

【資料編】

社会資源と自助グループ等

(1) 社会資源

相談機関

- 長崎こども・女性・障害者支援センター(精神保健福祉センター)、保健所、市町の精神保健福祉担当課では、アルコールや薬物、ギャンブル依存等の問題でお困りの本人や家族からの相談を受けています。

依存症の(専門)治療

- 県内には依存症全般に対応できる専門医療機関や、アルコール依存症回復支援プログラムがある専門医療機関があります。また、家族相談も受けることができます。

依存症回復施設

- 長崎ダルクは、薬物・アルコールの問題を抱えた人たちのための民間のリハビリ施設です。ダルクは、Drug Addiction Rehabilitation Centerの略で、ダルクスタッフの多くは薬物・アルコール依存症から回復したスタッフによって運営されています。通所型と入所型があります。
- グラフながさきは、ギャンブル依存症の回復施設です。

多重債務に関する相談機関

- 依存症は病気であり、治療をしないと、一旦借金が解決してもまた借金を繰り返すため、債務整理は本人が回復に向かってから行うことが良いと言われています。
- 家族が借金の肩代わりをせず、借金の問題は専門家に相談し、返済の目処をたてます(家族のみで相談するのではなく、本人が中心で相談すること)。
- 法テラス長崎、長崎県弁護士会、長崎県司法書士会、長崎県消費生活センター等で相談をすることができます。

(2) 自助グループ等

- 依存症からの回復には、治療だけではなく、同じ経験をしてきた当事者(本人・家族)同士が集まり、お互いの体験を語るミーティング(例会)への参加が効果的です。当事者により運営されているグループを自助グループと呼んでいます(専門機関が運営している場合は自助グループと呼びませ

ん)。自助グループの活動の中心は、お互いの体験を語るミーティング（例会）です。

アルコール依存症

■ 断酒連合会

アルコール依存症本人の自助グループですが、家族の出席が奨励されています。援助関係者も参加できます。全国的な組織を作っています。県内に各支部があり、例会が開かれています。

■ AA (Alcoholics Anonymous)

1935年にアメリカで始まりました。AAは、匿名で参加するのが特徴です。また、オープンミーティングを除き、本人のみでミーティングが行われるため、家族や援助関係者は参加できません。

■ アラノン (Al-Anon)

アルコール依存の問題をもつ人の家族と友人の自助グループで、匿名で参加できます。

■ ACODA (Adult Children of Dysfunctional Families Anonymous)

子どもの時期をアルコールの問題やその他の機能不全の問題がある家庭で過ごした成人の集まりです。

薬物依存症

■ NA (Narcotics Anonymous)

薬物依存症者本人による自助グループで、匿名で参加できます。

■ ナラノン (Nar-Anon)

薬物の問題を持つ人の家族や友人の自助グループで、匿名で参加できます。

ギャンブル依存症

■ GA (Gamblers Anonymous)

強迫的ギャンブルからの回復を目指す人が集う自助グループで、匿名で参加できます。県内各地で、ミーティングが開催されています。オープンミーティングであれば家族も参加することができます。

■ ギャマノン (GAM-Anon)

ギャンブル依存症の家族や友人の自助グループです。匿名で参加し、体験を分かち合うことが中心となります。家族自身の安定を取り戻し、自分らし

く生きていくための場です。

■ 全国ギャンブル依存症家族の会

県内で毎月 1 回定例会を開催しています。「家族には家族の解決策があります」として、家族や本人への相談や啓発活動や社会への情報発信などを行っています。経験者が集まり、相談者に対し、対応策を提案できます。詳しくはホームページをご覧ください。

■ 公益社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会

ギャンブル依存症の問題を抱える本人と家族を支援する民間団体です。予防啓発、情報提供等を行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

その他の自助グループ

■ DA (Debtors Anonymous)

強迫的買物、浪費、借金依存の匿名活動相互支援グループ。ミーティング（分かち合い/シェアリング）への参加と 12 ステップの実践によって、強迫的買物・浪費・借金依存で苦しむ人たちと一緒に回復を目指すグループです。

■ EA (Emotions Anonymous)

感情・情緒生活面で新しい生き方をしようとする人々の集まりです。
怒り・不安・緊張・心配・嫉妬・罪悪感・恐れ・不眠・孤独・恨み・絶望感・意気消沈・妄想・強迫観念的（過食・過飲・過労・浪費）・自己憐憫などのネガティブな感情からの開放を求める人は、誰でも参加できます。

☆県内の自助グループの詳細については、下記ホームページ参照。

ホームページ [長崎県セルフヘルプグループ](#)

(3) 社会資源等問合せ先

☆県内の依存症治療・相談機関に関するお問合せ

長崎県長崎こども・女性・障害者支援センター 精神保健福祉課
TEL : 095-846-5115

*県内の精神科・心療内科一覧表については下記ホームページ参照。

ホームページ [精神科・心療内科がある医療機関](#)

ギャンブル依存症相談窓口・回復施設

- 依存症全般
眼鏡橋相談室 095-824-3433
- 薬物・アルコール
長崎ダルク 095-848-3422
- ギャンブル
回復施設 グラフながさき 095-800-2923

こころの健康 全般の相談

- 西彼保健所
(西海市・西彼杵郡) 095-856-5159
- 県央保健所
(諫早市・大村市・東彼杵郡) 0957-26-3306
- 県南保健所
(島原市・雲仙市・南島原市) 0957-62-3289
- 県北保健所
(平戸市・松浦市・佐々町) 0950-57-3933
- 五島保健所
(五島市) 0959-72-3125
- 上五島保健所
(小値賀町・新上五島町) 0959-42-1121
- 舌岐保健所
(舌岐市) 0920-47-0260
- 対馬保健所
(対馬市) 0920-52-0166
- 長崎市保健所
(長崎市) 095-829-1153
- 佐世保市障がい福祉課
(佐世保市) 0956-24-1111

お金・法律などの相談

- 法テラス長崎 0503383-5515
- 法テラス・サポートダイヤル
(全国版) 0570-078374
- 長崎県弁護士会 095-824-3903
- 長崎県司法書士会 095-823-4895
- 長崎県消費生活センター 095-824-0999

