

薬物のことで困った時には・・・

心の相談機関【公的機関】

北海道立精神保健福祉センター

【個別相談】（要予約）

依存症全般の相談に対応しています。

月曜日から金曜日 8：45～17：30

※お電話でご予約ください。

☎ (011) 864-7000

【ドラ研】（薬物依存症回復支援研究会）

薬物問題をもった当事者が、薬物を止めるための具体的手立てを学習し、仲間との出会いを通して、依存症からの回復を支え合うグループです。

- ◆開催日時 第2・4水曜日
14：00～15：30
- ◆会場 当センター 集団治療室
参加無料

【家族学習会】

専門家や回復されている当事者の方のお話を聞きながら、同じ立場の家族同士で苦労や知恵を分かち合う学習会を開催しています。



※ 『ドラ研』『家族学習会』ともに、詳細は上記☎にお問い合わせください。

リハビリ施設

北海道ダルク (DARC)

ダルクとは、覚せい剤、シンナー、市販薬、アルコール等の問題を抱えた人のための、民間の薬物依存症のリハビリ施設です。スタッフも、薬物依存症からの回復者です。電話での相談も受けつけています。

- 〒065-0025 札幌市東区北25条東5丁目1番17号
- 電話番号 011-750-0919
- ホームページ【有り】

とがちダルク (DARC)

道東にあるダルクです。家族への相談支援アドバイス等も行っていきます。

- 〒080-0042 帯広市西12条北1丁目13
- 電話番号 0155-67-0911
- ホームページ【有り】

相談機関は、

どこもあなたの秘密を
守ってくれます。

薬物のことで困った時には
一度、
電話してみてください。

自助グループ

NA (N・E)【薬物依存症者本人のため】

同じ悩みを抱えた当事者同士の、回復のための集まりです。たくさんの会場がありますので、自分の家の近くのミーティング会場はどこにあるのかなどは、ホームページで確認したり代表電話に問い合わせてみてください。「一緒に薬物をやめる仲間」が見つかるかもしれません。

- 代表連絡先：ジャパン セントラル オフィス Japan Central Office
- 〒115-0045 東京都北区赤羽1-51-3-301
- TEL/FAX 03-3902-8869
- ホームページ【有り】
- 道内ミーティング会場のある地域（グループ数）
札幌市（9）、釧路市（1）、小樽市（1）、
帯広市（1）、千歳市（1）
※北海道エリア代表携帯 080-4041-3997

ナラノン (NAR-ANON JAPAN)【家族のため】

身近な人の薬物依存の問題によって、影響を受けてきた、または今も受けている家族や友人たちのための集まりです。家族が薬物依存症についての事実を進んで学び、実際に生かしていけば回復するチャンスはきわめて大きくなります。

- 代表連絡先：ナラノン NSO
- 〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-1-2
- TEL/FAX 03-5951-3571
- ホームページ【有り】
- 道内ミーティング会場のある地域
札幌市（2グループ）



薬物依存症とは・・・



意志の力では、
薬物の使用を
コントロールできなくなった
状態です。

「わかってはいるけど、やめられない」
脳内に、強烈な欲求（渴望）を引き起こす、
生物学的な変化が起きてしまっているのです。

そのため、
入院などで長期間薬物から離れていたとしても、
再使用の危険はなくなりません。

治療ゴール

2度と薬物を使用しない人間へと、
変化・成長していくことです。



- ①使いたい渴望に対する心の抵抗力をつける
- ②人間的に成長し、薬物を必要としなくなる

薬物を使わずに、自分らしく
人生を健康に生き続けること（＝回復）は、可能です。
回復している人は沢山います。

依存症からの回復には、
当事者（本人や家族）が集まり、自分の体験を安心して、
正直に語る事ができる場への参加が、効果的です。

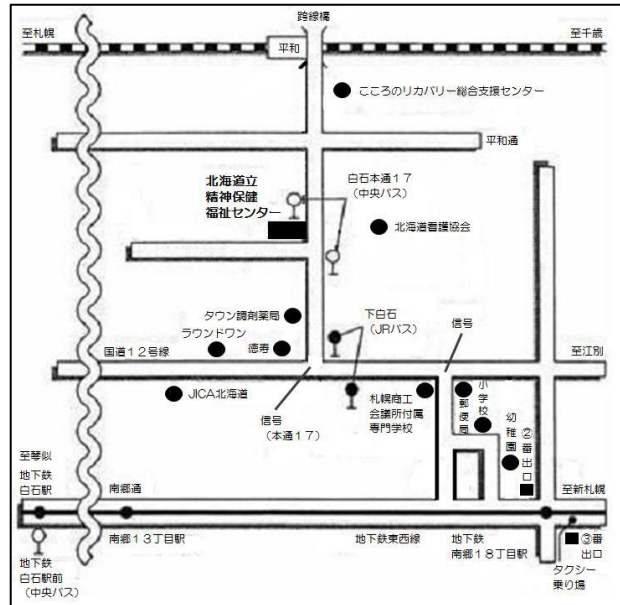
詳しくは、
道立精神保健福祉センターまで、お問い合わせください。

ICD-10による「依存症候群」の診断ガイドライン

下記のうち3項目以上が、1カ月以上にわたり同時に生じていたか、あるいは持続期間が1カ月未満であれば、過去12カ月以内に繰り返し同時に生じたこと。

- (1)物質を摂取したいという強い欲望あるいは強迫感。
- (2)物質使用の開始、終了、あるいは使用量に関して、その物質摂取行動を統制することが困難。
- (3)物質使用を中止もしくは減量したときの生理学的離脱状態。その物質に特徴的な離脱症候群の出現や、離脱症状を軽減するか避ける意図で同じ物質（もしくは近縁の物質）を使用することが証拠となる。
- (4)はじめはより少量で得られたその精神作用物質の効果をj得るために、使用量を増やさなければならぬような耐性の証拠。
- (5)精神作用物質使用のために、それに代わる楽しみや興味を次第に無視するようになり、その物質を摂取せざるをえない時間や、その効果からの回復に要する時間が延長する。
- (6)明らかに有害な結果が起きているにもかかわらず、依然として物質を使用する。たとえば、過度の飲酒による肝臓障害、ある期間物質を大量使用した結果としての抑うつ気分状態、薬物に関連した認知機能の障害などの害、使用者がその害の性質と大きさに実際気づいていることを（予測にしろ）確定するよう努力しなければならない。

【道立精神保健福祉センターの場所】



薬物依存相談

の
ごあんない



<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>

北海道立精神保健福祉センター

〒003-0027 札幌市白石区本通 16 丁目北 6-34
代表 ☎ 011-864-7121