


 かぞく しゅうい ひと  
**家族や周囲の人にできること**
**家族などが相談する**

- ◇ 家族だけで抱え込んでいませんか。
- ◇ 家族などが相談機関や自助グループを利用することも、本人の回復に役に立ちます。

**知る、学ぶ**

- ◇ 薬物依存症についての正しい知識や対応方法を学びます。
- 薬物依存症は、意志の弱さや家庭環境からなるわけではない
- 統一した対応、一貫した態度をとる
- 脅しやその場しのぎの約束は、効果がないことが多いので控える
- 暴力から身を守るために、危険を感じたらその場から離れる
- 本人の薬物依存に関連する行動以外の活動に注目し、ほめる など

**本人との関係をよいものにする**

- ◇ 本人の回復を信じ、人格を尊重します。
- ◇ 本人との関係をよいものにするために、日常のコミュニケーションを工夫します。
- ◇ 具体的な方法は、相談機関などで一緒に考えることができます。

**家族自身の健康や生活を大切にする**

- ◇ 家族自身もストレスにさらされています。
- ◇ 本人をサポートするためにも、家族自身の健康や生活を大切にしましょう。


 やくぶついぞんしょう  
**薬物依存症のサイン**

- 薬物を使いたいという強い欲求がある。  
何とかがして薬物を手に入れようとする。
- やめようとしたり、量を減らそうとしたりしてもコントロールできない。
- 薬物の使用をやめたり、量を減らしたりすると、離脱症状（禁断症状）が出る。  
不眠、過眠、抑うつ、不安、焦燥、幻覚、妄想、  
筋肉や関節の痛み、けいれん発作、食欲亢進、  
脱力、嘔吐、下痢、異常な発汗など。
- 薬物に「耐性」ができ、使用量が増える。  
薬物の作用に身体が慣れてしまい、量が増えていく。
- 薬物使用中心の生活になる。  
一日の大部分を薬物の入手や使用のために使うようになる。

**まずはご相談を**

薬物の問題に関することでお困りの場合は、  
一人で悩まず、相談してみましょ。う。  
回復への糸口を一緒に考えることができます。

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056  
 大阪市住吉区万代 東 3-1-46  
 TEL：06-6691-2811(代)  
 FAX：06-6691-2814  
 HP：<http://kokoro-osaka.jp/>



やくぶつ もんだい  
**薬物の問題で**  
 こま ひと  
**困っている人のために**



大阪府こころの健康総合センター

## 薬物依存症とは…

依存症とは、大麻や麻薬、シンナーなどの依存性のある薬物を繰り返し使っているうちに、「やめたくても、やめられない」「ほとんどにできない状態」になることです。

意志や性格の問題ではなく、誰でも依存症になる可能性があり、特別な人だけになるわけではありません。

いったん依存症になると、量や頻度がだんだんと増えていき、身体や心に悪影響を及ぼしたり、人間関係が損なわれたり、自分や家族の社会生活に悪影響を及ぼす可能性があります。

## 依存性のある薬物

### 違法薬物

覚せい剤、大麻・ハシシュ、合成麻薬、コカイン、ヘロイン、LSD、MDMA など

### 危険ドラッグ

ハーブ、アロマオイル、バスソルト、お香、リキッドなどの名前で販売されているもの

### 医療機関で処方される薬物

睡眠薬、抗不安薬（安定剤）などの向精神薬

### 一般のお店で買える薬物

鎮痛薬、咳止め薬、風邪薬、シンナーなどの有機溶剤、ライターのガス など

## 薬物依存症は回復できます

治療を受けて、様々な助けを借りながら、薬物をやめ続け、薬物に頼らない生き方をしていくことができます。

## 回復への道のり…

### ① 医療機関や相談機関、自助グループや

#### 回復施設とつながる

薬物を使用している本人が医療機関や相談機関、自助グループや回復施設とつながるまで、時間がかかることもあります。その場合は、家族が相談を続けながら、本人に勧めるタイミングをはかります。

### ② 薬物を使わない生活を続ける

本人が医療機関や相談機関、回復施設などとながらながら、薬物を使わない生活を続けます。

### ③ 社会とつながる

薬物を使わない生活を続けながら、家族などとの人間関係の修復や社会参加への準備を進め、社会とのつながりや自分らしさを取り戻します。

## 回復の助けになる機関があります

### 精神科医療機関

薬物療法や精神療法などにより、治療を行っています。依存症専門医療機関では、認知行動療法などの専門のプログラムを行っています。

### 相談機関

精神保健福祉センターや保健所などで、本人や家族などの相談にのっています。個別相談のほか、グループでのプログラムを行っているところもあります。

### 自助グループ

同じ問題を抱えた人と自発的につながり、その結びつきのなかで問題の解決に取り組む集まりのことです。

### 回復施設

依存症に関する相談を受けたり、日中活動や居場所の提供、ミーティング等を行ったりするリハビリ施設です。

## ◆ 依存症認知行動療法プログラムとは… ◆

薬物依存症に対する知識や、どのような時に薬物を使いたくなるか、その時どう対処するかなどを学び、具体的な対処スキルを身につけることを重視したプログラムです。