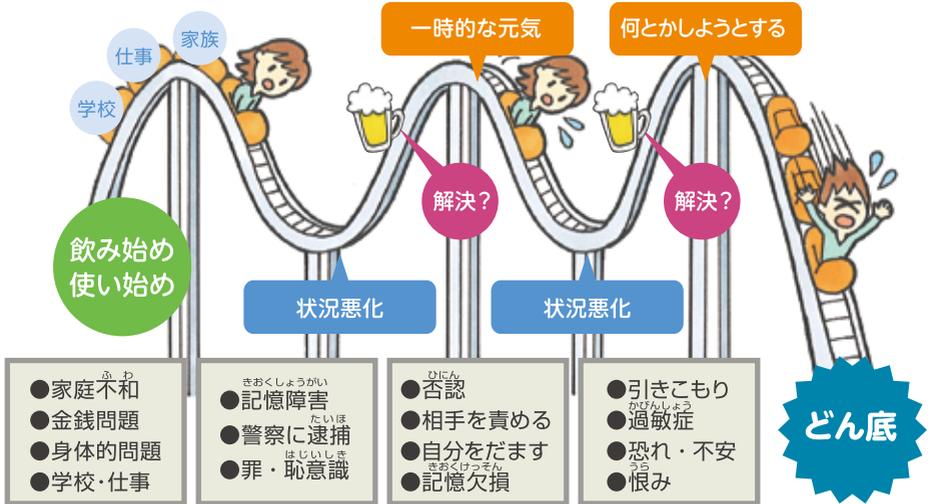


# 依存症は、なぜ怖いのか

ジェットコースターに乗った依存症者は降りられない



～酒やクスリで気持ちを高めようとしても問題の本当の解決にはなりません～

依存症に向かわせる「引き金」がある

「引き金」に出くわすと、依存症になった脳は「一回くらい使ってもいいか」「使えば元気になる」「次からやめよう」などと考え、使いたい欲求が高まり、使ってしまう。この流れは一瞬のことが多く、本人の感覚としては「『気付けば使っていた』という感じだ」と言います。



いつも薬物を使っていたトイレ

# アルコールが未成年の人に与える影響

社会の一員としての門出を前にした不安や対人緊張は、飲酒によって一時的に緩和されるかもしれませんが、この不安・緊張が飲酒によって楽になると考えると、青少年をお酒の虜にしてしまうことや急性アルコール中毒で病院に運ばれる危険があります。また、成長期に飲酒すると、精神やからだの発達がそこなわれることとなります。

## 法律による制限

お酒やタバコは、心やからだにさまざまな害を与えるため、「未成年者飲酒禁止法」などの法律によって20歳未満の使用を禁止しています。

この法律の特徴は、未成年者本人が罰せられるのではなく、まわりの大人の責任として、これらを売ったり、与えたりすることを禁じていることです。



脳の発達が  
不十分になる  
おそれがあります

アルコールの分解能力が大人に比べて未熟であるため、アルコールの毒性により記憶中枢(海馬)が萎縮し、記憶力が低下します。また、注意集中・計算・運動・知覚などを統合する前頭葉機能も損傷されます。



飲酒量を  
コントロールできず、  
アルコール依存症に  
なりやすい

飲酒を始めた年齢が低いほど、問題解決能力を培う大切な機会がアルコールにより奪われ、アルコール依存症になる危険性が高まります。



成長を遅らせる  
おそれがあります

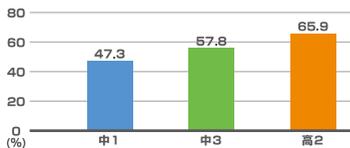
飲酒は性の成長を遅らせます。男性では精子が作られにくくなり、女性は月経が不順になります。また、骨粗しょう症になりやすいことも指摘されています。



危険な行動を  
起こしやすくな  
ります

飲酒を始めた年齢が低いほど、飲酒に関連したトラブルや事故を起こす可能性が高くなります。

# アンケート調査※からうかがえる 島根県の中中学生・高校生の飲酒の実態



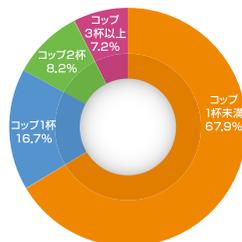
## お酒を飲んだ経験

飲酒経験のある生徒は半数を超えています。

特に、高校2年生だけを見ると65.9%の生徒に飲酒経験がありました。

## 1回に飲まれるお酒の量

飲酒経験のある生徒に対して、1回の飲酒量を尋ねたところ、コップ1杯未満との回答が約7割でしたが、中には、コップ2杯あるいはそれ以上との回答があわせて15.4%もありました。



## こんな理由でお酒が飲まれています

飲酒の理由は、「おいそう」や「面白そう」という好奇心によるものが半数以上でした。

次いで「清涼飲料水(ジュース)と間違えた」という理由が多く、甘く口当たりの良いサワー系の酒類が好まれていることと関係がありそうです。

正月・祭りなど年中行事との回答も多く、その場の雰囲気や周囲からの勧めが飲酒のきっかけになっていることもわかりました。



「あなたに知ってほしいお酒の話」より転載 (発行所/島根県断酒新生会)

