

令和8年度 依存症家族教室のご案内

家族のお酒やギャンブル等について、一人で悩んでいませんか？

「お酒を朝から飲んでいて止められない」「借金してまでギャンブルにお金を使う」などの家族の依存症で悩んでいませんか？ 依存症は、個人の意思とは関係なく、どうしてもやりたいという強い気持ちに襲われ、一度やり始めるとコントロールができなくなる病気です。ご家族も、知らず知らずのうちに本人に巻き込まれ、心も体も疲れきってしまいます。

依存症家族教室は、お酒やギャンブル、薬物、ゲーム等のことで悩んでいる家族の方が辛い気持ちや困っていることを安心して話し合える場になっています。精神科医師や公認心理師・臨床心理士も参加しているので、依存症についての詳しい説明や家族の対処法についてアドバイスをもらうことができます。

◆共催

松本保健福祉事務所、松本市保健所



◆場所

松本合同庁舎 2階 健康教育室

注意:今年度から、曜日等が変更になっています！

◆開催日時

毎月第3水曜日 午前10時から午前11時30分まで

令和8年	4月15日	5月20日	6月17日	7月15日	8月19日
	9月16日	10月21日	11月18日	12月16日	
令和9年	1月20日	2月17日	3月17日		

◆対象者

松本市、塩尻市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村にお住まいの方のうち、お酒やギャンブル等(※)のことで悩んでいる家族。

(※)等の中には、薬物やゲーム等あらゆる物質依存、依存行動を含む。

◆内容

- (1) 当事者に対する家族の対処法を学ぶ(精神科医師及び公認心理師・臨床心理士による助言等)
- (2) 家族同士の分かち合い

◆注意事項

- (1) 初めて会に参加いただく場合には、事前申し込みが必要となります。下記の連絡先をご確認ください。
- (2) 随時、個別でも保健師や精神保健福祉士が相談に応じております。お気軽にお問い合わせください。

～松本市にお住まいの方～

松本市保健所
保健予防課 保健予防担当
TEL 0263-40-0701(直通)
(受付時間:平日 8:30~17:15)

～松本市以外にお住まいの方～

松本保健福祉事務所
健康づくり支援課 保健衛生第一係
TEL 0263-40-1939(直通)
(受付時間:平日 9:00~16:30)

【アルコール依存症】

- ・一度お酒を飲み始めると止まらなくなる。
- ・二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を破る。
- ・休日は昼間からお酒を飲む。
- ・我慢できないほど飲みたくなる。
- ・お酒が切れると、イライラしたり、手が震えるなどの不快な症状が出る。
- ・仕事や生活、車の運転、健康に問題が起きると分かっても飲んでしまう。



回復するためには、本人が医療機関(精神科)で治療を受けることと、自助グループに継続的に通うことが効果的です。本人が受診を拒否する場合は、まずは家族が相談機関に行きましょう。

【薬物依存症】

依存性の強い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(薬物がほしいという強い欲求が生じる)の状態になり、その薬物の使用をやめられなくなってしまいます。薬物により作用はさまざまですが、使い続けることにより心も体も蝕まれていきます。回復するためには、医療機関(精神科)での治療、自助グループに継続的に通うことが必要です。

【ギャンブル依存症】

パチンコや競馬などのギャンブルにはまってしまい、コントロールができなくなってしまいます。借金の問題としてあらわれることが多く、しばしば借金を繰り返します。ギャンブルをしないように固く約束させても効果はありません。家族が本人の借金を肩代わりしないようにして、本人に問題を自覚させる対応が基本です。



【ゲーム依存症】

生活習慣より優先してしまうくらいに、ネットやゲームをやりすぎることで、人間関係や仕事などに問題が起きている。やりすぎてしまうことが、長い間続いているといった様子がある場合、ゲーム依存症が疑われます。治療では、他の依存症と同様、本人や家族が主体的に取り組むことが重要です。特効薬はなく、カウンセリングを中心にじっくりと治していきます。

＼依存症に共通する対応は？／



1. まずは家族など身近な人が相談にいきましょう。

家族など周囲の人が、病気について正しい知識を学び、本人への適切な対応方法を学ぶことが、依存症から回復するための大きな助けになります。

2. 自助グループに通うことが効果的です。

自助グループとは、同じ問題を抱える仲間の集りです。継続的に通い、仲間同士で支えあうことで、回復へと繋がっていきます。

3. 家族は、家族会などに参加して話をしましょう。

家族の中で問題を抱え込み、心身ともに負担が大きくなってしまふことがあります。抱え込まず、仲間同士で対応方法や問題解決に向けて話をしましょう。