依存症 自助グループ

アルコール

公益社団法人 全日本断酒連盟
TEL: 03-3863-1600
ホームページ <http://www.dansyu-renmei.or.jp/>

長崎県断酒連合会
県内各地で例会開催
(長崎県セルブヘルプグループ 参照)

AA(AA九州・沖縄セントラルオフィス(KOCO))
TEL&FAX: 099-248-0057
ホームページ <http://www.aa-koco.com/>

Al-Anon(アラノンジャパン GSO)
TEL: 03-5483-3313
ホームページ <http://www.al-anon.or.jp/>

薬物

NA(NA ジャパンセントラルオフィス)
TEL&FAX: 03-3902-8869
ホームページ <http://najapan.org/>

Nar-Anon(ナラノン)
ナラノンNSO
TEL&FAX: 03-5951-3571
ホームページ <http://nar-anon.jp/index.html>

全国薬物依存症者家族連合会(薬家連)
TEL: 03-5856-4824
ホームページ <http://www.yakkaren.com/>

ギャンブル

GA
(GA日本インフォメーションセンター(JIC))
ホームページ <http://www.gajapan.jp/>

ギャンノン
(一般社団法人 ギャンノン日本サービスオフィス)
ホームページ <http://www.gam-anon.jp>

アルコール 薬物 ギャンブル の問題で お困りの方へ

長崎県長崎子ども・女性・障害者
支援センター 精神保健福祉課

TEL: 095-846-5115

〒852-8114長崎市橋口町10-22
月～金(祝日・年末年始除く) 9:00～17:45

やめたくてもやめられなない……もしかして依存症?!ひとりで悩まず相談してみませんか?

人が「依存」する対象は様々ですが、特定の物質や行為・過程に対して「やめたくてもやめられない」状態を「依存症」と言い、自分の意志ではやめられない**脳の病気**です。適切に対処することが、回復する近道です。

のめりこんでしまうもの・こと



スマホ・ネット



ゲーム



恋愛



アルコール



買物



薬物
(覚せい剤・大麻・処方薬・市販薬)



ギャンブル



依存

やめたくても、やめられなない



依存症

脳の病気

快感と関係する脳の回路に異常をきたす病気

依存症の7つの特徴

- 1 **意志や性格の問題ではない**
「意志や精神力」ではコントロールできない、「**脳の機能障害**」です。
- 2 **誰でもなり得る病気**
寂しさ・怒り・行き詰まりなどのちよとした“心の隙間”に入り込み、埋めてくれます。
- 3 **慢性の病気**
回復可能な病気です。快感と関係する脳の回路に異常をきたす病気です。
- 4 **進行性**
徐々にコントロール不可能になり、放置していると確実に進行します。
- 5 **否認の病気**
現実に直面することは非常に苦痛です。依存症の人は「やめようと思えばいつでもやめられる」「自分は病気ではない」と考え、**なかなか認めようとしません。**
- 6 **性格が変化する**
嗜癖行動にはまった結果、**お金をつき込み、周囲の人に嘘をつき、自分勝手な信頼を裏切る行為を繰り返す**ことがあります。止め続けることで本来の自分を取り戻すことができます。
- 7 **人を巻き込む病気**
家族など周囲の人々への影響は大きく、慢性的なストレス状態におかれます。次第に不健康な考え方や行動パターンに陥ります。

依存症から回復するには?

まずは、相談しましょう。
回復可能な病気です。本人、家族だけで悩まず、まずは相談しましょう。

本人

- 1 **自助グループに参加**
同じ問題を抱える仲間が集まりです。仲間同士の支えあいによって回復している人はたくさんいます。
- 2 **専門医療機関への通院**
専門医師、スタッフによる治療を受けることが有効です。

家族

自助グループや家族教室に参加
「借金の肩代わりをしない」「本人が起こした問題の尻拭いをしない」など、本人への適切な対応方法を学びましょう。また、家族自身の健康を取り戻しましょう。

県内の自助グループに関するお問い合わせ
長崎県長崎子ども・女性・障害者支援センター 精神保健福祉課

TEL: 095-846-5115

ホームページ [長崎県セルフヘルプグループ](#)

検索

ギャンブル依存症相談窓口・回復施設

■ 回復施設 グラフながさき 095-800-2923

こころの健康 全般の相談

■ 西彼保健所 (西海市・西彼杵郡) 095-856-5159

■ 県央保健所 (諫早市・大村市・東彼杵郡) 0957-26-3306

■ 県南保健所 (島原市・雲仙市・南島原市) 0957-62-3289

■ 県北保健所 (平戸市・松浦市・佐々町) 0950-57-3933

■ 五島保健所 (五島市) 0959-72-3125

■ 上五島保健所 (小値賀町・新上五島町) 0959-42-1121

■ 杵岐保健所 (杵岐市) 0920-47-0260

■ 対馬保健所 (対馬市) 0920-52-0166

■ 長崎市保健所 (長崎市) 095-829-1153

■ 佐世保市障がい福祉課 (佐世保市) 0956-24-1111

お金・法律などの相談

■ 法テラス長崎 0503383-5515

■ 法テラス・サポートダイヤル (全国版) 0570-078374

■ 長崎県弁護士会 095-824-3903

■ 長崎県司法書士会 095-823-4895

■ 長崎県消費生活センター 095-824-0999

ギャンブル依存症 チェックリスト

作成：北海道立精神保健福祉センター

- ギャンブルのことを考えて、仕事を手につかなくなる
- 自由なお金があると、まず第一にギャンブルのことが頭に浮かぶ
- ギャンブルに行けないことでもイライラしたり怒りっぽくなる
- 一文無しになるまでギャンブルを続けることがある
- ギャンブルを減らそう、止めようと努力してみたが、結局ダメだった
- 家族にウソを言って、ギャンブルをやることかしばしばある
- ギャンブル場に知り合いや友人は、いない方が多い
- 20 万以上の借金を 5 回以上したことがある、あるいは総額 50 万円以上の借金をしたことがある
- 支払い予定のお金を流用したり、財産を勝手に換金したりし、ギャンブルに当て込んだことがある
- 家族に泣かれたり、固く約束させられたことが 2 度以上ある

