



First Aid Relapse Prevention Program

ご家族のための  
Q & A



## はじめに

FARPPは薬物やアルコールの問題を抱えた人たちが、初めて自分の問題の治療や回復について考えてみるためのプログラムです。ご本人が一人で悩まずに、病気のことを学んだり、自分に必要な治療について考えたりする機会になればと願って作りました。

また、ご本人だけでなく、ご本人と関わるご家族も大変な思いをしてきたと思います。入院して治療を受けるご本人にプログラムを作ったのと同じように、私たちがご家族の方にも何かできることはないかと考えて作成したのがこの冊子です。

ご本人の入院をきっかけにこの冊子を手にとっていただくことで、ご家族が支援を受けることの大切さを実感し、家族をサポートする場所につながってもらえたらと思っています。ご本人だけでなく、一人でも多くのご家族が元気を取り戻していただくことを心より願っています。

急性期病棟プログラム作成チーム一同



Q1

P01

どうして本人は薬物やアルコール使用をやめないの？

Q2

P04

薬物やアルコールをやめることはできるの？

Q3

P06

本人の治療やサポートはどこで受けられるの？

Q4

P09

家族は何をしたらいいの？

Q5

P12

精神保健福祉センターってどんなところ？

Q1

## どうして本人は薬物やアルコール使用をやめないの？

ご家族の皆さんは、本人の薬物やアルコール使用について、今とても心配していると思います。体調を崩したり、色々な社会的問題が起きたりするまで、どうして本人は薬物やアルコールを使い続けてきたのか、家族としては理解に苦しむかもしれません。一時的に断酒や断薬ができていたとしても、そのうちまた使い始めてしまうのではないかと、将来に大きな不安を感じているかもしれません。

薬物やアルコールを使用することによって、人は簡単に気分を変えることができます。例えば、何か嫌なことがあって落ち込んでいるときに覚せい剤を使用したら、嫌な気持ちはあっというまに消えてなくなります。まるでスーパーマンになったような無敵な気持ちになるのです。恥ずかしがり屋で人とのコミュニケーションが得意でない人は、お酒を飲むと気持ちが大きくなって、急におしゃべりになるかもしれません。どんな効果が得られるかは物質によって異なりますが、薬物やアルコールには人の気分を変えて快感をもたらす作用があるのです。

けれども、薬物やアルコールを使用すると、良いことばかり起き

るわけではありません。使い始めた頃は良いことが多いかもしれませんが、使い続けているうちに、次第に悪いことも起きてくるようになります。悪いことの代表例としては、借金、肝機能障害、家族関係の悪化などがあげられるでしょう。薬物やアルコールを使うことによって良い影響（ハイになれる、仕事がかどる、人づきあいが上手くいく、など）よりも悪い影響（健康を害する、仕事をクビになる、大事な人との関係が悪化する）のほうが大きくなってしまったとしたら、それに気づいた時点でやめるのが自然ですし、それができる場合もあります。しかし、それが難しい場合もあるのです。あきらかに良い影響よりも悪い影響のほうが大きくなっているにも関わらず、その物質を使うことをあきらめきれないでずるずると使い続けているとしたら、その人は「依存症」という病気にかかっている可能性が高いです。依存症は、うつ病や統合失調症と同じく精神障害の一種類です。

どんな薬物をどれくらい使ったら依存症になるかは個人差が大きくて一概にはいえませんが、どんな人でも薬物やアルコールを多量に使い続ければ、徐々に依存症に近づいていきます。そして、依存症になってしまったら、薬物やアルコールの使用によって悪いことがたくさん起きていたとしても、人はそれを見ないふりして、いつまでも使い続けてしまうのです。依存症は、薬物やアルコールの使

用を上手にコントロールする力がなくなってしまう病気です。本人は、自分の意思で薬物やアルコールを使っていると思っているかもしれませんが、実は「やめない」のではなく、「やめられない」のかもしれませんが、この状態にいったん陥ってしまったら、本人だけの力でそこから抜け出すのは至難の業です。

「やめない」のではなく、  
依存症という病気のために  
「やめられない」のかもしれませんが。



使ったら家族に  
迷惑が…  
でも今の自分には  
必要なんだ…

## Q2

### 薬物やアルコールをやめることはできるの？

たとえ依存症の状態に陥っていたとしても、きちんと治療やサポートを受ければ薬物やアルコールをやめることは可能です。依存症は薬物やアルコールの使用に対するコントロールを失う病気ですが、コントロールして上手に使う力を取り戻すことは非常に難しいので、断酒断薬を目指すことが基本です。

