

3月に入り、春らしい季節となりました。今号は、「依存症」「自殺対策強化月間」についてお知らせします。

近年の依存症対策の動き

近年、依存症に関係する法律が整備されてきています。平成26年6月に「アルコール健康障害対策基本法」、平成28年6月に「刑法等の一部を改正する法律」及び「薬物使用等の罪を犯した者に対する刑の一部執行猶予に関する法律」、平成30年10月に「ギャンブル等依存症対策基本法」が施行されました。

三重県こころの健康センターでは、アルコール、薬物、ギャンブル等をはじめとする依存症問題に悩まれている本人やそのご家族の相談支援に応じています。

平成31年1月、当センターはアルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症における三重県の依存症相談拠点となりました。

「依存症」は回復可能

アルコール依存症の生涯における潜在患者数は全国で約107万人といわれている中で、治療を受けているのはわずか約12万人、ギャンブル等依存症については、生涯において依存が疑われる人数が約320万人といわれている中で、治療を受けているのはたった3000人程度という状況です。

アルコール・薬物・ギャンブル等をはじめとする依存症は、適切な治療とその後の支援によって、**回復可能な疾患**でありながらも、依存症に関する正しい知識と理解が得られていない上、依存症への偏見もあり、本人やその家族が適切な治療や支援に結びついていないのが現状です。



依存症は「否認の病気」ともいわれており、最初に相談に来てくれるのは、本人よりもその家族であることが多いです。家族の多くは依存症の影響により疲弊しており、支援を必要としています。家族が正しい知識を持ち、本人に適切に働きかけることで、本人の治療・回復につながりやすくなります。

「依存症」からの回復のために大切なことは、単に依存対象から離れることではなく、「依存せざるを得なくなった」背景にある本人の「生きづらさ」を理解していくことです。

そして、相談機関に適切につながり続けることが、解決の糸口となり、依存症からの回復につながります。

ぜひ、お気軽にご相談ください。



こころの健康センター・依存症専門電話相談

TEL 059-253-7826

毎週水曜日 午後1時～午後4時

(祝日・年末年始を除く)

ギャンブル障害集団プログラムを始めました

当センターでは、ギャンブル等の問題で悩んでいる方を対象に、集団プログラムを実施しています。内容は主に、島根ギャンブル障がい回復トレーニングプログラム：SAT-G (Shimane Addiction recovery Training program for Gambling disorder)を用います。ギャンブル等の悩みを持つ仲間と一緒にギャンブル等に頼らない生き方を探してみませんか。

お気軽にご相談ください。

担当：三重県こころの健康センター 技術指導課

TEL 059-223-5243



声でも文字でも。
少しずつでも。
あなたの今の気持ちを
聴かせてください。

3月は、自殺対策強化月間です。

こころの健康相談ダイヤル
0570-064-556

SNS相談事業
厚生労働省 SNS相談 提供

よりよいホットライン 24時間対応
0120-279-338 FAX 03-3868-3811

0120-279-226 050-3655-0279

支援情報検索サイト 提供、メール、SNSなど様々な方法で
相談に当たって対応します。 支援情報検索サイト 提供

いつでも
だれでも
どこでも

変化に気づく じっくりと
耳を傾ける 支援内容に
つなげる 温かく見守る

詳しくは 厚生労働省 自殺対策 提供 いのち
を守る 厚生労働省

平成30年度 自殺対策強化月間ポスター

3月は自殺対策強化月間です

春は進学や就職、職場の配置転換など生活環境が大きく変化する季節です。

その変化がストレスとなりやすく、毎年自殺者数が増加する時期でもあることから、3月は自殺対策強化月間となっています。

期間中には三重県内でも関係機関がいろいろな所で啓発活動を行っています。

こころの声を聴かせてください



あなたのまわりには、あなたの話しに耳を傾けてくれる窓口があります。

ひとりで悩まず相談をしてみませんか。

発行：三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34 三重県津庁舎保健所棟 2階

TEL: 059-223-5241(代) FAX: 059-223-5242

URL: <http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>



サポートします!
こころの健康