



ひと、暮らし、みらいのために

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare

ギャンブル依存症の理解と 相談支援の視点

障害保健福祉部 精神・障害保健課
依存症対策推進室



本日の内容



1. 依存症とは？
2. ギャンブル等の最新の状況
3. ギャンブル依存症の特徴
4. 依存症・ギャンブル等依存症の支援

ギャンブル等依存症対策推進基本計画における生活困窮者の支援

2 ギャンブル等依存症問題を有する生活困窮者の支援【厚生労働省】

【目標と具体的取組】

厚生労働省は、以下の取組を推進。

- 平成 31 年度以降、ギャンブル等依存症問題を有する生活困窮者へ適切な支援を行うことができる支援員を養成するため、研修等に、ギャンブル等依存症に関する内容を導入。
- 平成 31 年度以降、生活困窮者自立相談支援事業を行う機関と精神保健福祉センターなどの関係機関との連携を促進。

(1) 現状

平成 29 年度に支援決定を行った者のうち、「その他メンタルヘルスの課題（うつ・不眠・不安・依存症・適応障害等）」を抱える者は 8,752 人（全体の 16.9%）であり、依存症に関する相談も一定割合含まれている。

ギャンブル等依存症も含め、複合的な課題を抱える生活困窮者に対し、生活困窮者自立支援法（平成 25 年法律第 105 号）に基づく自立相談支援事業を中心に、就労、家計等に関する包括的な支援を実施するほか、他の専門機関と連携して、相談者の状態像に応じたきめ細かな支援を行っている。

(2) 課題

生活困窮者自立支援法に基づく事業に従事する支援員が、ギャンブル等依存症問題を有する生活困窮者に対し、その特性を踏まえた適切な支援を行えるよう、ギャンブル等依存症に関する知識等を修得することが必要である。

また、ギャンブル等依存症問題を有する生活困窮者からの相談について、精神保健福祉センターなどの地域の支援機関と連携して支援を行うことが必要である。

(3) 対策

- ① 厚生労働省は平成 31 年度以降、生活困窮者自立支援法に基づく事業に従事する支援員に対する研修等に、ギャンブル等依存症に関する内容を盛り込み、ギャンブル等依存症問題を有する生活困窮者へ適切な支援を行うことができる支援員を養成する。
- ② 厚生労働省は平成 31 年度以降、生活困窮者自立相談支援事業を行う機関が、医療機関、精神保健福祉センター等が参画する各地域の包括的な連携協力体制に参画することや、生活困窮者自立支援制度の相談窓口においてギャンブル等依存症である者等を発見した場合には、精神保健福祉センターなどの関係機関につなぐこと等を周知するなど、地域の支援機関との連携体制を強化する。

依存症とは？

習慣的に行っていた特定の物事や行為が
自分の意思では止められなくなり
他のものを投げ打ってでも続けたい
と思うようになる状態

ちなみに、

中毒：許容量を超えた物質の使用により、機能障害を引き起こすこと

乱用：決められた用法・用量以外の使用をすること

依存症対策推進室が扱う主な依存症

- アルコール依存症

アルコール健康障害対策基本法（平成25年 法律第109号）

- ギャンブル等依存症

ギャンブル等依存症対策基本法（平成30年 法律第74号）

- 薬物依存症

再犯防止計画、第5次薬物乱用防止5カ年計画（平成30年-令和4年）

- Gaming Disorder（日本語訳未定）

2022年1月に発効されるWHOのICD-11で精神疾患として分類

各依存症の特徴は少しずつ異なりますが、根本的な支援の方法は同じです。

依存症には何故なるの？



- 物質や行為に頼らないといられない心の状態
⇒ 「生きづらさ」の解消のため
- 依存の問題が重いほど陥りやすい心理状態¹⁾
 1. 他者への不信感
 2. 拒絶されている感覚 ⇒ 自己治療仮説²⁾
 3. 自分への信頼の低さ ⇒ 信頼障害仮説³⁾

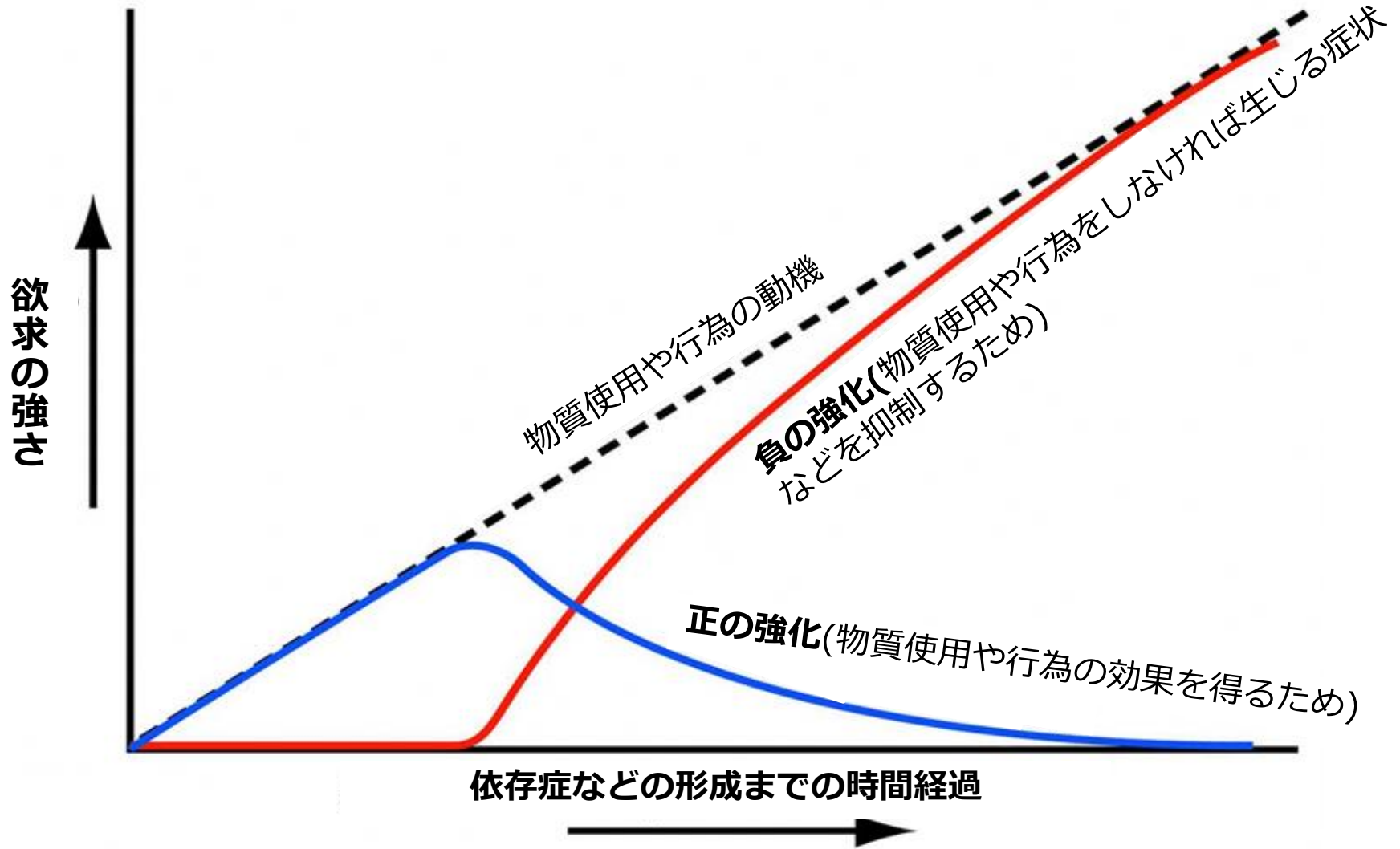


1) 長徹二：平成27年度 厚生労働科研費報告書. 2016.

2) Khanzian JE et al: Understanding Addiction as Self Medication Finding Hope Behind Pain. 2008.
{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}

3) 小林桜児：信頼障害としてのアディクション. 2016.

依存症の進行の模式図



依存症の離脱症状

物質や行為を
止めたり、減らしたり



不安、気分が落ち込む
イライラ、そわそわ
手が震える、汗が出る等

離脱症状

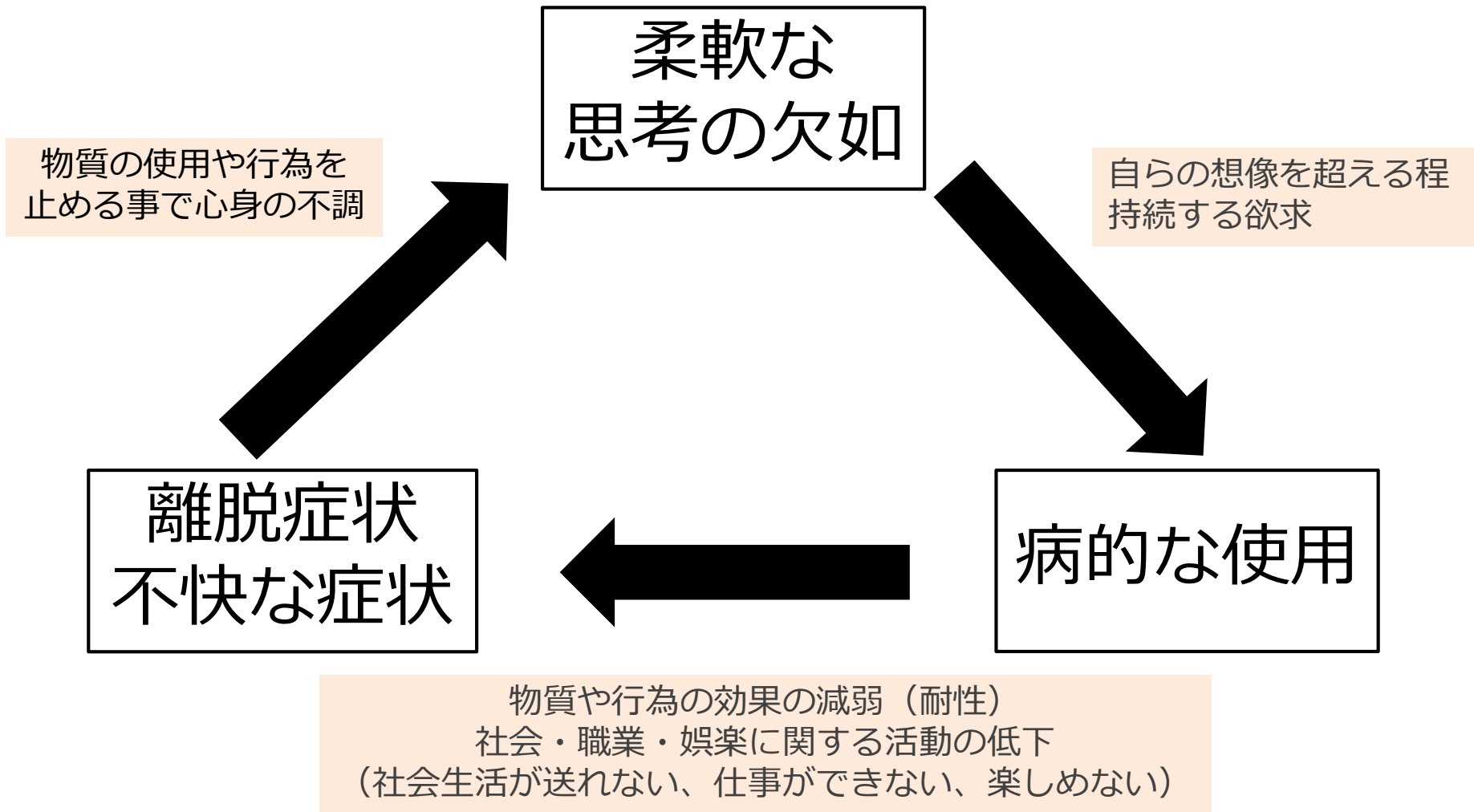


例：迎え酒、
禁断症状を抑える

使うと、治まる

アルコール・薬物だけでなく、
ギャンブルでも一部の離脱症状は生じる

依存症の負の連鎖



近年の依存症患者数の推移

		平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
アルコール 依存症	外来患者数	92,054	94,217	95,579	102,148
	(入院患者数)	(25,548)	(25,654)	(25,606)	(27,802)
薬物依存症	外来患者数	6,636	6,321	6,458	10,746
	(入院患者数)	(1,689)	(1,437)	(1,431)	(2,416)
ギャンブル等 依存症	外来患者数	2,019	2,652	2,929	3,499
	(入院患者数)	(205)	(243)	(261)	(280)

