

● ご家族の薬物問題でお困りの方へ ●



目次

第1章 薬物依存症を理解しましょう

- 1 薬物乱用・薬物依存・薬物中毒 P. 2
- 2 薬物依存症が生み出す様々な問題 P. 5
- 3 薬物依存症の進行と回復の過程 P. 7

第2章 回復のために家族は何をしたらよいのでしょうか

- 1 薬物依存症が家族にもたらす影響 P. 13
- 2 薬物依存症と家族の悪循環 P. 15
- 3 大切な人のために家族ができること P. 16

第3章 まずは家族が元気をとりもどしましょう

- 1 家族の自助活動 P. 20
- 2 自助活動の効果 P. 23

第4章 家族の相談が回復のチャンスを作ります

家族の相談が回復のチャンスを作ります P. 24

第5章 Q & A

Q & A P. 29

付録 : 連絡先一覧 P. 39

- 各支援機関の役割と支援内容 P. 39
- 全国の精神保健福祉センター P. 40, 41
- 全国の薬物依存症相談拠点 P. 42, 43
- 全国の家族会 P. 44
- 全国の薬物依存症回復支援施設 P. 45, 46
- 全国の薬物依存症専門医療機関 P. 47, 48
- 全国の麻薬取締部 P. 48
- 自助グループ(NA, ナラノン) P. 49

第1章

薬物依存症を理解しましょう



1 人の人物を想像してみてください。その人は薬物を使いつづけていて、周囲の人が説教や説教、あるいは叱責したりしても決してそれをやめようとしません。ひょっとすると、一度はそれをやめたり回数・量を減らしたりすることに成功したこともあったのですが、結局はまた使い始めてしまった。もしもこのような人があなたの身近にいるとしたら、その人は「薬物依存症」という障害を抱えている可能性があります。

薬物依存症は国際的に認められている精神障害のひとつです。覚せい剤・シンナー・大麻などの依存性のある薬物を使いつづけているうちに心身に異変が生じ、薬物を使いたいという気持ち(渴望)が強くなりすぎて、自分ではコントロールできなくなり、現実にはいろいろと不都合が生じているにもかかわらず薬物を使いつづけてしまう障害です。市販の鎮痛薬や咳止め薬、病院で処方される睡眠薬や精神安定薬なども、使い方を誤ると依存症になる可能性があります。

何回くらい薬物を使うと薬物依存になってしまうかは個人差が大きいので一概にはいえませんが、通常は一度使っただけで薬物依存になることはありません。何度も使いつづけるうちにその人の中に依存が形成され、異変が生じてきます。ただし、薬物依存に陥った人は、まさか自分がそのような事態になるとは思わずに最初の一回を使ったわけですから、最初の一回の持つ重みは大変なものです。

薬物乱用・薬物中毒・薬物依存は、同じような意味で使われることが多いのですが、本当はそれぞれ違う意味をもっています(図1)。

1 薬物乱用・薬物依存・薬物中毒



1. 薬物乱用とは？

薬物乱用とは、ルールに反した「行い」に対する言葉で、社会規範から逸脱した目的や方法で、薬物を自ら使用することを言います。

覚せい剤、麻薬(コカイン、ヘロイン、LSD、MDMA など)は、製造、所持、売買のみならず、自己使用そのものが法律によって禁止されています。したがって、それらを一回使っただけでも乱用です。未成年者の飲酒・喫煙も法により禁じられているため、一回の飲酒・喫煙でも乱用です。

有機溶剤(シンナー、接着剤など)は、それぞれの用途のために販売されているのであり、吸引は目的の逸脱で、一回の吸引でも乱用です。また、一回に1錠飲むように指示された睡眠薬、鎮痛薬などの医薬品を、「早く治りたい」と考え、一度に2錠も3錠も飲む行為は、治療の為という目的は妥当ですが、方法的には指示に対する違反で、乱用です。もちろん、医薬品を「遊び」目的で使うことは、目的の逸脱で、乱用です。

また、わが国では、成人が飲酒すること自体は乱用ではありませんが、朝から飲酒して社会生活に影響するようでは妥当な飲み方とは言えず、やはり乱用です。

つまり、乱用という概念は、ルール違反という尺度で評価した用語であり、あくまでも「行い」に対する用語であると考えられるべきでしょう。

したがって、その乱用が法に触れる場合、乱用者には警察などの取締機関が対応することになります。これは社会の約束事です。

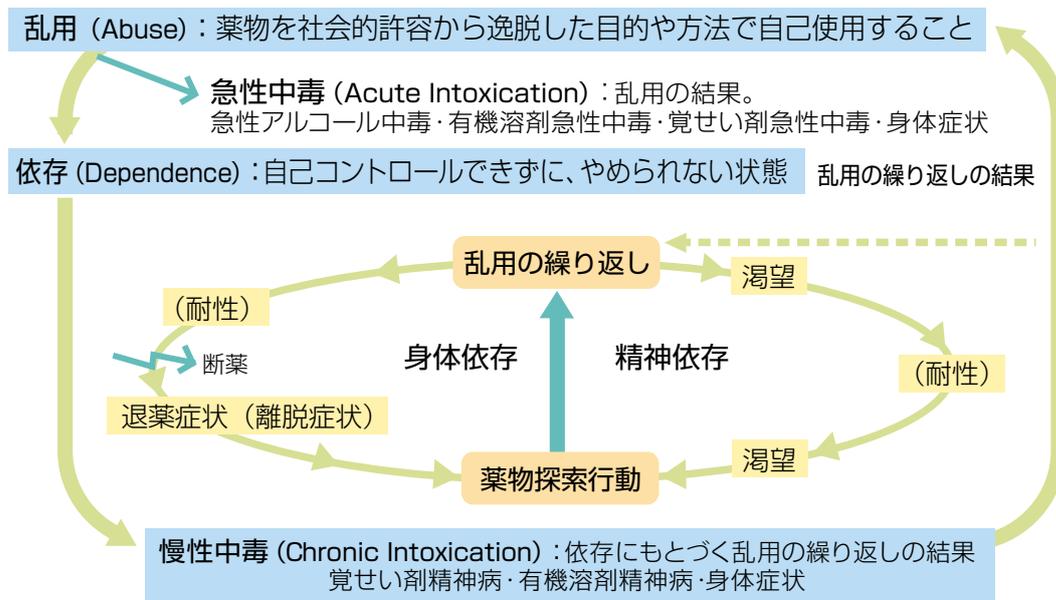


図1 依存性薬物使用の最大の怖さは、依存形成にある

2. 薬物依存とは？

薬物の乱用を繰り返すと、薬物依存という「状態」に陥ります。薬物依存と言う状態は WHO (世界保健機関) により世界共通概念として定義づけられていますが、簡単に言えば、薬物の乱用の繰り返しの結果として生じた脳の慢性的な異常状態であり、その薬物の使用を止めようと思っても、渴望を自己コントロールできずに薬物を乱用してしまう状態のことです。

この薬物依存は、便宜上、身体依存と精神依存の2つに分けて考えると理解しやすくなります。

身体依存はアルコールを例にとると理解しやすいでしょう。長年大量のアルコールを飲み続けた人は、いつの間にか、体の中にはアルコールがいつもあるものだという体に変化します。そのような人が、飲酒のできない状況下におかれた場合、体は異変を起こします。

手の震えや幻覚・意識障害などの“振戦せん妄”と呼ばれる離脱症状(従来は禁断症状といました)を呈することがあります。このような状態になる場合、その人は身体依存になっているのです。

身体依存になってしまうと、離脱症状の苦痛を避けるために、何としてでもアルコールを入手しようとして、家族の目を盗んで自動販売機に向かったりといった、アルコールを手に入れるための行動を起こします。このような行動を薬物探索行動やくぶつたんさくこうどうといいます。そして、アルコールを入手し、飲酒が繰り返されることとなります。

