

第4章 資料編

1. 連携機関・団体一覧 (以下の情報は、令和5年9月1日現在のものです。)

※最新の情報は、各機関・団体のURL等をご確認くださいませようお願いいたします。

1 行政機関

※市内行政機関の相談窓口については、下記URLをご参照ください。

<https://www.city.okohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryu/kokoro/kokorosoudan/soudanmado.html>

横浜市こころの健康相談センター 依存症相談 横浜市中区本町2丁目22番地京阪横浜ビル10F	TEL 045-671-4408 URL —
鶴見区福祉保健センター 高齢・障害支援課 横浜市鶴見区鶴見中央三丁目20番1号 3階	TEL 045-510-1848 URL —
神奈川区福祉保健センター 高齢・障害支援課 横浜市神奈川区広台太田町3番地8 別館3階	TEL 045-411-7115 URL —
西区福祉保健センター 高齢・障害支援課 横浜市西区中央一丁目5番10号 2階	TEL 045-320-8450 URL —
中区福祉保健センター 高齢・障害支援課 横浜市中区日本大通35番地 本館5階	TEL 045-224-8166 URL —
南区福祉保健センター 高齢・障害支援課 横浜市南区浦舟町2丁目33番地 2階	TEL 045-341-1142 URL —
港南区福祉保健センター 高齢・障害支援課 横浜市港南区港南四丁目2番10号 4階	TEL 045-847-8446 URL —
保土ヶ谷区福祉保健センター 高齢・障害支援課 横浜市保土ヶ谷区川辺町2番地9 別館2階	TEL 045-334-6349 URL —
旭区福祉保健センター 高齢・障害支援課 横浜市旭区鶴ヶ峰一丁目4番地12号 別館1階	TEL 045-954-6145 URL —
磯子区福祉保健センター 高齢・障害支援課 横浜市磯子区磯子三丁目5番1号 5階	TEL 045-750-2455 URL —
金沢区福祉保健センター 高齢・障害支援課 横浜市金沢区泥亀二丁目9番1号 4階	TEL 045-788-7848 URL —
港北区福祉保健センター 高齢・障害支援課 横浜市港北区大豆戸町26番地1 1階	TEL 045-540-2377 URL —

緑区福祉保健センター 高齢・障害支援課 横浜市緑区寺山町 118 番地 1 階	TEL 045-930-2434 URL —
青葉区福祉保健センター 高齢・障害支援課 横浜市青葉区市ケ尾町 31 番地 4 2 階	TEL 045-978-2453 URL —
都筑区福祉保健センター 高齢・障害支援課 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 32 番 1 号 2 階	TEL 045-948-2348 URL —
戸塚区福祉保健センター 高齢・障害支援課 横浜市戸塚区戸塚町 16 番地 17 2 階	TEL 045-866-8465 URL —
栄区福祉保健センター 高齢・障害支援課 横浜市栄区桂町 303 番地 19 本館 2 階	TEL 045-894-8405 URL —
泉区福祉保健センター 高齢・障害支援課 横浜市泉区和泉中央北五丁目 1 番 1 号 2 階	TEL 045-800-2446 URL —
瀬谷区福祉保健センター 高齢・障害支援課 横浜市瀬谷区二ツ橋町 190 番地 4 階	TEL 045-367-5755 URL —

2 自助グループ(本人)

AA (アルコールクス・アノニマス) AA 関東甲信越セントラルオフィス	TEL 03-5957-3506 URL http://aa-kkse.net
横浜断酒新生会 — (本部所在地は会長宅)	TEL 080-6645-2445 URL https://www.shindanren.com/link
NA (ナルコティクス アノニマス) NA 日本リージョン・セントラル・オフィス	TEL 03-3902-8869 URL https://najapan.org/archives/9505
GA (ギャンブラーズ・アノニマス) GA 日本インフォメーションセンター	TEL 046-240-7279 (最終日曜日のみ対応) URL http://www.gajapan.jp

3 自助グループ(家族)

アラノン (NPO 法人アラノン・ジャパン) —	TEL 045-642-8777 URL http://www.al-anon.or.jp
ナラノン ファミリー グループ ジャパン ナショナルサービスオフィス (NSO)	TEL 03-5951-3571 URL http://nar-anon.jp/
ギャマノン (一般社団法人ギャマノン日本サービスオフィス) —	TEL 03-6659-4879 (月曜日・木曜日 10~12時) URL https://www.gam-anon.jp

4 自助グループ(その他)

あざみ野ファミリー 12 ステップ —	TEL — (電話番号は非公開) URL https://azaminofamily12.localinfo.jp
------------------------	---

