

こま
お困りのことがあれば、
はや
早めに相談してください

かいけつさく
解決策はあります！そして相談についてはプライバシーを
そうだん
守って対応しますので、安心してご相談ください。

いぞんしょう かん ちりょう そうだん まどぐち
依存症に関する治療と相談の窓口 ■■■れんらく先■■■

けんこう けんこうしょうがい かくどつ
アルコール健康障害・薬物・ギャンブル等依存症支援拠点機関 渡辺病院 TEL(0857)24-1151
とっとりしほがしまち ちやうめ
鳥取市東町3丁目307 <https://t-alc sien.jp/>
けんないとうぶ ちゅうぶ せいぶ ちいき ちよ
県内東部・中部・西部地域にある最寄りの精神科医療機関(病院、診療所・クリニック)

じじよ
自助グループ ■■■れんらく先■■■

エヌビーオーほうじん とっとりけんだんしゆかい
(アルコール)NPO 法人鳥取県断酒会 (杉原雄輔方) TEL(0859)54-3421
エーエー
(アルコール)AA白うさぎ A A中四国セントラルオフィス TEL(082)246-8608
やくどつ エヌエーとっとり
(薬物)NA鳥取グループ TEL(080)6244-1253
エヌエー
(クロスアディクション)NAマリアグループ TEL(090)9719-2888
ジーエーとっとり
(ギャンブル)GA鳥取グループ 鳥取ダルク内 GA サービスコミティー(11:30~16:30 ロック宛) TEL(0857)72-1151
ジーエーよなご
(ギャンブル)GA米子グループ <http://www.gajapan.jp/> (メ-ル) gayonago-01@yahoo.co.jp

(ギャンブル)(家族向け)全国ギャンブル依存症家族の会 鳥取 (うえの) TEL(090)2014-3897
エーエー エヌエー ジーエー
※AA、NA、GA、ギャマンはそれぞれ匿名で集まる自助グループです。 <https://gdfam.org/>

かいふくしえんしせつ
回復支援施設

みんかんいぞんしょう しせつ エヌビーオーほうじんとっとり
(民間依存症リハビリ施設) NPO 法人鳥取ダルク TEL(0857)72-1151
いわみぐんいわみちやまきやだに
岩美郡岩美町牧谷 645-4 <http://tottoridarc.com/>

けん し ぎょうせいきかん そうだんまどぐち
県や市の行政機関にある相談窓口 ■■■れんらく先■■■

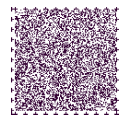
とっとりけんりつせいしんほけんふくし とっとりしえづ
鳥取県立精神保健福祉センター 鳥取市江津 318-1 TEL(0857)21-3031
とっとりしほけんしよ とっとりしとみやす ちやうめ
鳥取市保健所 鳥取市富安 2丁目138-4 TEL(0857)22-5616

まいつくだい きんようび ごご かぞくきょうしつ せんもんそうだん じしし
※毎月第2金曜日午後に家族教室および専門相談を実施
くらよしほけんしよ ちゅうぶそうごうじむしょふくしほけんきょく くらよしほがしむきちやう
倉吉保健所(中部総合事務所福祉保健局) 倉吉市東蔵城町 2 TEL(0858)23-3147
きすうづくだい もくようび ごご かぞくきょうしつ じしし
※奇数月第2木曜日午後に家族教室を実施
よなごほけんしよ せいぶそうごうじむしょふくしほけんきょく よなごしほがしむきちやうめ
米子保健所(西部総合事務所福祉保健局) 米子市東福原 1丁目1-45 TEL(0859)31-9310
※6、8、10、12、2月第2金曜日(8月はお盆の関係で異なる場合があります)
午後には家族教室および専門相談を実施
※最寄りの各市町村にも担当する課があります(下記URL参照)
<https://www.pref.tottori.lg.jp/dd.aspx?moduleid=186836#moduleid186836>



