

あなたの周りに こんな人はいませんか？

アルコール依存症のAさん

就職して5年目のAさんは、仕事にも慣れてきて、大きな仕事を任せられるようになりました。

そのうち、仕事のプレッシャーから気を紛らわすために、お酒を飲むようになり、日ごとに量が増えていきました。

ついには、家に帰ると毎日浴びるように酒を飲むようになり、お風呂にも入らなくなりました。



ギャンブル依存症のBさん

会社員のBさんは先輩に勧められ、パチンコに行き大勝ちしました。大学時代はパチンコにのめり込むことはなかったのですが、社会人になってから職場の人間関係のストレスが高まり、パチンコにのめり込むようになりました。

ついには、パチンコをするために、会社を休み、借金をするようになりました。



ネット・ゲーム依存症のCさん

大学生のCさんは、コロナ渦の状況により自宅でオンライン授業が多くなった頃から、インターネットゲームにのめり込み、次第に昼夜逆転の生活をするようになりました。

その後、対面の授業が始まってもし遅刻や欠席が続き、単位が取れず留年してしまいました。



Step1 気づく

依存症は、適切な治療と支援で回復することができます。

依存症は本人が病気の自覚がないことが多いため、周りの気づきが回復に一歩前進します。

依存症かも？
かんたんにチェックできます。



高知県
「こころの体温計」

- アルコール
チェックモード
- ギャンブル依存症
チェックモード



インターネット
依存度テスト

(出典：久里浜医療センター)

Step3 つなぐ

周りに依存症かも？という人がいたら、専門機関に相談してください。

適切な治療や支援につながることで、回復することができます。

相談先は
裏へ

Step2 声をかける

周りがいくら「変えてやろう」「やめさせよう」と思っても、説教や叱りでは伝わりません。相手の困っていることに寄り添い、まずは相手の経験を受け入れることが、適切な治療や支援につながります。

《ギャンブル等依存症の場合》



借金に困ってて…
お金を貸してくれないかな？
勝ったら絶対返すから

NG な対応

(前に貸した分も返ってきてないけど)
困っているならしょうがないか…



OK な対応

借金するほど
お金に困ってるんだね。
一度ちゃんと相談してみようよ。



《アルコール依存症の場合》



前日の飲酒の二日酔いがしんどくて…
今日は仕事休みたい。

NG な対応

また？しょうがないな…
代わりに職場に休みの連絡をしないと。



OK な対応

昨日は沢山飲んで、何か嫌な
ことでもあった？飲酒で体が
悪くないかとても心配している。
一度検査に行ってみない？



本人が起こした問題を周囲が尻拭いするのは逆効果です！