一方、精神依存とは、渴望かつぼう(薬物が欲しいという強い欲求)に抗しきれず、自制が効かなくなった脳の障害(状態)です。精神依存だけでは、その薬物が切れても、身体的な不調は原則的には出ません。



様々な薬物探索行動

ニコチンには、精神依存を引き起こす強い作用がありますが、身体依存を引き起こす作用は実際にはないと考えられています。喫煙者は、たばこが切れると、時刻、天候にかかわらず、労をいとわず買いに行きます(薬物探索行動)。喫煙者どうして「1本もらえる?」と供給し合います。この「1本もらえる?」という言葉は、紛れもない薬物探索行動です。この薬物探索行動は、ニコチンの場合には「1本もらえる?」ですみますが、覚せい剤の場合には、入手するためには、「まずはお金だ!」ということになります。結局、有り金を使い果たし、その後は、家族、友人に無心し、時にはお金ほしさに犯罪にまで及ぶことまであるわけです。

薬物には、精神依存だけを引き起こす薬物と、精神依存と身体依存の両方を引き起こす薬物の二種類があります。アルコールは身体依存のみならず精神依存も引き起こします。ところが、ニコチンや覚せい剤は、強い精神依存を引き起こしますが、身体依存は引き起こしません。したがって、薬物依存の中心は精神依存であるということになります。

困ったことに、この渴望を押さえる医薬品(治療薬)は未だに開発されていないのが現状です。

3. 薬物中毒とは?

薬物中毒は急性中毒と慢性中毒の二種類に分けられます(図1)。

アルコールの「一気飲み」は薬物乱用です。そのような飲み方は、酔いを一気に乗り越えて意識不明の状態を生み出しやすく、生命的な危機を招きます。このような状態が急性中毒です。乱用による薬物の直接的薬理作用の結果です。依存状態の有無にかかわらず、乱用すれば、誰でもいつでも急性中毒に陥る危険性があります。急性中毒は迅速かつ適切な処置により回復することが多いわけですが、時には亡くなってしまうこともあります。

一方、慢性中毒とは、薬物依存に陥っている人がさらに乱用を繰り返した結果として発生する慢性的状態です。こうなると、原因薬物の使用を中止しても、出現していた症状は自然には消えず、時には進行性に悪化していきます。幻覚や妄想を主症状とする覚せい剤精神病、“無動機症候群”^{むどうきしょうこうぐん}を特徴とする有機溶剤精神病などがその代表です。

さいわい、覚せい剤精神病の幻覚や妄想は、3ヶ月以内の治療で約80%は消し去ること

ができます。しかし、幻覚や妄想が治ったからといって、薬物依存までもが「治った」わけではないのです。苦勞して何とか本人を入院させたにもかかわらず、幻覚・妄想の消えた本人に懇願されて退院させたところ、ほどなく覚せい剤を再乱用され、再び本人を病院に連れて行かざるを得なくなったという体験を持つ家族は少なくありません。薬物依存と薬物(慢性)中毒の違いを理解することがきわめて重要です。

2 薬物依存症が生み出す様々な問題

薬物依存症は、その人の心身に異変を起こし、薬物を使いつづけさせるだけでなく、他にも様々な深刻な問題をもたらします(図2)。これらは薬物依存症という障害がもたらす二次的な問題ですが、肝心の依存症という障害は目に見えず、度重なる借金や暴力、犯罪行為といった問題行動ばかりが目立ちますので、周囲の人はこういった問題の対応に日々追われるようになります。

表1に挙げられた行動は、ご家族の方からみた代表的な依存症者の問題行動です。薬物依存症は、その人の心身に変化をもたらすだけでなく、その人の生活全般や周囲の人々にも被害をもたらす障害であることがわかります。ただ、このような困った言動の多くは、本来のその人の性格によるものではなく、障害の影響によるものですから、薬物依存症の治療を受けることで少しずつ目立たなくなっていくます。

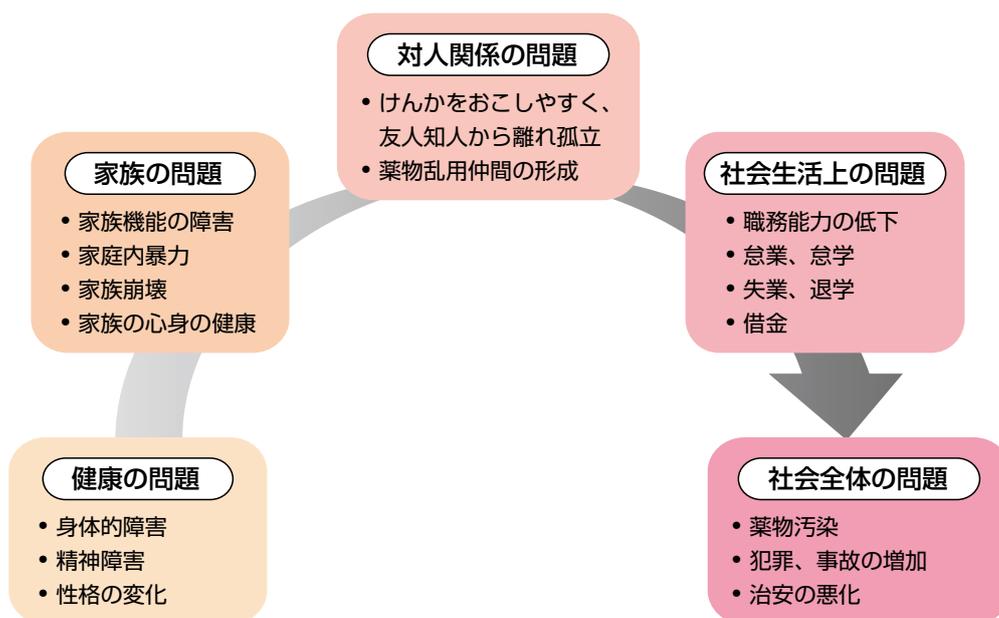


図2 薬物依存症が生み出す様々な問題



あなたのまわりに こんなことは 起きていませんか？

周囲の人々は、つい目の前の問題に目を奪われて、根本的な薬物依存症の問題を置き去りにしてしまうことがないように気をつけましょう。

表 1 家族からみた薬物依存症者の行動

薬物依存症者の行動	経験した家族の割合
感情の起伏が激しく、人が変わったようになった	93%
薬物を買うために嘘をついた	84%
薬物について尋ねると不機嫌になった	81%
意味不明な話をしたり行動がまとまらないことがあった	78%
家の中で薬物を使用した	76%
薬物使用の道具が出てきた	76%
薬物使用を見つけて開き直ったことがある	69%
薬物を使って大声を出したり暴れたりした	68%
薬物が原因で仕事を解雇された	68%
薬物が原因で身体的問題が起き、受診した	67%
本人が作った借金の督促が来たことがある	67%
薬物を使って暴力を振るうことがあった	61%
薬物使用のために補導・逮捕されたことがある	61%
薬物依存症、薬物中毒、中毒性精神病の診断を受けた	58%
薬物使用をやめるための入院をした	52%

菊池安希子、和田清「物質依存症の当事者家族への対応—茨城ダルク家族会の活動を中心に—」、精神科治療学、19(12)：1419—1426、2004より改変

3 薬物依存症の進行と回復の過程



薬物依存症の進行

ちょっとした好奇心や仲間意識で薬物を使い始めた時期から、依存症はみえないところで少しずつ進行していきます(図3)。薬物乱用を繰り返すうちに、やがて、少しずつ依存が形成されて、薬物使用がコントロールできなくなっていきます。その結果、薬物乱用の頻度がどんどん高くなってしまいます。しかし、この時点では、ほとんどの人は問題を認めようとはしません。このように現実を否認するような間違った考え方や感じ方をするようになるのもこの“依存症”という障害の特徴です。