3～4 個：ギャンブルの楽しみ方を見直しましょう
5 個以上：病的ギャンブラーの可能性が極めて高い！

ギャンブルの問題でお困りの方へ

長崎県長崎こども・女性・障害者
支援センター 精神保健福祉課

TEL:095-846-5115

〒852-8114長崎市橋口町10-22

月～金（祝日・年末年始除く）9:00～17:45

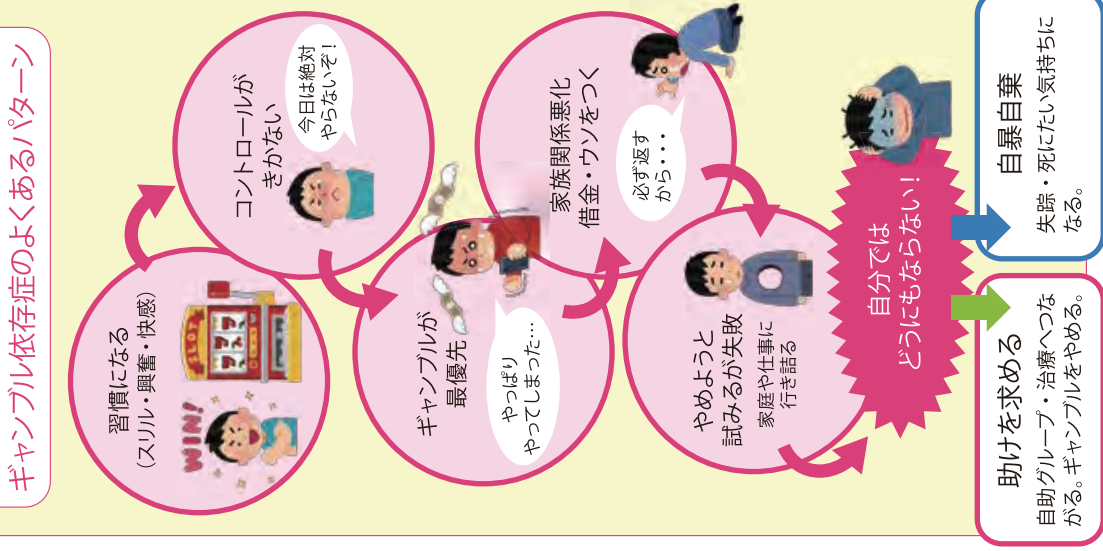
やめたくてもやめられない……。ひとりで悩まず相談してみませんか？

ギャンブル依存症とは？

ギャンブルが日常生活に支障をきたしているにもかかわらず、ギャンブルにのめり込み、やめたくてもやめられない状態に陥ることを言います。
意志の力や精神力では、行動をコントロールできなくなる**脳の病気**です。
適切に対処することが、回復する近道です。

ギャンブル依存症の7つの特徴

- 1 意志や性格の問題ではない
「意志や精神力」ではコントロールできない、「**脳の機能障害**」です。
- 2 誰でもなり得る病気
寂しさ・怒り・行き詰まりなどのちょっとした“心の隙間”に入り込み、埋めてくれます。
- 3 慢性の病気
回復可能な病気です。快感と関係する脳の回路に異常をきたす病気です。
- 4 進行性
徐々に**コントロール不可能**になり、放置していると**確実に進行**します。
- 5 否認の病気
現実には直面することは非常に苦痛です。依存症の人は「やめようと思えばいつでもやめられる」「自分は病気ではない」と考え、**なかなか認めようとしません**。
- 6 性格が変化する
嗜癖行動にはまった結果、**お金をつぎ込み、周囲の人に嘘をつき、自分勝手な信頼を裏切る行為を繰り返す**ことがあります。止め続けることで本来の自分を取り戻すことができます。
- 7 人を巻き込む病気
家族など周囲の人々への影響は大きく、慢性的なストレス状態におかれます。次第に不健康な考え方や行動パターンに陥ります。



依存症から回復するには？

- ### 本人
- 1 自助グループに参加
同じ問題を抱える仲間が集まりです。仲間同士の支えあいによって回復している人はたくさんいます。
 - 2 ギャンブル専門外来に通院
専門医師、スタッフによる治療を受けることが有効です。
 - 3 金銭管理をしよう
家族など、周囲の人の協力を得ましょう。生活に必要なお金だけを持つようにし、家計簿をつけましょう。

- ### 家族
- 自助グループや家族教室に参加
「借金の肩代わりをしない」「本人が起こした問題の尻拭いをしない」など、本人への適切な対応方法を学びましょう。回復するための大きな助けになります。

- ### ギャンブル依存症 自助グループ
- GA (GA日本インフォメーションセンター (JIC))
ギャンブル依存症本人のための自助グループ。
ホームページ <http://www.gajapan.jp/>
- ギャンマン (一般社団法人ギャンマン日本サービスオフィス)
ギャンブル依存症者の家族・友人のための自助グループ。
ホームページ <http://www.gam-anon.jp>

AUDIT(オーディット)
(アルコール使用障害同定テスト)

番号	質問	0	1	2	3	4	回答
問1	どのくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？	全く飲まない	月1回以下	月2～4回	週2～3回	週4回以上	
問2	飲酒する時には、通常どのくらい飲みますか？ 日本酒1合=2.2 ドリンク、ビール大びん1本=2.5 ドリンク（次ページ参照）	3 ドリンク未満	3 ドリンク以上 5 ドリンク未満	5 ドリンク以上 7 ドリンク未満	7 ドリンク以上 10 ドリンク未満	10 ドリンク以上	
問3	1 回に6 ドリンク以上飲むことがどれくらいの頻度でありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問4	飲み始めたら飲むことを止められなくなったことが、過去1年でどのくらいの頻度ありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問5	飲酒のせいで、通常あなたが行うことになっていることが出来なかったことが、過去1年でどのくらいの頻度ありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問6	過去1年に深酒の後に、体調を整えるために、迎え酒をしなければならなかったことが、どのくらいの頻度ありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問7	過去1年で飲酒後に罪悪感・後ろめたさを感じたり、後悔をしたことが、どのくらいの頻度ありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問8	過去1年で飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度ありますか？	なし	月1回未満	毎月	毎週	毎日又はほぼ毎日	
問9	あなたの飲酒により、あなた自身や他人がケガをしたことがありますか？	なし		1年以上前 にある		過去1年 以内に ある	
問10	肉親や親戚、友人、医師又は、健康管理に携わる方が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒を控えるようにとあなたに勧めたことがありますか？	なし		1年以上前 にある		過去1年 以内に ある	
合計							