5 家族会

横浜断酒新生会 (家族会員) —	TEL 090-3878-7699 URL https://www.shindanren.com/link
NPO 法人横浜ひまわり家族会 横浜市港北区鳥山町 1752 横浜ラポール 3 階	TEL 045-475-2063 (木曜日10:00~16:00) 080-3488-1996 URL https://himawari.yokohama
全国ギャンブル依存症家族の会神奈川 東京都中央区新川 1 丁目 21 番 5 号 茅場町タワー 105 号室 (本部事務所)	TEL 090-1404-3327 URL http://gdfam.org

6 回復支援施設

NPO 法人 RDP RDP 横浜 横浜市神奈川区松本町 4-28-16 弘津ビル 2F	TEL 045-595-9867 URL http://rd-project.org
NPO 法人あんだんて 女性サポートセンター Indah — (住所は非公開)	TEL 045-302-5882 URL http://indah-sos.com
NPO 法人ギャンブル依存ファミリーセンター ホープヒル 横浜市旭区東希望が丘 133-1 第3コーポラスC棟 508号室	TEL 070-4227-1103 URL https://www.npo-hopehill.com
NPO 法人市民の会 寿アルク 横浜市中区松影町 3-11-2 三和物産松影町ビル 2 階	TEL 045-226-2808 URL https://kotobuki-aruku.jp
NPO 法人ステラポラリス 自立訓練 (生活 訓練)・就労移行支援 多機能型 横浜市保土ヶ谷区宮田町 1 丁目 4-6 カメヤビル 2 階	TEL 045-442-7373 URL https://www.stella24p.org/index.html
NPO 法人ダルク ウィリングハウス — (住所は非公開)	TEL — (電話番号は非公開) URL — (なし)
日本ダルク神奈川 横浜市中区北方町 1-21	TEL 045-624-1585 URL http://darc.floppy.jp/kanagawa
NPO 法人ヌジュミ デイケアセンターぬじゅみ 横浜市保土ヶ谷区西谷四丁目 1-6 西谷産業ビル 1 階	TEL 045-744-6516 URL http://nujyumi.la.coocan.jp

NPO法人BB 横浜市地域活動支援センターBB 横浜市南区東蒔田町 15-3 YTC ビル 1 階	TEL 045-341-3473 URL https://www4.hp-ez.com/hp/bb-yokohama
一般社団法人ブルースター横浜 横浜市金沢区能見台通 3-1 アサヒビル 2 階	TEL 045-349-2732 URL https://www.navida.ne.jp/snavi/100670_1.html https://www.navida.ne.jp/snavi/101173_1.html
一般社団法人 HOPE 横浜市港南区日野中央 1-6-22	TEL 045-872-3866 URL — (なし)
NPO 法人横浜依存症回復擁護ネットワーク(Y-ARAN) 横浜リカバリーコミュニティ (YRC) 横浜市磯子区下町 12-15	TEL 045-353-9130 URL https://y-aran.org
NPO 法人横浜ダルク・ケア・センター 横浜市南区宿町 2-44-5	TEL 045-731-8666 URL https://yokohama-darc.jp
NPO 法人横浜マック 横浜マックデイケアセンター 横浜市旭区本宿町 91 番地 6	TEL 045-366-2650 URL http://yokohama-mac.blue.coocan.jp
株式会社わくわくワーク大石 横浜市中区弥生町 4-40-1 4F	TEL 045-261-8989 URL http://wakuwaku-ohishi.co.jp
認定 NPO 法人ワンデーポート 横浜市瀬谷区相沢 4-10-1	TEL 045-303-2621 URL http://www5f.biglobe.ne.jp/~onedayport

7 専門医療機関

地方独立行政法人神奈川県立病院機構 神奈川県立精神医療センター 横浜市港南区芹が谷 2-5-1	TEL 045-822-0241 URL https://seishin.kanagawa-pho.jp/
医療法人誠心会 神奈川病院 横浜市旭区川井本町 122 番地 1	TEL 045-951-9811 URL https://seisinkai.jp/kanagawa/
医療法人社団祐和会 大石クリニック 横浜市中区弥生町 4-41 大石第一ビル	TEL 045-262-0014 URL https://www.ohishi-clinic.or.jp
学校法人北里研究所 北里大学病院 相模原市南区北里 1-15-1	TEL 042-778-8111 URL https://www.kitasato-u.ac.jp/khp
独立行政法人 国立病院機構 久里浜医療センター 横須賀市野比 5-3-1	TEL 046-848-1550 URL https://kurihama.hosp.go.jp
医療法人財団青山会 みくるべ病院 秦野市三廻部 948 番地	TEL 0463-88-0266 URL https://www.bmk.or.jp/mikurube/