出典：精神保健福祉資料：630調査、NDB（ナショナルデータベース。レセプト情報等のDB）等のデータソースから作成。

<https://www.ncnp.go.jp/nimh/seisaku/data/>

※外来：1回以上、精神科を受診した者の数（精神療法を算定された患者数。全額公費等の診療は収載されないため、生活保護医療等の値は算出されない）

※入院：依存症を理由に精神病床に入院している者の数（精神病床入院料算定を要件とする）

※1年間に外来受診と精神病床入院の両方に該当した同一患者は、上記の外来と入院の両方の数に計上

トリートメントギャップ アルコール依存症の場合

生涯経験※ 約54万人¹⁾ 受診者 約10万人²⁾

※アルコール依存症の診断基準に現在該当する者又はかつて該当したことがある者

いずれの依存症が疑われる者でも
依存症の治療を受けている人は少ない

18.5%

AUDIT15点以上で
アルコール依存症が疑われる者
約300万人

受診者数
約10万人

生涯経験者数
約54万人

1) AMED「アルコール依存症の実態把握に関する研究」2018
2) 精神保健福祉資料：<https://www.ncnp.go.jp/nimh/seisaku/data/>

飲酒ピラミッドで表現

アルコール関連問題

重大

AUDIT40点

アルコール依存症
Alcohol dependence 54万人

