

---

# 第1章

## 依存症という病気を知ろう

---

---

依存症対応のヒント

---

家族のためのワークブック

---

---

## 依存症とは・・・

依存症はある特定の物質（アルコール・薬物等）の摂取や行動（ギャンブル・ゲーム）のコントロールが効かなくなる進行性の病気です。脳に変化が生じるため、病的な強い欲求により、やめたくてもやめられない状態に陥ります。「本人の意思が弱いから」とか、「性格の問題」によるものではありません。

くりかえし「依存の対象」を使用することで、誰もが依存症になる可能性があります。

※医学的に認められている依存症は、アルコール・薬物・ギャンブル・ゲームになります。  
（広義には、買い物や人間関係等も含まれることがあります。）

### 依存症の特徴

#### ◆耐性ができる

ある特定の物質（アルコール・薬物等）の摂取や行動（ギャンブル・ゲーム）をくりかえすことによって、以前と同じ量の摂取や回数では満足できなくなります。

次第に量や回数が増えて、より強い刺激を求めることが特徴です。いつも頭から「依存の対象」が離れなくなります。

#### ◆病気を否認する

本人もうすうす、まずいなと気がついている場合もありますが、依存症であると認めないことが多くみられます。依存症と認めてしまうと「依存の対象」をやめなくてはいけなくなることや社会的な誤解や偏見もあるので、認めたがりません。

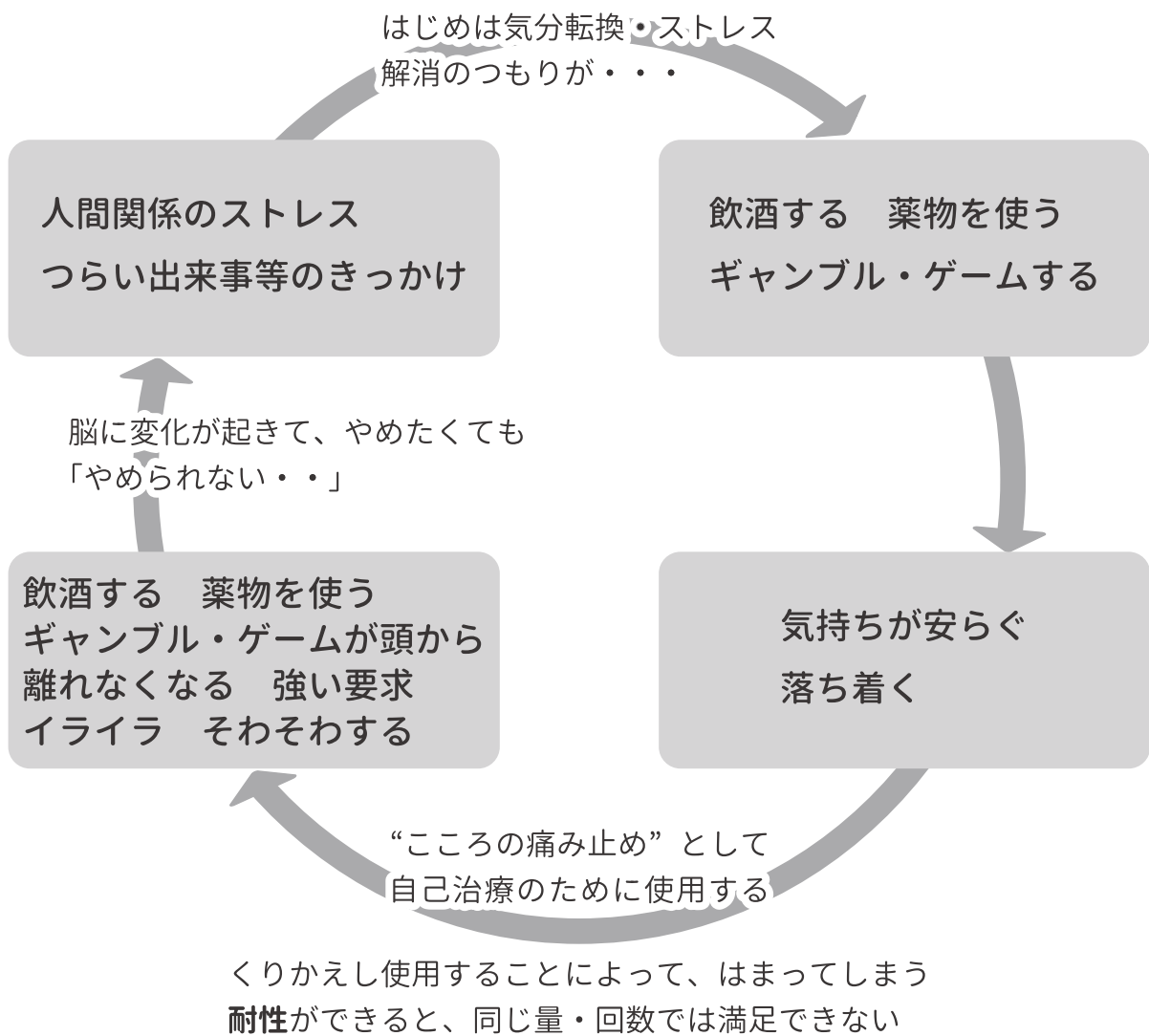
### ◆生活の中心が「依存の対象」になる

今まで大切にしていたこと（家族・学校・仕事・人間関係等）よりも「依存する対象」にのめりこみ、とらわれてしまいます。そのため、家族に嘘をついても「依存する対象」を使用してしまいます。

家族は本人よりも先に依存症の問題に気がつき、本人が作った問題を肩代わりして疲れ切ってしまうことがあります。そのため、依存症は身体的な病気と違って、家族が巻き込まれる病気とも言われます。



依存症になる人は、人間関係のストレスを感じやすい、コミュニケーションがうまくとれない、困っても助けを求めることが苦手といった「生きづらさ」を抱えているということがよくあります。そのため、“こころの痛み止め”として、依存対象に頼り自己治療のために使用していることがあります。本人は「やめたい」けれど、「やめられない」という気持ちで揺れ動いています。なかなか依存対象を手放すことが難しいのです。



## 依存症の問題で共通することは・・・

体調を崩す、生活リズムが乱れる、日常生活（学校・仕事）がうまくいけなくなる、お金を使いすぎる、家族との折り合いが悪くなるという問題がみられます。

## 依存症は回復・成長が可能な病気です

依存症は本人が否認する特徴があるため、医療機関や自助グループ※を勧めても行きたがらず、家族はもどかしい思いをすることが多いと思います。

依存症から回復・成長するためには、医療機関や自助グループ等の適切なサポートを受けることから始まります。回復・成長には、一定の時間が必要となります。本人に問題意識がなく、医療機関や自助グループに行きたがらなくても、家族がコミュニケーションを変えることで適切な支援につながる場合があります。まずは、家族が依存症という病気を理解して対応することが大切です。

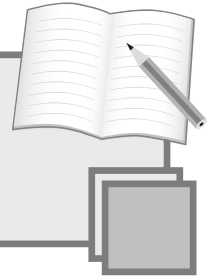
---

※自助グループ セルフヘルプグループの訳で、共通の課題を持った当事者による当事者のための集まりです。「依存の対象」をやめ続けるために自助グループに通うことが効果的と言われています。





## 【ワークシート①】 依存症という病気を理解する



これは依存症ではないかと思う症状について、どのようなことがありますか？

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

現在、依存症によって起こっている問題はどのようなことですか？

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

依存症によって起こった問題を代わりに解決してあげたことはありますか？

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.