午前 8 時 30 分～午後 5 時<br>30 分)<br>住所：千葉市美浜区高浜 2 - 1 - 16 |
| 千葉県こころセンター<br>(精神保健福祉センター) | (千葉県依存症相談拠点機関) ※千葉市在住の方を<br>除く<br>○電話相談○専門相談（本人、家族他）○勉強会（本<br>人、家族他）                                 | 電話：043 - 307 - 3781<br>(月～金 午前 9 時 30 分～午後 4 時<br>30 分)<br>住所：千葉市美浜区豊砂 6 - 1      |

### 3 アルコール依存症の自助グループ

○依存症からの回復には、当事者同士の分かち合いが有効と言われています。

○ご家族も自身の生活を取り戻すために自助グループや家族会への参加が大切です。

○会場・日程は、変更・中止となる場合がありますので、ご利用の前に必ずホームページ（または問合せ先）にご確認  
いただきますようお願いいたします。

| 名 称              | 概 要   |
|------------------|---|
| 千葉県断酒連合会         | 対象：依存者本人、家族 ※アメシストは、女性本人及びその家族のみ参加可<br>ホームページで問合せ先が掲載されています。日程等は問合せ先にご連絡ください。   |
| 千葉県断酒会           | 対象：依存者本人、家族<br>月刊誌「友潮」を発行。詳細は各保健所にお問い合わせください。 ※ホームページ休止中  |
| つくし<br>(ちば断酒友の会) | 対象：依存者本人、家族<br>千葉市稲毛保健福祉センター内稲毛区ボランティアセンター他<br>※日程は、ホームページをご確認ください。<br>メール：chiba.tsukushi@gmail.com                                 |
| A A              | 対象：依存症本人他<br>ホームページに開催日程や会場等の情報が掲載されています。<br>A A関東甲信越セントラルオフィス 電話：03 - 5957 - 3506<br>午前 10 時 30 時から午後 5 時 30 分 ※日・木・1 月 1 日～2 日 休業 |
| アラノン家族グループ       | 対象：家族<br>ホームページに開催日程や会場等の情報が掲載されています。<br>特定非営利活動法人アラノン・ジャパン 電話：045 - 642 - 8777<br>午前 10 時 30 時から午後 3 時 ※月・火・木・金（祝日・年末年始を除く）        |

## 千葉県内の薬物依存症関係機関情報

### 1 薬物依存症の入院病棟がある医療機関

| 名 称                     | 住 所          | 問い合わせ先              |
|-------------------------|--------------|---------------------|
| 独立行政法人国立病院機構 下総精神医療センター | 千葉市緑区辺田町 578 | 電話：043 - 291 - 1221 |

※詳細は医療機関にお問合せください。

### 2 薬物依存症関連事業を行っている県内行政機関

| 名 称                        | 事業内容  | 問い合わせ先  |
|----------------------------|---|---|
| 千葉市<br>こころの健康センター          | (千葉市依存症相談拠点機関) ※千葉市在住の方を対象<br>○電話相談○専門相談(本人、家族他)○薬物・アルコール依存症治療回復プログラム(本人) | 電話：043 - 204 - 1582<br>(月～金 午前8時30分～午後5時30分)<br>住所：千葉市美浜区高浜2-1-16 |
| 千葉県こころセンター<br>(精神保健福祉センター) | (千葉県依存症相談拠点機関) ※千葉市在住の方を除く<br>○電話相談○専門相談(本人、家族他)○薬物依存症家族教室                | 電話：043 - 307 - 3781<br>(月～金 午前9時30分～午後4時30分)<br>住所：千葉市美浜区豊砂6-1    |

詳細は、受付時間をご確認の上、各機関にお問い合わせください。開催日時はホームページでご確認ください。

### 3 薬物依存回復施設

| 名 称            | 問い合わせ先  |
|----------------|---|
| 千葉ダルク          | 電話：043 - 209 - 5564 住所：千葉市中央区白旗3-16-7                 |
| 館山ダルク          | 電話：0470 - 28 - 5750 住所：館山市長須賀195 館山ウィズホール1            |
| リカバリーファーム君津    | 電話：0439 - 27 - 1315 住所：君津市白駒315-1                     |
| チバマリア依存症リハビリ施設 | 電話：0470 - 28 - 5439 (午前9時～午後5時) ※時間外：0470 - 29 - 5070 |