AUDIT20点

有害な使用
Harmful use

AUDIT10点
+ 生活習慣病

危険な使用
Hazardous use

AUDIT10点

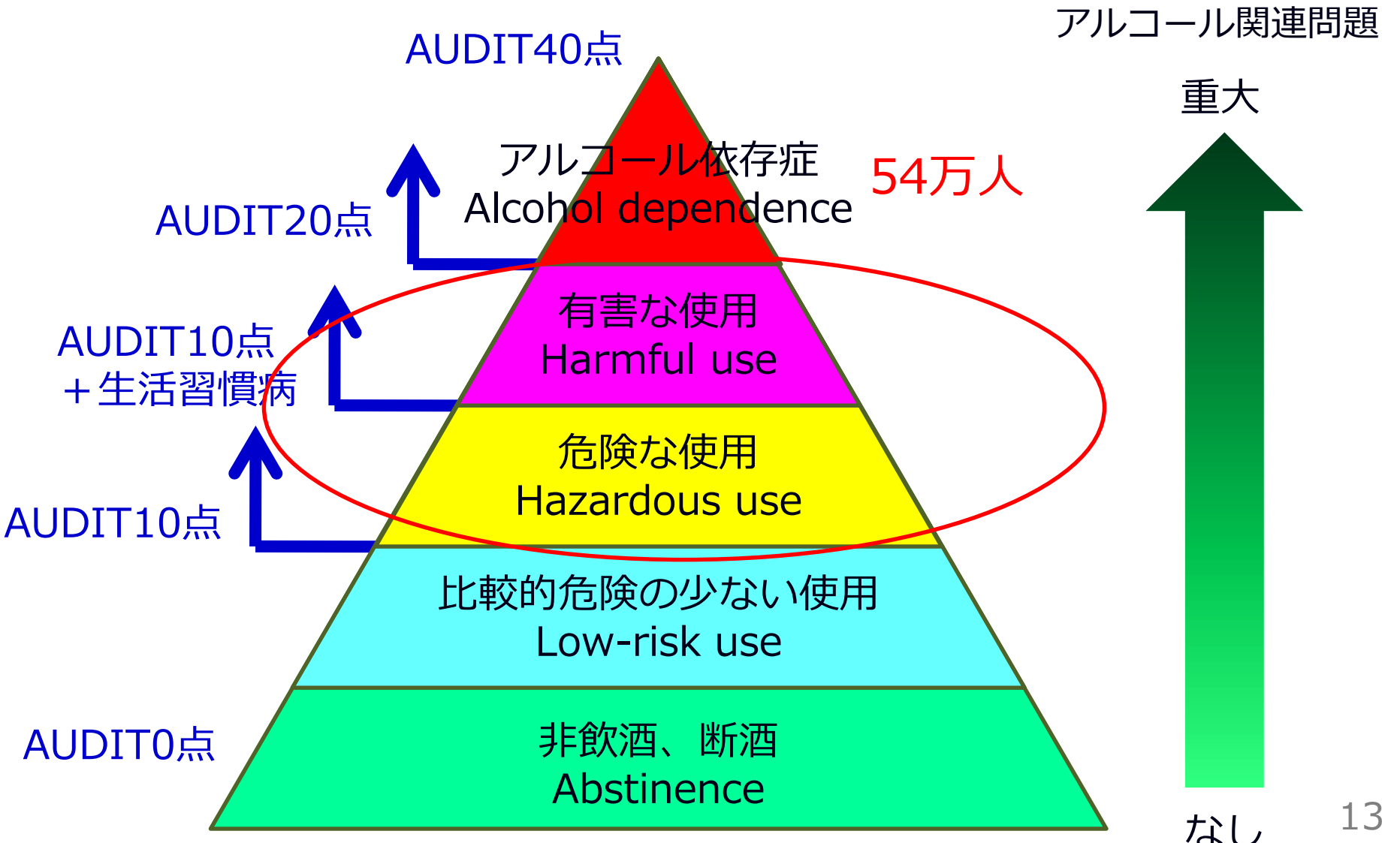
比較的危険の少ない使用
Low-risk use

AUDIT0点

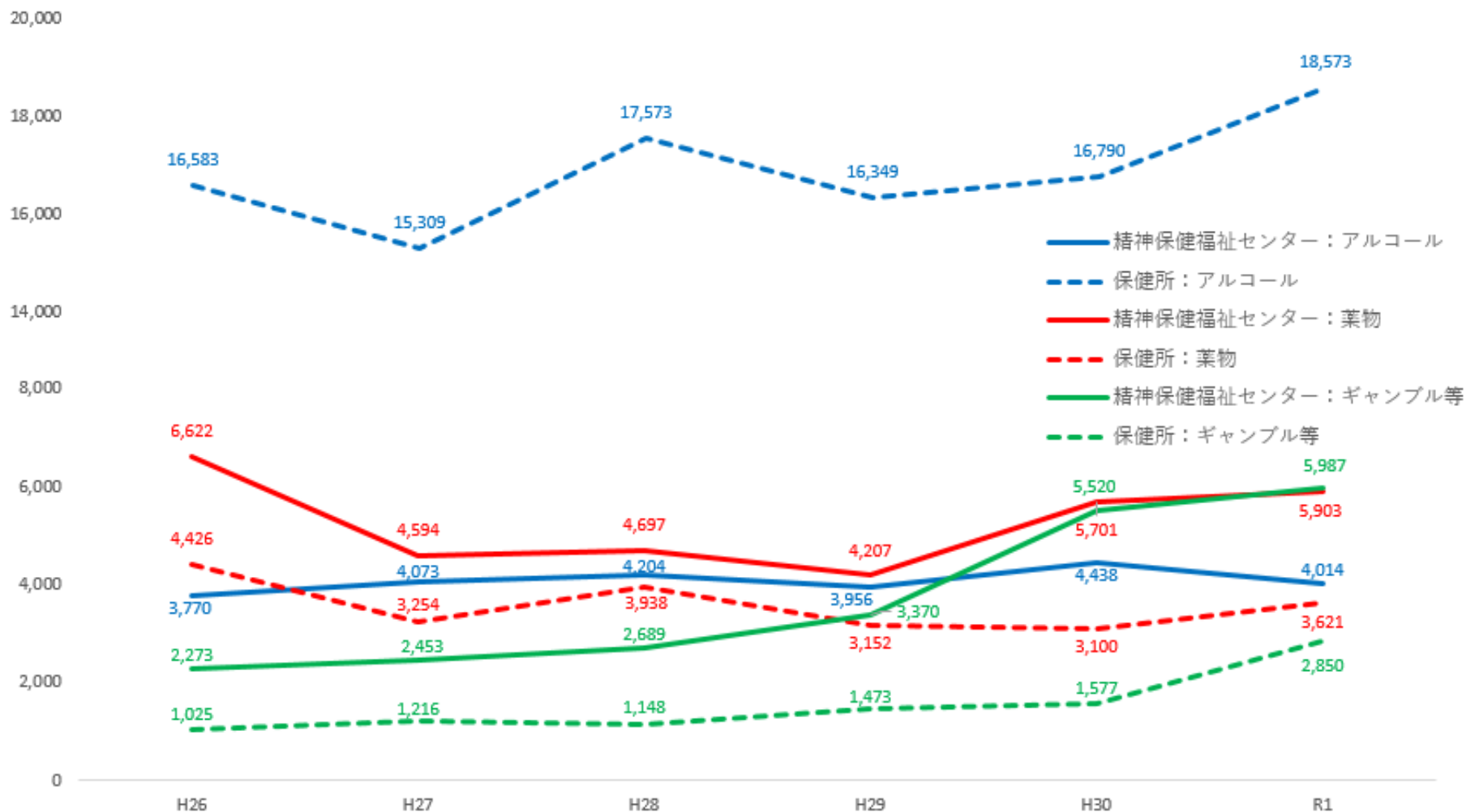
非飲酒、断酒
Abstinence

なし

13



保健所及び精神保健福祉センターにおける相談件数



保健所：472 精神保健福祉センター：69

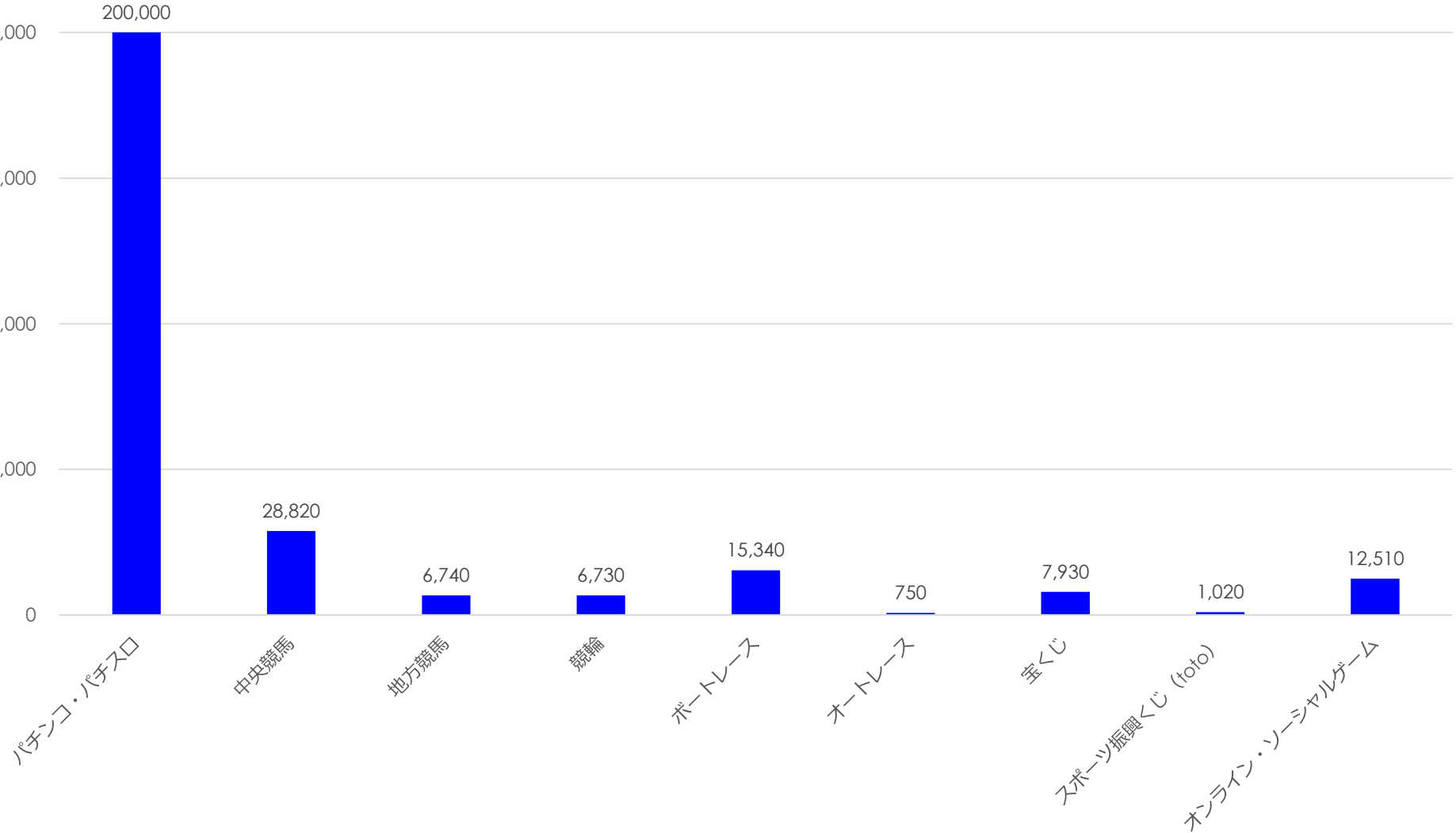
※H22年度の調査では宮城県のうち仙台市以外の保健所、精神保健福祉センターは含まれていない。

(出典：保健所 地域保健・健康増進事業報告、精神保健福祉センター 衛生行政報告例)

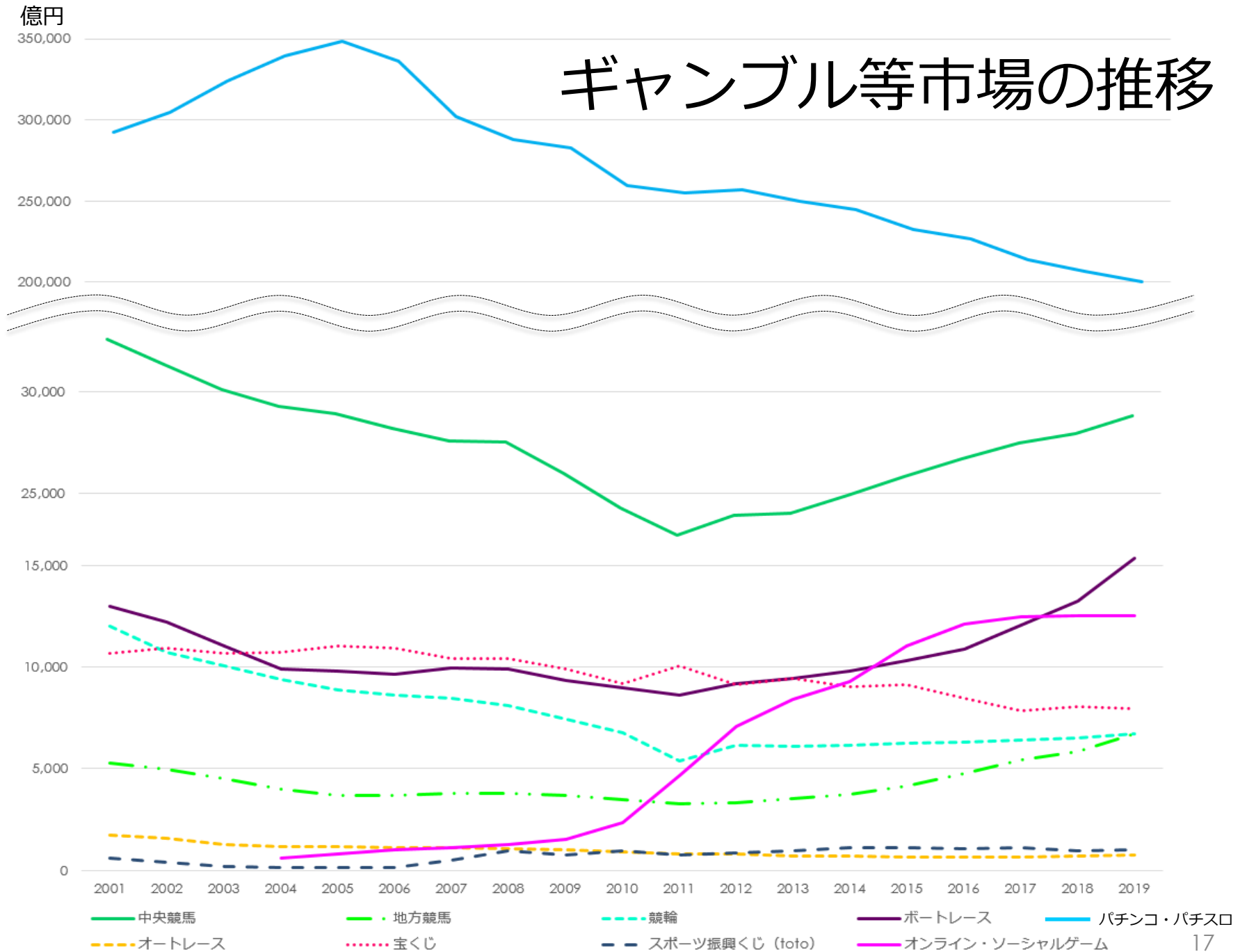
ギャンブル等の状況

ギャンブル等の市場規模の比較（2019）

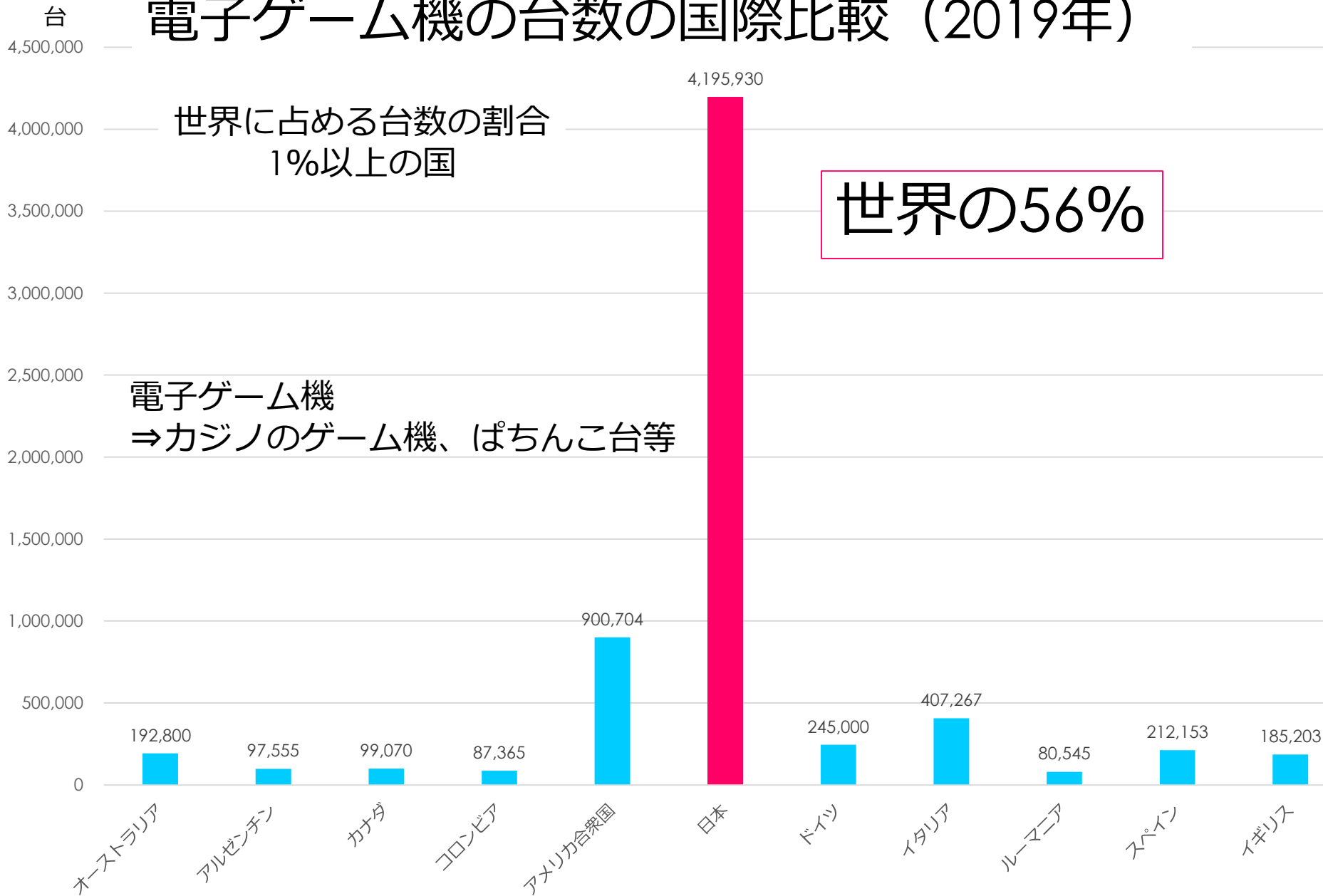
億円



ギャンブル等市場の推移



電子ゲーム機の台数の国際比較（2019年）



ギャンブル等依存症とは

ギャンブル等依存症対策基本法 (平成30年法律第74号)