ご家族の多くは、薬物やアルコールの使用をやめることが治療のゴールだと考えているかもしれませんが。しかし実際のところ、それは治療の第一歩です。一時的に使用がとまったら、そこで油断せず、その後の人生を薬物やアルコールなしでも幸せに生きていくことができるよう少しずつ準備をしていかなければなりません。薬物やアルコールではなく、自分の力で様々な問題を解決したり、必要なときは上手に周りの人に助けをもらう力を身につけたりする必要があるのです。そうしなければ、今後何か困難に遭遇した時に、またすぐに薬物やアルコールに逃げ戻ってしまうことになるでしょう。できるだけ焦らず本人の回復を見守ってあげてください。じっくりとその人のペースで回復の道を進むことが結局は一番の近道です。実際にたくさんの方がそうやって確実に回復の道のりを歩んできたの

です。

依存症は回復が可能な病気です。  
ゆっくり焦らず、回復の道のりを  
歩いていきましょう。



●「身体の回復」 ●「脳の回復」 ●「心の回復」 ●「人間関係の回復」

### Q3

## 本人の治療やサポートはどこで受けられるの？

本人の治療やサポートが受けられる代表的な場所として、「精神科病院」「精神保健福祉センター」「依存症回復支援施設」「自助グループ」の4つがあります。

依存症はひとりで治すことができない病気といわれており、同じように回復を目指す仲間との出会いがとても重要です。家族の皆さんは、本人が回復を目指す仲間と出会い、仲間のなかにいることができるよう応援してあげてください。

### 1) 精神科病院

薬物やアルコールの使用により生じた身体的な障害や精神的な障害の治療をするための場所です。妄想や幻聴などの精神症状の治療や、アルコールの離脱症状の軽減などに使われます。入院して数ヶ月もたつと本人はすっかり元気になって、依存症が完治したような気がするかもしれませんが、ここからが本番です。これから薬物やアルコールなしで生きていくことができる力を養っていく必要があることを忘れないでください。

## 2) 精神保健福祉センター

メンタルヘルスに関する公的な専門機関で、全ての都道府県と政令市に設置されています。精神障害者とその家族からの相談に応じて、医療機関や福祉サービスの紹介をしています。最近では、依存症者本人の認知行動療法グループを実施するセンターも増えています。

## 3) 依存症回復支援施設

依存症の当事者が中心になって、仲間の回復の手助けをしている施設です。薬物依存症の回復支援施設としてはダルク（DARC：Drug Addiction Rehabilitation Center）、アルコール依存症の回復支援施設としてはマック（MAC：Maryknoll Alcohol Center）がよく知られています。12ステップ・プログラムという依存症の回復プログラムの他、レクリエーションや生活支援、就労支援などを行っています。

## 4) 自助グループ

依存症の当事者が、地域の公民館や教会を会場にして、12ステップ・プログラムを用いたミーティングを自主的に実施しています。薬物依存症の自助グループはNA（Narcotics Anonymous）、アルコール依存症の自助グループはAA（Alcoholics Anonymous）といます。12ステップ・プログラムが依存症からの回復に効果があ

ることは、世界中で広く知られています。



精神科病院



精神保健福祉センター



依存症回復支援施設



自助グループ  
(NA・AA)

## Q4

### 家族は何をしたらいいの？

依存症から回復するための努力は本人がやることで、家族が代わりにやってあげるわけにはいきません。今その気になっていない本人に無理やり回復のための取り組みをさせることもできません。そうすると、家族にできることは何もないのでしょうか。ただじっと、本人がその気になるまでがまんして待ち続ける以外に方法はないのでしょうか。

いいえ、そんなことはありません。家族が、本人の回復に対して大きな影響を与えられるということは、世界中で広く知られています。家族が変化し、新しい行動を起こしていくことで、これまでの悪い流れを断ち切ることができる可能性があるのです。本人の回復のために家族として何かしたいという気持ちがあるならば、あきらめたり躊躇したりせず、今すぐその思いを形にし、行動を起こすことをお勧めします。

本人の回復のために家族がやるとよいことは3つあるといわれています。一つ目は、依存症について正しい知識を得るということです。これから依存症という病気を抱えた本人と向き合うためには、