やがて、借金・犯罪・家庭不和などの二次的な問題が深刻化してくるので、まず家族や周囲の身近な人々が「困った」「なんとかしなくちゃ」と考えるようになります。しかし、当の本人は、何が何でも薬物を手に入れて、それを使うという生活を繰り返しながらも、自分に薬物の問題があるとは認めようとしません。

そのうちに、多くの場合、幻覚や妄想などの精神病の症状が現れてきます。覚せい剤精神病の場合には、「誰かにつけられている」「警察に見張られている」などの妄想や、「みんなが自分の悪口をいっている」「“死ね”という声が聞こえる」などの幻聴が主な症状です。精神病状態になると、本人自身は、幻覚や妄想に気を取られて、乱用自体の頻度は低下しがちになります(図3)。そうすると、ご家族や周囲の人たちは、乱用よりも通常とは異なった本人の言動・行動への対応に苦慮するようになってしまいます。幻覚や妄想自体は薬物乱用を中止し、向精神薬の処方など適切な医学的処置を受けると、通常は1～3ヶ月内に治まることが多いといわれています。

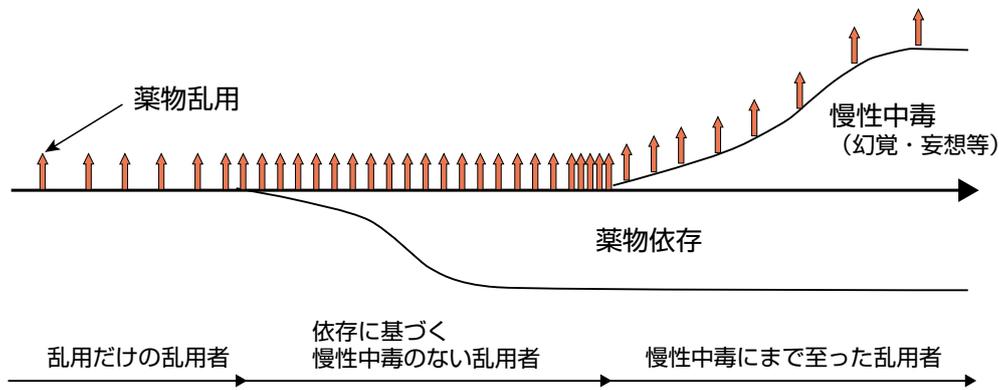


図3 薬物乱用・薬物依存・薬物中毒の時間的關係

けれども、幻覚や妄想などの表面的な症状が治まったからといって、依存自体が消えてしまったということではありません(図3)。薬物依存が存在する限り、いつでも薬物乱用が起きるので、薬物依存は「モグラ叩きゲームの機械」に、薬物乱用は「モグラ」に例えることができます。いくらモグラを叩いても、モグラ叩きの機械が存在する限り、モグラは際限なく現れます。

一旦、薬物依存に陥ってしまえば、図1に示した薬物乱用、薬物依存、薬物中毒の輪は、出口のない悪循環系になってしまいます。ここに薬物依存症を治療することの重要性があります。

薬物依存症からの回復

残念ながら、依存症になってしまった脳は元の状態には戻らないと考えられています。その意味で、依存症が完全に治るということはありませんが、きちんと治療を受けて薬物を止めつづけければ、多くの人は通常の社会生活を営み、薬物依存症によって失ったものを少しずつ取り戻すことができます。これを回復と言います。

回復には、大まかにいって4つの段階があります。この4つの段階とは、(1) 薬物によって疲弊し衰弱した身体が正常化するという「身体の回復」の段階、(2) 薬物による幻覚・妄想がなくなり、思考力や記憶力が正常化するという「脳の回復」の段階、(3) 薬物依存症によって歪んでしまった物の考え方、感じ方、生活習慣が正常化するという「心の回復」の段階、そして最後に、(4) 薬物依存症によって壊れてしまった人間関係が修復され、周囲からの信頼をとりもどすという「人間関係の回復」の段階です。



もぐら叩きの機械(薬物依存症)をなんとかしないと、もぐら(薬物乱用)は際限なく現れます

いいかえれば、薬物依存からの回復には、薬物使用を止めてさらに長い年月を要するわけです。依存症という障害が、短期間のうちに突然生じるものではなく、何年もかけて少しずつその人をむしばみ、進行したものであることを考えれば、むしろこれは当然のことでしょう。このように確かに長い時間はかかりますが、薬物を止めつづけければ、いつの日か失った自分らしさを回復することができるのです。



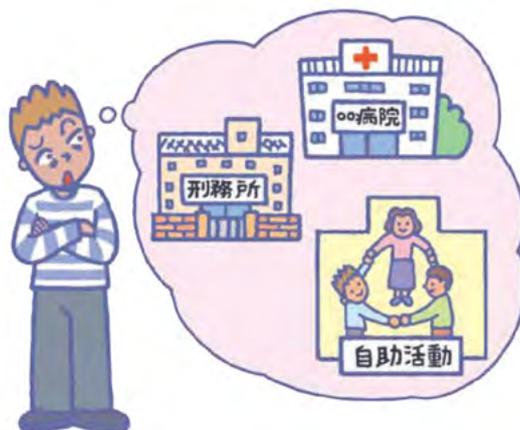
回復の4段階

薬物依存症は、回復可能な障害です。ただし、時間がかかります。

ご家族の方や周囲の人々は、薬が止まっているかどうかということだけに
一喜一憂しすぎず、一步距離をおいて気長に見守っていく気持ちが大切になります。

回復を支える機関

薬物依存症の人の回復を支える機関がいくつかありますが、それぞれできることとできないことがあります。どこかひとつの機関だけで治療が完結することは、むしろまれなことというべきでしょう。



回復には、状況や段階に合わせて様々な機関が必要になります

家族の人だけで問題を抱え込み解決しようとしないで、
それぞれの段階に応じて様々な機関を上手に利用していくことがとても重要です。

● 医療機関(精神科病院など)

薬物依存症からの回復には長い時間が必要であり、その中で医療機関が果たす役割は、主に回復の初期段階に限られています。医療機関では、薬物使用による身体的な障害や精神的な障害の治療をします。病院という保護的な場所で安静にし、規則正しい食事をし、必要に応じて投薬治療などを行えば、幻覚や妄想などの症状の大半は改善します。

こんなとき、周囲の人は、まるで依存症までが完全に治ってしまったかのような錯覚に陥ることがあります。けれども、目立っていた精神症状(中毒症状)などが治まったからといって決して安心はできないのです。頭の中にいったん依存が形成され異常が起きてしまった場合、その後薬物を使わないで続けたとしても、残念ながら脳は完全に元に戻ることはないといわれています。いいかえれば、その人の脳の中には、依然として薬物依存という異変が眠ったままの状態で存在しているわけです(図3)。したがって、そのまま放っておくと、また依存に操られてすぐに薬物を使ってしまい、最悪の状態に戻ってしまう可能性がきわめて高いということをご家族や周囲の人はしっかりと心にとめておく必要があります。

参考：代表的な薬物依存症専門病院での治療

ある薬物依存症専門病院では、薬物依存症患者さんの治療を、Ⅰ期治療とⅡ期治療という2つの段階に分けて行っています。このうちⅠ期治療では、薬物によってもたらされる中毒性精神病の症状(幻覚や妄想などのこと)の治療を行うことが目的となります。回復の段階でいえば、身体のリハビリと脳の回復が、そこでの目標となります。多くの薬物依存症患者さんは、幻覚や妄想をきっかけにして精神科病院を訪れるので、治療はこのⅠ期治療から開始されるのが通常です。ここでは、投薬を中心とした治療が行われ、本人が治療に同意しているかどうかは、必ずしも治療の成否に関係がなく、強制的な入院治療によって行われる場合も少なくありません。こうした治療は、なにも専門病院にかぎらなくとも、一般の精神科病院でも行うことができます。