(定義)

第2条 この法律において「ギャンブル等依存症」とは、ギャンブル等（法律の定めるところにより行われる公営競技、**ぱちんこ屋に係る遊技**その他の射幸行為をいう。第7条において同じ。）にのめり込むことにより日常生活又は社会生活に支障が生じている状態をいう。

ギャンブル依存症の診断の概要

ICD-10	DSM-5
F63.0 病的賭博	ギャンブル障害
<p>A) 持続的に繰り返される賭博 B) 貧困になる、家族関係が損なわれる、そして個人的生活が崩壊するなどの、不利な社会的結果を招くにもかかわらず、持続し、しばしば増強する</p> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>ICD-10:習慣及び衝動の障害 から ICD-11:物質依存、行動嗜癖</p> <p>2022年1月にWHOが発効 日本でも5年以内に適用予定</p> </div>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ギャンブルの掛け金が増えている 2. ギャンブルを止めるとイライラする 3. ギャンブルを止めようとしても失敗する 4. ギャンブルのことをいつも考えてしまう 5. 辛い気分の時にギャンブルをする 6. ギャンブルですった金を、別の日に取り返そうとする 7. ギャンブルにのめり込んでいることを隠すために嘘をつく 8. ギャンブルのために人間関係、仕事、学業などを犠牲にする 9. ギャンブルのためのお金を他人に頼る <p style="text-align: right;">4～5項目：軽症、8～9項目：重症</p>

ICD-10（国際疾病分類第10版）：WHO作成

DSM-5（精神障害の診断と統計マニュアル第5版）：アメリカ精神医学会作成

ICD-11での分類案

物質使用症群または嗜癖行動症群

物質使用症

アルコール

ニコチン

鎮静作用、興奮作用、その他の作用を引き起こす物資

嗜癖行動症

ギャンブル

ゲーム

その他嗜癖行動を引き起こすもの

行動制御障害：窃盗症、他

子どもたちは、こまっています。
大人のお酒の問題で。

酒類の毒
肝臓などの
臓器障害



そのびよろまき、おさけのせい？

のむと、こまくなるよ



暴力・DV・虐待

かそくよりおさけがたいじなの？



アルコール依存症

飲酒運転



あなないから、うんでん、だめだよな？

そんなにいっぱい飲んで、だいじょうぶ？



多量飲酒

こどもは、おさけ、だめだよわ？



20歳未満の飲酒

おなかのあかちゃん、よっぱらわない？



妊婦の飲酒



お酒の問題、解決の道があります。

地域の精神保健福祉センターや保健所で、相談の相談があります。



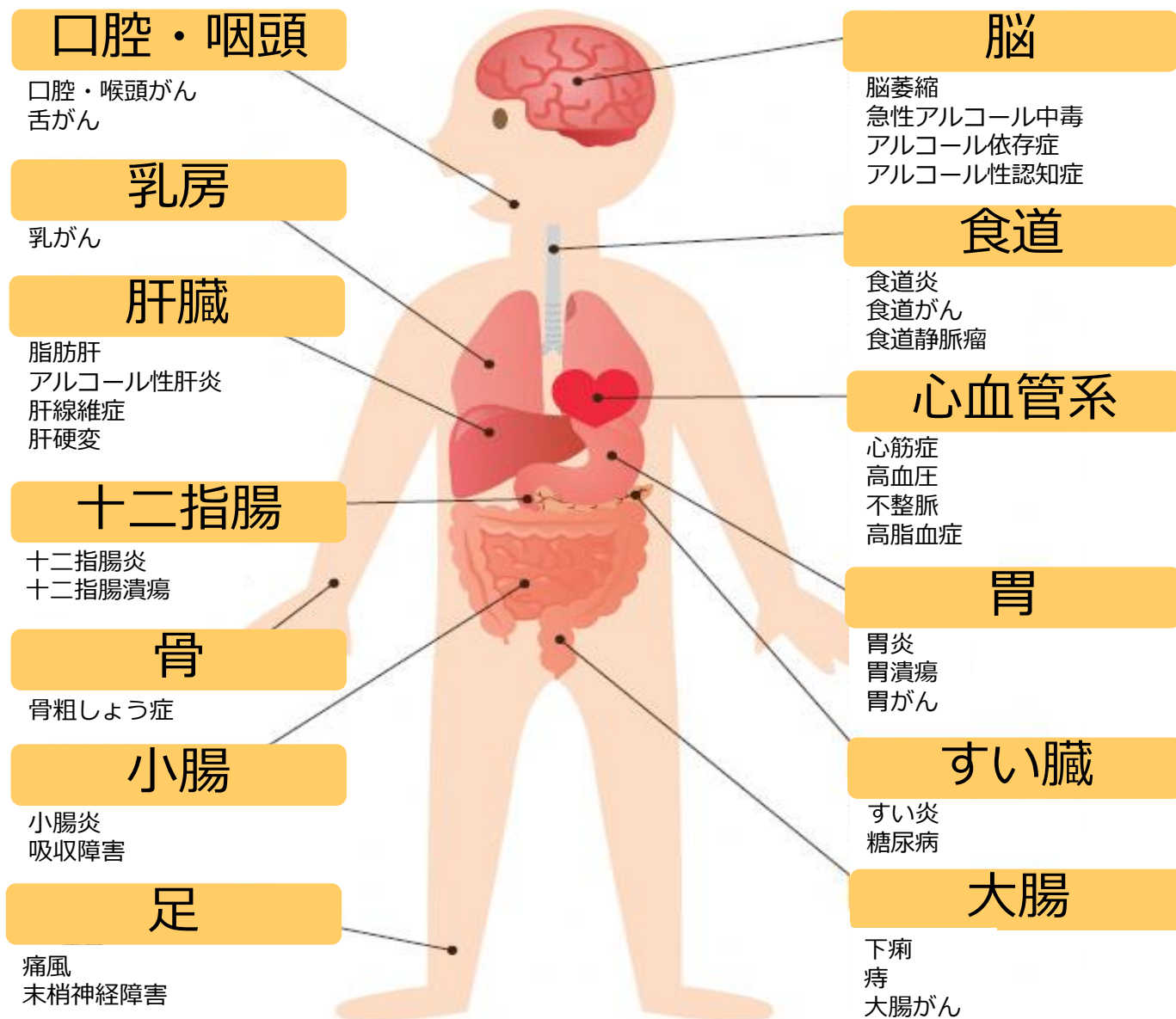
相談窓口の検索はこちら

アルコール関連問題啓発週間

11月10日
～16日

※本会主催、協賛、後援者、関係者、公益財団法人、公益社団法人、任意団体の協賛

アルコールによる臓器障害



ギャンブル依存症の特徴

- ギャンブルにのめり込む
- 興奮を求めて掛金が増えていく
- ギャンブルをやめようとしてもうまくいかない
- ギャンブルをしないと落ち着かない
- 日常生活や社会生活に重大な問題が生じても止められない、エスカレートする
- ギャンブルのことで嘘をついたり借金したりする

低リスクのギャンブル行為と有害なギャンブル行為の違い

①低リスクのギャンブル行為

- ギャンブルに使うお金や時間が限られる
- 勝ちを楽しむが、それが偶然だとわかっている
- 負けを受け入れる。負けを取り返そうとしない
- お金を稼ぐため、借金を返すためにギャンブルをしない
- ギャンブルと他の余暇のバランスをとっている
- お金を借りない 自分や家族の貯金を使わない
- 飲酒や薬物を使用しながらギャンブルをしない
- 問題や感情から逃げるためにギャンブルをしない
- ギャンブルで仕事、健康、お金、信用、家族を犠牲にしない



②有害なギャンブル行為

- 予定より多くのお金、支払える額以上のお金を使う
- 意図していたよりも長くプレイしてしまう
- 自分の技量が勝敗を左右すると信じている
- 負けを取り戻すためにギャンブルをする
- ギャンブルを人生の中で重要なものだと思う
- お金を借りる、家、職場のお金に手を出す
- 問題に対処するため、物事から逃れるためにギャンブルをする
- ギャンブルのあと、落ち込んだり怒ったりする
- 身体的、精神的な健康をかえりみない
- ギャンブルのことで家族や友人とケンカをする
- ギャンブルについて嘘をつく、秘密にする
- 仕事や家族に対する責任を軽視する

依存症の支援

ところで、皆さんは、
これは毎日食べたい！ やりたい！
と、というようなもの・ことはありますか？

それを食べたり、使ったりすると、

有害であることが分かったので、

今から一切使用してはいけません！

素直に聞いてくれるでしょうか？

初めが難関：導入期の介入法

ここが最困難、色々コツがあります

- 暖かい態度で接する
- 本人の動機を重視、引き出す
- 正論はちょっと置いておきましょう
- **家族のみ**の医療機関や相談拠点での相談もあり

ギャンブルを止めることも重要だが、
導入が大変で時間がかかることも多い

MENTAL
HEALTH
FIRST AID
J A P A N

僕、
ALGEE君です！
よろしくね！



メンタルヘルス・ファーストエイドとは

メンタルヘルス・ファーストエイドのはじまり

- 1997年に行われた、オーストラリアの疫学調査で、ニーズが明らかになった
- 2000年に、Betty Kitchener氏 とTony Jorm博士が、キャンベラ地区で、メンタルヘルス リテラシーを向上するためのプログラムを開発
- 次第にオーストラリア、海外で普及
- 2005年に、本部がメルボルンに移転
- 2012年に独立したNPOとなった



メンタルヘルス・ファーストエイドとは

- メンタルヘルスの問題を抱える人に対して、専門家に相談するまでの間の、家族や友人、同僚など、側にいる身近な人が行う「こころの応急処置」です
- 適切な専門的治療に繋げるか、メンタルヘルスの危機状態が解決するまで提供されます

治療者になることを目的としてはいません

いかに症状を認識し、初期支援を提供し、
いかに適切な専門家のもとに繋げるかを学んで頂きます



心のサポーター養成事業(新規)

- 世界精神保健調査では、我が国の精神障害へ罹患する生涯有病率が22.9%であり、精神疾患は誰でも罹患しうることが報告されている。
- 「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に係る検討会」においても、地域住民への普及啓発を進めるにあたり、メンタルヘルス・ファーストエイドへの賛同が既に得られている。※メンタルヘルス・ファーストエイドとは、地域の中で、メンタルヘルスの問題をかかえる人に対し、住民による支援や専門家への相談につなげる取り組み。
- 今般、新型コロナウイルス感染症に係る心のケアの充実が求められている中、平時からの心の健康への対策や普及啓発は急務である。

※メンタルヘルス・ファーストエイド(MHFA)の実践体制

◆インストラクター

目的: エイダーを育成
要件: 2日間の指導者研修を受講
(研修のコツと実際・模擬研修・評価とフィードバック)

◆エイダー

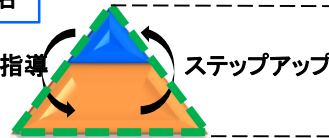
目的: MHFAの実践
要件: **2日間**のMHFA実施者研修を受講(MHFAの基本理念・うつ病・不安障害・精神病・依存症等への対応)

インストラクター 81名

エイダー 592名
島根県: 174
福岡県: 116
埼玉県: 100
岩手県: 83
東京都: 45
その他: 74

人数は令和元年3月末時点

MHFAの実践体制



心のサポーター養成 の仕組み(イメージ)

※心のサポーターの養成体制(イメージ)

◎心のサポーター指導者

目的: ここサポを育成
要件:
・MHFAのインストラクター及びエイダーであること
・**2時間**の指導者研修を受講

◎心のサポーター

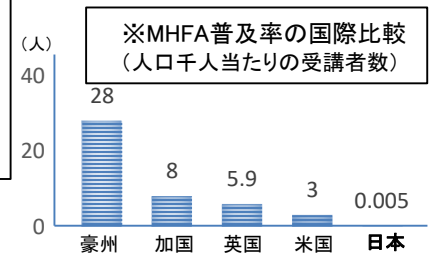
目的: メンタルサポートの実践
要件: **2時間**のメンタルサポーター実施者研修を受講

心のサポーターとは?