まず病気のことをよく知る必要があります。依存症という病気や回復の道のりについて、少しずつ学んでいきましょう。

二つ目は、本人への適切な関わり方を学ぶということです。家族が本人に与える影響は大きいので、本人の回復に役立つ関わりを増やしていくことがとても重要になります。例えば本人に治療の提案をする時、家族がどんなふう to それを伝えるかによって、その結果が変わってしまうこともあるのです。普段から本人と良い関係をつくり、回復のためのアドバイスを上手にできるようなコミュニケーションを身につけていきましょう。

三つ目は、家族が落ち着きと元気を取り戻すことです。依存症という病気は、本人だけでなく、周囲にいる家族の心身にも大きなダメージを与えます。薬物やアルコールの問題で頭がいっぱいになって、夜眠れなくなったり、食欲が落ちたりしていませんか。いつの間にか前向きに将来のことを考えたり、冷静に物事を決断したりすることが難しくなっていないでしょうか。本人の良き回復支援者としてこれから力を発揮できるようになるためには、まず家族が落ち着きと元気を取り戻すことが最優先です。

家族が上記3つの事柄に取り組んでいくことは、間違いなく本人

の回復にとって大きな助けとなりますが、家族だけでこれを成し遂げるのはとても困難です。本人の回復のために家族としてできることをやってみようと思ったら、まずは、専門機関に助けを求めてください。薬物やアルコールの問題で悩むご家族の相談機関として、「精神保健福祉センター」という場所があるのをご存知でしょうか。

★ 本人の回復のために  
家族がやるとよいこと ★



1. 依存症について正しい知識を得る。
2. 本人への適切な関わり方を学ぶ。
3. 家族が落ち着きと元気を取り戻す。



Q5

## 精神保健福祉センターって どんなところ？

精神保健福祉センターは、メンタルヘルスに関する公的な専門機関で、全ての都道府県と政令市に配置されています。専門的な知識をもった支援者がいて、本人や家族の相談に応じたり、必要な情報を提供したりしてくれるのです。また、多くの精神保健福祉センターでは、無料で依存症の家族教室を実施しているので、参加することで役立つ知識や情報を得ることができます。

依存症の問題は、誰にでも相談できるものではありません。専門的な知識がない人にうっかり相談すると、不適切なアドバイスを受けたり、家族が批判されて嫌な思いをしたりすることにもなりかねないのです。いつでも安心して相談できる支援者をぜひ見つけてください。家族の大きな力になってくれるはずです。薬物やアルコールの問題を解決するためには、家族が信頼できる支援者と出会い、困った時には相談しながらともに前に進んでいくことがとても大切です。

依存症からの回復には、本人も家族もたくさんのサポートが必要です。例えば、本人に医療が必要になった時、どこにどんな病院が

あるのか、そこでどんな治療が行われているのか、精神保健福祉センターで教えてもらうことができます。また、本人のための自助グループがあるように、家族のための自助グループもあって、家族がそこにいくと、同じ問題を抱える仲間がたくさん出会ったり、いろんな家族の話を聞いたりすることができるのですが、そういった情報をもらうこともできます。

「知らない人に家庭内のことを話すのは恥ずかしい」「薬物のことを通報されるんじゃないか」などの心配をされる方もいますが、どうぞ安心してください。支援者は皆、守秘義務を負って業務を行っていますので、相談内容が外に漏れたり、警察に通報されたりすることはありません。