8 借金・債務整理等

<p>法テラス神奈川 横浜市中区山下町 2 産業貿易センタービル 10F</p>	<p>TEL 0570-078308 URL https://www.houterasu.or.jp/chihoujimusho/kanagawa</p>
<p>神奈川県弁護士会 横浜市中区日本大通 9 番地</p>	<p>TEL 045-211-7700 URL https://www.kanaben.or.jp</p>
<p>神奈川県司法書士会 横浜市中区吉浜町 1 番地</p>	<p>TEL 045-641-1372 URL https://www.shiho.or.jp</p>
<p>財務省 関東財務局 横浜財務事務所 多重債務相談窓口 横浜市中区北仲通 5-57 横浜第2 合同庁舎 12 階</p>	<p>TEL 045-633-2335 URL https://lfb.mof.go.jp/kantou/yokohama/pagekt_cnt_20220610001.html</p>
<p>公益財団法人 日本クレジットカウンセリング協会 横浜相談室 —</p>	<p>TEL 0570-031640 URL https://www.jcco.or.jp</p>
<p>横浜市市民相談室 横浜市中区本町 6 丁目 50 番地の 10 3 階</p>	<p>TEL 045-671-2306 URL https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/sumai-kurashi/shiminsodan/sodanshitsu/shiminsodan.html</p>
<p>横浜市各区法律相談 —</p>	<p>各区へお問い合わせください URL https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/sumai-kurashi/shiminsodan/sodanshitsu/kakukusoudan.html</p>
<p>横浜市消費生活総合センター 横浜市港南区上大岡西 1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー 4F</p>	<p>TEL 045-845-6666 URL https://www.yokohama-consumer.or.jp</p>

9 関連サイト

<p>かながわ依存症ポータルサイト</p>	<p>URL https://kanagawa-izonportal.jp</p>
<p>依存症対策全国センター</p>	<p>URL https://www.ncasa-japan.jp</p>

10 その他

生活困窮者自立支援制度相談窓口 (各区生活支援課)	URL https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/fukushi-kaigo/seikatsu/madoguchi.html
精神障害者生活支援センター	URL https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/fukushi-kaigo/fukushi/annai/madoguchi/kokoro/mado2.html
基幹相談支援センター	URL https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/fukushi-kaigo/fukushi/annai/madoguchi/sogo/mado5.html
地域ケアプラザ	URL https://www.city.yokohama.lg.jp/lang/residents/living-guide/welfare/careplaza2.html
横浜市発達障害支援センター	URL https://www.yamabikonosato.jp/SupportCenter.html
横浜市高次脳機能障害支援センター (各区高次脳機能障害専門相談)	URL http://www.yokohama-rf.jp/center/higherbrain.html
青少年相談センター	URL https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kosodate-kyoiku/ikusei/jiritsushien/soudan/soudan-c.html
地域ユースプラザ	URL https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kosodate-kyoiku/ikusei/jiritsushien/youthplaza/youthplaza-gaiyo.html
男女共同参画センター横浜 心とからだと生き方の電話相談	URL https://www.women.city.yokohama.jp/y/soudan
DV 相談支援センター	URL https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/seisaku/torikumi/danjo/danjoshien/dvcenter.html
横浜市デートDVチャット相談窓口 「Yちゃっかる」	URL https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/seisaku/torikumi/danjo/danjoshien/datedv.html
NPO 法人のびの会 相談室	URL http://nobinokai.or.jp/

2. スクリーニングテスト

依存症のセルフチェック（横浜市こころの健康相談センターのホームページに掲載）では、依存症のリスクをチェックすることができます。

「アルコール」、「薬物」、「ギャンブル等」、「インターネット」の4つの依存リスクについて簡易的に判定し、相談先の検索まで行うことができます。

チェックは、選択式で10から20問の質問に対して回答することで、チェック結果が表示されます。

↓ 依存症セルフチェックはこちら ↓

<https://cgi.city.yokohama.lg.jp/kenkou/izoncheck/>



あなたのアルコール、薬物、ギャンブル等やインターネットとの付き合い方は適切ですか?
以下の依存症のセルフチェックを利用し、ご自身の状態を確認しましょう。

※このセルフチェックはあくまでも簡易的に依存症のリスクを判定するものであり、正式な診断は医療機関の受診が必要です。

依存症のリスクをチェックしてみる

 <p>アルコール依存症 (AUDIT)</p> <p>AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) は、1990年代初めに、世界保健機関 (WHO) がスウェーデンに由来するスクリーニングテストです。飲酒について、問題があるかを簡易的に判定します。質問は10項目です。</p>	 <p>薬物依存症 (DAST-20)</p> <p>DAST (The Drug Abuse Screening Test) は、カナダの心臓学者であるH.A.Skinnerが開発した、薬物乱用の重症度を測定する自己記入式の尺度です。質問は20項目です。</p>
 <p>ギャンブル等依存症 (SOGS)</p> <p>SOGS (The South Oaks Gambling Screen) は、世界的にも多く用いられているギャンブル依存の簡易スクリーニングテストです。ギャンブル依存のリスクを簡易的に判定します。質問は12項目です。</p>	 <p>インターネット依存 (IAT)</p> <p>IAT (Internet Addiction Test) は、アメリカのKimberly Young博士によって開発されたスクリーニングテストです。インターネットの使用について、問題があるかを簡易的に判定します。質問は20項目です。</p>