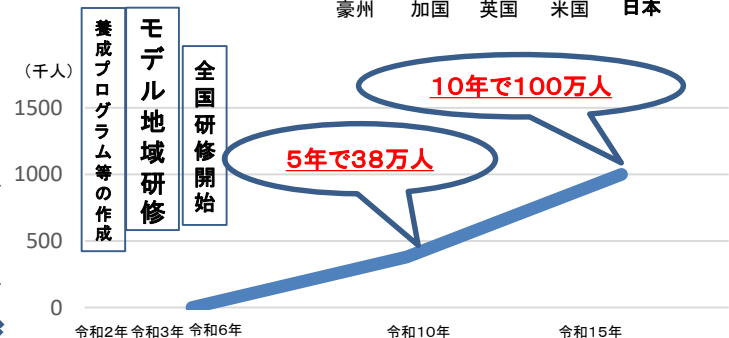
「メンタルヘルスやうつ病や不安など精神疾患への正しい知識と理解を持ち、メンタルヘルスの問題を抱える家族や同僚等に対する、傾聴を中心とした支援者」(小学生からお年寄りまでが対象)

⇒ MHFAの考え方に基づいた、**2時間程度で実施可能な双方向的研修プログラム**を使用(座学+実習)

⇒ さらなるレベルアップとして、「MHFAエイダー」も同時に養成



今後の方向性	R2年	R3年	R4年	R5年	R6年~
心のサポーター養成研修プログラム作成	→				
心のサポーター養成研修(モデル地域)		→			
心のサポーター養成研修(全国)					→
心のサポーター指導者養成マニュアル作成	→				
心のサポーター指導者養成研修		→			
MHFAエイダー養成研修		→			→



心のサポーター養成数目標値

ギャンブルに関する問題の ファーストエイド

- ギャンブルへの動機の変化が注意サイン
- ギャンブルの問題を抱えると、嘘と借金、自殺の問題などが生じる
- 借金問題は解決を急ぐ必要はない
- 正論や叱責は逆効果
- 様々な生きづらさが背景にある
- 安心感・信頼感を持ってもらうまでには十分な時間が必要
- 「り・は・あ・さ・る」

ギャンブルの問題の MHFAアクション・プラン

「りはあさる」
と、覚えてね



「**り**」声をかけ、リスクを評価し、
その場でできる支援をしましょう

「**は**」決めつけず、批判せずにはなしを聞き、
コミュニケーションをとりましょう

「**あ**」あんしんにつながる支援と情報を提供しましょう

「**さ**」専門家のサポートを受けるよう勧めましょう

「**る**」セルフヘルプやその他のサポートを勧めましょう

声かけ、**り** スク評価、支援開始

声をかけ、**リ**スクを評価し、
その場でできる支援をしましょう

声をかける

- 十分な時間の余裕がある時にしましょう。
- プライバシーが保たれ、気が散ったり邪魔されない場所で会いましょう。
- 約束の場に現れなくても、そのことを個人的に責めずに、別の時間に約束を取り直しましょう。
- 相手が暴力的になる可能性があれば、一人で会うのは避けましょう。

はなしをよく聞く

決めつけず、批判せずにはなしを聞き、
コミュニケーションをとりましょう

はなしをよく聞く

- 穏やかに、冷静に
- まずはポジティブなことから
- 「人」を批判せず、「行動」について話す
- 「私」を主語にして話す
- その人の経験、感情に支持的に関わり、価値観や考え方について尋ねましょう
- あなたに心を開き、信頼して話をしてくれるまでに十分な時間が必要です
- 話してくれた内容について、秘密は守りましょう

やりがちなこと

- とにかくギャンブルをやめるように言う
- 説教
- 根掘り葉掘り聞く
- 口論
- 脅し
- 泣き落とし
- しつこく言う
- 罪悪感を利用する
- 恥をかかせる
- 言葉の暴力、身体的暴力

効果がありません
これらはすべて

決めつけず、批判せず

- 決めつけず、批判せず、話をよく聞く
- 安心・安全感を持ってもらう
- 関係性の構築し、関わりを継続する
- 思っていることや感情を話せる場にする
- 正したい衝動・欲求を抑える
- 相手のいいところを積極的に認める
- 両価性を意識して関わる

あ んしんにつながる支援と情報

あ んしんにつながる
支援と情報を提供しましょう

あんしんにつながる支援と情報

- 「解決する」のではなく、行動変化を促し支援する
- 「指示」ではなく、「提案」を
- できているポジティブな変化に気づき、ほめる
- 過去の過ちではなく将来に焦点を当てる
- 協力して、これならできるという行動やセルフヘルプの戦略を一緒に決め、サポートする。

変化したがらない場合もあります

行動変容ステージモデル

無関心期(前熟考)

まだ関心がなく、
変わろうと思っていない

関心が増えて両価的、
変わろうと思いはじめ

再発

関心期(熟考)

治療継続

維持期

準備期(決断)

試行錯誤しながら
実践を続ける

実行期

変わろうと決断し、
具体的な方法を考え
始める

決断した方法で
実行に移し始める



専門家の **さ** ポート

専門家の**サ**ポートを
受けるよう勧めましょう

サポートを受けるよう勧める

- かかりつけ医
- 心理カウンセラー
- ギャンブルカウンセラー
- 弁護士/司法書士
- 精神科医
- 自助グループ
- 認知行動療法
- 動機づけ面接

サポートを受けるよう勧める

- 問題の助けを求めることは、賢明なことであり、弱さのサインではありません。
- 問題に早く取り組むほど、回復しやすい。
- 専門的な支援では秘密が守られます。

依存症対策全国拠点機関設置運営事業

【目的】

アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症対策の『依存症対策全国拠点機関』として国立病院機構久里浜医療センターを指定し、地域における指導者の養成（トレーナー研修）や依存症回復施設職員への研修、情報センターによる情報発信等を通じて、依存症医療・支援体制の整備を推進する。

【内容】

（１）人材の養成

① 依存症の相談・治療等に関する指導者の養成

全国拠点機関が実施する次の指導者養成研修を修了した者が各都道府県等において、研修を実施。

（ア）依存症治療指導者養成研修

都道府県等が選定した専門医療機関等において、依存症の治療に当たる医療従事者に対する研修を行う人材の養成

（イ）依存症相談対応指導者養成研修

都道府県等の精神保健福祉センター等において、相談支援に当たる職員に対する研修を行う人材の養成

（ウ）地域生活支援指導者養成研修

都道府県・市区町村において、依存症者の地域における生活の支援を行う者（障害福祉サービス事業者、相談支援事業者等）に対する研修を行う人材の養成

② 依存症回復施設職員研修等の実施

全国拠点機関がダルク等の依存症回復施設の職員に対し、研修や課題等の情報収集を目的とした会議を実施

（２）全国会議の開催（助言・指導、情報共有）

（ア）都道府県等依存症専門医療機関全国会議

対象者：都道府県等の依存症専門医療機関の医療従事者

（イ）依存症相談員等全国会議

対象者：都道府県等が選定する相談拠点の依存症相談員等

（３）情報収集・情報提供等

依存症対策に資する研究等の情報収集・提供や、依存症対策に関する政策提言の実施

（４）普及啓発

（ア）フォーラムの開催等による普及啓発

（イ）情報センターやポータルサイトの運営

ポータルサイト等による、医療従事者、行政機関職員、一般国民等へのそれぞれのニーズに応じた情報の提供

依存症対策ポータルサイト (<https://www.ncasa-japan.jp/>)

アルコール健康障害・薬物依存症・ギャンブル等依存症
依存症対策全国センター
National Center for Addiction Services Administration

ホーム

気づく

理解したい

気づいたらどうする?

制度・施策

海外の動き

支援者の皆様へ

取組・研究・
関係機関など

トピックス



迷いから、決断、
そして回復までの道のりを
包括的に支援する社会へ

トピックス

トピックス一覧

- 2021/8/10 新型コロナウイルス感染症拡大が関係者に及ぼす影響に関する調査の結果が掲載されました。
- 2021/5/16 全国依存症等関係者研修情報を更新しました。
- 2021/4/23 ギャンブル関連の当事者や家族への民間団体・目利活動の紹介の冊子が掲載されました。
- 2021/4/15 依存症専門医療機関及び依存症治療拠点機関の報告事項（令和2年度）が入力できるようになりました。
- 2021/2/12 ゲーム使用状況に関する全国調査（10～70歳）の結果が掲載されました。



