（表面）

大阪府　大阪市

気づいていないだけでそれって依存症かも

トラップを回避せよ

アルコール依存症

お酒の量や頻度が増えていませんか

20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。

はじまりは…

サークルの飲み会などで

ストレス発散をしたいとき

こうなると要注意

飲まないと落ち着かない

寝るためにお酒を飲む

つい、「あともう一杯」を繰り返す

ギャンブル等依存症

パチンコ、スロット、競馬、競輪、ボートレース、オートレースなどにのめりこんでいませんか

ギャンブル等の種類により、許可されている年齢がちがいます。

オンラインカジノは法律で禁止されています。

はじまりは…

知り合いに誘われて

ひまつぶしや気分転換に

こうなると要注意

負けると、ギャンブルで取り返そうと思う

ギャンブルのために、他の人のお金をあてにする、借金をする

オンライン投票で、かなりのお金を使うようになった。

ゲーム障害

ゲームに熱中しすぎて、勉強や課題、仕事やバイトなど、やるべきことが後回しになっていませんか

はじまりは…

友達づきあいで

ひまつぶしや気分転換に

こうなると要注意

ゲーム以外のことに興味がなくなってきた

自分で払えないくらい課金が増えてきた

薬物依存症

違法薬物（大麻や覚せい剤）や、処方薬（睡眠薬や抗不安薬）・市販薬（咳止め、痛み止め、風邪薬）、カフェイン（エナジードリンクなど）がやめられなくなっていませんか

※違法薬物の所持や使用は法律で禁止されています。

はじまりは…

知り合いに誘われて

興味、好奇心から

課題や仕事に集中したい時

気分や体調をよくするため

こうなると要注意

やめようと思っても、また使ってしまう

効きめがきれるとしんどくて、また使ってしまう

心当たりのある方は裏面へGo

（裏面）

日常生活に困りごとが生じていませんか

やめたくてもやめられないものはありませんか

家族や友人など周りの人で心配だと感じる人はいませんか

それって依存症かも

まずは、お話を聞かせてください

どんなささいなことでも大丈夫です。

対処法を一緒に考えましょう

あなたの困りごとや、心配なことへの対処法を一緒に考えていきましょう

家族など、周りの方だけでも相談できます。

回復について一緒に考えます。

依存症は適切な支援により回復することができます。

相談された方のプライバシーは守られます。相談することで通報されることはありません。

安心して相談してください。

大阪依存症ほっとライン

まずはLINEでお気軽に

「ちょっと不安かも・・」

「自分がどうなのか知りたい」

などお気軽にご相談ください。

水・土・日曜日　17時30分から22時30分（最終受付22時）

LINEアプリから「友だち」登録をしてください

https://lin.ee/faiOK5q

借金相談窓口はこちら

ギャンブル等やゲームの課金など依存症と借金問題は実は深いつながりがあります。

http://www.oatis.jp/group.html#cc

・大阪府こころの健康総合センター　06-6691-2818

　月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）　9時から17時45分

　第２・第４土曜日　9時から17時30分

お電話でも相談できます。

・大阪市にお住まいの方

大阪市こころの健康センター　　06-6922-3475

　土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く　9時から17時30分

・堺市にお住まいの方

堺市こころの健康センター　　072-245-9192

　土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く　9時から17時30分