酒類のドリンク換算表

種 類	量	ドリンク数
1. ビール (5%) 発泡酒	コップ (180mL) 1 杯	0.7
	小びん または 350mL 缶 1 本	1.4
	中びん または 500mL 缶 1 本	2.0
	大びん または 633mL 缶 1 本	2.5
	中ジョッキ (320mL) 1 杯	1.3
	大ジョッキ (600mL) 1 杯	2.4
2. 日本酒 (15%)	1 合 (180mL)	2.2
	お猪口 (30mL) 1 杯	0.4
3. 焼酎・泡盛 (20%)	ストレートで1合 (180mL)	2.9
焼酎・泡盛 (25%)	ストレートで1合 (180mL)	3.6
焼酎・泡盛 (30%)	ストレートで1合 (180mL)	4.3
焼酎・泡盛 (40%)	ストレートで1合 (180mL)	5.8
4. ワイン (12%)	ワイングラス (120mL) 1 杯	1.2
	ハーフボトル (375mL) 1 本	3.6
	フルボトル (750mL) 1 本	7.2

種 類	量	ドリンク数
5. 酎ハイ (7%)	コップ (180mL) 1 杯	1.0
	350mL 缶酎ハイ 1 本	2.0
	500mL 缶酎ハイ 1 本	2.8
	中ジョッキ (320mL) 1 杯	1.8
	大ジョッキ (600mL) 1 杯	3.4
	コップ (180mL) 1 杯	0.7
6. カクテル類 (5%) (果実味などを含んだ 甘いお酒)	350mL 缶 1 本	1.4
	500mL 缶 1 本	2.0
	中ジョッキ (320mL) 1 杯	1.3
7. ウイスキー ブランデー ジン、ウォッカ ラムなど (40%)	シングル水割り 1 杯 (原酒で 30 mL)	1.0
	ダブル水割り 1 杯 (原酒で 60mL)	2.0
	ショットグラス 1 杯 (30mL)	1.0
	ポケットビン (180mL) 1 本	5.8
	ボトル半分 (360mL)	11.5
8. 梅酒 (15%)	1 合 (180mL)	2.2
	お猪口 (30mL) 1 杯	0.4

AUDIT(オーディット) <結果>

合計点	判定	対応
15点 以上	アルコール依存症 疑い群	アルコール依存症が疑われ、健康や、家庭、職場での生活への悪影響が心配されます。一度、医療機関やお住まいの市町にご相談ください。
8点 ～14点	危険な飲酒群	現在のお酒の飲み方を続けると、将来健康や社会生活に支障をきたすおそれがあります。ぜひ節酒に挑戦しましょう。
1点 ～7点	危険の少ない飲酒群	今のところ、お酒の飲み方にあまり大きな問題は無いようです。お酒の量、回数が増えないようにしましょう。
0点	非飲酒群	今のところ、お酒に関する問題はないようです。

●新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト：男性版（KAST-M） 男性用

最近6ヵ月の間に、以下のようなことがありましたか。

項目	はい	いいえ
1 食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている	0点	1点
2 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある	1点	0点
3 酒を飲まないと言わないことが多い	1点	0点
4 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがある	1点	0点
5 酒をやめる必要性を感じたことがある	1点	0点
6 酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1点	0点
7 家族に隠すようにして酒を飲むことがある	1点	0点
8 酒が切れたときに、汗がでたり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある	1点	0点
9 朝酒や昼酒の経験が何度かある	1点	0点
10 飲まないほうがよい生活が送れそうだと思う	1点	0点
合計点	点	

<判定>

1. 合計点が4点以上…アルコール依存症の疑い群
アルコール依存症の疑いが高い群です。専門医療の受診をお勧めします。
2. 合計点が1～3点…要注意群
飲酒量を減らしたり、一定期間禁酒をしたりする必要があります。医療者と相談してください。ただし、質問項目の1番のみ「いいえ」の場合には、正常群とします。
3. 合計点が0点…正常群

● CAGE

次の4つのうち2つ以上があてはまる方は、アルコール依存症の可能性の高い方です。

CAGE

C. あなたは今まで、自分の酒の量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？
(cut down)

A. あなたは今まで、周りの人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？
(annoyed by criticism)

G. あなたは今まで、自分の飲酒について良くないと思ったり、罪悪感を持ったことがありますか？
(guilty feeling)

E. あなたは今まで、朝酒や迎え酒をしたことがありますか？
(eye-opener)

●新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト：女性版（KAST-F） **女性用**

最近6ヵ月の間に、以下のようなことがありましたか。

項目	はい	いいえ
1 酒を飲まないことと寝付けないことが多い	1点	0点
2 医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある	1点	0点
3 せめて今日だけは酒を飲むまいと思っけていても、つい飲んでしまうことが多い	1点	0点
4 酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある	1点	0点
5 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある	1点	0点
6 私のしていた仕事をまわりのひとがするようになった	1点	0点
7 酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1点	0点
8 自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある	1点	0点
合計点	点	

<判定>

4. 合計点が3点以上…アルコール依存症の疑い群
アルコール依存症の疑いが高い群です。専門医療の受診をお勧めします。
5. 合計点が1～2点…要注意群
飲酒量を減らしたり、一定期間禁酒をしなくてはする必要があります。医療者と相談してください。ただし、質問項目の6番のみ「はい」の場合には、正常群とします。
6. 合計点が0点…正常群

● CAGE

次の4つのうち2つ以上があてはまる方は、アルコール依存症の可能性の高い方です。

CAGE

- C. あなたは今まで、自分の酒の量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？
(cut down)
- B. あなたは今まで、周りの人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？
(annoyed by criticism)
- G. あなたは今まで、自分の飲酒について良くないと思ったり、罪悪感を持ったことがありますか？
(guilty feeling)
- E. あなたは今まで、朝酒や迎え酒をしたことがありますか？
(eye-opener)