## 未成年であるあなたへ

あなたに、未成年の飲酒が心とからだにもたらす害を知ってもらいたい。

そして、その害があなたの一生や家族に悲劇をもたらすことになるかも知れないということを知ってもらいたいのです。

友だちや大人からお酒を勧められることがあるかも知れません。

でも、そんなときには未成年の飲酒がもたらす害を思い出してください。

そして、誘惑に負けず「決してお酒を飲まないぞ」という気持ちを強く持ってください。

※平成21年度に、島根県内の中学1年生と3年生、高校2年生の約4,000名を対象として、アルコール飲料に対する意識や飲酒傾向について「未成年者のお酒に関するアンケート調査」を実施。3,568名の有効回答を得た。

# ご家族に、こんな経験はありませんか？

タバコや薬をやめるように説教する。  
捨てる。隠す。

本人の責任でやるべきことを  
肩代わりしてしまう。

薬を使うだけで他に何もしないことに  
腹が立って仕方がない。

家庭内が緊張して、  
安心して家にいることができない。

憂うつで疲れがとれず、  
空虚な気持ちになってしまう。

子どもが警察に逮捕されて  
どうしたらいいのかが悩んでいる。

## 問題が山積みになってしまうことも…

万引き

仕事が  
続かない

幻覚・幻聴

サラ金

性の問題

自傷行為



まわりにいる家族は、子どものために思って精一杯対応しているのに、かえって「問題の先送り」となってしまうことがあります。

「まさかうちの子どものが」、「悪い友だちに誘われただけだ」、「お金ですむことなら何とかなる」、「世間の人に知られたくない」などと思い、考えられる限りの手立てを尽くします。問題が続くため、万策尽きて、最後には心中することまで思いつめてしまう家族も少なくありません。

ご家族がまず専門機関に相談して、心の重荷をおろしましょう。

# いま、ご家族に役立つことは？

## 相談

相談そうだんをすると気持ちが楽になります。  
ご家族が安心して話ができる場をもちましょう。

## 知識

まず、家族が依存症よぼうについて  
正確ちしきな情報と知識をもちましょう。

## 対応

人がアルコールや薬物の問題に気づいていける  
対応たいおうにはどのようなことがあるでしょう？  
ひたすら世話を焼きつづけるのはやめましょう

## 依存症の予防・回復のために

依存症は病気です。その予防、回復かいふくには、病気について理解し、自分自身がこの問題に気づいて、病気よぼうかどうか分かることから始まります。  
生活スタイルを見直すこともやってみましょう。

### 毎日の行動

- 苦痛があるなら適度で安全なものにする。
- 一つのことだけに夢中にならない。

### 休 養

- 十分な睡眠をとる。
- 疲れを感じたら、早めに休養をとる。

### 相 談

- 相談をしてみる。  
↓  
家族・友だち、  
学校の先生、相談機関、  
クリニック・病院

☞ 依存症は専門的な治療が必要です。  
本人が相談・受診しない場合には、まずは、家族だけでも相談に行きましよう。

ご本人、ご家族とも「こころの居場所いばしょ」を作り、回復かいふくを目標にした仲間との、「育ちなおし」を考える必要もあります。自分の過去を責めるよりも、**いまの自分を尊重そんちょう**できるようになることが立ちなおりの「鍵かぎ」です。

やくぶつかんれんもんだい そうだん  
**アルコール・薬物関連問題など依存症の相談は…**

ふくしほけん えづ ☎ 0857-22-5616  
東部福祉保健事務所（鳥取保健所） 鳥取市江津730

→毎月第2金曜日午後に家族教室および専門相談を実施  
ひぜんもんそうだんまじし

ひがいり ☎ 0858-23-3147  
中部総合事務所福祉保健局（倉吉保健所） 倉吉市東葦城町2

ひがしよくほ ☎ 0859-31-9309  
西部総合事務所福祉保健局（米子保健所） 米子市東福原1丁目1-145

せいしんほけんふくし えづ ☎ 0857-21-3031  
県立精神保健福祉センター 鳥取市江津318-1

**アルコールに関する相談窓口**

けいさつそうごう せいかつあんぜんぜんさくか ☎ (0857) 27-9110 (#9110)  
警察総合電話相談（鳥取県警察本部生活安全企画課） 鳥取市東町1丁目271

**薬物に関する相談窓口**

いりょうしどうか やくじ ☎ (0857) 26-7226  
鳥取県医療指導課薬事担当 鳥取市東町1丁目220

せいきはんざいたいさくか ☎ (0857) 26-3774  
薬物110番（鳥取県警察本部組織犯罪対策課） 鳥取市東町1丁目220

**県内の依存症者自助グループおよびリハビリ施設**

**アルコール**

ひえいりかつどうほうじん だんしゆかい  
特定非営利活動法人 鳥取県断酒会

西伯郡大山町富長70  
☎ (0859)54-3421

**アルコール**

エー エー  
A.A. 白うさぎ（アルコールクス・アノニマス）

A.A. 中国セントラルオフィス  
☎ (082) 246-8608

**薬物**

エヌ エー  
N.A.（ナルコティクス・アノニマス）

N.A. 中国エリア（P1コミティ）  
☎ (080) 6317-1152

**民間依存症リハビリ施設**

ひえいりかつどうほうじん  
特定非営利活動法人 鳥取ダルク

岩美郡岩美町牧谷645-4  
まきだに  
☎ (0857) 72-1151