- 相談先・セミナーを探す
(かながわ依存症ポータルサイトへ)
- 依存症についてもっと知る
(横浜市 依存症の基礎知識)



3. 依存症チェックリスト

1 アルコール依存症

ステージ	本人の状況	家族・支援者等の状況	対処法（例）
ステージ1 病的な飲み方の初期段階 予防	<input type="checkbox"/> 日常的に飲む <input type="checkbox"/> 時々飲む程度でも、一度の酒量が多く仕事や生活に支障をきたす <input type="checkbox"/> 酒量が増し酒に強くなっていく（耐性の形成） <input type="checkbox"/> 仕事の欠勤やミス等が増える	<input type="checkbox"/> 本人との会話が減る <input type="checkbox"/> 注意しても無視される <input type="checkbox"/> 飲酒運転が心配 <input type="checkbox"/> 家族の心配が本人には通じない <input type="checkbox"/> 親族・友人に相談するのは恥ずかしい <input type="checkbox"/> 飲み方がおかしいと思いつつも、依存症とは思わない 【家族・支援者等へのメッセージ】 ・ステージ1で依存症を疑う家族・支援者はほとんどいませんが、不安を感じた時点で相談することをお勧めします。	※予防のための情報収集等 【依存症の相談機関等】 ・専門相談機関へ相談 ・お住まいの区役所へ相談 ※定期的な健康チェック 【健康に関する相談機関等】 ・勤務先の健康相談窓口へ相談 ・お住まいの区役所へ相談 【医療機関への相談】 ・減酒外来
ステージ2 様々な問題が発生する段階 早期発見	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日飲む <input type="checkbox"/> 隠れて飲む <input type="checkbox"/> うそをつく（否認） <input type="checkbox"/> ブラックアウトが起きる <input type="checkbox"/> 仕事の欠勤が増える <input type="checkbox"/> 借金をする <input type="checkbox"/> 暴言や暴力 <input type="checkbox"/> 飲酒運転で捕まっても飲み続ける	<input type="checkbox"/> 本人の飲酒をめぐって口論になる <input type="checkbox"/> 借金返済や職場への欠勤連絡等の本人の尻拭いをする <input type="checkbox"/> 飲酒で失敗する度に反省文を書かせたり離婚をちらつかせたりして脅す <input type="checkbox"/> 徐々に家計が苦しくなる <input type="checkbox"/> 相談相手がおらず孤立感が増していく <input type="checkbox"/> 飲酒の原因が家族にあると批判される <input type="checkbox"/> 子どもへの悪影響が生じ始める（不登校、万引き等） 【家族・支援者等へのメッセージ】 ・本人と距離を取ることが大切です。例えば記録を取ることで、家族自身の行動を客観視してみましょう。 ・離婚や反省文等の脅し・透かしは効果がありません。本当に実行を決断したことを本人に伝えましょう。	※欲求への対処、精神症状、身体的健康等について 【医療機関】 ・依存症専門医療機関へ相談 【悩みを共有できる場】 ・家族会 ・自助グループ ※問題の整理や情報収集等 【依存症の相談機関等】 ・専門相談機関へ相談 ・お住まいの区役所へ相談 ※様々な生活課題等 【生活の立て直し】 ・お住まいの区役所へ相談 【借金等】 ・弁護士、司法書士
ステージ3 命の危険性のある段階 回復に向けて	<input type="checkbox"/> 連続飲酒 <input type="checkbox"/> 様々な離脱症状が出る <input type="checkbox"/> アルコール性疾患で内科に入退院を繰り返す <input type="checkbox"/> 病死、自殺、事故死のリスクが高まる <input type="checkbox"/> 社会的な信用を失う <input type="checkbox"/> 仕事の長期病欠・配置転換・辞職・クビ <input type="checkbox"/> 暴言や暴力	<input type="checkbox"/> 本人の暴言や暴力にさらされる <input type="checkbox"/> 力がなくなりうつ状態 <input type="checkbox"/> 家族の共依存を指摘されても、本人の世話をやめられない <input type="checkbox"/> 経済的に破綻する <input type="checkbox"/> 離婚、自殺、心中等を考える 【家族・支援者等へのメッセージ】 ・家族自身、心に深い傷を負い、心身共に疲弊しています。 ・家族も病気のことや本人との関わり方を学ぶことが必要です。専門機関や家族会等を利用し、知識や仲間を得ましょう。	※ステージ2の相談機関等を参考にしてください。 ※緊急時の対応 【周囲の人への暴力】 ・警察署（110番） 【生命の危機的状態】 ・救急通報（119番） ・救急電話相談（#7119番）
【チェックリストの活用例】 ★各ステージでいくつチェックがつかまりましたか？ステージをまたがってチェックがつくこともあると思います。より進んだステージに複数チェックが入っている場合には、進んだステージでの対応を検討することをお勧めします。 ★ステージ2や3にチェックがついた場合、緊急性の判断が必要となる可能性があります。早急に相談機関等に相談し、適切な治療・支援等を受けることをお勧めします。 【家族・支援者等へのメッセージ】 本人の心は「治療や相談を受けてみようかな」という気持ちと「絶対に受けたくない」という気持ちの間で揺れ動いています。本人を治療や相談につなげるためには本人が治療や相談を受けてみようかなと思いやすいタイミングで声をかけることが効果的です。			

