

大阪府版
依存症相談対応
人材養成テキスト
【基礎情報編】



Ver.1.5



依存症相談対応 人材養成テキスト

I 基礎情報編

はじめに

このように思ったことはありますか？

- ①意志が弱い
- ②性格の問題
- ③自分勝手
- ④強く注意したり、厳しい態度で接すべき
- ⑤一生治らない



2

基礎情報編の目的

- ①依存症に関する正しい知識を身につける。
- ②適切な相談窓口に丁寧につなぐことができるようになる。

3

プログラム

1. 依存症とは
2. 対応とつなぎ方のポイント
3. 当事者からのメッセージ
4. 最後に



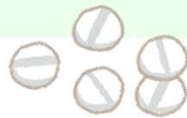
4

1. 依存症とは

5

依存症とは

何らかの問題があるにも関わらず、
特定の物質の使用や行為をコントロール
できなくなる状態のこと



6

依存の種類

物質への依存

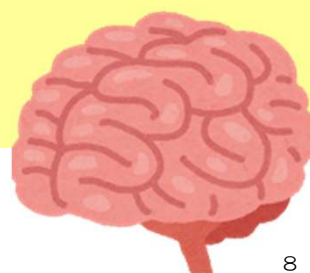
行為・プロセスへの依存



7

やめたくてもやめられない

依存症になると、脳の神経回路が
変化し、自分の意志で
コントロールすることが難しく
なると言われています。



8

依存症になると・・・

- 依存行動を繰り返す
- より強い刺激を求める
- やめようとしてもやめれない
- 頭から離れない
- 事実を隠す
- 作り話をする

意志が弱いの？



9

依存症の人の心の中

「このままではだめだ」
「こんなこと続けたら、
家族に迷惑がかかる」
「仕事がしたい」
「やめたい」



「すっきりしたい」
「ちょっとだけなら」
「いつでもやめられる」
「もうどうでもいい」
「これに代わるもの
なんてない」

「やめたい気持ち」と「やめたくない気持ち」
の間を揺れ動いています

10

アルコール依存症について

飲酒をくりかえすことで、飲酒のコントロールが
できなくなる

★「離脱症状」
(手の震え、発汗、イライラ、幻覚等)

★身体への悪影響
体を壊してもお酒がやめられません



11

薬物依存症について

覚せい剤・コカイン・ヘロイン・大麻・有機溶剤・危険ドラッグなどの薬物や、睡眠薬・抗不安薬・咳止めなどの処方薬・市販薬、カフェインなどの使用をコントロールできなくなる。

★処方薬・市販薬でも依存症に



12

ギャンブル等依存症について

ギャンブル等にのめり込むことにより日常生活又は社会生活に支障が生じている状態

★ギャンブル等で作った借金を返すためにギャンブル等を繰り返す

★アルコールや薬物とは違い、本人も家族も依存症と気づきにくい



13

問題の背後に隠れている依存症

目の前で起きている問題の背後には・・・



14

依存症は回復できます

適切な支援を受けることで、物質や行為への依存を必要としない生活を送ることができます。これを「回復」といいます。

もし回復途上で、再飲酒・再使用・再行為などがあっても、そこからやめ続けることを再開することが大切です



15

2. 対応とつなぎ方のポイント

16

説教や約束は有効ではない



17

背景を理解する ①

過去や現在において何らかの不安や苦痛を感じたり、
孤独な状況にあって、それを少しでも紛らわすため
に、物質や行為に依存しているのかもしれません。

その人なりの理由があるのかも…



18

背景を理解する ②

アルコール・薬物・ギャンブル等が

その人にとっては

松葉杖だったら・・・



19

支援の仕方（寄り添う）

- ★やめることや手放すことを強制したり、
約束したりしないようにする
- ★説教はせず、本人の言葉を肯定する
- ★本人ができていることを評価する
- ★あなたのことを一緒に考えるよ、という姿勢
- ★つながり続ける
- ★秘密は守ると約束する



