

# 依存症を知るおすすめの一冊

## 依存症とは？

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

遊び・興味本位・息抜きのつもりが、だんだんとのめり込み、コントロールできなくなり、生活面で問題が起こってもやめられない…というように、依存症は進行していく「病気」です。

そんな「依存症」について、正しい知識や予防についての理解を深めていただけるような書籍をご紹介します。

ぜひこの機会に手にとってみてください。

## おすすめの書籍

「書籍名」  
〇〇 〇〇/著

紹介文

書籍の写真

「書籍名」  
〇〇 〇〇/著

紹介文

書籍の写真

「書籍名」  
〇〇 〇〇/著

紹介文

書籍の写真

「書籍名」  
〇〇 〇〇/著

紹介文

書籍の写真

依存症に関する相談先の情報一覧はこちらを参照してください（北海道保健福祉部福祉局障がい者保健福祉課 HP）

URL： <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/ALC/ALkikanichiran.html>