### ★ 精神保健福祉センターとは ★

- 1. 専門的な知識をもった支援者が相談に応じます。
- 2. 回復に役立つ情報をたくさん得ることができます。
- 3. 秘密が漏れる心配はありません。





## 全国の精神保健福祉センター

都道府県 政令市	名称	郵便番号	所在地	電話番号
北海道	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	0570-064556
札幌市	札幌こころのセンター (札幌市精神保健福祉センター)	060-0042	札幌市中央区大通西19丁目 WEST19 4階	011-622-0556
青森県	青森県立精神保健福祉センター	038-0031	青森市大字三内字沢部353-92	017-787-3957 017-787-3958
岩手県	岩手県精神保健福祉センター	020-0015	岩手県盛岡市本町通3-19-1	019-622-6955
宮城県	宮城県精神保健福祉センター	989-6117	宮城県大崎市古川旭五丁目 7-20	0229-23-0302
仙台市	仙台市精神保健福祉総合センター	980-0845	仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6	022-265-2229 (昼) 022-217-2279 (夜)
秋田県	秋田県精神保健福祉センター	010-0001	秋田市中通2丁目1番51号 明德館ビル1階	018-831-3939
山形県	山形県精神保健福祉センター	990-0021	山形市小白川町2-3-30	023-631-7060
福島県	福島県精神保健福祉センター	960-8012	福島市御山町8-30	0570-064-556
茨城県	茨城県精神保健福祉センター	310-0852	茨城県水戸市笠原町993-2	029-244-0556
栃木県	栃木県精神保健福祉センター	329-1104	栃木県宇都宮市下岡本町2145- 13	028-673-8785
群馬県	群馬県こころの健康センター	379-2166	群馬県前橋市野中町368	027-263-1156
埼玉県	埼玉県立精神保健福祉センター	362-0806	埼玉県北足立郡伊奈町小室 818-2	048-723-1447
さいたま市	さいたま市こころの健康センター	338-0003	さいたま市中央区本町東4-4-3	048-851-5665
千葉県	千葉県精神保健福祉センター	260-0801	千葉市中央区仁戸名町666-2	043-263-3893
千葉市	千葉市こころの健康センター	261-0003	千葉市美浜区高浜2-1-16	043-204-1583
東京都	東京都立精神保健福祉センター	110-0015	東京都台東区東上野3-3-13 プラチナ第2ビル	03-3834-4102

都道府県 政令市	名称	郵便番号	所在地	電話番号
東京都	東京都立中部総合精神保健福祉センター	156-0057	東京都世田谷区上北沢2-1-7	03-3302-7711
東京都	東京都立多摩総合精神保健福祉センター	206-0036	多摩市中沢2-1-3	042-371-5560
川崎市	川崎市精神保健福祉センター	210-0005	川崎市川崎区東田町8 パレールビル12階	044-201-3242
神奈川県	神奈川県精神保健福祉センター	233-0006	神奈川県横浜市港南区芹が谷 2-5-2	045-821-6937
横浜市	横浜市こころの健康相談センター	231-0021	横浜市中区日本大通18番地 KRCビル6階	045-662-3522
相模原市	相模原市精神保健福祉センター	252-5277	相模原市中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはら7階	042-769-9819
新潟県	新潟県精神保健福祉センター	950-0994	新潟市中央区上所2-2-3	025-280-0113
新潟市	新潟市こころの健康センター	951-8133	新潟市中央区川岸町1丁目57番 地1	025-232-5560
山梨県	山梨県立精神保健福祉センター	400-0005	山梨県甲府市北新1-2-12	055-254-8644
長野県	長野県精神保健福祉センター	380-0928	長野市若里7-1-7	026-224-3626
岐阜県	岐阜県精神保健福祉センター	502-0854	岐阜市鷺山向井2563-18 岐阜県障がい者総合相談セン ター内	058-231-9724
静岡県	静岡県精神保健福祉センター	422-8031	静岡市駿河区有明町2-20	県中部 054-285-5560 伊豆 0558-23-5560 東部 055-922-5562 西部 0538-37-5560
静岡市	静岡市こころの健康センター	420-0821	静岡市葵区柚木240番地	054-262-3011
浜松市	浜松市精神保健福祉センター	430-0929	浜松市中区中央1丁目12-1 県浜松総合庁舎4階	053-457-2195
愛知県	愛知県精神保健福祉センター	460-0001	愛知県名古屋市中区三の丸3-2- 1 東大手庁舎	052-951-2881
名古屋市	名古屋市精神保健福祉センター	453-0024	名古屋市中村区名楽町4-7-18 中村保健所等複合施設5階	052-483-2215