20

回復に向けて

1つのことだけに
依存しなくてもいい
生き方を身につける

何かに依存しなくても
日々を過ごせる
ようになる

正直に自分の気持ち
を言える場所がある

孤立しない

回復の主役は依存症の本人です

21

このように思ったことはありますか？

①意志が弱い ？

②性格の問題 ？

③自分勝手 ？

④強く注意したり、厳しい態度で接すべき ？

⑤一生治らない ？



22

丁寧なつなぎ

相談窓口へつなぐ場合は、連絡先を伝えるだけではなく、その機関についてわかりやすく説明したり、実際に同行することが大切です。



23

相談窓口等一覧

I 相談機関

大阪府保健所

中核市保健所

大阪府こころの健康総合センター

(大阪市・堺市にお住まいの方については、資料編を御確認ください)

II 医療機関

III 回復施設

IV 自助グループ

24

3. 当事者からのメッセージ

25

当事者の体験

お酒を飲み始めたのは、大学に入ってからです。

お酒が原因での最初の失敗は、大学の寮での新入生歓迎会で大量に飲酒した時でした。日本酒を大量に飲み、ブラックアウトを起こし、意識が戻ると病院のベッドの上。

母が心配そうな顔で僕を見てくれていました。

何も覚えてなかったので訊ねると、深夜にタクシーと正面衝突を起こし救急車で運ばれて、一命をとりとめたとのこと。

就職してからは、毎晩飲み歩くようになり、あっという間に銀行やサラ金で200万円以上の借金を作りました。両親に借金の返済をさせましたが、それから、坂道を転げ落ちるように借金を繰り返していきました。

26

当事者の体験

借金はサラ金や闇金で600万円以上となり、飲酒運転をしたり、会社も無断欠勤したりしていました。死のうと思ったこともありました。

「生まれたときは、大きな子が生まれて本当にうれしくてみんなで喜んだけど、もう辛い。頼むから死んでくれへんか？」

優しかった母に頭を下げられたこともありました。

27

当事者の体験

会社のお金を横領し、逃亡。死のうとしても死にきれず、警察に保護されました。

母が見つけたアルコール依存症の専門病院に連れられ、入院した時は、現実と向き合う不安と、どこかホッとした気持ちもありました。

入院した自分よりも、母の方がつらく大変な思いをしたと気が付いたのは、入院中に、仲間の会で体験談を聞かせてもらった時でした。

これからも断酒会で仲間の体験談を聞き、自分も語り続けます。

28

当事者からのメッセージ

依存症の状態にあるときは、「誰もわかってくれない」という投げやりな気持ちをもっていることも多く、とにかく話を聞いてほしいところが、どこかにあります。

じっくり話を聞いてもらうだけでもいいときもあります。

回復という言葉は、“もとに戻る”イメージがあるので、断酒会では、「新しい人生を送る」「新生」という言葉を使います。

相談員のみなさんも、ぜひ「新しい人生を送っている」私たちと会ってください。

29

4. 最後に

30

依存症からは回復することができます。

本人や家族が孤立しないように、長くかかわる、一緒に考えることが、回復につながります。

回復できることを信じて、サポートをお願いします。



31

相談窓口等一覧（資料編）

情報は、令和4年6月現在のものです

大阪府保健所（依存症相談拠点）

- 「依存症のことで相談したい」とお伝えください。
- 依存症の本人がお住まいの地域の保健所に相談してください。
- 初めて相談される場合は、できるだけ電話で予約してください。

	保健所	電話番号	相談時間等
大阪府保健所	池田 保健所	072-751-2990	平日 午前9時から 午後5時45分まで
	茨木 保健所	072-624-4668	
	守口 保健所	06-6993-3133	
	四條畷 保健所	072-878-2477	
	藤井寺 保健所	072-955-4181	
	富田林 保健所	0721-23-2684	
	和泉 保健所	0725-41-1330	
	岸和田 保健所	072-422-6070	
	泉佐野 保健所	072-462-4600	