全国の相談窓口・医療機関を探す >



支援者の皆様へ >

e-Learningで学ぼう

依存症の基本 依存症の支援



依存症発見漫画



依存症に気づく >

あなた、あなたの大切な人は大丈夫？どんなサインや症状があるのでしょうか



理解したい >

なぜやめられない？回復できる？依存症とはどんな病気でしょうか



気づいたらどうする？ >

「もしかして？」と思ったら、緊急の相談・医療機関に相談してみませんか



制度・施策 >

依存症に関する制度・施策をご紹介いたします



海外の動き >

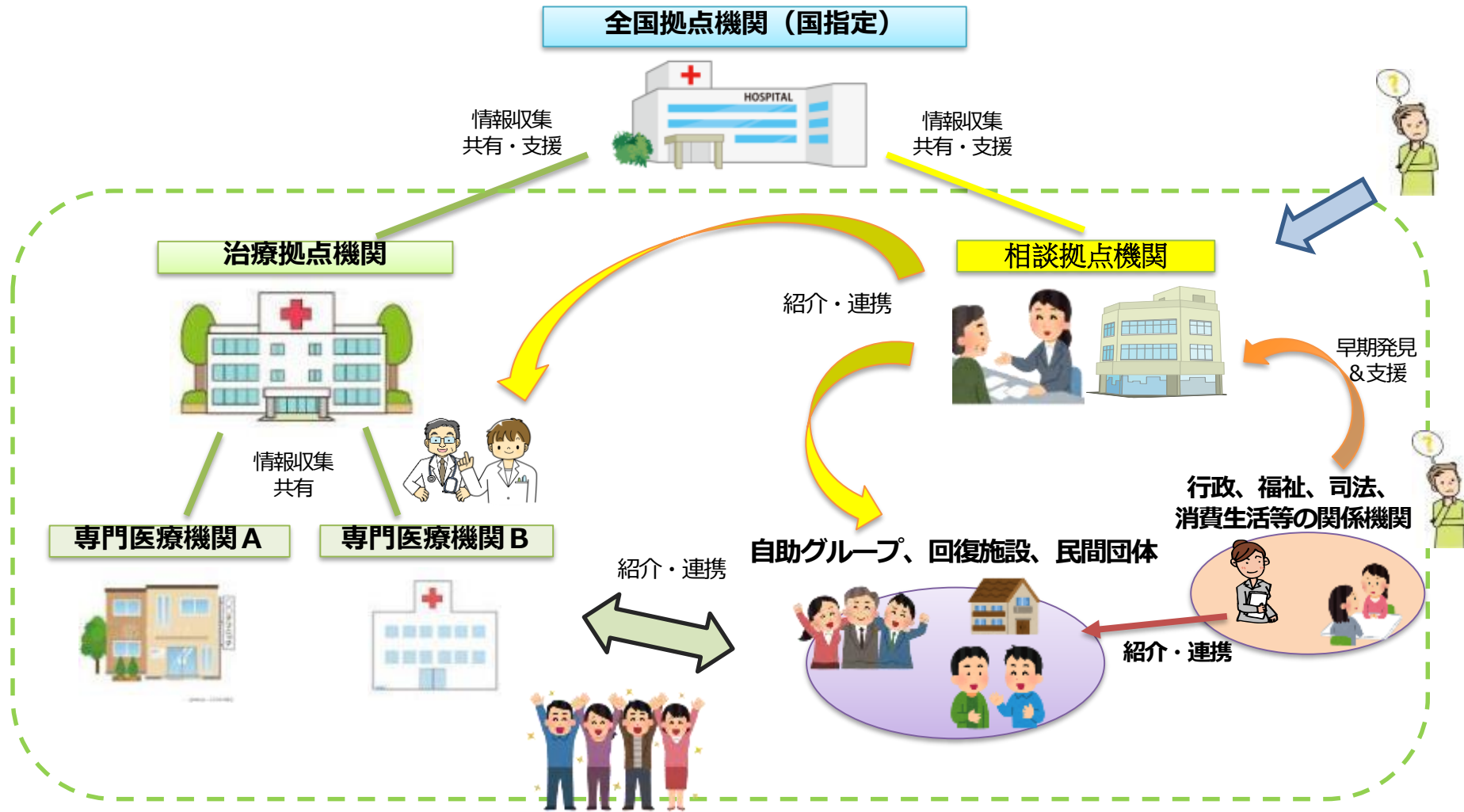
海外での依存症に関する動きをご紹介します



資料 >

さまざまな依存症に関する資料を掲載しています

相談拠点機関・専門医療機関・治療拠点機関等の連携イメージ



地域での医療・相談支援体制の整備や自助グループ等民間団体・関係機関との連携を推進する。

ギャンブル等依存症に係る相談拠点・専門医療機関

- ・相談拠点は65自治体、専門医療機関は51自治体（拠点医療機関41自治体）で設置（R3.3月末時点）
- ・令和3年度内に、相談拠点67自治体、専門医療機関59自治体（拠点45自治体）の予定

都道府県	相談拠点	医療機関	拠点
北海道	○保	○	○
青森県	R3	R3	
岩手県	○	R3	
宮城県	R3	○	○
秋田県	○保	○	
山形県	○	○	
福島県	○	R3	
茨城県	○		
栃木県	○		
群馬県	○		
埼玉県	○	○	○
千葉県	○	○	○
東京都	○	R3	R3
神奈川県	○	○	○
新潟県	○	○	○
富山県	○	○	○
石川県	○	○	○
福井県	○		
山梨県	○	○	
長野県	○	○	○
岐阜県	○医	○	○
静岡県	○	○	○
愛知県	○	○	
三重県	○保	○	○
滋賀県	○	○	○

都道府県	相談拠点	医療機関	拠点
京都府	○	○	
大阪府	○保	○	○
兵庫県	○	○	○
奈良県	○		
和歌山県	○	○	○
鳥取県	○保医	○	○
島根県	○	○	○
岡山県	○	○	○
広島県	○	○	○
山口県	○	○	○
徳島県	○	○	○
香川県	○	○	○
愛媛県	○	○	○
高知県	○	R3	
福岡県	○	○	○
佐賀県	○医	○	○
長崎県	○	○	○
熊本県	○	○	○
大分県	○	R3	R3
宮崎県	○	○	○
鹿児島県	○	○	○
沖縄県	○	○	
設置都道府県数	45	36	30
R3内	+2	+6	+2

政令市	相談拠点	医療機関	拠点
札幌市	○	○	○
仙台市	○	○	○
さいたま市	○	○	○
千葉市	○		
横浜市	○	○	○
川崎市	○		
相模原市	○	○	○
新潟市	○	○	
静岡市	○	R3	R3
浜松市	○	R3	R3
名古屋市	○	○	○
京都市	○	○	
大阪市	○	○	○
堺市	○	○	○
神戸市	○	○	○
岡山市	○	○	○
広島市	○	○	○
北九州市	○	○	
福岡市	○	○	
熊本市	○		
設置政令市数	20	15	11
R3内	±0	+2	+2
	相談拠点	医療機関	拠点
合計	65	51	41
(R3内)	(67)	(59)	(45)

※相談拠点の○は精神保健福祉センター、保は保健所、医は医療機関
 ※R3は令和3年度内予定

アルコール健康障害に係る相談拠点・専門医療機関

- ・相談拠点は67自治体、専門医療機関は60自治体（拠点46自治体）で設置（R3.3月末時点）
- ・令和3年度内に、相談拠点67自治体、専門医療機関65自治体（拠点51自治体）の予定

都道府県	相談拠点	医療機関	拠点	都道府県	相談拠点	医療機関	拠点	政令市	相談拠点	医療機関	拠点
北海道	○保	○	○	京都府	○	○		札幌市	○	○	○
青森県	○	○		大阪府	○保	○	○	仙台市	○区	○	○
岩手県	○	R3		兵庫県	○	○	○	さいたま市	○	○	○
宮城県	○保	○	○	奈良県	保	○	R3	千葉市	○		
秋田県	○保	○		和歌山県	○	○	○	横浜市	○	○	○
山形県	○	○		鳥取県	○保医	○	○	川崎市	○		
福島県	○	○		島根県	保	○	○	相模原市	○	○	○
茨城県	○	○	○	岡山県	○	○	○	新潟市	○	○	○
栃木県	○	○		広島県	保	○	○	静岡市	○	R3	R3
群馬県	○	R3	R3	山口県	○	○	○	浜松市	○	R3	R3
埼玉県	○	○	○	徳島県	○	○	○	名古屋市	○	○	○
千葉県	○	○	○	香川県	○	○	○	京都市	○	○	
東京都	○	R3	R3	愛媛県	○	○	○	大阪市	○	○	○
神奈川県	○	○	○	高知県	○	○		堺市	○	○	○
新潟県	○	○	○	福岡県	○	○	○	神戸市	○	○	○
富山県	○	○	○	佐賀県	○医	○	○	岡山市	○	○	○
石川県	○	○	○	長崎県	○	○		広島市	○	○	○
福井県	○	○		熊本県	○	○	○	北九州市	区	○	
山梨県	○	○	○	大分県	○	○	○	福岡市	○	○	○
長野県	○	○	○	宮崎県	○	○	○	熊本市	○	○	
岐阜県	○医	○	○	鹿児島県	○	○	○				
静岡県	○	○	○	沖縄県	○	○					
愛知県	○保	○	○								
三重県	○保	○	○								
滋賀県	○保	○	○								
				設置都道府県数	47	44	33				
				R3内	±0	+3	+3				
								設置政令市数	20	16	13
								R3内	±0	+2	+0
									相談拠点	医療機関	拠点
								計	67	60	46
								(R3内)	(67)	(65)	(51)

※相談拠点の○は精神保健福祉センター、保は保健所、医は医療機関
 ※R3は令和3年度内予定

保健所・精神保健福祉センターでの相談業務

1. 保健所（全国481カ所、医師（精神科診療経験を有する者。）、精神保健福祉士、臨床心理技術者、保健師、看護師、などを配置）

- ・ 本人・家族等に、面接・電話等により、保健師・精神保健福祉士等の専門職が相談を行う。
- ・ 医師による相談の時間も設けられていることが多い。
- ・ 相談内容：心の健康相談、診療を受けるにあたっての相談、社会復帰相談、アルコール、思春期、青年期、認知症等

2. 精神保健福祉センター（全国69カ所、医師（精神科診療経験を有する者。）、精神保健福祉士、臨床心理技術者、保健師、看護師、などを配置）

- ・ 精神保健及び精神障害者福祉に関する相談及び指導のうち、複雑又は困なものを行う。
- ・ 相談内容：（一般相談）心の健康相談、精神医療に関する相談、社会復帰相談（特定相談）アルコール、思春期、認知症に関する相談

精神保健福祉センターにおける回復プログラム

島根県立心と体の相談センター等では、認知行動療法に基づくSAT-Gプログラムを実施している。認知行動療法とは、考え方のクセを見直し、より柔軟で合理的な考え方を身につけ、行動を変える方法。

- ・月1回ペースで全5回。1回1時間15分程度。
- ・ギャンブルで得たものと、失ったものを整理し、今後の目標を自分で決める。
- ・「引き金 → 思考 → 渴望 → ギャンブル再開」という流れを学び、引き金の避け方、ギャンブルをしなくなった際の対処方法を考える。
- ・医療機関、法律・消費者相談、自助グループと連携している。
- ・プログラムを受けたOB等が自助グループGAを立ち上げた。



①引き金の特定と対処

引き金 - ギャンブルを再開するきっかけ (人、場所、物、気分など)

【課題1】

これまでを振り返って、ギャンブルをする引き金になっていたものには(○)、そうでなかったものには(x)をつけましょう。書かれていること以外にも、きっかけになっていたものがあれば、書き出してみてください。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 一人で家にいること | <input type="checkbox"/> コンビニに行ったとき |
| <input type="checkbox"/> 友達といつしよに家にいること | <input type="checkbox"/> 仕事の後 |
| <input type="checkbox"/> デートの最中 | <input type="checkbox"/> スポーツの後 |
| <input type="checkbox"/> お祝いなど特別な日 | <input type="checkbox"/> 給料日の前 |
| <input type="checkbox"/> お休みの日 | <input type="checkbox"/> 給料日 |
| <input type="checkbox"/> 新聞を読んでいるとき | <input type="checkbox"/> 給料日の後 |
| <input type="checkbox"/> 広告チラシを見たとき | <input type="checkbox"/> 手元にお金があるとき |
| <input type="checkbox"/> テレビのCMを見たとき | <input type="checkbox"/> ()円以上 |
| <input type="checkbox"/> 雑誌を読んでいるとき | <input type="checkbox"/> 運転中 |
| <input type="checkbox"/> ギャンブル仲間と話をしたとき | <input type="checkbox"/> 携帯電話をいじっているとき |