薬物依存症のチェックリスト

- ① 家の中で、薬物を使うことがあった
- ② 家の中から薬物や薬物の容器や薬物を使うための道具が出てきた
- ③ 薬物を買うために嘘をついたことがあった
- ④ 感情の起伏が激しく、人がかわってしまったように感じることがあった
- ⑤ 薬物のことについて質問すると不機嫌になることがあった
- ⑥ 薬物の問題で、仕事を首になったり、職場を変えたりすることがあった
- ⑦ 薬物を使った状態で、車やバイクの事故を起こしたことがあった
- ⑧ 薬物の問題で休学、退学をしたことがあった
- ⑨ 薬物を使った状態でケガをしたことがあった
- ⑩ 薬物を使って家の中またはそとで、暴力を振るったことがあった
- ⑪ 薬物を使っているのが見つかって開き直ることがあった
- ⑫ 薬物を買うために他人を脅したり、傷つけたことがあった
- ⑬ 薬物の使用で2回以上警察に補導または逮捕されたことがあった
- ⑭ 本人が作った借金の催促がきたことがあった
- ⑮ 薬物を止めることを条件に、金や援助を求めることがあった
- ⑯ 薬物使用で身体的な問題が起き、医療機関を受診した
- ⑰ 時々意味不明のことを言い、行動がまとまらないことがあった
- ⑱ 医療機関で薬物依存症・薬物中毒・中毒性精神病と診断されたことがあった
- ⑲ 薬物を使うのを止めさせるために入院させたことがあった
- ⑳ 薬物を止めさせるために本人に対して暴力を振るったことがあった

該当 0個	機会使用から習慣使用の初期
該当 1～4個	習慣使用から依存症の初期
該当 5個以上	乱用・依存症以上の段階

出典：西村直之 他 薬物依存を持つ家族のための家族教室6回シリーズ
NPO アジア太平洋アディクション研究会（西川京子による加工）

ギャンブル障がいチェックリスト ①

■ ギャンブルに関する10の質問 ■

- ギャンブルのことを考えて仕事が手につかなくなることがある。
 - 自由なお金があると、まず第一にギャンブルのことが頭に浮かぶ。
 - ギャンブルに行けないことでイライラしたり、怒りっぽくなることがある。
 - 一文無しになるまでギャンブルをし続けることがある。
 - ギャンブルを減らそう、やめようと努力してみたが、結局はだめだった。
 - 家族に嘘を言って、ギャンブルをやることがしばしばある。
 - ギャンブル場に、知り合いや友人はいないほうがよい。
 - 20万円以上の借金を5回以上したことがある、あるいは総額50万円以上の借金をしたことがあるのにギャンブルを続けている。
 - 支払い予定の金を流用したり、財産を勝手に換金してギャンブルに当て込んだことがある。
 - 家族に泣かれたり、固く約束させられたことが2度以上ある。
- ※ 5個以上当てはまる人→病的ギャンブラーの可能性が極めて高いです。ぜひ早期治療を。
「病気」だから治すことができるのです。
- ※ 3個以上当てはまる人→ギャンブルの楽しみ方を今一度見直してください。

【北海道立精神保健福祉センター】

ギャンブル障がいチェックリスト ②

■ ギャンブルに関する20の質問 ■

- ギャンブルのために仕事や学業がおろそかになることがありましたか？
- ギャンブルのために家族が不幸になることがありましたか？
- ギャンブルのためにあなたの評判が悪くなることがありましたか？
- ギャンブルをした後で自責の念を感じることはありましたか？
- 借金を払うためのお金を工面するためや、お金の困っている時に何とかしようとしてギャンブルをすることがありましたか？
- ギャンブルのために意欲や能率が落ちることがありましたか？
- 負けた後ですぐにまたやって、負けを取り戻さなければと思うことがありましたか？
- 勝った後ですぐにまたやって、もっと勝ちたいという強い欲求を感じることはありましたか？
- 一文無しになるまでギャンブルをすることがよくありましたか？
- ギャンブルの資金を作るために借金をすることがありましたか？
- ギャンブルの資金を作るために、自分や家族のものを売ることがありましたか？
- 正常な支払いのために「ギャンブルの元手」を使うのを渋ることがありましたか？
- ギャンブルのために家族の幸せをかえりみないようになることがありましたか？
- 予定していたよりも長くギャンブルをしてしまうことがありましたか？
- 悩みやトラブルから逃げようとしてギャンブルをすることがありましたか？
- ギャンブルの資金を工面するために法律に触れることをしたとか、しようと思えることがありましたか？
- ギャンブルのために不眠になることがありましたか？
- 口論や失望や欲求不満のために、ギャンブルをしたいという衝動にかられたことがありましたか？
- 良いことがあると2～3時間ギャンブルをして祝おうという欲求がおきることがありましたか？
- ギャンブルが原因で自殺しようと思えることがありましたか？