東大阪市保健センター（依存症相談拠点）

- 「依存症のことで相談したい」とお伝えください。
- 依存症の本人がお住まいの地域の保健センターに相談してください。
- 初めて相談される場合は、できるだけ電話で予約してください。

保健センター	電話番号	相談時間等
東保健センター	072-982-2603	平日 午前9時から 午後5時30分まで
中保健センター	072-965-6411	
西保健センター	06-6788-0085	

高槻市・豊中市・枚方市保健所（依存症相談拠点）

- 「依存症のことで相談したい」とお伝えください。
- 依存症の本人がお住まいの地域の保健所で相談してください。
- 初めて相談される場合は、できるだけ電話で予約してください。

保健所	電話番号	相談時間等
高槻市保健所 （保健予防課）	072-661-9332	平日 午前8時45分から 午後5時15分まで
豊中市保健所 （保健予防課）	06-6152-7315	平日 午前9時から 午後5時15分まで
枚方市保健所 （保健医療課）	072-807-7623	平日 午前9時から 午後5時30分まで

八尾市・寝屋川市・吹田市保健所（依存症相談拠点）

- 「依存症のことで相談したい」とお伝えください。
- 依存症の本人がお住まいの地域の保健所で相談してください。
- 初めて相談される場合は、できるだけ電話で予約してください。

保健所	電話番号	相談時間等
八尾市保健所 （保健予防課）	072-994-6644	平日 午前8時45分から 午後5時15分まで
寝屋川市保健所 保健所すこやかステーション （保健予防課）	072-812-2362	平日 午前9時から 午後5時30分まで
吹田市保健所 （地域保健課）	06-6339-2227	平日 午前9時から 午後5時30分まで

大阪府こころの健康総合センター（依存症相談拠点）

依存症相談

- 内 容：電話相談、来所相談（予約制）
- 時 間：平日 午前9時から午後5時45分まで
来所相談のみ（予約制）
第2・第4土曜 午前9時から午後5時30分まで
- 対 象：アルコール・薬物・ギャンブル等の依存で悩んでいる本人、家族（家族のみも可）
- 電 話：06-6691-2818
（相談支援・依存症対策課 依存症相談担当まで）

大阪市にお住まいの人の相談窓口①

- 「依存症のことで相談したい」とお伝えください。
- 本人がお住まいの地域の区保健福祉センターに相談してください。
- 初めて相談される場合は、できるだけ電話で予約してください。

相談窓口名称		電話番号	
大阪市こころの健康センター (依存症相談拠点)		06-6922-3475	平日 午前9時から 午後5時30分 まで
各区保健福祉センター	北 区 保健福祉センター	06-6313-9968	
	都島区 保健福祉センター	06-6882-9968	
	福島区 保健福祉センター	06-6464-9968	
	此花区 保健福祉センター	06-6466-9968	
	中央区 保健福祉センター	06-6267-9968	
	西 区 保健福祉センター	06-6532-9968	

大阪市にお住まいの人の相談窓口②

相談窓口名称		連絡先	相談時間等
各区保健福祉センター	港 区 保健福祉センター	06-6576-9968	平日 午前9時から 午後5時30分 まで
	大正区 保健福祉センター	06-4394-9968	
	天王寺区 保健福祉センター	06-6774-9968	
	浪速区 保健福祉センター	06-6647-9968	
	西淀川区 保健福祉センター	06-6478-9968	
	淀川区 保健福祉センター	06-6308-9968	
	東淀川区 保健福祉センター	06-4809-9968	
	東成区 保健福祉センター	06-6977-9968	
	生野区 保健福祉センター	06-6715-9968	