※県内の民間施設について、一定の基準に基づき掲載しておりますが、掲載施設の支援内容等を当センターが保証するものではありませんので、予め御承ください。

※施設の詳細は、受付時間をご確認の上、各施設にお問い合わせください。

### 4 薬物依存症の自助グループと家族会

○依存症からの回復には、当事者同士の分かち合いが有効と言われています。

○ご家族も自身の生活を取り戻すために自助グループや家族会への参加が大切です。

○以下の会場・日程は、変更・中止となる場合があります。ご希望の方は、事前にホームページでご確認ください。

| 名 称                       | 対 象              | 会場・開催日時  | 問い合わせ先  |
|---------------------------|------------------|--|---|
| NA<br>ナルコティクス・<br>アノニマス   | 依存症本人            | ホームページに開催日時や会場等の情報が掲載されています。<br>※注意点<br>オープン：本人以外も入場可能<br>クロズド：依存症者本人のみ<br>女性クロズド：女性の本人のみ<br>LGBTQ クロズド：LGBTQの本人のみ<br>などミーティング会場により異なりますのでご注意ください。 | NA 日本リージョン・セントラル・オフィス<br>毎週土曜日午後1時～午後5時<br>(Fax は毎日24時間受付しています)<br>〒115 - 0045<br>東京都北区赤羽1-51-3-301<br>Tel & Fax 03 - 3902 - 8869 |
| ナラノン<br>ファミリーグループ<br>ジャパン | 家族               | ホームページに開催日程や会場等の情報が掲載されています。   | ナラノンNSO 月～金 午前10時～午後4時<br>(祝祭日休み) ※変更する場合あり。ホームページでご確認ください。電話：03 - 5951 - 3571  |
| 千葉菜の花家族会                  | 家族・知人・<br>関係機関職員 | 会場：千葉市ハーモニープラザ<br>日時：毎月第2水曜日<br>午後1時から午後4時45分  | 全国薬物依存症家族連合会<br>電話：03 - 5856 - 4824<br>千葉ダルク 電話：043 - 209 - 5564<br>千葉菜の花家族会代表<br>電話：090 - 2543 - 7852                            |

## 千葉県内のギャンブル等依存症関係機関情報

### 1 千葉県依存症専門医療機関

※千葉県依存症専門医療機関とは、千葉県が指定している専門医療機関です

| 名 称   | 住 所             | 問い合わせ先                      |
|-------|-----------------|-----------------------------|
| 船橋北病院 | 船橋市金堀町 521 - 36 | 電話：047 - 457 - 7000（地域連携室）  |
| 秋元病院  | 鎌ヶ谷市初富 808 - 54 | 電話：047 - 445 - 8614（初診予約専用） |

※初診は予約が必要ですので、各医療機関へお問い合わせください。

### 2 ギャンブル等依存症に関する事業を行っている県内行政機関

| 名 称                        | 事業内容   | 問い合わせ先   |
|----------------------------|--|--|
| 船橋市保健所<br>保健総務課            | ※船橋市民対象<br>ギャンブル等依存症相談（精神保健福祉相談兼）  | 電話：047 - 409 - 2859<br>住所：船橋市北本町 1 - 16 - 55                                   |
| 柏市健康医療部<br>保健予防課           | ※柏市民対象<br>アルコール等悩みごと相談（ギャンブル等依存症含む）（精神保健福祉相談兼）   | 電話：04 - 7167 - 1254<br>住所：柏市柏下 65 - 1 ウェルネス柏内                                  |
| 千葉市<br>こころの健康センター          | （千葉市依存症相談拠点機関）※千葉市在住の方を対象<br>○電話相談○ギャンブル等依存症相談（本人、家族他）                                 | 電話：043 - 204 - 1582<br>（月～金 午前 8 時 30 分～午後 5 時 30 分）<br>住所：千葉市美浜区高浜 2 - 1 - 16 |
| 千葉県こころセンター<br>（精神保健福祉センター） | （千葉県依存症相談拠点機関）※千葉市在住の方を除く<br>○電話相談○専門相談（本人、家族他）<br>○ギャンブル等依存症治療回復プログラム C A T - G（本人のみ） | 電話：043 - 307 - 3781<br>（月～金 午前 9 時 30 分～午後 4 時 30 分）<br>住所：千葉市美浜区豊砂 6 - 1      |