※ 7つ以上当てはまる人は、強迫的ギャンブラーの可能性が極めて高い。

【ギャンブラーズ・アノニマス (GA)】

● 心の健康チェック（家族）質問票

1	イライラしたり怒りを感じることがありますか？	しばしば	ときに	ない
2	疲れがとれない感じがしますか？	しばしば	ときに	ない
3	気が張りつめていますか？	しばしば	ときに	ない
4	気持ちが沈んだりゆううつになることがありますか？	しばしば	ときに	ない
5	仕事や家事がおっくうに感じますか？	しばしば	ときに	ない
6	悲しくなったり泣いたりしますか？	しばしば	ときに	ない
7	自分は役に立たない人間だと思うことはありますか？	しばしば	ときに	ない
8	関節痛や頭痛がしたり、肩や首が凝ったりしますか？	しばしば	ときに	ない
9	食欲がなかったり、下痢や便秘をしますか？	しばしば	ときに	ない
10	寝付きが悪かったり、夜中や早朝に目が覚めてなかなか眠れないことがありますか？	しばしば	ときに	ない
11	本人の「アルコール・薬物・ギャンブル」問題のことで悩まされていますか？	しばしば	ときに	ない
12	本人に大切なことで何度もウソをつかれたことがありますか？	数回以上	数回以内	ない
13	本人の「アルコール・薬物・ギャンブル」問題のため、生活費を切りつめるなど、相当のしわ寄せを受けていますか？	しばしば	ときに	ない
14	本人の借金の肩代わりをしたことがありますか？	2回以上	1回だけ	ない
15	本人の気分を害さないように行動していますか？	しばしば	ときに	ない
16	本人の言い訳をついつい受け入れてしまいますか？	しばしば	ときに	ない
17	本人に「今後[酒を飲まない・薬を使わない・ギャンブルをしない]という約束をさせましたか？	2回以上	1回だけ	ない
18	本人の財布やポケットを調べるなどして、[酒を飲んだ・薬を使った・ギャンブルをした]かどうかを確かめようとしますか？	しばしば	ときに	ない
19	本人にガミガミ言ったり、「情けない」「やめる気がない」「意志が弱い」などと批判したことがありますか？	しばしば	ときに	ない
20	「離婚する」「家を出る」などと言うが、実行しなかったことがありますか？	2回以上	1回だけ	ない

* 支援者と家族の対応について一緒に考えましょう。

【山口県精神保健福祉センター】

●ASTWA（妻による夫婦関係チェックテスト）

以下の設問について、

「ない」場合は1に、「時々ある」場合は2に、「大体ある」場合は3に○をつけてください。

A わたしは、自分のしたいことを犠牲にしても、夫の世話を焼いてしまう	G わたしは、夫の世話を焼いてないと、不安になったり、物足りない気持ちになる	M わたしは、夫の不始末を、夫にかわって処理しようと一生懸命になる	S わたしは、世話焼き女房だなと思うことがある
1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
B わたしは、夫の問題でも、自分の責任のように思って世話を焼いてしまう	H わたしは、世話を焼き過ぎて、クタクタで嫌になるが、しばらくすると、又同じようにやってしまう	N わたしは、夫の世話を焼いても、報われなかったり、感謝されないと、腹が立つ	T わたしは、状況をわきまえず、ついつい世話を焼いてしまう所がある
1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
C わたしは、夫を思い通りにしようとしてしまう	I わたしは、「お前は俺を思い通りにし過ぎる」と夫から言われる	O わたしは、自分の気に入らないと、夫を非難したり、責めたり、ガミガミ言ってしまう	U わたしは、夫を思い通りにするために、内心は違うが、ほめたり、おだてたりする
1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
D わたしは、夫の筋道の通らないことでも、言いなりになる	J わたしは、夫の問題が強く感じられても、肝心なことは言えない	P わたしは、夫の問題に巻き込まれ易い	V わたしは、夫の言動や感情を気にし過ぎる
1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
E わたしは、せっかちな行動や、几帳面すぎる行動をする	K わたしは、掃除、洗濯に夢中になるところがある	Q わたしは、小さなミス、小さな出来事でも、気になってしまう	W わたしは、自分がコントロールできない状況ではうろたえてしまう
1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
F わたしは、世間体を気にしたり、他人の目を気にし過ぎる	L わたしは、お化粧やオシャレなど自分のことに関心を向けない	R わたしは、自分のことが嫌になったり、落ち込んだり、イライラしたり、シラケた気分になる	X わたしは、何か始める時、周囲の人の同意がないと、自信が持てず不安である
1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
1 ない 2 時々ある 3 大体ある			

■ 世話焼き傾向=A+B+G+H+M+N+S+T

8~12 : 無いか弱い 13~14 : 強い 15~24 : 非常に強い

■ 巻き込まれ傾向=D+J+P+V

4~6 : 無いか弱い 7 : 強い 8~12 : 非常に強い

- 他にも「支配的傾向」「完全主義傾向」「低い自己評価傾向」が計算できるが、計算が複雑なので、下記ホームページを活用されたい。集計して判定をしてくれる。

ASTWAのホームページ (<http://www.inetmie.or.jp/~kim/astwa/japan/>)

問診票

現在までの経過等の情報を適切に把握し、今後について一緒に考えさせていただくため、いくつかの質問を設けさせていただきました。書ける範囲で構いませんので、御記入ください。

名前 () 年齢 () 歳

該当するものに○をつけ、() に必要事項を御記入ください。

1)現在の状況をおたずねします。

①主に使用、利用しているアルコール、薬物、ギャンブル

() 例：お酒の種類、薬物の種類、ギャンブルの種類
ビール、日本酒、焼酎、パチンコ・スロット、競馬、競艇、競輪、先物取引
覚せい剤、大麻・マリファナ、有機溶剤、向精神薬、鎮咳薬、市販薬の名前

②最近1ヶ月のアルコール・薬物・ギャンブルの使用・利用状況

頻度：1週間 () 日、1日 () 回又は、月 () 回
量・時間：飲酒・薬物使用量 () 量/日、
ギャンブルに費やした時間 () 時間/回
金額：1ヶ月に費やした金額 () 万 () 千円

③現在の借金(家族・親族からの借金は含まない)

ある () 万円 ・ ない

④精神科又は心療内科で診断を受けたこと(依存症以外の診断も含む)

ある(病名：) ・ ない

⑤精神科又は心療内科以外で通院中の医療機関

ある(機関名： 、病名：) ・ ない

2)これまでのことをおたずねします。

①出生～最終学歴までに生育歴で気になること(大きな病気、事故の有無など)

ある ・ ない

②対人関係(いじめ、不登校など)に苦労したこと

しばしばあった ・ 少しあった ・ ない

③最終学歴

中学 ・ 高校 ・ 高校中退 ・ 大学 ・ 大学中退 ・ 大学院 ・ 専門学校

問診票

④家庭状況

既婚 ・ 未婚 ・ 離婚歴あり

⑤仕事の状況

有職 ・ 無職

⑥アルコール、薬物、ギャンブルが関連して仕事をやめたこと

ある ・ ない

⑦初めてアルコール・薬物・ギャンブルをしたと思われる時期と種類・種目

(時期： _____、種類・種目： _____)