薬物依存症の治療で大切なのはⅡ期治療です。ここでは、薬物依存症そのものが治療の対象となります。このⅡ期治療のプログラムが用意されていることが、まさに薬物依存症専門病院の条件といってよいでしょう。具体的には、一定期間、病院内の教育的プログラムに参加し、薬物依存症がどんな障害であって、どのようにすれば回復できるのかについて勉強したり、ときには病院からDARCに通所したり、NAなどの自助グループに参加したりすることもあります。回復の段階でいえば、「心の回復」の最初の一步に着手する段階といってよいでしょう。

Ⅱ期治療の特徴は、患者さん自らが「この治療を受けたい」と望むことが必要であり、決して強制的に入院させて行える治療ではないということです。なにしろ、自分に快樂をもたらし、それを止めることには大変な苦痛を伴う薬物を止め、薬物なしの新しい生活習慣を築くことが治療目標となるわけです。失敗はあるにしても、七転び八起きの精神でチャレンジしてみようという気持ちはどうしても必要となってきます。

多くの家族は、どうしたら本人がこのⅡ期治療を受けの気になってくれるかという問題で頭を悩ませるものです。そうした悩みにヒントを与えてくれるのが、精神保健福祉センターの家族教室や薬物依存症者の家族のための自助グループなのです(詳しくは第3章をお読みください)。

● 逮捕、勾留、服役

依存性薬物の多くは使用自体が犯罪行為ですから、薬物依存症の人は逮捕されたり刑務所に入ることが多くなります。刑務所は治療機関ではありませんが、刑務所の中では薬物は使えませんし、刑務所に入れられることで、自分がやったことの社会的な責任について本人の自覚が深まることもあります。ご家族にとっては非常にショックなことでしょうが、このような意味で逮捕、勾留、服役にも利点がないとはいえません。

けれども、刑務所の中で薬物使用が止まり、「もうこりごりだ」と反省して、「もう二度と薬物なんか使わない」と心から誓ったとしても、それだけで依存症が治ったとはいえません。実際に、何年間も刑務所暮らしをした後、やっと出所したと思ったらまたすぐに薬物を使ってしまう人も少なくないのです。ご家族の方からみると理解しがたいことかもしれませんが、それが依存症という障害の恐ろしさでもあります。最近では、刑務所でも薬物に関する指導に力を入れるようになってきていますが、そもそも、刑務所とは刑罰を行うことを目的とする所です。ただし、逮捕や受刑を回復への大切な機会ととらえ、弁護士や関係者と連携をとりながら、その後の治療へと結びつけることは大切なことです。

● 自助活動

長く続く回復の道のりは、薬物依存症の人がともに支えあう地域の自助活動(同じ経験をもつ仲間が相互に助け合うこと)によって支えられています。

自助活動は大きく二つに分けることができます。ひとつは、仲間同士で共同生活をおくりながら、薬物をやめ続けることに成功した人が、今やめられないで困っている人の手助けをして、ともに薬物を使わない生活を目指していきりハビリテーション施設です。ダルク(DARC)などがよく知られています。入寮の形態をとっている施設がほとんどですが、中に

は通所型のものもあります。施設のスタッフは、同じ薬物依存症から立ち直った“先行く仲間”です。彼らは医療の専門家ではありませんから治療行為を行うことはできませんが、多くのリハビリテーション施設は地域の医療機関と連携をとっています。

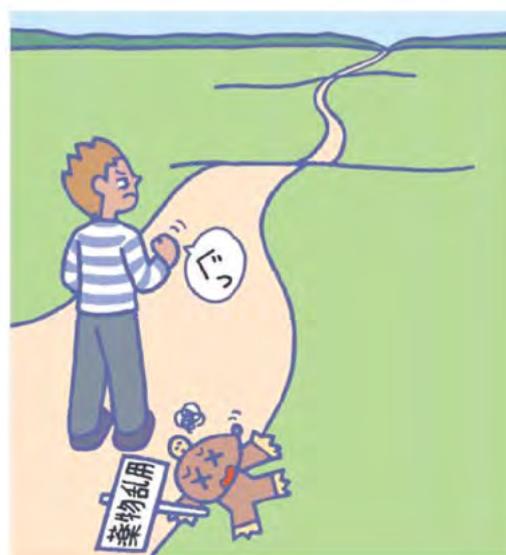
もうひとつは、ナルコティクス・アノニマス(NA)という自助グループです。全国にたくさんのグループがあって、主に夕方から夜にかけて薬物依存症の人々が集い、回復のためのミーティングを行っています。

こうした自助活動は、薬物依存症の回復段階における心の回復と人間関係の回復を達成するうえで効果があります。精神症状などの目立った症状は、病院で治療を受けると多くは比較的短期間でおさまります。その後は時間をかけて、依存症という障害によって悪影響を受け変化してしまった生活習慣、物事の考え方、対人関係などを改善していく必要があります。

たとえば、昼夜逆転などのライフスタイルや悪い仲間とのつきあいは、そのままにしておく再使用に非常に結びつきやすいので、規則的で健康的な生活に変え、交友関係も変えていく必要があります。また、いったん依存症におちいると、その人はなんとかして薬物を使いつづけようとしめます。そのためによく嘘をつくようになり、真実を見ようとせず都合のいい考えばかりするようになり、他の人を利用したりするようになります。

このように、障害による二次的な変化をひとつひとつ時間をかけて改善していくことが回復なのです。したがって、回復の全過程は大変時間のかかるものですし、さらに、良くなったり悪くなったりしながら少しずつ回復していくという特徴をもっています。

結局のところ、薬物が自分や周囲の人々にどれだけの被害をもたらしたのか、長年にわたる薬物使用によって自分がどんなふうに変わってしまっていたかということを確認、回復のための努力を続けることはとても苦しく勇気のいる作業です。けれども、このようにして実際にたくさんの方が薬物依存症という障害から回復し、自分を取り戻しています。それどころか薬物依存症からの回復過程における様々な経験を通じて、「新しい自分に出会うことができた」「障害になる以前の自分よりずっと成長した」と感じている回復者が大勢います。



薬物使用が止まるのは 回復の第一歩。
回復の道は長く続きます。

第2章

回復のために家族は何をしたらよいのでしょうか

1 薬物依存症が家族にもたらす影響



薬物依存症は 家族を巻き込む障害！

薬物依存症は、その人の心と身体をむしばむだけではありません。家族の誰かが薬物依存症におちいると、家族はその悪い影響を受けて、気がつかないうちに病んでいきます。依存症が「家族の病」と言われているのはこのためです。

薬物依存症の進行に伴って、家族にも一定の変化がみられるようになります。依存症の人を長い間抱え込んでいると、心理状態や行動パターンが変わってくるのです(図4)。

薬物依存症の初期、まだ薬物依存症に関する様々な問題が深刻化する前の段階では、多くのご家族は無意識にその問題と向き合うことを避けようとします。「ちょっとした好奇心でやっていることだ。そのうちにやめるだろう」「お父さんがあの子をきつく叱りすぎるから反抗しているだけで、父と子の関係が良くなりさえすればすべて解決するんだけど」。

このように、起きている問題を楽観視したり、何か他の原因のせいにしてたりすることで、問題への直面化を避けようとするのです。

そのうちご本人の薬物使用がエスカレートして、問題を直視せざるをえなくなると、今度はなんとか薬物をやめさせようとあらゆる努力をするようになります。けれども相手は薬物依存症という障害にかかっているのです。これらの努力が報われることはめったにありません。ご家族の努力が功を奏し、一時的に薬物使用が止まることもあるかもしれませんが、ほとんどの場合は長つづきしません。ご家族は、期待をしては裏切られるということを繰り返すうち、

だんだんとご本人のことを信じていけることができなくなり、怒りや恨みの感情をもつようになります。また、薬物をやめさせようとして失敗することを繰り返していくうちに、ご家族は無力感や自責の念を感じるようになります。