都道府県 政令市	名称	郵便番号	所在地	電話番号
三重県	三重県こころの健康センター	514-8567	三重県津市桜橋3-446-34	059-253-7826
滋賀県	滋賀県立精神保健福祉センター	525-0072	滋賀県草津市笠山八丁目4-25	077-567-5560
富山県	富山県心の健康センター	939-8222	富山市蜷川459-1	076-428-0606
石川県	石川県こころの健康センター	920-8201	石川県金沢市鞍月東2-6	076-237-2700
福井県	福井県総合福祉相談所	910-0026	福井市光陽2-3-36	0776-26-4400
京都府	京都府精神保健福祉総合センター	612-8416	京都市伏見区竹田流池町120	075-645-5155
京都市	京都市こころの健康増進センター	604-8854	京都市中京区壬生仙念町30	075-314-0874
大阪府	大阪府こころの健康総合センター	558-0056	大阪市住吉区万代東3-1-46	06-6607-8814
大阪市	大阪市こころの健康センター	534-0027	大阪市都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階	06-6923-0936
堺市	堺市こころの健康センター	590-0808	堺市堺区旭ヶ丘中町4-3-1 堺市立健康福祉プラザ3階	072-243-5500
兵庫県	兵庫県精神保健福祉センター	651-0073	神戸市中央区脇浜海岸通1-3-2	078-252-4987
神戸市	神戸市精神保健福祉センター	650-0016	神戸市中央区橘通3-4-1 神戸市立総合福祉センター	078-371-1855
奈良県	奈良県精神保健福祉センター	633-0062	桜井市粟殿1000	0744-47-2251
和歌山県	和歌山県精神保健福祉センター	640-8319	和歌山市手平2-1-2 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛 2F	073-435-5192
鳥取県	鳥取県立精神保健福祉センター	680-0901	鳥取市江津318-1	0857-21-3031
島根県	島根県立心と体の相談センター	690-0011	島根県松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根2F	0852-21-2885
岡山県	メンタルセンター岡山 (岡山県精神保健福祉センター)	700-0985	岡山市北区厚生町3-3-1	086-201-0828
岡山市	岡山市こころの健康センター	700-8546	岡山市北区鹿田町1丁目1-1	086-803-1274
広島県	広島県立総合精神保健福祉センター	731-4311	広島県安芸郡坂町北新地2-3-77	082-892-9090

都道府県 政令市	名称	郵便番号	所在地	電話番号
広島市	広島市精神保健福祉センター	730-0043	広島市中区富士見町11-27	082-245-7731
山口県	山口県精神保健福祉センター	747-0801	山口県防府市駅南町13-40 山口県防府総合庁舎内	0835-27-3388
徳島県	徳島県精神保健福祉センター	770-0855	徳島市新蔵町3-80	088-602-8911
香川県	香川県精神保健福祉センター	760-0068	高松市松島町1丁目17-28 香川県合同庁舎内	087-833-5560
愛媛県	愛媛県心と体の健康センター	790-0811	松山市本町7丁目2番地 愛媛県総合保健福祉センタービル3階	089-911-3880
高知県	高知県立精神保健福祉センター	780-0850	高知市丸ノ内1-7-36 高知興林会館4階	088-821-4966
福岡県	福岡県精神保健福祉センター	816-0804	福岡県春日市原町3-1-7	092-582-7500
北九州市	北九州市立精神保健福祉センター	802-8560	福岡県北九州市小倉北区馬借 1-7-1	093-522-8729
福岡市	福岡市精神保健福祉センター	810-0073	福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいろん3階	092-737-8829
佐賀県	佐賀県精神保健福祉センター	845-0001	佐賀県小城市小城町178-9	0952-73-5556
長崎県	長崎県 長崎子ども・女性・障害者支援センター	852-8114	長崎県長崎市橋口町10-22	095-846-5115
熊本県	熊本県精神保健福祉センター	862-0920	熊本市東区月出3-1-120	096-386-1166
熊本市	熊本市こころの健康センター	862-0971	熊本市中央区大江5丁目1-1 ウェルパルクまもと3階	096-362-8100
大分県	大分県こころとからだの相談支援センター	870-1155	大分市大字玉沢908	097-541-6290
宮崎県	宮崎県精神保健福祉センター	880-0032	宮崎市霧島1-1-2 宮崎県総合保健センター4階	0985-32-5566
鹿児島県	鹿児島県精神保健福祉センター	890-0021	鹿児島市小野1-1-1	099-228-9566 099-228-9567
沖縄県	沖縄県立総合精神保健福祉センター	901-1104	沖縄県島尻郡南風原字宮平 212-3	098-888-1450

★電話は代表番号を掲載しています。機関によっては、相談用の電話番号が別にありますので、ホームページなどで確認してから電話してください。

監修：松本俊彦、船田大輔

作成：近藤あゆみ

© 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター  
～無断転載・使用はご遠慮ください～

第一版：2017年10月



First Aid Relapse Prevention Program

ご家族のための  
Q & A