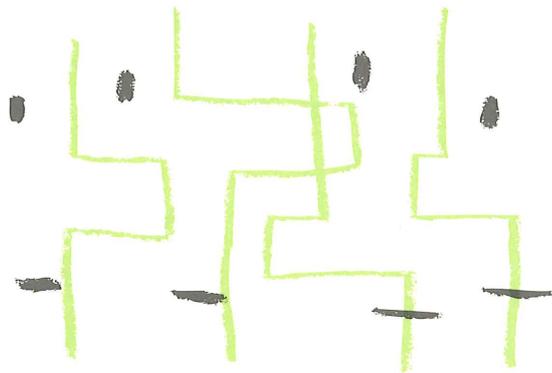


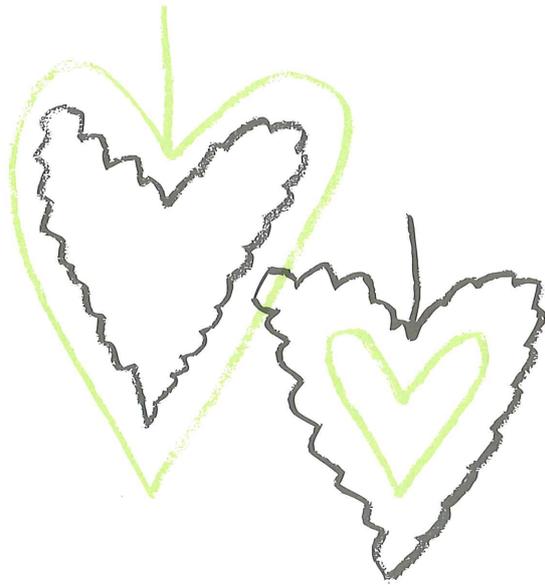


精神保健福祉ミニガイドシリーズ③

# 依存・アディクション



心の健康を守り育てる  
あたたかい社会の実現をめざして



## はじめに

日常生活の中で私たちはさまざまなストレスにさらされます。ストレスを上手に解消する人もいれば、そうでない人もいます。人に頼まれても嫌と言えなかったり、苦しい状況でも仕事や家事を完璧にこなそうと頑張りすぎる人もいます。そうした人が疲れきったとき、自信をなくしたりしたときに、心の穴を埋めてくれるものにのめりこむことがあります。それが依存やアディクションにつながったりします。

依存症は本人だけでなく、家族や周囲の人々を苦しめる「病気」です。この「病気」について正しく理解することが大切です。）

## 依存・アディクションの いろいろ

依存するのはお酒や薬物だけではありません。心の穴を埋めてくれるかのように錯覚してしまうさまざまなものがあります。

### 「モノ」への依存

アルコール・タバコ（ニコチン）  
薬物（覚醒剤、コカイン、大麻など）  
…病院で処方される精神安定剤、睡眠薬など

### 「行動のプロセス」への依存

ギャンブル（パチンコ、競輪・競馬）  
買い物（ショッピング）  
ゲーム・インターネット、携帯電話など

### 「人間関係」への依存

恋愛依存、異性への依存  
DV（ドメスティック・バイオレンス）など

## 依存症は心と身体の両方に 症状が現れる病気です

依存・アディクションは本人が勝手にはまりこんでいるものではありません。「病気」の状態になると自分でやめたくてもやめられない状態になります。

### 精神依存…

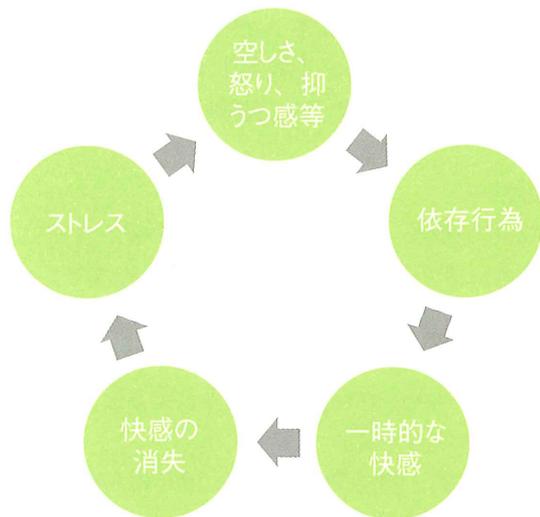
依存しているモノが欲しくて落ちつかず、そのことばかり考え、イライラしたり不安になったりします。

### 身体依存…

依存しているモノから脱け出そうとすると、様々な身体症状が出てきます。

（頭痛・腹痛・吐き気・不眠・けいれんなど）  
そのために、やめたくてもやめられなくなります。

## 依存の仕組み



依存できるモノをとりこむと、脳は一時的に快感を感じます。が、やがて、快感を感じる為にはより強い、多くの刺激が必要となってしまいます。そして、依存できないときには不安や抑うつ感に苦しめられます。