その他： _____

※依存症を理解するためのリーフレット①

依存症って？

～依存症を「正しく知って」「支える」ために～



アルコール、薬物、ギャンブル、ゲーム……

依存症は誰もがかり得る身近な病気だから

正しい知識とあたたかい支え合いが必要です

依存症とは？

アルコールやギャンブル※1などの特定の物質や行為を「やめたくても、やめられない」状態を、「依存症」といいます。

習慣的に依存物質の摂取や依存行為を繰り返していくうちに進行していく病気です。

自分や家族の健全な社会生活に悪影響を及ぼす可能性があります。

誰でもなる病気

依存性のある物質摂取や依存行為が習慣化すると、年齢・性別・社会的立場などに関わりなく、誰でも依存症になる可能性があります。※2

否認の病

「いつでもやめられる」などと自分が依存症だと認めません。心理的な防衛の一種と考えられます。

脳の病気

脳の回路が変化し、依存物質や依存行為への要求がエスカレートし、コントロールができなくなります。※3

周囲を巻き込む病気

人間関係よりも、依存物質や依存行為を行うことを優先してしまふために、関係が悪化し、家族や周りの人を巻き込んでいきます。

孤独の病気

しだいに周囲から孤立し、孤独感や疎外感がつのります。それがますます物質や行為への、のめり込みを進めます。

※1 ギャンブル等依存症対策基本法第2条では、「ギャンブル等（法律の定めるところにより行われる公営競技、びんごに類する遊技その他の娯楽行為をいう。）にのめり込むことにより日常生活又は社会生活に支障が生じている状態」をギャンブル等依存症と定義しています。

※2 なりやすさは、依存症や依存行為の種類によってこととなりますが、「始めた年齢が早い」「遺伝や家庭環境が危険性を高める」などの危険因子があります。

※3 物質の摂取、摂取する量が増えるという快楽物質が分泌され、それを脳が報酬と認識し、求める回路が脳内にできあがります。摂取を繰り返すことにより快感物質が分泌されると、より強い快感を求め、ますます摂取するように脳が指令を出します。このような脳機能変化によるコントロール機能が低下しているため、自分の意志で制御することは非常に困難となります。ギャンブル等でおも入リルや興奮といった行動でも報酬を求める回路が働いているのではとされています。

※4 離断症状とは、依存性のある物質などの摂取使用を中止することから起こる病状です。頭痛や手の震えなど様々な症状があります。

※依存症を理解するためのリーフレット②

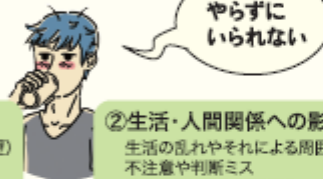
依存症はどうしてなるの？

依存物質の摂取 依存行為



最初は息抜きだったはずが、繰り返すことによって

社会生活や健康への影響



①脳の回路の変化

もっと摂取したい！という脳の指令(渴望)
やめられない(コントロール障害)
同じ効果を得るのに必要な量や頻・回数
が増えていく(耐性)

②生活・人間関係への影響

生活の乱れやそれによる周囲との軋轢
不注意や判断ミス
依存物質/行為が最優先
※ギャンブルでは、金銭的な問題を抱えることが多い

③体への影響

健康状態が悪い
離脱症状^{※4}が生じる

④精神的な問題

自分の置かれている状況への焦り
などから心が安定しない

依存症になると

悪循環が始まります

本人の状況と環境 の悪化

借金どうしよう
このままじゃ捕まる？
(プレッシャー)

俺って、なんて
ダメな人間なんだ
(自己嫌悪)



やらずに
いられない

周囲からの
非難

やっかいもの！
自業自得だ！

いい加減にして！

依存がますます加速

相談窓口等はこちら

精神保健福祉
センター
・
保健所

精神保健福祉センターは、各都道府県・政令指定都市にある公的な相談窓口です。当事者や家族などからの依存症に関する相談に対応しています。

当事者・家族に向けたグループワークを開催していたり、地域の医療機関や自助グループ・弁護士・司法書士などさまざまな情報が得られます。

保健所でも、依存症一般について医師や保健師・精神保健福祉相談員などが相談に対応しています。

依存症専門
医療機関

依存症の診断や治療が受けられ、グループワークやカウンセリングなどを行っています。

自助グループ

依存症からの回復を目指す当事者や家族が自主的に運営するグループです。回復を続けるための経験を分かち合い、依存物質・依存行為を必要としない新たな生き方を見いだします。安全な居場所として、プライベートは厳重に守られます。依存症者の家族や恋人、友人等が集まるグループもあります。

回復支援団体
(リハビリ施設)

依存物質・依存行為をやめることから、社会復帰までをサポートします。規則正しい生活を取り戻し、回復プログラムでこれまでの生き方を見直し改善していきます。医療機関や弁護士、司法書士、行政など地域の専門機関とも連携し、依存症による様々な問題も一つ一つ解決していきます。

依存症対策全国センター - <https://www.ncasa-japan.jp/>

自助グループでは、依存症本人または家族同士が体験を共有しながら、回復を目指します。詳細はホームページを検索して下さい。

アルコール依存症

(公社)全日本新酒連盟
【当事者・家族】
☎ 03-3863-1600

AA(アルコール匿名・アノニマス)
【当事者】
☎ 03-3590-5377

アラノン【家族・友人】
☎ 045-642-8777
家族の回復ステップ 12
【家族・友人】
☎ 090-5150-8773

薬物依存症

(NPO)全国薬物依存症者家族会
連合会
☎ 03-5856-4824

NA(ナルコティクス・アノニマス)
【当事者】
☎ 03-3902-8869

ナラノン
【家族・友人】
☎ 03-5951-3571

ギャンブル等依存症

(公社)ギャンブル依存症問題を
考える会
☎ 070-4501-9625

(NPO)全国ギャンブル依存症
家族の会
☎ 090-1404-3327

GA(ギャンブラーズ・アノニマス)
【当事者】
☎ 046-240-7279

ギャマン【家族・友人】
☎ 03-6659-4879

お金の問題に関する相談

日本司法支援センター
(法テラス)

借金や家賃等の支払いができずに困っている
など、法的トラブルに関するお問合せを受け付
けています。

☎ 0570-078374 (平日 9:00-21:00 土曜日 9:00-17:00
※11:00-15:00 受付)

消費生活センター

ギャンブル等を原因とする借金の問題について
相談できます。

消費者ホットライン「188」に電話すると最寄
りの消費生活センターにつながります。

依存症は、適切な支援により回復することができる病気です

※依存症を理解するためのリーフレット③

依存症かも？ — 簡単にチェックできます

※あくまでも目安です。

アルコール依存症の簡易チェックツール (CAGE)

1. あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか？
(Cut down)
2. あなたは今までに、飲酒を批判されて、腹が立ったり苛立ったことがありますか？
(Annoyed by criticism)
3. あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか？
(Guilty feeling)
4. あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？
(Eye-opener)

上記のうち、2項目以上あてはまる場合は、アルコール依存症の可能性がります。

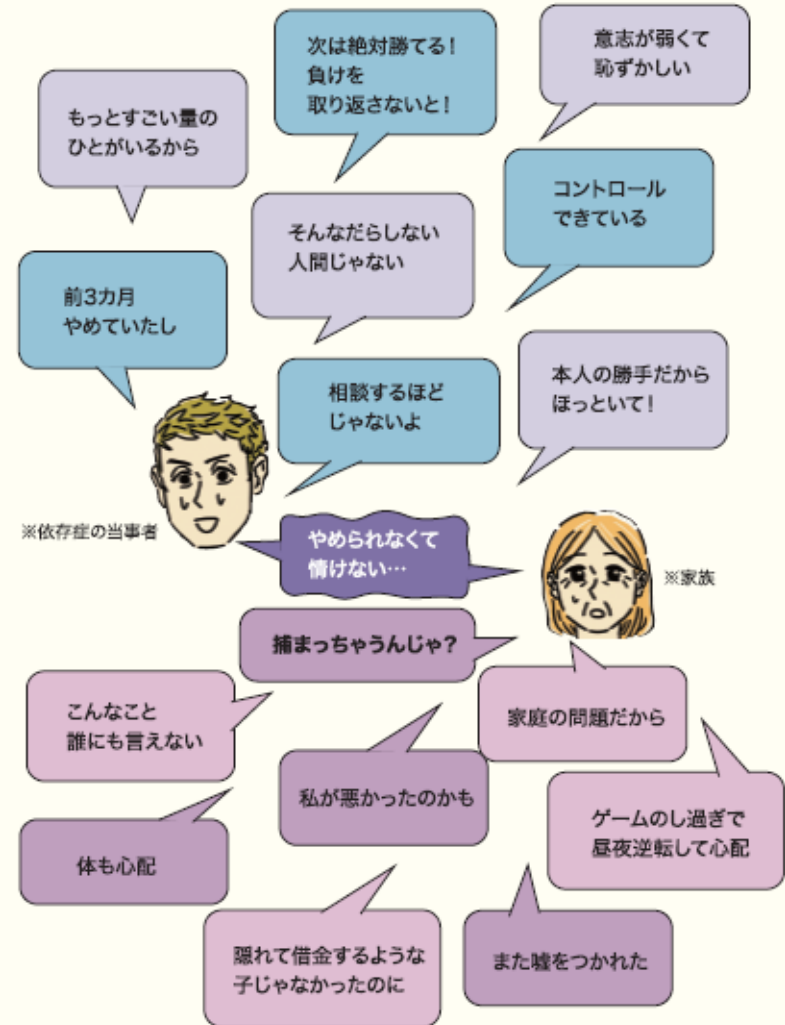
ギャンブル等依存症の簡易チェックツール (LOST)

1. ギャンブルをするときには、予算や時間の制限を決めない、決めても守れない
(Limitless)
2. ギャンブルに勝ったときに「次のギャンブルに使おう」と考える
(Once again)
3. ギャンブルをしたことを誰かに隠す
(Secret)
4. ギャンブルに負けたときにすぐに取り返したいと思う
(Take money back)

上記のうち、2項目以上あてはまる場合は、ギャンブル依存症の可能性がります。

依存症かもしれない、と少しでも不安を感じたら相談してください

<CAGE>
Ewing, JA. Detection alcoholism, The CAGE questionnaire, JAMA 14: 1805-1807, 1985 (JA Ewing 著, 北村健太郎訳: CAGE質問票, 精神科診療学 2: 359-363, 1991)
<LOST>
田中紀子, 杉本俊彦, 森田義典, 木村智利, 病的ギャンブラーとギャンブル愛好家とを識別するものは何か—LINEアプリ・セルフスクリーニングテストを用いた病的ギャンブラーの臨床的特徴に関する研究, 日本アルコール・薬物医学会雑誌 53(1), 264-262, 2016-12



