

15分で学ぶ！障がい者支援の基礎

依存症とは

講師：鈴木 剛

(千葉県印旛保健所 主任上席精神保健福祉相談員)

第一回

「依存症とはどんな病気？」

自己紹介 1

- **大学卒業後、民間精神科病院（3年間）**
- **千葉県の相談員として（32年間）
県内の各保健所等で相談業務など**
- **この間、うつ病となり、療養休暇、退職、復職を経験**

自分の体験を織り交ぜながらお伝えします。

自己紹介 2

■この仕事についたきっかけ

父親がアルコール依存症であったこと。

■仕事への想い

精神保健福祉士とは、直訳すると

「心や魂の健康を保って幸せになることの専門家」である。

ひとりでも多くの人々の幸せに関わりたい。

講義のポイント

今回の講義のポイントは・・・

- ① 依存症とは何か？
- ② 依存症の対象は？
- ③ 依存症になると？

・・・となっています。

依存症という言葉

- 「依存」…「他に頼って存在・生活すること」
→程よい依存は互いに心地よさ、感謝、喜び、**いい気分**
- 「症」……「病気の性質、ようす」
→〇〇し過ぎ、頼り過ぎ、やり過ぎ
→一時的には心地よいが
→心地よくない＝怒り等、犠牲、**悪い気分**
- 「嗜癖」…嗜好が癖になり、やめたくてもやめられない状態。
(アディクション)

依存の対象は？

- **物質依存**

(アルコール、違法薬物、処方薬、市販薬、たばこ等)

- **関係（他人）依存**

(恋愛依存、共依存、DV、ストーカー等)

- **プロセス（行動）依存**

(ギャンブル、買い物、ネット、仕事、盗癖、食事、ゲーム、自傷行為等)

何かをし過ぎると・・・

■ **自分自身や周囲に困った状況が生じる。**

→ 困った状況になりそれをやめたり、頻度を減らしたりして、
よい状況にできる人は健康。

= 自分でコントロールできる。

例：飲酒し過ぎで二日酔い → しばらく酒はひかえよう

仕事のし過ぎで体調不良 → 休もう

依存症になると・・・ 1

- 困った状況になっても、やり続けてしまう。
- 飲酒で体を壊しても、飲むことをやめられない。
- どんどんエスカレートしてゆき、状況は悪化の一途をたどる

自分でコントロールできない = 病気

依存症になると・・・2

- やめたくてもやめられない自分を責める。
 - 周囲に隠すようになる。
→「助けて」が言えない。
 - その状況になったことを誰か（何か）のせいにし、正当化しようとする。
- ・・・etc.

締めのひと言

- **依存症は病気なので、「意思が弱い」とか「性格」の問題ではありません。**

10

10