一方で、借金や暴力・暴言など、依存症が原因となって起きてくる様々な問題が深刻化し、ご家族を追いつめていきます。ご家族は、今や一人前の責任を果たすことができなくなっているご本人の代わりに、次から次へと起きてくる問題に対処しなくてはなりません。

このような生活を続けることはご家族にとって大変な負担となります。「心配で夜も眠れない」「悩みばかり増えて心が休まる時がない」、こんな毎日を送っているうちに、知らず知らずのうちに心身が消耗し、本来ご家族に備わっていたはずの問題を解決する力や冷静な判断力がどんどん失われていってしまうのです。慢性的な危機状態を乗り越えるため、感情が麻痺し、今自分がどのように感じているかがわからなくなってくることもあります。

さらに、薬物依存症の人と長く暮らすうちに、家族の機能全体がうまく働かなくなってきます。健康な家族というのは、本来それぞれが独立した個を保ちながらゆるやかに結びついているものですが、薬物依存症の人がいる家族では、家族全体が、この危機をなんとか乗り越えようとするのみを目標に動くようになってくるのです。そうすると、個人の成長が妨げられたり、それぞれの境界線が壊れて自立性が保てなくなるという問題が起きてきます。

また、このような問題が家庭の中で起きていることを周囲に知られたくないと思うので、どうしても秘密が多くなり、次第に社会から孤立するようになってきます。

このように、薬物依存症は、気がつかないうちに家族全体の健康をも奪っていきます。

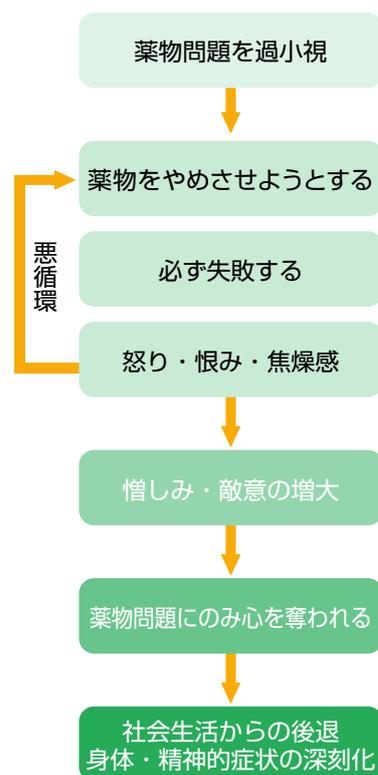


図4 薬物依存症の進行に伴う家族の変化

薬物依存症 家族のためのハンドブック、特定非営利活動法人(NPO法人)セルフ・サポート研究所より改変

当時は「20歳になればやめるだろう」と安易な気持ちでした…

息子がシンナーを吸い始めたのは高校1年生のとき。それは長い長い多くの人を巻き込んだ薬物との戦いの始まりでした。当時は「20歳になればやめるだろう」と安易な気持ちでした。それでも一向に止める気配はなく、シンナーの怖さの情報が分かると、いてもたってもいられなくなりました。

はじめは「なんで？ どうして？ 何に不満があってシンナーに手を出したの？」という思いばかりでした。主人と2人で「止めなさい!!」と叱りつけたり、「お願いだから止めてちょうだい」と泣きながら懇願したり、その連続でした。当時は、本人の心境など思いが及ばず、本人の苦しみとか、家族間のひずみに気がついたのは、十数年も続く戦いの後、家族会につながってからでした。

2 薬物依存症と家族の悪循環

身も心も疲れ果て、誰にも相談できない状態にありながら、大切なご本人をなんとか立ち直らせようと必死になっているご家族の姿は、薬物依存症からみると格好の利用相手です。

ご家族が、これを機会に立ち直ってほしいと心から願って「今回だけだよ」とご本人の作った借金の肩代わりをしてあげたとしましょう。そうすると薬物依存症は「これでまた借金ができる」「また薬物を買う」と大喜びです。たとえご本人の心が感謝の気持ちでいっぱい、ご家族のためにももう二度と薬物を使わないと固く決めたとしても、そんなことはなんの役にも立たないのです。それほどに薬物依存症という障害は強い力をもっています。



なんとかやめさせようとこんなにいっしょうけんめいやっているのに どうしてうまくいかないの？

ご本人が薬物使用のために体調を崩したときに、なんとか愛情で立ち直らせてあげたいとご家族が懸命に世話をすることはどうでしょうか。それは薬物依存症者本人からすると「ああ、よかった、体が元気になってくれればまた薬物が使える」ということになります。

なんとか薬物使用をやめさせようにご家族が必死になって止めたり叱ったりすることはどうでしょうか。ご本人は追い詰められるとイライラします。するとその人の中にある薬物依存症は待っていましたとばかりにこうささやくのです。「薬物を使えば嫌な気持ちが吹っ飛ばよ」「何もかも忘れてハイになろうよ」。

これではご家族の必死の努力がなんの役にも立たないどころか、かえって薬物依存症という障害を重症化する結果となってしまっています。このように、依存症はご本人だけでなく、周囲の人も障害の悪循環に巻き込んでいくという性格をもっていますが、ご家族の方は最初の頃なかなかそのことに気づくことができません。後になってこれでは問題の根本的な解決にならないと気がついたとき、たいていのご家族は困り果てて孤立無援の状態です。そんなとき、家族にできることはどんなことでしょうか。この悪循環から一日でも早く抜け出すために、まず何からはじめるのがよいでしょうか。

3 大切な人のために家族ができること

回復のためにご家族にできることは三つあるといわれています。

まずひとつは、薬物依存症という障害について学ぶことです。ご本人とご家族の共通の敵である薬物依存症と効率よく戦うには、まずその障害がどういうものかということについて多くの情報を得る必要があります。薬物依存症はれっきとした障害ですから、医学的・心理学的側面から理解を深めることは有益でしょう。また、回復に有効な資源やそこでどのような治療が行われているかを知ることも必要です。さらに、薬物依存症は様々な犯罪や借金問題と関連することが多いので、法律のことについてもある程度知っておくと役立つでしょう。学ぶべきことがたくさんあります。

二つ目は、薬物依存症者ご本人に対する適切な対応方法を身につけることです。ご家族の方



薬物依存症について学びましょう。



薬物依存症者に対する適切な対応方法を身につけましょう。

がなんとかでご本人を助けてあげたいと思って一生懸命していることが、実際にはあまり役に立たないどころか、かえってご本人の回復を遅らせてしまうということがよくあります。

たとえば、ご家族の方はよくあの手この手を使ってご本人の薬物使用をやめさせようとしてます。叱ったりお説教をする場合もあるでしょうし、また、何か買ってあげるからと交換条件を出すかもしれません。確かに、このようなご家族の努力は一時的には役に立つかもしれませんが、薬物依存症になってしまったら、治療を受けない限りそれが長続きする見込みは非常に低いので、結局は問題の先送りにしかなりません。

また、ご家族が、今度こそ立ち直るだろうと思って借金を肩代わりしてあげたり、ご本人が起こした問題の尻ぬぐいをしてあげたりしていると、ご本人はいつまでたっても事態の深刻さに気づくことができず、治療が必要だという気持ちにはなりにくいでしょう。

このように、結果的に見ると、実はご本人の薬物使用を助けてしまっているようなご家族の対応を、専門用語では「イネイブリング行動」といいます。一度決意したことも、ご本人の打ちひしがれた姿をみるとついかわいそうになって結局うやむやになってしまうことがよくあり



家族も仲間と出会って元気を取り戻しましょう。

ますが、その場しのぎの対応や感情に左右された一貫性のない対応ではなく、長期的に見てどうすることが薬物依存症からの回復に役立つのかという基本をしっかり守った対応法を身につけることが大切です。