（出典）島根県立心と体の相談センター 自己チェックシート「あなたは、どのステージですか？」参照
（作成協力）横浜断酒新生会 家族会員



2 薬物依存症

ステージ	本人の状況	家族・支援者等の状況	対処法（例）
ステージ1 好奇心や息抜きのための薬物利用から乱用の段階 予防	<input type="checkbox"/> 趣味嗜好が変化する <input type="checkbox"/> 交友関係が変化する <input type="checkbox"/> お金の使い方が変化する	<input type="checkbox"/> 本人の薬物使用には気が付かない 【家族・支援者等へのメッセージ】 ・ステージ1で家族が本人の薬物乱用・使用に気が付くことは稀です。それは、本人が隠れて使用しているためです。しかし、ステージ2まで進むと、やめることが困難になります。ステージ1の段階で本人の行動や交友関係、金遣いの変化で気になることがあれば、気軽に相談機関に相談しましょう。	※問題化しないための情報収集等 【依存症の相談機関等】 ・専門相談機関へ相談 ・お住まいの区役所へ相談 ※定期的な健康チェック 【健康に関する相談機関等】 ・勤務先の健康相談窓口へ相談 ・お住まいの区役所へ相談
ステージ2 様々な問題が発生する段階 早期発見	<input type="checkbox"/> 薬物がないと物足りない <input type="checkbox"/> 不安やイライラなどを感じる <input type="checkbox"/> 薬物を何とか手に入れようとする（家族の金を盗る等） <input type="checkbox"/> 仲間と一緒に薬物を使う <input type="checkbox"/> 様々な離脱症状が現れる <input type="checkbox"/> 暴言や暴力	<input type="checkbox"/> 本人の借金の返済など、本人の尻拭いをする <input type="checkbox"/> 本人からお金の無心がある <input type="checkbox"/> この先どうしたらよいかイメージが持てなくなる 【家族・支援者等へのメッセージ】 ・多くの家族はステージ2の段階で本人の薬物依存に気が付きます。 ・薬物依存症に関する正しい知識を得ることが大切です。 ・なるべく早く家族会や相談機関等に相談し、適切な支援等を受けることをお勧めします。	※欲求がおさえられない、精神症状、身体的健康など 【医療機関】 ・依存症専門医療機関へ相談 【悩みを共有できる場】 ・家族会 ・自助グループ ※欲求がおさえられない、問題の整理、依存症関連の情報収集等 【依存症の相談機関等】 ・専門相談機関へ相談 ・お住まいの区役所へ相談 ※様々な生活課題等 【生活の立て直し】 ・お住まいの区役所へ相談 【借金等】 ・弁護士、司法書士
ステージ3 命の危険性のある段階 回復に向けて	<input type="checkbox"/> 幻覚・妄想などの症状が悪化 <input type="checkbox"/> 身体的な疾患も悪化 <input type="checkbox"/> 周囲の人への暴言や暴力 <input type="checkbox"/> 社会的な信用を失う <input type="checkbox"/> 犯罪を犯す、逮捕される	<input type="checkbox"/> 自分を客観視できず、どのような状態にあるのかわからない <input type="checkbox"/> 本人から暴力を振るわれている <input type="checkbox"/> 家族ではどうにもならない問題と感じる 【家族・支援者等へのメッセージ】 ・家族が元気にならなければ、本人も元気にはなれません。家族会や相談機関等に相談し、適切な支援等を受けることをお勧めします。	※ステージ2の相談機関等を参考にしてください。 ※緊急時の対応 【周囲の人への暴力】 ・警察署（110番） 【生命の危機的状態】 ・救急通報（119番） ・救急電話相談（#7119番）
【チェックリストの活用例】 ★各ステージでいくつチェックがつかしましたか？ステージをまたがってチェックがつくこともあると思います。より進んだステージに複数チェックが入っている場合には、進んだステージでの対応を検討することをお勧めします。 ★ステージ2や3にチェックがついた場合、緊急性の判断が必要となる可能性があります。早急に相談機関等に相談し、適切な治療・支援等を受けることをお勧めします。 【家族・支援者等へのメッセージ】 本人の心は「治療や相談を受けてみようかな」という気持ちと「絶対に受けたくない」という気持ちの間で揺れ動いています。本人を治療や相談につなげるためには本人が治療や相談を受けてみようかなと思いつきやすいタイミングで声をかけることが効果的です。			

