

## 自助グループ等

### ● NA (ナルコティクス・アノニマス)

本人のためのグループです

(電話) 03-3902-8869 (火:19~21時 土:13~17時)

<http://najapan.org/>



### ● ナラノンファミリーグループ

家族や友人等のためのグループです

(電話) 03-5951-3571 (月・水・金:11~15時)

<http://nar-anon.jp/>



### ● 全国薬物依存症者家族会連合会

家族等のためのグループです

<http://www.yakkaren.com/>



## 回復施設等

回復に向けて、相談支援や通所・入所のプログラム等を行っています。実施している内容は施設により異なります。

### ● 大阪ダルク【本人】

(電話) 06-6323-8910 (月~土:10~17時)

<http://darc.freedom-osaka.jp/>



### ● Freedom (フリーダム)

【本人・家族等】

(電話相談) 06-6320-1196 (土:15~19時)

(来所相談予約(電話)) 06-6320-1463 (月~土:10~17時)

<https://www.freedom-osaka.jp/>



### ● 大阪マック【本人・家族等】

(電話) 06-6648-1717 (年中無休:9~17時)

<http://osakamac.com/>



### ● いちごの会 (リカバリハウスいちご)

【本人・家族等】

(電話) 06-6769-1517 (月~金:9~17時)

<http://ichigonokai.jp/>



## ご家族等のための支援プログラム

専門家による講義やグループワークを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

### ● 大阪ファミリープログラム

<http://family9.web.fc2.com/>



### ● DASY (デイジー)

<http://dasy1993.com/>



※最新の情報は各団体のホームページ等でご確認ください。

## 相談機関

### ● 大阪市こころの健康センター

大阪市都島区中野町5丁目15番21号

都島センタービル3F

#### 依存症相談窓口 (薬物関連問題)

ご本人、ご家族、支援者からの相談を受けております。

まずは、お電話でご相談ください。

#### ● 依存症相談員による相談

#### ● 専門の医師による相談 (予約制)

【お問い合わせ】

(依存症相談専用電話) 06-6922-3475

受付: 月~金 (祝日・年末年始除く) 9時~17時30分

### ● お住まいの区の保健福祉センター

精神保健福祉相談員等による健康相談を行っています。

お住まいの区へお問い合わせください。

区名	電話番号	区名	電話番号
北区	6313-9968	東淀川区	4809-9968
都島区	6882-9968	東成区	6977-9968
福島区	6464-9968	生野区	6715-9968
此花区	6466-9968	旭区	6957-9968
中央区	6267-9968	城東区	6930-9968
西区	6532-9968	鶴見区	6915-9968
港区	6576-9968	阿倍野区	6622-9968
大正区	4394-9968	住之江区	6682-9968
天王寺区	6774-9968	住吉区	6694-9968
浪速区	6647-9968	東住吉区	4399-9968
西淀川区	6478-9968	平野区	4302-9968
淀川区	6308-9968	西成区	6659-9968

薬物の問題で  
お困りの方へ

~ひとりで抱え込まないで~

大阪市こころの健康センター

## 薬物依存症とは

薬物依存症とは、大麻や覚せい剤、一部の処方薬や市販薬、シンナーなどの薬物を使い続けているうちに、身体依存（薬物をやめると不快感が出たり苦しくなる）や、精神依存（薬物が欲しいという欲求が生じる）の状態となり、その薬物をやめ続けられなくなってしまう状況をいいます。依存症とは自分の意志の力ではやめることができない「病気」です。

## 薬物依存症の特徴

- 薬物を使いたいという強い欲求が起こり、その衝動を自分の意志で抑えられなくなります。
- 薬物を手に入れるためになりふりかまわなくなるといったことがあります。
- 体が薬物に慣れてくるため、同じ効果を感じるために薬物の量が増えていきます。
- 薬物の使用を中止すると、不眠、過眠、抑うつ、不安、焦燥、幻覚、妄想、けいれん発作、脱力、異常な発汗などの症状（離脱症状）が現れます。
- 精神・身体的問題、社会的な問題が生じているにもかかわらず、やめることができません。



## チェックしてみましょう！

薬物をやめようとどんなに決心していても、私たちが取り巻くさまざまな状況・場所・気持ちなどが「きっかけ」となって、薬物を使いたい気持ちが大きくなるかもしれません。

あなたにとっての「引き金（きっかけ）」はなんですか？

### 外的な引き金

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 一人で家に居る時      | <input type="checkbox"/> 給料日の後 |
| <input type="checkbox"/> 飲み仲間やクスリ仲間    | <input type="checkbox"/> デート   |
| <input type="checkbox"/> ミネラルウォーターのボトル | <input type="checkbox"/> 食事の時  |
| <input type="checkbox"/> 音楽を聴く時        | <input type="checkbox"/> 車の中   |
- など

### 内的な引き金

- |   |                                 |                              |
|---|---------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 不安             | <input type="checkbox"/> 怒り     | <input type="checkbox"/> 退屈感 |
| <input type="checkbox"/> 欲求不満           | <input type="checkbox"/> イライラ   | <input type="checkbox"/> 罪悪感 |
| <input type="checkbox"/> 人から見捨てられた感じ    | <input type="checkbox"/> 自信をなくす |                              |
| <input type="checkbox"/> プレッシャーをかけられた感じ |                                 |                              |
| <input type="checkbox"/> 落ち着かない感じ       |                                 | など                           |

あなたにとって、薬物の誘惑に乗ってしまいそうな状況を避けたり、乗り切るためには、どんな対策が考えられるでしょうか？

## ひとりで悩まず、相談してみましょう。

※相談することで、警察に通報することはありません。個人のプライバシーは守られますので安心してご相談ください。

## 薬物依存症は回復できる病気です

回復のために、専門の医療機関や相談機関、自助グループや回復施設等とつながりましょう。

- ◆ひとりで悩まず、相談しましょう。
- ◆薬物依存症について学びましょう。
- ◆依存症に対応できる精神科医療機関への受診や相談機関への相談をお勧めします。
- ◆同じ問題を抱える仲間と共に回復に取り組むことが役立ちます。
- ◆再発の兆候に注意しましょう。
- ◆再使用しても、早目に相談し治療や仲間の支援を受けることができれば、再び、回復への道を歩めます。

## 家族の方へ

### ◆つながる ～家族の相談～

誰にも相談できずに、問題を家族だけで抱え込んでいませんか？まずは、家族が相談機関に相談し、一緒に対応方法を考えていきましょう。（個人のプライバシーは守られます）

### ◆知る ～学習～

薬物依存症についての正しい知識や対応方法について学びましょう。

### ◆支え合う ～自助グループ～

自助グループでは、同じ立場にある家族の経験を聞いたり、自身の悩みを他の家族に聞いてもらうことにより、家族自身の気持ちを整理するきっかけになります。