

岡山市の主な依存症に関する相談先 \*ご家族のみの相談も可能です

相談機関	相談受付時間	相談・予約電話	
岡山市こころの健康センター	依存症相談（来所相談） こころの相談専用電話	事前予約制 月～金 9:00～12:00 / 13:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)	086-803-1274
岡山市保健所 健康づくり課 精神保健係	依存症を含む こころの健康に関する相談 (来所及び電話相談)	・依存症を含む こころの健康に関する相談 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)	086-803-1267
北区中央保健センター			086-803-1265
北区北保健センター			086-251-6515
北区北保健センター 御津・建部分室			086-722-1114
中区保健センター	専門医による 「こころの健康相談」 (来所相談)	・専門医による 「こころの健康相談」は分室を 除く各保健センターで実施。 事前予約制 (予約は各保健センターへ)	086-274-5164
東区保健センター			086-943-3210
南区西保健センター			086-281-9625
南区南保健センター			086-261-7051

岡山市内の依存症専門医療機関 \*ご家族のみの受診も可能です

依存症専門医療機関	受診予約受付時間	予約電話	アルコール	薬物	ギャンブル
岡山県精神科医療センター	月～金 8:30～17:15	086-225-3821	○	○	○
林病院(入院相談)	月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:15	086-272-8811	○		
けやき外来(外来相談)	月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:15	086-272-8570			
慈圭病院	月～金 9:00～15:00	086-262-1191	○		

岡山市内の自助グループ

場所、会場、開催日時につきましては、お問い合わせ先にてご確認ください。

■アルコール依存関連

自助グループ	内容	団体名	お問い合わせ先
断酒会	断酒を継続し、アルコール依存症からの回復を目指している方々の自助グループです。家族等の参加も可能です。	NPO法人 岡山県断酒新生会 NPO法人 おかやま たけのこ会	①090-7138-1351 (藤川泰三) ②090-8067-4831 (三宅公夫) 090-7543-1822
AA(アルコホリクス・アノニマス)	本名を必ずしも名乗らずに、体験や気持ちを語り合い助け合いながら、アルコール依存症からの回復を目指している方々の自助グループです。家族等の参加も可能です。	岡山天神グループ 岡山丸の内グループ 岡山レディースミーティング	AA中四国セントラルオフィス(CSCO) 082-246-8608
アラノン	アルコールの問題がある人の家族と友人の集まりです。	NPO法人 アラノン・ジャパン	045-642-8777

■薬物依存関連

自助グループ	内容	団体名	お問い合わせ先
ダルク	依存症から回復するためのプログラムを提供する民間の薬物依存症リハビリ施設です。当事者、関係者、ご家族の相談も行っていきます。	NPO法人 岡山DARC	0869-24-7522
家族会	薬物依存症者を家族に持つ方の集いの場を開催しています。	岡山家族会ぴあ	090-7138-5225
NA(ナルコティクス・アノニマス)	薬物によって大きな問題を抱えた仲間同士の非営利的な集まりです。互いに助け合い、クリーンであるために定期的に仲間と会うことにより回復を目指しています。	岡山サニーデイズグループ	070-3777-1297
ナラノンファミリーグループジャパン(薬物依存症の家族や友人達の自助グループ)	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達のための集まりです。	岡山グループ	03-5951-3571

■ギャンブル依存関連

自助グループ	内容	団体名	お問い合わせ先
GA(ギャンブラーズ・アノニマス)	ギャンブル依存症という病気を克服し、回復しようとするための自助グループです。	GA 岡山	090-4805-9056
ギヤマノン	ギャンブル依存症の影響を受けた家族や友人たちのためのグループです。	岡山ギヤマノン	090-7133-3604
全国ギャンブル依存症家族の会	家族のギャンブル等の問題で困っている方、ギャンブル依存症について詳しく知りたい方等、どなたでも参加できます。	全国ギャンブル依存症家族の会 岡山	090-4808-4137

(令和5年7月末現在)

# やめたくてもやめられない... それって依存症かも?

依存症は、「このままではいけない」とわかっているのにやめられないコントロール障害の状態を指し、脳内の伝達物質が関与している「脳の病気」です。本人の意思の問題や、性格の問題、育て方の問題ではありません。依存症は、誰もがなりうる病気です。適切な治療や支援を受けることで、徐々に回復することができます。



ひとりで抱え込まず、一緒に考えましょう

岡山市こころの健康センター



## 依存症とは？

なにかの物質や行動に夢中になることは誰でもあります。しかし、それにのめりこみすぎて、体やこころ、人間関係、生活に問題が起きてしまうこともあります。やめたい気持ちとやめたくない気持ちの間で常に揺れていて、自分でコントロールができない状態を依存症といい、誰もがなりうる病気です。

依存症は、家族や友人など、身近な人を巻き込んでしまう病気です。



## 依存症は、治るの？

依存症を治す薬はありませんが、依存症から回復することは可能です。

回復するためには、依存となる物質や行動をしない生活を続けることが重要です。このため、治療を受けたり、ご本人やご家族が支え合うグループ（自助グループといいます）への参加が効果的です。



## 悩んでいるあなたへ...

あなたが安心して話せる人や安心できる場所がありますか？「他人を信じることができない」「ひとりで生きていくしかない」と考えている人がいらっしゃるかもしれません。

いままでのやり方以外で、辛さを乗り越える方法を一緒に考えてみませんか？



## 家族の方へ

ご本人が相談や治療につながるまでには、長い時間が必要になることもあります。

本人の問題に振り回されてしまうと家族の気持ちの余裕がなくなり、自分のことを後回しにしているませんか？

望ましい対応を理解し、家族が元気を取り戻す方法を一緒に考えてみませんか？

## 家族ができること

### つながる

ひとりで抱え込まず、まずは家族だけでも相談しましょう。

### 病気を理解する

依存症について正しく理解し、適切な関わり方を学びましょう。

### 支え合う

同じ体験を持つ家族と交流することで、苦しい気持ちや悩みを吐き出すことができ、本人への関わり方のヒントが得られます。

### 家族にも、休息とこころのケアを

暴力などの危険な行為を受けている場合は、「離れる」「警察に相談する」等の対応も必要です。

## 岡山市依存症相談支援センターのご紹介

アルコールや薬物、ギャンブル、ゲームなどでお悩みの方や、ご家族からの相談をお受けしています。ひとりで悩まず、まずはお電話ください。

## 岡山市こころの健康センター

〒703-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1番1号  
保健福祉会館4階

相談専用電話 **086-803-1274**

平日（土日祝、年末年始を除く）9時～12時、13時～16時