最後に三つ目は、ご家族の方がまず元気を取り戻すことです。一見ご本人のこととは関係がないようですが、実はこれが一番大切なことです。心身が疲れていると問題を上手く解決するための方法を見つけたり、そのための行動を起こしたりすることができないからです。

ご家族の方が元気を取り戻すには、同じような経験をしている仲間と出会うことがとても役に立つでしょう。これまで誰にも言えずに抱え込んできた心配や苦しさは、同じ経験をしている仲間でないとなかなかわかってはもらえません。「もうひとりではない」「わかってくれる人がいる」「一緒に乗り越えていく仲間がいる」、そんなふうに感じられるだけで心が少し軽くなるのではないのでしょうか。仲間の話に耳を傾けることで、希望をもち、回復を信じられるようになってきます。

家族の声

せっせと尻ぬぐいをしました…

携帯電話の料金、サラ金の返済など。車も何台も廃車になりました。それは全て私たちがせっせと尻拭いをしました。今にして思うと面倒をみすぎたのですね。ある人から、「非情も愛情の内だから助けたりしてはダメ」と言われたこともありました。聞く耳を持っていませんでした。息子の言うこと、やることに抵抗することが出来ずに、どんどんエスカレートさせる結果になりました。原因を作っていたのは私たち家族だったのに、「どうしてこんなに息子に苦しめられなくてはならないの?」と、私は被害的に妄想で、毎日悩んでいたのです。

仲間に出会い薬物依存症に関する知識や対応法を学ぶために、役立つような場所は積極的に利用しましょう。依存症病棟がある医療機関・精神保健福祉センター・保健所などでは家族教室や家族相談を行っているところもあります。依存症者ご本人と同じように、家族同士の自助活動も各地で行われています。ご家族の方が相談にいったからといって警察に通報されるようなことはまずありませんので、ひとりで抱え込まず、勇気を出して身近な専門機関や自助グループに相談してみましよう。

相談するときに気をつけなくてはならないことは、相談相手が薬物依存症に関する知識や経験を十分もっているかどうかをきちんと見きわめることです。薬物依存症のことをよく知らない周囲の人や友人に相談することはあまりお勧めできません。薬物依存症は風邪などのありふれた障害ではありません。豊富な知識と経験をもった人からの助言でなければ、かえって事態の悪化を招いたり、「親の育て方が悪いからだ」などと責められて傷つくだけの結果になりかねません。

家族の声

精神保健福祉センターの家族教室に参加して…

「家族教室で勉強して、本人のために一生懸命やったことが役に立っていなかったとわかってすごいショックだったのですが、気持ちの持ちようが楽になって、ほっとしました。自分らしい生活が持てるようになったことが大きかったです。これからも続けていきたいです」

「同じような人が世の中にいるんだということがわかったのがなによりよかったです」

「いままでこの問題を周りから隠して、隠して、そんなこと外から見たらないふうになってきました。だから、ここに来ること自体がすごく大変で、できれば匿名のまま、仮面でもつけて来たいところだったんです。それが、来てみて、そうやって隠してしまうことが良くないことだったと気づかされました。勇気を持ってここに来ることができたのが、全ての第一歩。来ることができて本当によかったと思っています」

1 家族の自助活動

現在行われている家族の自助活動のひとつに、ダルクという薬物依存症者ご本人のためのリハビリテーション施設と連携をとりながら活動している家族会があります。主な活動内容としては、月に一度集会を開催して、薬物依存症に関する勉強をしたり、みんなで経験を語り合ったり、回復した薬物依存症者ご本人の体験談を聞いたりしています。

家族の声

いろんなグループを活用することが支えになりました…

もう止まるだろうと思って信じていたのに、また息子のポケットから薬物を発見してしまったときは、このままでは自分がもうだめになると思いました。それまでは息子をなんとかしようと思っていろいろ方法を探していたのですが、最終的には、このままだと自分がおかしくなってしまうと思って、その時初めてナラノンに行ったんです。初めての時はすごく不安でしたが、仲間があたたかく迎えてくれて、心からほっとしました。けどナラノンでは重い話も多くて、話を聞いていることが苦しい時期もありました。そんなとき、自助グループとは違う専門家の先生が開いているグループの存在を知って、そちらのほうにも通うようになりました。そこでは依存症とは何かというような講義が前半にあって、後半は個人の話をするんですが、私の話を聞いてくれるだけでなく、整理してわかりやすく返してくれるっていうのが私にはとても役立ちました。こうやっていろんなグループを活用することが、私にはとても支えになったんです。

どの家族にも当てはまるただひとつの答えというものはありませんから、ご家族の方はいろんな話を聞きながらそれぞれ答えをみつけていかなければなりません。また、いったんわかかったような気がしても、いったん出来上がった過去の関係性はなかなか消えてなくなり、ちょっと気をゆるめるとすぐに元の関係に戻ってしまいます。そのようなことを防ぐために

は定期的な見直しが必要です。このように、ご本人の回復に時間がかかるのと同じように、ご家族がご本人との間に適切な距離をとれるようになるまでにも時間がかかるといわれています。家族会でも多くの方が長い時間をかけて、依存症の勉強をしたり適切な対応法を学んだりしています(図5)。

とにかく困っているご家族の方にとっては、「今すぐなんとかしてほしい」「そんなにのんびりしていたら大変なことになってしまう」と思われるかもしれません。

けれども、本人の薬物依存症からの回復に時間がかかるのと同じように、ご家族も普段の冷静さを取り戻し、薬物依存症という障害を理解し、回復に役立つ態度を身につけていくには時間がかかるものです。ご家族の方がまずそのことを受け入れ、落ち着きを取り戻してじっくりと取り組む姿勢がとても大切です。

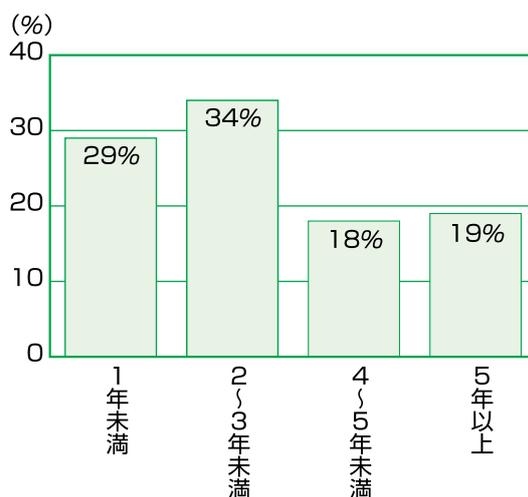


図5 家族会への参加期間

家族の声

何か重たかったものがスーッと抜けて、ホッとする自分がありました…

本人がダルクにつながったことで、今度こそはシンナーが止まってよくなってくれるだろうと安易な気持ちでいました。ところが、ダルクで3ヶ月クリーンが続くと、「俺は治った」と言ってダルクを退寮し、アパートに住んで仕事を始めて、3ヶ月ぐらいうるとまた再使用してダルクに戻る。何度も何度も同じことを試みましたが、一向に進歩の見えない息子。どうしてなんだろう。

本人はダルクにいて、一通りプログラムを踏んでいましたが、私たち家族が何も勉強をしていないので知らないのです。シンナーを再使用し、家に帰ってきて暴れる息子に「俺を変えたかったら、親が変われ！」と怒鳴られたこともありました。でも、意味は分かりませんでした。

それからしばらくして、私たちも家族会に通い始めました。最初は、皆さん笑顔で、明るくて、「来るところを間違えたかな?」「きっと、私ほど困り果てたご家族はそうはいないのだろう」と思いました。でも、体験を聞いてみると、本当に皆さん多難な問題を抱えてきていることが分かり、本当に驚きました。それと同時に、何か重たかったものが

スーッと抜けて、ホッとする自分がいました。それからは夢中で家族会に通い続けました。不思議とその頃から、本人もダルクで落ち着いた生活が続けることが出来るようになり、今では穏やかになった息子と、電話で話すこともあります。本人は本人の人生。私たち夫婦は私たち夫婦の人生を取り戻すことができ、本当に感謝しております。