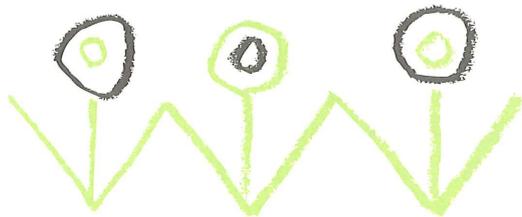
## 依存に関連して起こってくる問題

アルコールや薬物などへの依存症では、うつ病や身体疾患を併発してくることがあります。

パチンコや買い物に依存すると、家族のお金を勝手に使ったり、多重債務に陥ったりすることもあります。

仕事や育児ができなくなって、会社をクビになったり育児放棄してしまったりすることもあります。仕事や育児の苦しさから逃れるためのものだったはずが、かえって仕事や育児ができなくなってしまいます。そして周囲から責められ、自分自身でもよけいに苦しんでしまうことにもなりかねません。

依存症は本人も家族も苦しめる病気です。



## では、どうすれば いいのでしょうか

回復のために

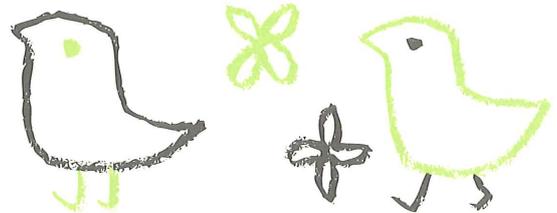
まず、依存症の状態は「病気」なのだと認識することが必要です。

アルコールや薬物など、依存しているモノを止めるときには、さまざまな症状が出てきて苦しくなることがあります。そのため、依存から脱け出そうとしても、なかなか脱け出せないのです。

身体の症状が出たり、幻覚や意識障害などが出るようであれば、医療機関での治療が必要です。しかし、医療だけで解決するものではありません。

回復のためには、やめたくてもやめられないと苦しんでいる思いを受け止める仲間のグループにつながる事が有効です。(断酒会・AA・NA・GAなど)

どこに相談したらいいかわからないときは、保健所や精神保健福祉センターなどに相談するとよいでしょう。



## 家族や支援者が できること

### 家族の苦しみ

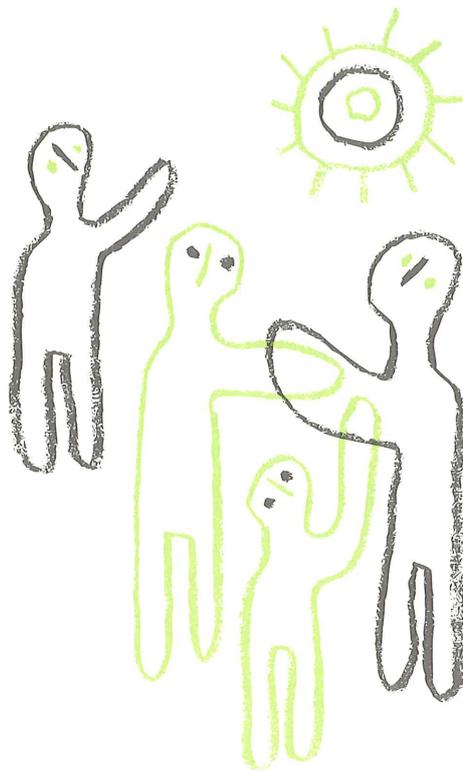
依存している人を救いたい一心で、家族は、依存しているモノを本人から遠ざけたり、説教したり、時には機嫌をとったりして何とかしようと努力します。借金や問題を肩代わりしていることもあります。それでもなかなか依存からは脱け出せません。

### 家族ができること

まず、依存症は「病気」なのだということを理解することが大切です。善意や愛情からであっても、本人に気持ちをぶついたり非難したりすることでは解決しません。

本人の「病気」の部分を受け止め、人として苦しんでいるところに語りかけることが大切です。

また、家族同士が悩みや苦しみを語り合う、家族のためのグループに参加することもできます。



## おわりに

やめたくてもやめられない苦しみを持った仲間に出会うこと。そして、自分も周囲をも苦しめてきた依存・アディクションから回復しようとしている仲間を認め、認められることで、人を愛することのすばらしさと、人と生きることの幸せを感じることができます。

“人はひとりでは生きられません……”

回復することで、家族や愛する人との人間関係を取り戻せます。



高知県立  
精神保健福祉センター

〒780-0850 高知市丸ノ内2-4-1  
TEL088(821)4966・FAX088(822)6058