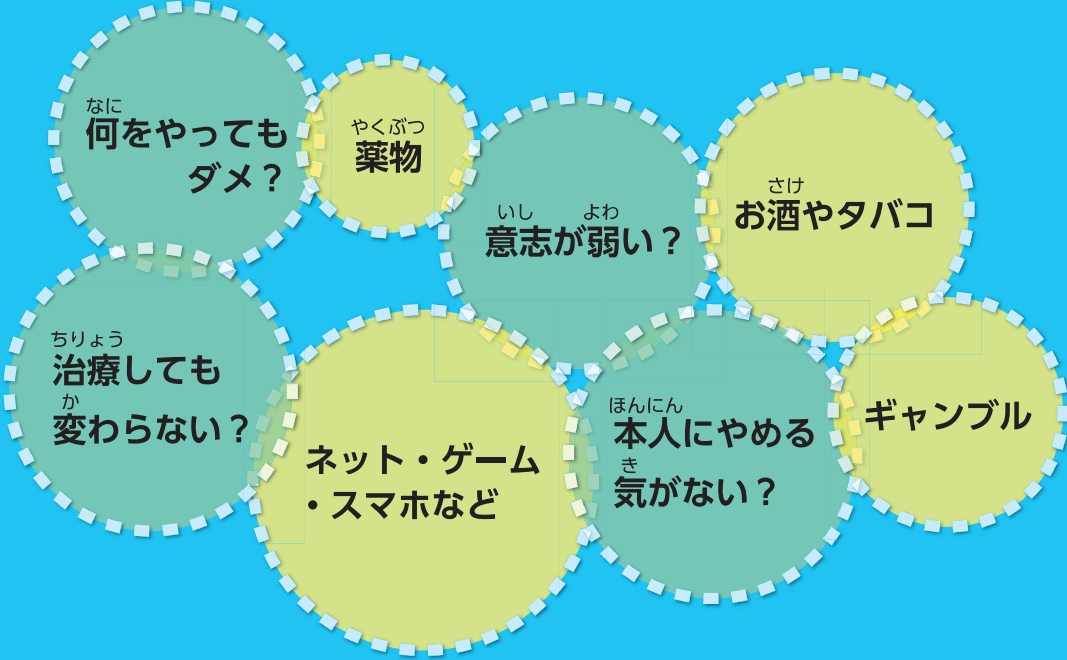
かんれん あんない
関連サイトのご案内

- とりにネット(鳥取県障がい福祉課) <https://www.pref.tottori.lg.jp/241121.htm>
- NPO 法人アスク <https://www.ask.or.jp/>
- 依存症対策全国拠点機関
どくりつぎょうせいせいしんごくりつびょういんきょくこくりつはまいりやう
独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター <https://kurihama.hosp.go.jp/>
こくりつせいしん しんけいりりやうけんきょく せいしんほけんけんきょく
国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 <https://www.ncnp.go.jp/nimh/yakubutsu/>



▲目の不自由な方のための音声コード

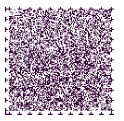
わかっていてもやめられない いぞんしょう それは依存症(アディクション)かも!?



いぞんしょう だれ びょうき
依存症は誰でもなりうる病気です。
ちりょう しえん かいふく かろう びょうき
治療と支援により回復が可能な病気です。

ほんけん へいせい ねんど こうせいろうどうしやう ちいさいいぞんしょうたいさくすいしん じぎやう かつやう ほんけん じつじやう
本県では平成 22 年度に厚生労働省の「地域依存症対策推進モデル事業」を活用し、本県の実情に
おう ぞんしょうたいさく けんとう とっとりけんちいさいいぞんしょうたいさくすいしんいんかい せっち
応じた依存症対策について検討するため、「鳥取県地域依存症対策推進委員会」を設置しました。

なか いっほんけんみん かつ いぞんしょう かん ただ りかいそくしん ほか びょうきけいほつ
この中で、一般県民の方へ依存症に関する正しい理解促進を図るための普及啓発に
とりにくむことを決めました。



▲目の不自由な方のための音声コード

とっとりけんちいさいいぞんしょうたいさくすいしんいんかい
鳥取県地域依存症対策推進委員会

いぞんしょう
依存症 (アディクション) ってどんなもの？

物質の使用や賭け事などの行為にのめり込んでしまい、人間関係がもつれるなど、ふだんの生活や仕事にいろいろと困難や苦しいことが起こっています。

自分でもおかしいと思ってその強い欲求に負けてしまいます。自分の意志や根性ではどうにもならず、その欲求にブレーキをかけることができません。ひとりの人に複数の依存症があること(クロスアディクション)もあります。