詳細は、ホームページを確認いただくか、受付時間をご確認の上、各機関にお問い合わせください。

### 3 ギャンブル依存症の自助グループと家族会

○依存症からの回復には、当事者同士の分かち合いが有効と言われています。

○ご家族も自身の生活を取り戻すために、自助グループや家族会への参加が大切です。

○以下の会場・日程は、変更・中止となる場合があります。参加をご希望の方は事前にご確認ください。

| 名 称                  | 対 象               | 会場・開催日時  | 問い合わせ先  |
|----------------------|-------------------|--|---|
| G A（ギャンブラーズ・アノニマス）   | 依存症本人<br>（本人以外も可） | ホームページの各会場「今月の予定」をご確認ください。開催日程や会場、問合せ先等の情報が掲載されています。 | G A 日本インフォメーションセンター<br>F A X：050 - 3737 - 8704<br>メール：gajapan@rj9so-net.ne.jp                     |
| ギヤマン                 | 家族・友人             | ホームページに開催日程や会場等の情報が掲載されています。<br>※メールでお問合せできる会場もあります。 | ギヤマン日本サービスオフィス<br>T E L・F A X 03 - 6659 - 4879<br>電話対応（月・木）<br>午前 10 時～正午<br>メール：info@gam-anon.jp |
| 全国ギャンブル依存症<br>家族の会千葉 | 家族                | 船橋市中央公民館他<br>ホームページに開催日程や会場等の情報が掲載されています。            | 全国ギャンブル依存症家族の会千葉<br>電話：090 - 8117 - 5222  |

そのほかの関係機関等

| 名 称                                | 概 要   |
|------------------------------------|---|
| 特定非営利活動法人ASK                       | アルコールや依存性薬物をはじめとする様々な依存関連問題の予防に取り組んでいる。   |
| ファミリーズアノニマス                        | アルコール、薬物、ギャンブル、買い物、ネット、ゲーム、スマホ、摂食障害など、家族や友人に依存症の問題を持つ人のための自助グループ。   |
| (公社) ギャンブル依存症問題を考える会               | ギャンブル依存症問題でお困りの当事者や家族に必要な支援を提供している。<br>電話：070 - 4501 - 9625 (相談専用電話)  |
| 認定NPO法人ワンダーポート                     | ギャンブルに問題がある人の回復支援施設。電話相談・家族への個別相談、入所施設運営、本人への個別相談、通所による支援、セミナー等開催等実施。<br>電話：045 - 303 - 2621  |
| 認定NPO法人リカバリーサポート・ネットワーク            | ばちんこ依存問題相談機関。<br>電話相談等実施。電話：050 - 3541 - 6420<br>月～金（祝日を除く）午前10時～午後10時（受付午後9時30分）   |
| 一般社団法人グレイスロード                      | ギャンブル依存症からの回復をサポートしている。<br>電話：055 - 287 - 8347  |
| 一般社団法人グレイスロード<br>ネットゲーム依存症回復支援センター | 2020年7月よりネット・ゲーム依存回復支援を行っている。<br>電話：055 - 225 - 5660  |
| 一般社団法人ネット・ゲーム依存症家族の会               | ネットとゲームとの付き合い方に問題を抱えた人の家族の集まり。メールと電話で相談可能。月例でミーティング（都内開催）を主催しており、オンライン参加も可能。<br>電話：050 - 3184 - 3555<br>メール：gamingad.fam@gmail.com    |
| 久里浜医療センター                          | 日本で最初にネット・ゲーム依存の専門診療を開始。治療キャンプやオンライン医療相談も行っている。<br>住所：神奈川県横須賀市野比5-3-1<br>電話：046 - 848 - 1550（午前8時30分～午後5時15分）<br>※詳細は医療機関にお問い合わせください。 |



千葉県こころセンター HP



千葉県マスコットキャラクター チーバくん

それって、依存症??

2024年3月第1刷発行

発行

**千葉県** Chiba Prefectural  
Mental Health and  
Welfare Center  
**こころセンター**  
チーバくん  
(千葉県精神保健福祉センター)



千葉県こころセンターHP