家族の声

本当に理解できるまでには時間がかかりました…

家族会に来て一番良かったことは、皆さん同じ境遇なので互いに理解し合えるというところだと思います。家族がどんな風に巻き込まれているか、対応が間違っているかというのは、最初は言われてもなかなか気づけなかったです。半年くらいたってからわかってきたような気がしますね。最初はまず、頭で理解するんですが、その時わかって、また次の月に家族会に行くまでには元の自分に戻ってしまうんです。次の月また話をきくと、ああ、なるほど、と思うんですけど、1ヶ月の間にまた考えが変わったりして。そういうのを繰り返して、半年くらいたってから、本当に理解できてきたような気がします。家族会につながってなかったら、たとえ子どもが施設につながっていたとしても、私はこんなに元気に明るく笑えるようにはなっていなかったように思います。家族会があったから、私は子どもと離れることができたような気がします。

その他の自助活動としては、ナラノンという自助グループがあり、全国に点在しています。大切な人の薬物問題に悩む人々が集まって、密着しすぎたご本人との距離を見直したり、互いの体験を語ったり、経験から得られた知恵を与え合ったりしています。

家族の声

親ができることは何もないんだと思えた瞬間がターニングポイント…

警察に再逮捕されたことは、もう今度こそはやめてくれるだろうと思い込んでいた私にとって、「このままうちの子は底なし沼に落ちていくんだろうか」と、背筋が寒くなる思いでした。それから初めてナラノンにつながり、色々な勉強会にもとにかく足を運びました。「私

の人生と、親子という関係と、クスリの問題は別」と頭の中では理解しても、やはり家に帰ってクスリを使っているであろう息子の顔を見ることは、とても苦しいことでした。

その頃は、ナラノンに行っても、口から出る言葉は今の状態を嘆く言葉ばかりでした。家の息子はクスリを使って暴れることはなかったので、ナラノンの仲間の話を聞きながら「まだ息子はそこまでひどくない」という気持ちもあったのかもしれませんが、でも、本当にたくさんの仲間の話を聞くうちに、「ああ、一緒なんだ。本人のクスリを止めさせるために、親ができることは何もないんだ」と素直に思える瞬間があって、それが私のターニングポイントだったように思います。

2 自助活動の効果

多くの薬物依存症者は、「自分は薬物依存症なんかじゃない」「やめようと思えばいつでもやめられる」などといって、なかなか障害を認めようとせず、治療を受けたりしません。このように自分が障害にかかっていることに気がつかなかったり、うすうす気がついていても決して認めようとしないのもこの障害の特徴であるといわれています。いやがるご本人をどうやって治療の場につなげるかは、ご家族にとって深刻な問題です。

ご家族が家族会に参加した時点では治療を拒否していても、1年後にはそのうちの約半数のご本人がダルクなどの治療機関につながっているということが、家族会を対象とした調査から明らかになっています(図6)。

また、家族会に継続的に参加し続けるうちに、ご家族が少しずつ元気や自信を取り戻し、家族関係もよくなることがわかっています(図7)。

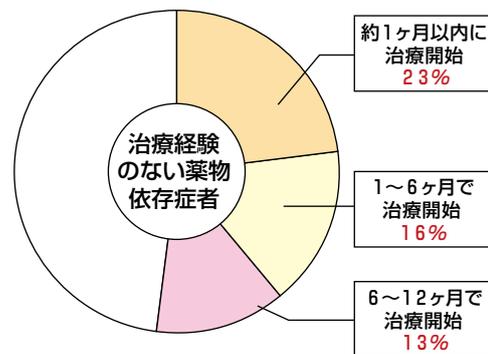


図6 家族会参加時には未治療でも、少しずつ治療につながります

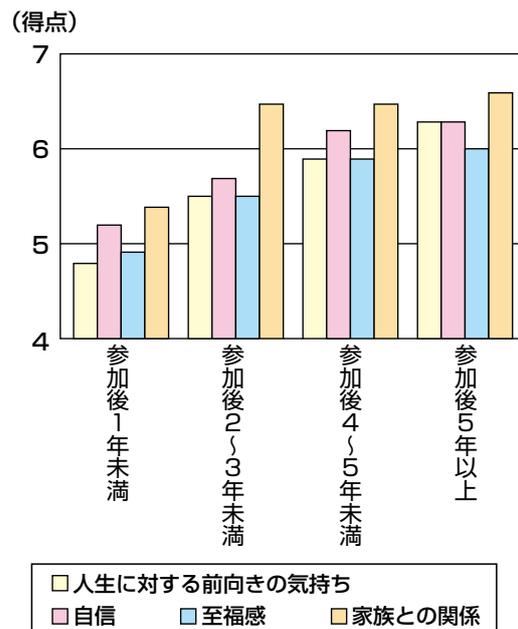


図7 家族会参加後の家族の気持ちの変化

この章では、家族の相談がきっかけになって、最終的には薬物依存症者ご本人が回復するチャンスを手に入れることができた事例と家族の生の声を紹介したいと思います。

A 男さんの場合

順調なサラリーマン生活を送っていた A 男

A 男は、ごく普通の家庭に生まれ、何不自由なく育てられました。そして、都内の私立大学を卒業した後に、ある商社に入社しました。仕事は忙しかったですが、学生時代から交際をつづけている恋人に支えられ、何とか仕事をこなしていました。

入社して1年を経過し、仕事にも慣れてきた23歳のとき、ある宴席で同僚に勧められ、ごく軽い気持ちからはじめて覚せい剤を加熱吸煙(あぶり)で使いました。この当時は、何週間かに一度、友人とのパーティの際に使うという断続的な使用にとどまっており、仕事や家庭に支障が出ることなく、うまくコントロールして覚せい剤を使うことができていました。1年後、A 男は恋人と結婚し、これを機に実家を出て妻との生活をはじめました。

家庭生活の破綻

結婚生活は最初のうちは順調でした。A 男の仕事も順調であり、共稼ぎということもあって経済的にも裕福で都心のマンションに住むという優雅な暮らしぶりでした。そしてA 男が27歳のとき、妻が妊娠しました。

けれども、この頃には覚せい剤の使用頻度はかなり増えていました。「仕事の疲れをとるため」と自分に言い訳しながら、いつしか週3回は覚せい剤を使用する状況となっており、会社を欠勤することが多く、仕事上のミスも多くなりました。さらに、子どもが生まれた頃には、A 男はほぼ毎日、覚せい剤を使用するようになってしまっていました。ついにA 男はとりかえしのつかない仕事上のミスをしてしまい、会社を解雇されました。仕事を止めたA 男はますます覚せい剤にのめり込み、生まれたばかりの赤ん坊の世話をする妻に対して、被害妄想による暴言や暴力をくりかえすようになりました。妻は、「私と結婚したことがストレスで、A 男はこんな風になってしまったのか」と自分を責め、誰にも相談できずに苦しい毎日を送っていました。

家族教室に参加

しかし、とうとう耐えかね、妻はA男の両親に相談することにしました。妻は、混乱したA男の母親から「あなたがしっかり支えないからこうなった」と非難されましたが、父親に制され、最終的に3人の意見は、「とにかく専門家の意見を聴こう」ということにまとまりました。妻とA男の両親は精神保健福祉センターに相談に行き、そこで開催されている薬物依存症家族教室に参加しました。このときA男の妻は、家族教室に参加した感想として、「同じような家族が他にもたくさんいて、『自分たちだけではないんだ』と思い、少しだけ目の前が明るくなりました」と涙ながらに語りました。

さらにA男の妻と両親は、精神保健福祉センターの相談員から教えてもらった民間薬物依存回復施設ダルクの家族会にも参加するようになりました。そこでは、薬物依存症がどういった障害であるのかについて理解を深め、A男の行動にどう対応すべきかについて、多くのことを学びました。