例：○年前、○歳頃、大学○年生の頃など

処方薬依存の方は治療目的以外の使用の時期。

⑧アルコール・薬物・ギャンブルが原因で借金をした時期

(時期： _____)

⑨今までの借金の総額(家族・親族からの借金は含まない)

(_____) 万円

⑩家族がご本人の借金の肩代わりをしたこと

ある (_____) 万円 ・ ない

⑪債務整理をしたこと

ある (時期： _____) ・ ない

⑫アルコール・薬物・ギャンブルに関連した問題で、行方不明になったこと

ある (時期： _____) ・ ない

⑬アルコール・薬物・ギャンブルに関連した問題で、死にたいと思ったこと(あるいは、それをほのめかしたこと) あり (時期： _____) ・ ない

⑭アルコール・薬物・ギャンブルに関連した問題で、死のうと試みたこと

あり (時期： _____) ・ ない

⑮アルコール・薬物・ギャンブルに関連した問題で、法に触れることをしたこと

あり (時期・内容： _____) ・ ない

【島根県立心と体の相談センター「SAT-G」】参考

インタビュー（アルコール・薬物依存症）

電話・面接（所内・所外） 相談日： 年 月 日（ ） 対応者：

相 談 者	（続柄； ）		
氏 名	男・女	生 年 月 日	S・H 年 月 日（ 歳）
住 所 (TEL)	（TEL： ）		
職 業		病名・既往歴	
家族等	家族の病歴・特記事項	家 族 構 成	
生育歴	（最終学歴）		
相談の契機 （紹介経路）			
飲酒・薬物歴	初めての飲酒・薬物使用（ ）歳 契機 最終飲酒、薬物使用（いつ頃： ）		
飲酒・薬物が問題化した時期とその内容	アルコール、使用薬物の種類（ ） 問題化した時期：（いつ頃： ） のめりこむきっかけ 内容		
問題の経過と生活歴の関連性	違法行為の有無とその内容 問題への対処行動 ・ 本人の対処行動 ・ 家族や周囲の対処行動	}	家庭内の問題
現在の生活問題と飲酒・薬物との関連性			
飲酒・薬物使用のメリット	高揚感の有無（ 有 ・ 無 ） 現実逃避 ひまつぶし スッキリ頭がさえる		
相談までの「ここ1ヶ月」の状況			
過去の相談歴 治療歴			
飲酒・薬物使用問題の捉え方	（どのように困っているか、家族がどのくらい動けるか）		

インテーク（ギャンブル依存症）

電話・面接（所内・所外） 相談日： 年 月 日（ ） 対応者：

相談者	（続柄； ）		
氏名	男・女	生年月日	S・H 年 月 日（歳）
住所（TEL）	（TEL： ）		
職業	病名・既往歴		
家族等	家族の病歴・特記事項	家族構成	
生育歴	（最終学歴）		
相談の契機 （紹介経路）			
ギャンブル歴	初めてのギャンブル経験（ ）歳 契機		
	最終ギャンブル（いつ頃： ）		
ギャンブルが問題化した時期とその内容	ギャンブルの種類（ ） 問題化した時期：（いつ頃： ） のめりこむきっかけ（昇進・単身赴任、介護・育児など） 内容		
問題の経過と生活歴の関連性	借金 ・時期・金額（ ） ・これまでの合計額（ ） ・現在の残り（ ） 借金への対処行動 ・本人の対処行動 ・家族や周囲の対処行動 法律相談の有無と内容	家庭内の問題	
現在の生活問題とギャンブルの関連性			
ギャンブルのメリット	高揚感の有無 現実逃避 安心できる場所 ひまつぶし お金を稼げる		
相談までの「ここ1ヶ月」の状況			
過去の相談歴 治療歴			
ギャンブル問題の捉え方	（どのように困っているか、家族がどのくらい動けるか）		

アルコール/薬物 アセスメントシート

初回相談 年 月 日 担当: 来談者: (関係)			
氏名:(ふりがな) 男・女	住所:		
生年月日: 年 月 日 (年齢:)	連絡先:		
相談の主訴:	家族構成(ジェノグラム):		
アルコール・薬物問題に関する相談歴:	家族歴		
アルコール・薬物の種類:			
アセスメント項目		備考	
基本情報	精神科受診歴	ある(診断名:) ・ ない	
	精神科治療歴	治療開始年齢 入院歴 治療プログラム歴	
	精神科以外の受診状況	受診中(診断名:) ・ ない	
	おおきな病気・交通事故の経験	ある ・ ない	
	最終学歴	中学 ・ 高校 ・ 専門学校 ・ 大学(学部) ・ 大学院	
	就労状況	有職(職種:) ・ 無職	
関連情報	飲酒・薬物使用の状況 (最近1ヶ月)	頻度 1週間 日 飲酒・使用量/日: アルコール・薬物使用に費やした金額 1ヶ月 円	
	飲酒・薬物使用の状況 (過去1年間)	頻度 1週間 日 飲酒・薬物使用量/日 入手経路	
	初めての飲酒・薬物使用	年齢 歳、(当時の飲酒・使用頻度:) 動機:	* 処方薬依存については治療目的以外の使用
	最終飲酒・使用年齢		
	自死念慮・企図の経験	飲酒や薬物に関連した問題で、死にたいと思った経験 ある ・ ない 飲酒や薬物に関連した問題で、死のうと試みた経験 ある ・ ない	
	失踪の経験	ある ・ ない	
	触法行為	飲酒・薬物が原因で、法に触れる行為をした経験 ある ・ ない	
	司法矯正歴	補導・逮捕歴(有・無)、司法・矯正処置歴(有・無) 内容:	
	その他問題行動	家庭内暴力 物の破損 暴言 脅迫行為 自傷行為 盗み	
	家族の対処行動		
	借金歴・債務整理の経験	ある(時期:) ・ なし	
	断酒・断薬のための自己努力	例)アルコールをやめる約束をした、家族にお金を預けた AA・断酒会・NA・ダルクミーティングに行った、受診した等	
その他気になるエピソード・特記事項			