大阪市にお住まいの人の相談窓口③

	相談窓口名称	連絡先	相談時間等
各区保健福祉センター	旭 区 保健福祉センター	06-6957-9968	平日 午前9時から 午後5時30分 まで
	城東区 保健福祉センター	06-6930-9968	
	鶴見区 保健福祉センター	06-6915-9968	
	阿倍野区 保健福祉センター	06-6622-9968	
	住之江区 保健福祉センター	06-6682-9968	
	住吉区 保健福祉センター	06-6694-9968	
	東住吉区 保健福祉センター	06-4399-9968	
	平野区 保健福祉センター	06-4302-9968	
	西成区 保健福祉センター	06-6659-9968	

堺市にお住まいの人の相談窓口

- 「依存症のことで相談したい」とお伝えください。
 ○本人がお住まいの地域の各保健センターに相談してください。
 ○初めて相談される場合は、できるだけ電話で予約してください。
 ○アルコール相談は保健センターでお受けしています。

	相談窓口名称	電話番号	相談時間等
	堺市こころの健康センター (依存症相談拠点)	072-245-9192 (薬物・ギャンブル等依存症)	
各保健センター	堺 保健センター	072-238-0123	平日 午前9時から 午後5時30分 まで
	中 保健センター	072-270-8100	
	東 保健センター	072-287-8120	
	西 保健センター	072-271-2012	
	南 保健センター	072-293-1222	
	北 保健センター	072-258-6600	
	美原 保健センター	072-362-8681	

依存症専門医療機関

令和4年6月時点

名称	所在地	電話番号	対象疾患
新阿武山病院	高槻市	072-693-1881	アルコール
新阿武山クリニック	高槻市	072-682-8801	アルコール・ギャンブル等
大阪精神医療センター ※依存症治療拠点機関	枚方市	072-847-3261	アルコール・薬物・ギャンブル等
ひがし布施クリニック	東大阪市	06-6729-1000	アルコール・薬物・ギャンブル等
東大阪山路病院	東大阪市	072-961-3700	アルコール
結のぞみ病院	富田林市	0721-34-1101	アルコール・薬物・ギャンブル等
新生会病院	和泉市	0725-53-1222	アルコール
阪和いずみ病院	和泉市	072-452-1231	アルコール
久米田病院	岸和田市	072-445-3545	薬物
浜寺病院	高石市	072-261-2664	アルコール
藤井クリニック	大阪市	06-6352-5100	アルコール・薬物・ギャンブル等
小谷クリニック	大阪市	06-6556-9960	アルコール
にじクリニック	大阪市	06-6301-0344	アルコール・ギャンブル等
悲田院クリニック	大阪市	06-6773-2971	アルコール
金岡中央病院	堺市	072-252-9000	アルコール

※依存症専門医療機関とは、国の「依存症専門医療機関及び依存症治療選定基準」に基づいて選定された、「アルコール健康障がい」、「薬物依存症」、「ギャンブル等依存症」の診療に取り組んでいる医療機関です。

回復施設

令和4年6月現在

団体名称	所在地	電話番号	受付時間	アルコール	薬物	ギャンブル等
いちごの会	大阪市 東住吉区 住吉区 阿倍野区	平日： 06-6769-1517 土： 06-6694-4701	月～金：午前9時から 午後5時まで 土：午前9時30分から 午後6時まで	○	○	○
大阪マック	大阪市 浪速区	06-6648-1717	月～土：午前9時から 午後5時まで 日：午前11時から 午後4時30分まで	○	○	○
大阪ダルク	大阪市 東淀川区	来所相談： 06-6323-8910 電話相談： 06-6320-1196	【来所相談】 月～土：午前10時から 午後5時まで 【電話相談】 土：午後3時から7時まで		○	

自助グループ

○自助グループは、何らかの困難や問題・悩みを抱えた人が、同じ問題・悩みを抱えた人々と自発的に結びついた集まりです。

○各グループのミーティングは大阪府内のさまざまな地域で行われています。ミーティング会場については、各団体にお問合せいただくか、各団体のホームページをご確認ください。