（出典）島根県立心と体の相談センター 自己チェックシート「あなたは、どのステージですか？」参照（作成協力）横浜ひまわり家族会



3 ギャンブル等依存症

ステージ	本人の状況	家族・支援者等の状況	対処法（例）
ステージ1 病的なギャンブルの初期段階 予防	<input type="checkbox"/> 日常的にギャンブルをする <input type="checkbox"/> ギャンブルが習慣になる <input type="checkbox"/> 負けたままで帰れないと思う <input type="checkbox"/> 生活リズムが変わる（帰宅が遅くなる等） <input type="checkbox"/> 仕事に支障が出始める	<input type="checkbox"/> 本人との会話が減る <input type="checkbox"/> 注意しても無視される <input type="checkbox"/> 家族の心配が本人には通じない <input type="checkbox"/> 親族・友人に相談するのは恥ずかしい <input type="checkbox"/> 生活リズムの変化や金遣いの荒さがおかしいと思いつつも、依存症とは思わない 【家族・支援者等へのメッセージ】 ・ステージ1で依存症を疑う家族・支援者はほとんどいませんが、不安を感じた時点で相談することをお勧めします。	※問題化しないための情報収集等 【依存症の相談機関等】 ・専門相談機関へ相談 ・お住まいの区役所へ相談
ステージ2 様々な問題が発生する段階 早期発見	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日ギャンブルをする <input type="checkbox"/> 隠れてギャンブルをする <input type="checkbox"/> 仕事でもギャンブルのことが気になり仕事に支障が出る <input type="checkbox"/> 借金をし、返済が滞る・督促状が届く <input type="checkbox"/> 借金返済のためにギャンブルをする <input type="checkbox"/> 身なりに気をつかわなくなる <input type="checkbox"/> 嘘をつく <input type="checkbox"/> 家庭内で窃盗をする <input type="checkbox"/> 家族と会話が減る・顔を合わせなくなる	<input type="checkbox"/> 家に督促状が届く <input type="checkbox"/> 本人の行動を変えようと家族で本人の管理を試みる（給与や通帳、お小遣いの管理等） <input type="checkbox"/> お金のことで本人と口論になる <input type="checkbox"/> 借金の肩代わりなど本人の尻拭いをする 【家族・支援者等へのメッセージ】 ・本人がすぐにばれる嘘をつくにもかかわらず、家族は本人が依存症であるとは思っていないことが多いです。 ・家族会や行政等の相談機関に相談し、家族も含めて治療・支援を受けることが大切です。 ・本人を医療機関、自助グループ、行政等へ連れて行くには、本人が反省の姿勢を示したタイミングを見逃さないことが大切です。	※欲求がおさえられない、精神症状、身体的健康等 【医療機関】 ・依存症専門医療機関へ相談 【悩みを共有できる場】 ・家族会 ・自助グループ ※欲求がおさえられない、問題の整理、依存症関連の情報収集等 【依存症の相談機関等】 ・専門相談機関へ相談 ・お住まいの区役所へ相談 ※様々な生活課題等 【生活の立て直し】 ・お住まいの区役所へ相談 【借金等】 ・弁護士、司法書士
ステージ3 人生をかけたギャンブル 回復に向けて	<input type="checkbox"/> 借金問題をギャンブルで解決しようとする <input type="checkbox"/> 一発大勝負で多額のお金をギャンブルに投じる <input type="checkbox"/> お金を横領する <input type="checkbox"/> 仕事でも借金返済のことで頭がいっぱいになる <input type="checkbox"/> 嘘をつく <input type="checkbox"/> 暴言や暴力 <input type="checkbox"/> 引きこもったり自殺を考えたりする	<input type="checkbox"/> 本人の暴言や暴力にさらされる <input type="checkbox"/> 家族の共依存を指摘されても、本人の世話をやめられない <input type="checkbox"/> 病院に連れて行こうとするが本人が拒否するため難しい 【家族・支援者等へのメッセージ】 ・暴力等からは逃げ、自分の身を守ることを最優先してください。 ・本人と距離を取ることで、本人の問題は本人に戻すことが大切ですが、ご家族のみで実行することは非常に難しいため、家族会等で仲間の体験談を聞きましょう。 ・本人がどうにもならなくなり助けを求めてきたタイミングで、医療機関や自助グループ等へつなぐことが大切です。	※ステージ2の相談機関等を参考にしてください。 ※緊急時の対応 【周囲の人への暴力】 ・警察署（110番） 【生命の危機的状態】 ・救急通報（119番） ・救急電話相談（#7119番）
【チェックリストの活用例】 ★各ステージでいくつチェックがつかまりましたか？ステージをまたがってチェックがつくこともあると思います。より進んだステージに複数チェックが入っている場合には、進んだステージでの対応を検討することをお勧めします。 ★ステージ2や3にチェックがついた場合、緊急性の判断が必要となる可能性があります。早急に相談機関等に相談し、適切な治療・支援等を受けることをお勧めします。 【家族・支援者等へのメッセージ】 本人の心は「治療や相談を受けてみようかな」という気持ちと「絶対に受けたくない」という気持ちの間で揺れ動いています。本人を治療や相談につなげるためには本人が治療や相談を受けてみようかなと思いやすいタイミングで声をかけることが効果的です。			