あなたや周りの人たちに「やめられない」問題が起きていませんか？

セルフヘルプ等のサポート

セルフヘルプやその他のサポートを
勧めましょう

セルフヘルプ等のサポート

- ギャンブルが埋めていた時間がぽっかり空く
- 一緒にできるギャンブルを伴わない活動
- 家族や友人とつながりを持てるような活動
- 家族や友人などの支援を求める
- 自助グループ

- 人と人とのつながりで、不安、怒り、ストレス、うつ、退屈などが緩和される

ギャンブル等依存症の自助グループ・民間団体

- 依存症問題を解決していくためには、本人・家族に身近な自助グループ・民間団体の活動支援は必要不可欠。
- 本人・家族と行政・医療機関を「つなげる」役割、本人・家族を「支える」役割、として支援をしていく必要がある。

<自助グループ>

- ・ギャンブル障害の最も一般的な介入方法として、1 2ステップの回復プログラムに基づき、当事者が自発的に集まってその回復を目指すグループ。
- ・会はどの宗派や組織にも縛られず、献金なども受けないことを柱としている。
* GA (ギャンブラーズ・アノニマス) <http://www.gajapan.jp/>

<民間団体>

- ・ギャンブル依存の問題について、本人・家族の回復を図るため、①啓発活動、②セルフヘルプグループや治療施設の情報提供、③ギャンブル依存症の予防教育などに取り組む団体。
*ギャンブル依存症問題を考える会 <http://www.gamblingaddiction.jp/>
*ギャンブル依存症家族の会 <http://www.gdfam.org/>

家族に対する支援

依存症の中でも、ギャンブル等依存症は、特に、家族相談から支援につながる 경우가多くあります

- アセスメント
 - 問題発生以前の生育歴
 - 本人の治療指向性（否認、両価性）
 - 家族関係、疲弊程度、共依存性
- 心理教育
 - 治療が必要で、有効である
 - 回復可能であることを伝える
- エンパワメント
 - これまでの“孤軍奮闘”を受容
 - 家族のやりがちなことを責めない
 - 依存症の理解を進めて、外在化する

Enabling イネーブリング

依存症の治療や支援の場でよく使われます

Enablingとは、依存症を持続することを可能にする
周囲の人の行為

例えば、

“アルコール依存症の人に少しぐらいなら大丈夫とお酒を勧める”

“ギャンブル等依存症の人の借金を肩代わりする”

これをする事は勧められませんが
周囲に依存症やその疑いのある人がいたら
やってしまいがちです

家族がやりがちなこと

- 本人を傷つけないために、自分が頑張ろうとする
- 借金の肩代わりをする
- 金銭を与えず管理する、隔離する、量を制限して管理する
- 借金は家族の責任で返す

等々

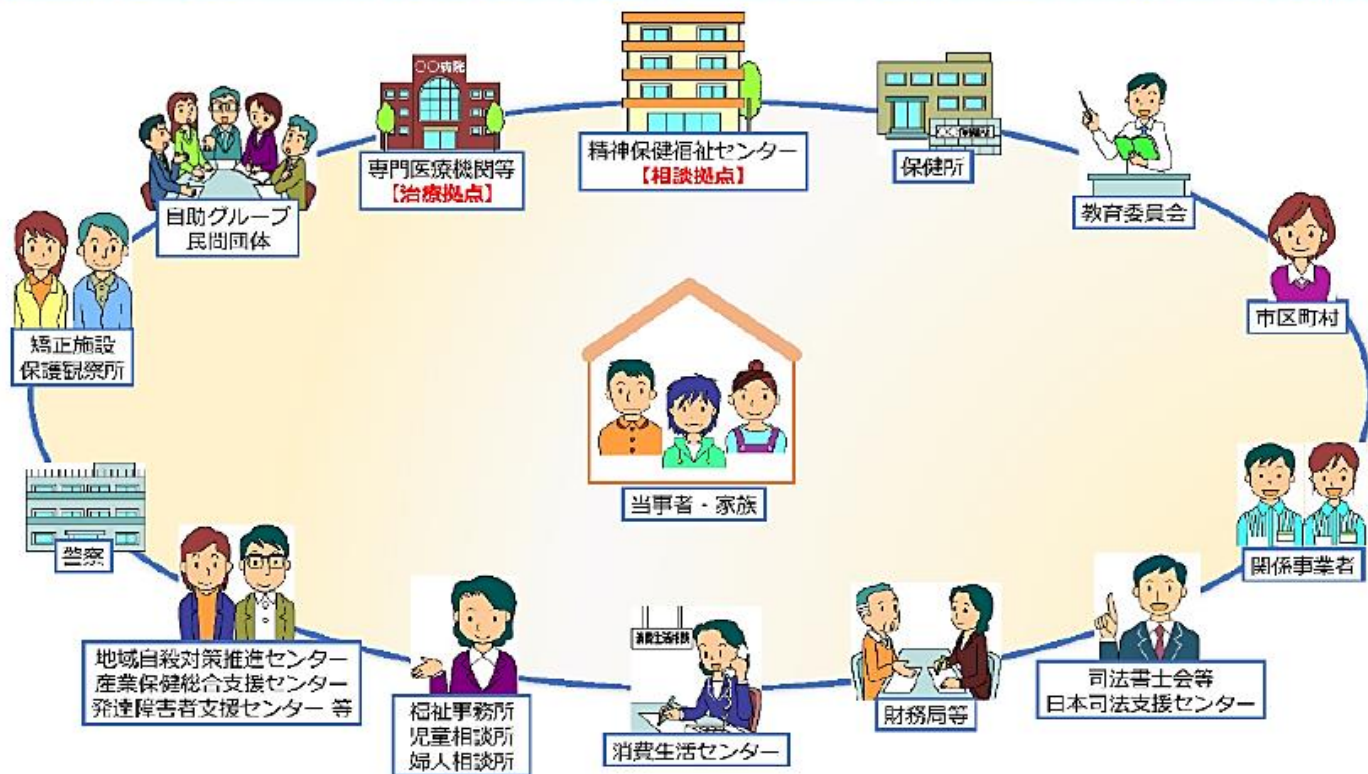
これらはし過ぎない方が良いです

ギャンブル等依存症の家族支援

- 家族は何とかしたいと考えているので、積極的に介入し、共に考える
- 家族への心理教育で本人が回復する可能性も！
- 家族のこれまでの関与は責めない
- 依存症は人格の問題ではなく、“回復可能な病気”である
- 借金は法テラス、司法書士等の法的介入支援で早めに整理

各地域の包括的な連携協力体制の構築【イメージ】

ギャンブル等依存症である者等やその家族等が早期に必要な治療や支援を受けられるよう、関係事業者、消費生活センター、日本司法支援センター等の各種相談窓口において早期に発見し、精神保健福祉センター・保健所等の相談機関、専門医療機関等へと早期につなぐ体制を構築



- ギャンブル等依存症である者等を早期に発見し、適切な医療や支援につなげていくための連絡・情報共有体制の構築
- 各機関の支援内容や課題の共有、改善策の検討
- 関係機関の支援内容を相互に周知・啓発するなどの連携した従業員教育・普及啓発

R1年度中

連携協力体制の構築の推進

R2～3年度

早期発見・早期介入・早期支援のための連携・対応マニュアルの作成に向けた調査研究

関係機関の連携の具体例

○ 市の関係部署と自助グループとの連携

新潟市こころの健康センターによる精神保健福祉庁内担当者会議に、自助グループを招いて意見交換等を実施。

会場 及び 日程	内 容	参加機関・出席者数
【第1回】 平成29年12月26日(火) 午後2時～4時 会場：こころの健康センター 2階 会議室	・こころの健康センター事業説明 ・依存症支援(第1回アルコール依存症) ① 自助グループ(断酒会・AA)の活動紹介及び体験談 ② アルコール依存症の情報交換 他 ・意見交換	区役所健康福祉課 区役所保護課 等 出席者数：20人
【第2回】 平成30年2月5日(月) 午前9時30分～12時 会場：こころの健康センター 2階 会議室	・こころの健康センター事業説明 ・依存症支援(第2回薬物・ギャンブル依存症) ① 自助グループ(薬物依存症者を抱える家族の会・ギャンブル依存症問題を考える会)の活動紹介及び体験談 ② 薬物・ギャンブル依存症の情報交換 他 ・意見交換	区役所健康福祉課 区役所保護課 等 出席者数：16人

(新潟市こころの健康センター所報 平成29年度実績 より)

○ 社会福祉協議会と自助グループとの連携

新潟県では社会福祉協議会の呼びかけで自助グループと相談会を実施。

ギャンブル依存症 相談会

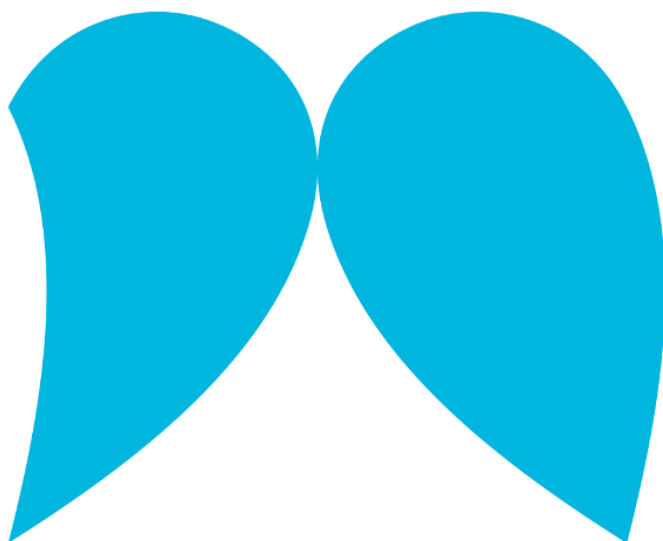


ギャンブル依存症でお困りのご家族、当事者の方を対象に、相談会を開催いたします。

- と き
 - 1回目：平成30年7月18日(水)13:00～15:00
 - 2回目：平成30年8月29日(水)18:00～20:00
- 協 力 ギャンブル依存症問題を考える会 新潟支部
- と ころ 柏崎市総合福祉センター
- 申込方法 それぞれ1週間前までに、お申込みください。
- 申込先 柏崎市社会福祉協議会
生活支援係(電話 22-1411)

※なお、9月12日(水)には、ギャンブル依存症問題を考える会代表田中紀子氏をお迎えして、家族相談会と借金問題勉強会を開催する予定です。

(柏崎市社会福祉協議会だより 第159号 2018年7月5日 より)



Butterfly Heart

依存症は「孤立」と隣り合わせの病気です。回復には「つながり」が欠かせません。

「再生」「復活」を象徴する蝶がつながり、ハートが生まれていく。そんな“Butterfly Heart”は、依存症からの回復を応援するシンボルです。

デザイナー：佐藤 卓