

## 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

(長崎県セルフヘルプグループ 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/>

特定非営利活動(NPO)法人 アラノン・ジャパン

TEL: 045-642-8777

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…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。



- ## 依存症の7つの特徴
- 1 意欲や性格の問題ではない**  
「意欲や精神力」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つとした“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の集まりです。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