（出典）島根県立心と体の相談センター 自己チェックシート「あなたは、どのステージですか？」参照
 （作成協力）全国ギャンブル依存症家族の会 神奈川

4. 家族や支援者の燃え尽きを防ぐためのセルフケア・ チェックリスト

依存症支援は、他の相談支援業務と比較して大変であるという意見が聞かれます。また、経験年数の多い支援者ほど、依存症支援に対して徒労感を感じている人が多いとも言われています。支援者が「燃え尽き」てしまい、うつになることも珍しくはありません。その時に外部にある物質や行為を利用して心の痛みを癒そうとするならば、それは依存の始まりかもしれません。

家族や支援者の燃え尽きを防ぐためには、依存症について知識を深めること、一人で抱え込まず連携して支援を行うこと、事例検討会やケースカンファレンスなどを通じて上司・同僚や多職種と情報を共有することに加えて、支援者自身がセルフケアをすることが大切です。以下にセルフケア・チェックシートの一例を掲載しています。どれだけ自分の心身をケアできているかを確認し、自分を良い状態にしたうえで支援に携われるように工夫してみてください。

図表 4-1 セルフケア・チェックリスト

1	遊ぶこと	()	点
2	笑うこと	()	点
3	リラックスすること	()	点
4	柔軟性をもつこと	()	点
5	わからないことがあったら質問すること	()	点
6	よく食べ、よく寝ること	()	点
7	自分で意思決定すること	()	点
8	自分のニーズに注目すること	()	点
9	自分を守ること	()	点
10	自分の感情をキャッチし、適切に表現すること	()	点
11	自分の考えや意見を主張すること	()	点
12	自分がかけがえのない存在だと信じること	()	点
13	必要なときは助けを求めること	()	点
14	自分のための時間をとること	()	点
15	なんでもほどほどにすること	()	点
16	イエス・ノーをはっきり言うこと	()	点
17	適度に体を動かすこと	()	点
18	心地よいふれあいや会話を楽しむこと	()	点
19	新しいものと出会って自分が変わること	()	点
20	自分の限界を知ること	()	点

※上記の項目に1～10点をつけてください。8～10点は理想的です。7点以下のものは、自分のためにもう少しやってあげてください。

(出典) 水澤都加佐 (2015) 「依存症者を治療につなげる - 対人援助職のための初期介入入門 -」 より引用

5. 参考になる文献等

ここでは、依存症支援において参考となると思われる文献や、国や他の自治体のマニュアル類等を掲載します。

【依存症の基礎知識に関すること】

- ・樋口進 編著：「現代社会の新しい依存症がわかる本」、日本医事新報社、2018
- ・松本俊彦監修：「依存症がわかる本 防ぐ、回復を促すためにできること」、講談社、2021
- ・松本俊彦・佐久間寛之・蒲生裕司編集：「やってみたくなる アディクション診療・支援ガイド」、文光堂、2021
- ・渡辺登 監修：「依存症のすべてがわかる本」、講談社、2007

【依存症の背景や支援方法に関すること】

- ・水澤都加佐：「依存症者を治療につなげる-対人援助職のための初期介入入門-」、大月書店、2015
- ・小林桜児：「人を信じられない病 信頼障害としてのアディクション」、日本評論社、2016
- ・フィリップ・J・フローレス著、小林桜児・板橋登子・西村康平訳：「愛着障害としてのアディクション」、日本評論社、2019
- ・エドワード・J・カンツィアン、マーク・J・アルバニーズ著、松本俊彦訳：「人はなぜ依存症になるのか-自己治療としてのアディクション-」、星和書店、2013
- ・吉田精次・境泉洋「CRAFT薬物・アルコール依存症からの脱出」、金剛出版、2014
- ・季刊Be！（アスク）

【国・自治体等のマニュアルやガイドライン】

- ・厚生労働省：「ご家族の薬物問題でお困りの方へ」、2018年
- ・厚生労働省：「薬物問題 相談員マニュアル」
- ・消費者庁・金融庁：「ギャンブル等依存症が疑われる方やその御家族からの多重債務問題に係る相談への対応に際してのマニュアル」、2020年
- ・東京都多摩立川保健所、国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター等：「薬物依存症者をもつ家族を対象とした個別面接の進め方-支援者用マニュアル-」、2018年
- ・国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター等：「薬物依存症者をもつ家族を対象とした心理教育プログラム」、2017
- ・国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター等：「薬物依存症からの回復をみんなで支える地域ネットワーク連携事例集」、2019
- ・長崎県長崎こども・女性・障害者支援センター：「長崎県依存症相談対応の手引き」、2019年
- ・長野県精神保健福祉センター：「アルコール問題相談対応リーフレット」、2014年