せいしんあんていざい
精神安定剤
ちんつうざい
・鎮痛剤

かいもの ろうひ
買物・浪費
かしょく
・過食 など

しんみつ かんけい
親密な関係
ぼりよく
での暴力

ゲーム
・ネット

いぞんしょう
依存症 (アディクション) は進行していきます

はじめはストレスや不安の解消、嫌なことを忘れるために便利だったかもしれません。

だんだん刺激が強くなるのが求められ、借金の額やそれにかかる時間が増えていきます。

いつもそのことばかりが頭を占め、周囲の人との関係を損なっていきます。

いぞんしょう
依存症はコントロールできない病気

たこうかん かいかん
多幸感や快感
かんどう きぶん
感動・気分の変化がスタート

いきすぎ
行き過ぎ
かいかん ちと つづ
快感を求め続け、かける時間や量が増える

さまざまな問題
健康や社会・金銭的な問題が出る
けんこう しゃかい かねんてき
健康や社会・金銭的な問題が出る

やめなくてはいけないとわかる
このまま進めば破滅するとわかる
すず はめつ
やめなくてはいけないとわかる

でもやめられない
衝動や渴望をコントロールできない
しょうどう かつぼう
衝動や渴望をコントロールできない

いぞん
依存、アディクション
いかにてき びょうき
医学的にみると病気

もんだい
どんな問題が起こりますか？

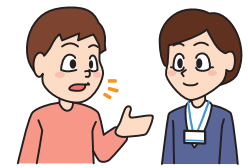
物質の使用や決まった行為が、日常生活で最優先されていきます。自分でもよくないとわかっていても、その依存行為をごまかすために、嘘をついたり、信頼を裏切ることを重ねてしてしまうことがあります。また、そういった自分の行為に後ろめたさを感じ、抑うつ的になっていきます。

そのために、周囲の家族や友人との人間関係が壊れていきます。結果として、不安やストレス、うつ、不眠等の健康被害、失業や借金等の経済問題、夫婦や親子の不和等の家庭問題、事故や犯罪等の社会問題が起こります。

▲目の不自由な方のための音声コード

いぞんしょう
依存症 (アディクション) から立ち直るには？

最初は、自分が苦しんでどうにもならなくなっていることや依存症という問題を抱えていることに気がつきません。専門医療機関や自助(相互支援)グループ・回復支援施設等へつながることにより、飲酒やパチンコ・スロットをはじめとするギャンブル、ゲームやネット等と距離を置いた生活をしていくことができます。依存症は、相談や治療を続けることで回復が可能な病気です。また、周りの人も依存症から生じている問題の渦中にあり、性根や道徳心の問題と考え、その場しのぎの対応になりがちです。回復には周りの人の支援や理解も必要です。まずは、この問題について知り、身近にある相談機関や支援関係者に声をかけてください。



てきせつ たいおうほうほう まな
適切な対応方法を学びましょう

■はじめに問題に気づいたご家族や周りの人にできることは？
依存症について理解を深めてください。「本人の起こした問題の後始末をする」、「借金の肩代わりをする」という行為は、回復につながりません。悩み苦しんでいるご家族自身が、自分の楽しみと健康を取り戻していきましょう。

ぎょうせい まどぐち 行政の窓口や せんもんいりようきかん 専門医療機関に相談を	せんもんきかん 専門機関のスタッフ・医師や保健師による相談や支援を受けられます。
ほけんしょ かぞくきょうしつ 保健所の家族教室や せんもんきかん 専門相談があります	せんもんきかん 専門機関のスタッフを講師に招き、学習と意見交換会や専門相談を実施しています。
かしくせいかい かぞく じしょ 各種家族会・家族の自助グループや しみん ぎ 市民向けフォーラムへの参加を	かぞくかいとう しえんだんたい あつ 家族会等の支援団体の集まりやアディクション・フォーラムなどが毎年開かれています。

■本人にできることは？
あなたは一人ではありません。一人で悩むことなく、相談することが大切です。

ぎょうせい まどぐち 行政の窓口や せんもんいりようきかん 専門医療機関に相談を	せんもんきかん 専門機関のスタッフ・医師や保健師による相談や支援を受けられます。
せんもんいりようきかん 専門医療機関への通院ができます	しんたい ふちよう なお げどくちりょう かしくせいしゅうだんりょうほう ようい 身体の不調を治す解毒治療や各種集団療法を用意し、安心して仲間と出会えます。
じしょ 自助グループ・回復支援施設や しみん ぎ 市民向けフォーラムへの参加を	あし ほこ なかま たいけん とお はなし き 足を運ぶことで、仲間の体験を通した話を聴き、同じ立場で悩みを出し合います。希望がミーティング・例会の中にあります。

▲目の不自由な方のための音声コード