

# こころの健康センターで行っている支援 (要予約)

## 依存症相談

医師による面接相談です。本人や家族からの相談を個別にお受けします。

まずはご家族  
だけでも相談へ  
お越し下さい。



## 本人向け治療回復プログラム (回復支援塾)

テキストを使い、知識や対処方法を学びます。  
1クール10回のプログラムです。  
和気あいあいとした雰囲気の中で行っています。



## 依存症家族教室

家族が本人との関わり方を学びます。同じ立場の家族と悩みを分かち合い、身近な意見を聞くことができます。  
テキストを使用し、1クール6回のプログラムです。  
※テキスト GIFT (ギフト) はホームページからもダウンロードできます。



## 群馬県こころの健康センター(依存症相談拠点)

前橋市野中町368

相談専用電話：027-263-1156

月～金曜日 9～17時 祝日・年末年始をのぞく



こころの健康  
センターHP  
(依存症関連の  
ページ)

1人で悩まずに  
相談してね!



群馬県のマスコット  
「くんまちゃん」

やめたくても  
やめられない…

# それは…「依存症」!?

アルコール



薬物



ギャンブル等



群馬県のマスコット  
「くんまちゃん」

群馬県こころの健康センター  
(依存症相談拠点)

## 依存症とは？

やめたくてもやめられない状態になる病気です。

(代表例)



意志が弱いからではありません。

「不安を和らげたい。」「嫌なことを忘れたい。」「良い気分になりたい。」という思いから繰り返すうちに、脳が依存対象を強く求める状態になって、ほどほどではやめられなくなる病気です。誰でもなる可能性がある病気です。

## どんな問題が起きるの？

日常生活に支障をきたします。

アルコール、薬物、ギャンブル等のことになると、別人のような性格が変わってしまい、徐々に様々な問題が起こります。家族や大切な人に嘘をつく、信頼を裏切る、些細なことで激しく怒るなど、依存症が進行するにつれて事態は深刻になります。

(※症状は人によって異なるため当てはまらない場合もあります。)



## 支援機関

### 専門医療機関

依存症の専門治療を行うことができます。



### リハビリ施設

依存症本人の回復のために作られた施設です。

※群馬県内には入所と通所の施設があります。



### 公的な相談機関

保健福祉事務所、中核市保健所、こころの健康センターで相談することができます。



### 自助グループ

依存症本人または家族同士が体験を共有しながら、回復に向けて支え合っていくグループです。仲間の存在が回復につながります。



こころの健康センター HP (自助グループ回復施設のページ)

## 治るの？

依存症は回復可能です。



依存症は病気です。家族だけでも支援機関とつながることが大切です。

アルコール、薬物、ギャンブル等をしない生活を続けることによって、健康を回復することは十分に可能です。

でも

依存症に関する問題を周囲の人が注意しても、「考えたくない、認めたくない」(否認)という特徴があります。

だから

家族が支援機関に相談し、依存症について理解することで、接し方が変わり、本人が依存症と向き合うきっかけになります。

そして

本人の依存症の治療につながりやすくなります。