令和3年度 横浜市依存症関連機関連携会議 参加機関一覧

支援者向けガイドラインの作成にあたり、令和3年度横浜市依存症関連機関連携会議の中で意見交換を行いました。

No.		団 体 名
1	自助グループ（本人）	AA 横浜地区メッセージ委員会
2	自助グループ（本人）	横浜断酒新生会
3	自助グループ（本人）	NA（ナルコティクスアノニマス 南関東エリア）
4	自助グループ（本人）	GA（日本インフォメーション）
5	自助グループ（家族）	ナラノン ファミリー グループ
6	自助グループ（家族）	ギャマノン
7	自助グループ	あざみ野ファミリー 12 ステップ
8	家族会	横浜断酒新生会（家族会員）
9	家族会	NPO 法人横浜ひまわり家族会
10	家族会	全国ギャンブル依存症家族の会 神奈川
11	専門医療機関	地方独立行政法人神奈川県立病院機構 神奈川県立精神医療センター 福祉医療相談科
12	専門医療機関	地方独立行政法人神奈川県立病院機構 神奈川県立精神医療センター 連携サポートセンター
13	専門医療機関	医療法人 誠心会 神奈川病院
14	専門医療機関	医療法人社団 祐和会 大石クリニック
15	医療機関	公立大学法人 横浜市立大学附属市民総合医療センター 地域連携課
16	回復支援施設	NPO 法人 RDP RDP 横浜
17	回復支援施設	NPO 法人 あんだんて 女性サポートセンター Indah
18	回復支援施設	NPO 法人 ギャンブル依存ファミリーセンターホープヒル ホープヒル
19	回復支援施設	NPO 法人 市民の会 寿アルク
20	回復支援施設	NPO 法人 ステラポラリス ステラポラリス
21	回復支援施設	ダルク ウィリングハウス
22	回復支援施設	日本ダルク神奈川
23	回復支援施設	NPO 法人 ヌジュミ 横浜市地域活動支援センター デイケアセンターぬじゅみ
24	回復支援施設	NPO 法人 BB 横浜市地域活動支援センター BB
25	回復支援施設	一般社団法人 ブルースター横浜
26	回復支援施設	一般社団法人 HOPE
27	回復支援施設	NPO 法人 横浜依存症回復擁護ネットワーク（Y-ARAN） 横浜リカバリーコミュニティー
28	回復支援施設	NPO 法人 横浜ダルク・ケア・センター
29	回復支援施設	認定 NPO 法人 横浜マック 横浜マックデイケアセンター
30	回復支援施設	株式会社 わくわくワーク大石
31	回復支援施設	認定 NPO 法人 ワンダーポート
32	支援機関	社会福祉法人 同愛会 つづき地域活動ホームくさぶえ（都筑区基幹相談支援センター）
33	支援機関	社会福祉法人 神奈川県匡国会 横浜市踊場地域ケアプラザ
34	支援機関	社会福祉法人 横浜市リハビリテーション事業団 横浜市高次脳機能障害支援センター
35	支援機関	公益法人 総合保健医療財団 横浜市港北区生活支援センター
36	支援機関	社会福祉法人 横浜やまびこの里 横浜市発達障害者支援センター
37	行政機関	法務省 横浜保護観察所
38	行政機関	横浜市都筑区福祉保健センター 高齢・障害支援課 障害支援担当
39	行政機関	横浜市鶴見区福祉保健センター 高齢・障害支援課 障害者支援担当
40	行政機関	横浜市戸塚区福祉保健センター 高齢・障害支援課 障害者支援担当
41	行政機関	横浜市旭区福祉保健センター 生活支援課
42	行政機関	横浜市中区福祉保健センター 生活支援課
43	行政機関	横浜市栄区福祉保健センター 高齢・障害支援課 高齢者支援担当
44	行政機関	横浜市神奈川区福祉保健センター 子ども家庭支援課
45	行政機関	横浜市南区福祉保健センター 子ども家庭支援課
46	行政機関	横浜市南部児童相談所
47	有識者（菱本 明豊氏）	横浜市立大学大学院医学研究科
48	有識者（松下 年子氏）	横浜市立大学医学部看護学科
49	有識者（小林 桜児氏）	地方独立行政法人神奈川県立病院機構 神奈川県立精神医療センター
50	有識者（松崎 尊信氏）	独立行政法人 国立病院機構 久里浜医療センター