時期		アルコール・薬物及び、学業成績・対人関係・不登校・いじめ・その他気になるエピソード等
育ちのエピソード	幼少期	
	小学校	
	中学校	
	高校	
	大学・専門学校 など	
時期		職場・アルコール関連情報
社会人以後のエピソード	年 月 ～ 年 月	
	年 月 ～ 年 月	
	年 月 ～ 年 月	
	年 月 ～ 年 月	
	年 月 ～ 年 月	
	気になるエピソード・特記事項	
本人の希望:		
家族の希望:		

【島根県立心と体の相談センター「SAT-G」】参考

ギャンブル障がいアセスメントシート

初回相談 年 月 日 担当: 来談者: (関係)		
氏名:(ふりがな) 男・女	住所:	
生年月日: 年 月 日 (年齢:)	連絡先:	
相談の主訴:	家族構成(ジェノグラム):	
ギャンブル問題に関する相談歴:		
ギャンブルの種目: パチンコ スロット 競馬 競艇 競輪 その他 ()		
アセスメント項目		備考
基本情報	精神科受診歴	ある(診断名:) ・ ない
	精神科以外の受診状況	受診中(診断名:) ・ ない
	おおきな病気・交通事故の経験	ある ・ ない
	最終学歴	中学 ・ 高校 ・ 専門学校 ・ 大学(学部) ・ 大学院
	就労状況	有職(職種:) ・ 無職
ギャンブル関連情報	ギャンブルの現状 (最近1ヶ月)	頻度 1ヶ月 回 時間 1回 時間 費やした金額 1ヶ月 円
	初めてのギャンブル	歳から開始(当時の種目:)
	初めて借金をした時期	歳の時 ・ 借金なし
	今までの借金総額	円 ・ 借金なし
	現在の借金額	円 ・ 借金なし
	家族の肩代わり	ある(総額 円) ・ ない
	債務整理の経験	ある(時期:) ・ なし
	自死念慮・企図の経験	ギャンブルに関連した問題で、死にたいと思った経験 ある ・ ない ギャンブルに関連した問題で、死のうと試みた経験 ある ・ ない
	失踪の経験	ある ・ ない
	触法行為	ギャンブルが原因で、法に触れる行為をした経験 ある ・ ない
	その他問題行動	家庭内暴力 物の破損 暴言 脅迫行為 自傷行為 盗み
	断ギャンブルのための自己努力	例)ギャンブルをやめる約束をした、家族にお金を預けた GAIに行った、受診した等
	その他気になるエピソード・特記事項	

時期		ギャンブル及び、学業成績・対人関係・不登校・いじめ・その他気になるエピソード等
育ちのエピソード	幼少期	
	小学校	
	中学校	
	高校	
	大学・専門学校 など	
時期		職場・ギャンブル関連情報
社会人以後のエピソード	年 月 ～ 年 月	
	年 月 ～ 年 月	
	年 月 ～ 年 月	
	年 月 ～ 年 月	
	年 月 ～ 年 月	
	気になるエピソード・特記事項	
本人の希望:		
家族の希望:		

【島根県立心と体の相談センター「SAT-GJ」】

～カレンダーの使い方～

1) 使い方

- ① 毎日夜寝る前に、一日を振り返って、下記の状況に一番近いシールを貼ってください。
青…アルコール・薬物・ギャンブルをしたいと思ふことのない安全な一日だった。
黄…アルコール・薬物・ギャンブルをしたいと思った（またはアルコール・薬物・ギャンブルのことが頭をよぎった）が、我慢した。
赤…アルコール・薬物・ギャンブルをした。
- ② 黄色や赤シールのときは、そのきっかけとなった出来事も、わかる範囲で簡単に書いてください。
例)「上司から叱られた」「夫婦喧嘩をした」「お祝いごとがあった」など
- ③ 赤シールのときは、書ける範囲で振り返りをしましょう。
例) 使用量、費やした時間、当初の予定金額、勝ち負けの差額など

2) シールを貼るポイント

- ・黄色や赤シールを貼ることは決して悪いことではありません。そこからたくさんの発見があるかもしれません。
- ・大切なのは、自分に正直にシールを貼ることです。

【島根県心と体の相談センター「SAT-G」】参考

月

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

【島根県立心と体の相談センター「SAT-G」】

その他

長崎県依存症相談対応の手引き作成

長崎県依存症対策ネットワーク協議会

依存症相談対応マニュアル作成専門部会委員名簿

	区分	所属機関	役職	氏名
1	当事者・家族支援	NPO 法人ちゅーりっぷ会 長崎ダルク	精神保健福祉士/作業療法士	日下部 恵
2		公益社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会 長崎支部	長崎支部代表	佐藤 里美
3	診療・治療プログラム	長崎県精神科病院協会 三和中央病院	部長/精神保健福祉士	梁瀬 健一
4	相談支援	長崎県相談支援専門員協会 相談支援センターやまぼうし	主任/相談支援専門員	江口 智子
5	更生保護	長崎保護観察所	統括保護観察官	田島 秀也
6	相談支援・教育プログラム	市保健所 佐世保市障がい福祉課	主任技師/保健師	谷口 敬太
7		県立保健所 県北保健所地域保健課	係長/保健師	林田 祥子
8		長崎こども・女性・障害者支援センター	部長/保健師	壺岐 直子

任期（平成30年10月1日～平成31年8月31日）

出典・参考資料等

- 厚生労働省「薬物問題 相談員マニュアル」
- 厚生労働省「ご家族の薬物問題でお困りの方へ」
- 国立精神・神経センター精神保健研究所「SMARPP」
- 依存症者家族教室モデルテキストⅠ（NPO 法人ジャパンマック）
- アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法 CRAFT
- 山口県精神保健福祉センター「アクション相談対応マニュアル」
- 北九州市立精神保健福祉センター「福祉事務所・児童相談所など相談支援機関におけるアルコール・薬物依存症者への援助」
- 長野県精神保健福祉センター「ARPPS」
- 島根県立心と体の相談センター「SAT-G」
- 三重県「アルコール救急多機関連携マニュアル」



*本手引きの無断転載はご遠慮ください。

長崎県依存症相談対応の手引き
平成31年3月発行

発行者 長崎県長崎こども・女性・障害者支援センター
〒852-8114 長崎市橋口町10-22
電話 095-846-5115
FAX 095-844-1849