アルコール依存症

令和4年6月現在

団体名称	対象	電話番号	問合せ時間
大阪府断酒会 大阪府断酒会家族会	本人・ 家族	072-949-1229	平日（祝日除く）： 午前9時30分から午後4時まで
AA関西セントラル オフィス (KCO)	本人	06-6536-0828	月～金（祝日除く）： 午前10時から午後5時まで 日：午後1時から午後4時まで
NPO法人 アラノン・ジャパン	家族	045-642-8777	月・火・木・金（祝日除く）： 午前10時から午後4時まで
家族の回復ステップ12	家族・ 友人	090-5150-8773	月・水・金（祝日可）： 午後0時から午後2時まで

自助グループ

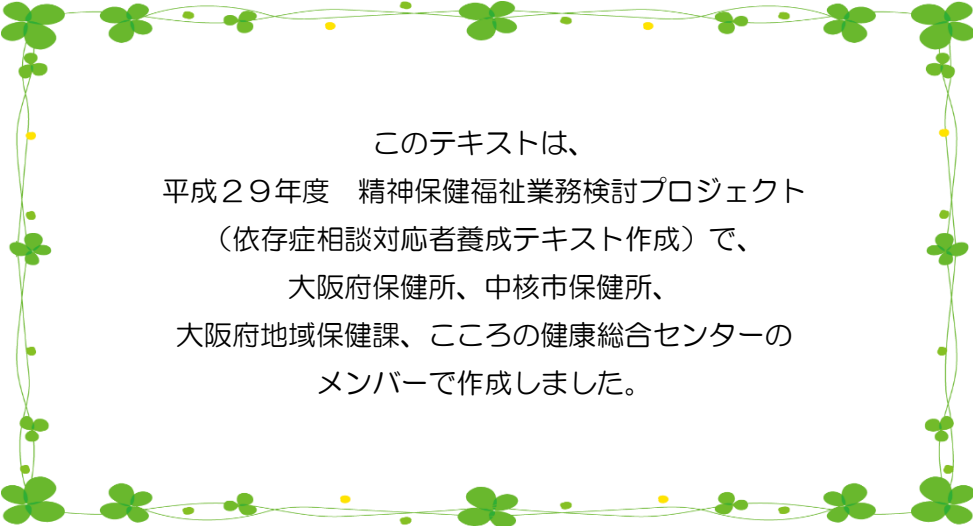
薬物依存症

令和4年6月現在

団体名称	対象	電話番号	問い合わせ時間
NA (ナルコティクス アノニマス) 日本リージョン・ セントラル・オフィス	本人	03-3902-8869 (ファックスも同じ)	火：午後7時から午後9時まで 土：午後1時から午後5時まで FAX受付：毎日24時間
ナラノン ファミリー グループ ナショナルサービス オフィス	家族	03-5951-3571	平日（祝日除く）： 午前10時から午後4時まで

ギャンブル等依存症

団体名称	対象	電話番号	問い合わせ時間
GA (ギャンブラーズ・ アノニマス) 日本インフォメーション センター	本人	046-240-7279	最終週の日曜： 午前11時から午後3時まで
ギャンノン 日本サービスオフィス	家族・ 友人	03-6659-4879 (FAXも同じ)	月・木：午前10時から午後0時まで



このテキストは、
平成29年度 精神保健福祉業務検討プロジェクト
（依存症相談対応者養成テキスト作成）で、
大阪府保健所、中核市保健所、
大阪府地域保健課、こころの健康総合センターの
メンバーで作成しました。



こころの健康総合センター 相談支援・依存症対策課

令和4年6月改訂

☎ 558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46

☎ 06-6691-2818 FAX 06-6691-2814

ホームページ「こころのオアシス」<http://kokoro-osaka.jp/>