ダルク(DARC)入所

ダルク家族会に通い始めて半年を経過した頃、妻と両親はA男とこれからのことについて話し合う場を持つことになりました。家族会でのアドバイスにしたがって、妻はA男に離婚したいと切り出し、両親も今後いっさいA男の面倒はみないことを伝えました。と同時に、A男に薬物依存症の治療を受けて欲しいと伝えました。A男はいつになく神妙に妻の話を聞いていました。この日、2人の離婚が決まりました。

29歳になったA男は、ダルクに入所することを決意しました。けれども、入寮してまだ3ヶ月しか経っていない頃、A男は「もう治った」といいはって施設を出てしまいました。A男は退所した足でそのまま元妻のところに向かいましたが、施設からA男退所の連絡を受けた元妻は、家族会の仲間に相談した結果、実家へ緊急避難することにしました。A男は、2日ほどかつての自宅の近くに潜んで、元妻が現れるのを待っていましたが、いつになっても現れないので諦めて、今度は自分の両親の家に向かいました。けれども、すでに家族会の仲間からA男退所の情報を知らされていた両親は、A男を家には上げないことに決めました。そのうえで父親は、近くの喫茶店でA男と話し合い、「施設が回復したというまで、おまえとはいっさいのかかわりを持たない」という意向を伝えました。

家族のこうした対応の結果、A男は行く場所を失い、しかたなく自分からダルクに戻ることにしました。その後、A男は、回復のためのプログラムを再開し、1年半の入寮生活を経たのちに、ダルクのスタッフの手伝いをするようになりました。

A男がダルクのプログラムに励んでいるあいだにも、両親は月一回開催されるダルク家族会への参加をつづけました。そこでは、A男の回復のためとはいえ、A男とかがわからないでいることの辛さを支えてもらいながら、少しずつ本来の心の落ち着きを取り戻していきました。

家族関係の回復にむかって

A男が入所して2年を経過したとき、A男、両親、ダルクスタッフで話し合う場を持ちました。そして施設の許可を得て、A男は、家族の再構築を図るために1泊の予定で実家に帰りました。それ以後、A男は、定期的に施設からの1～2泊の実家に外泊をくりかえし、何度も家族と今後について話し合う機会を持ちました。そうした話し合いのなかで、A男はダルクのスタッフになることを決意しました。

現在、A男は、リハビリ施設の回復者カウンセラーとして社会復帰をはたしています。A男がダルクに入所してから3年の月日が流れています。一時は、A男とかがかわることから手を引いた両親でしたが、いまではかつての親子の関係を回復しつつあります。

B男さんの場合

親の愛とは

子ども？といっても、今年で31歳になる立派な？大人です。

私は5年半前に、息子がクスリを使用しているのを知り、気が動転し、警察の手から逃れるために、息子の苗字を変え、そして住んでいる町を2人で出ました。苗字を変えたのは、私たちの生活のため…。そして世間の目から逃れるため…。何よりも、法を犯した子だからでした。それでも、いずれきっと、何かの罰はある。そう思いながらも変えました。住んでいる町を出たのは、時を待とう。時が経ったら、警察に捕まることもないかもしれない。そんな思いからでした。

町を出てから、私と一緒にいられたのは、8日間でした。クスリが切れ始めたら、狂って、狂って…。女の私では、どうにも押さえが利かなくなり、それでも何とかしなければと奔走しましたが、「何処に？」「誰に？」と相談することも出来ず、ただ泣くしかありませんでした。息子はと言えば、泣いている私に目をくれることもなく、「金をくれ！」「金を出せ！」それのみで、知らない町で毎日パチンコ、ゲーム三昧でした。この人だったら、ここだったら相談できるかもしれないなどと思って行ってみても、いざとなると

“覚せい剤”という言葉が口に出ることが出来ず、「何しに来たんだろうこの人？」というように目で見られました。そして、どうすることも出来なくなり、日に日に狂っていく息子を目の当たりにし、主人と2人、自らの手であれほど嫌だった警察に我が子を売ることになりました。警察に連れて行かれた挙句、精神病院への入院でした。

当時は、本当に狂ってしまっていた…。今考えれば、私も十分狂っていたのかもしれない。この時は、本当に辛く、苦しい時期でした。どうにもならなくなったとき、自分を責め、息子を責め、主人を責め続け、心も体もボロボロになり、いっそ一家で死んでしまおう…。いやいや、息子だけ死んでもらおうかと思ったものでした。人間、ここまで卑屈になれるものなのですね…。

やがて、息子はダルクへ。

私と主人は家族会へ行きました。

ダルクに入寮させたからと言って、息子が落ち着いたわけではなく、1ヶ月経ったとき、ダルクから逃げ帰ってきたときの話です。

「家に入れてくれ。」

「入れることは出来ない。」

1時間、これの繰り返しをして、そして息子が、

「ガソリンを撒いて家に火をつけてやる！」

と言って、ガソリン 20ℓ を撒き始めました。本人が本当に火をつけるならそれでもいい。実はもうすべて終わりにしたかった。息子も私たちも、すべてこの世から消えてしまいたい。これが本音でした…。それでもまだ、どこかに理性が少なからずともあったのか、近所周りに迷惑がかかってしまう。そう思って、主人が車のキーと携帯だけを持って、外に出ました。

主人はクスリで完全に狂ってしまった息子を車に乗せ、ダルクに戻すまで 24 時間もあちらこちらと連れ添い続けました。

疲れ果て、最後には埠頭で、「頼むから死んでくれないか？ 1人では逝けないだろうから、俺も一緒に逝ってやるよ。」などというやりとりがあり、本人も納得してダルクに戻りました。

あれから5年経って、息子はダルクでスタッフをやっています。学校講演などで、やはり主人とのやり取りが頭の中にあるらしく、埠頭へ連れて行かれたときの話などをしているらしいです。自分もクスリを使った人間ですから、「使うな」とは言えず、啓発の意味でも、たった1人家族の中にクスリを使った者がいると一家がバラバラになっ

てしまうということを、身をもって体験した者として話をしているようです。

“クスリやめますか？ それとも人間やめますか？”

というスローガンを見ても、私たちには、関係のない話だと思っていましたし、息子には誰にも負けないぐらいの愛情をかけて育ててきたつもりでしたが、気がつけば、いつの間にか人間をやめていました。普通の子でいて欲しかった。健康な、元気な子でいて欲しかった。

現在、日本には 300 万人を超える薬物依存症者がいると言われていています。その状況の中で、今私が出来ることといえば、「クスリを使わないで欲しい。使わないで下さい」と啓発すること。そして、「一家がバラバラにならないで欲しい。いつも温かい家庭であって欲しい。みんなが大好きな家族であって欲しい」と願い、「出来れば私たちのように辛く、苦しい思いをする家庭をつくらないで下さい」と、祈る気持ちで自分の恥をさらしながら啓発に努めて行きたいと思っています。

そして、もし既に薬物に依存してしまったのなら、治ることはないけれど、回復は出来ます。再発のある病気ではありますが、現状、再発することもなく働いている人はたくさんいます。息子も少しずつですが、確実に回復に向かって歩いています。いつ再発するかなど、先走って考えても仕方のないことなので、今は考えていません。

一度はクスリのためにバラバラになった家族ですが、回復に向かって歩き出した息子を見守りながら、私たち夫婦は、自分たちの生活を地に足をしっかりつけて生きて行きたいと思い、今再び、2人で歩き始めています。

Q1：どのくらい使えば依存症になるのでしょうか？

A1：どのような薬物であれ、一回使ったらすぐに依存症になるというわけではありません。最初、人は偶然のなかで薬物と出会い、様々な理由からそれをくりかえし使うようになりま。たとえば、日々の生活のなかで一息つくときに疲れを癒やしたり、嫌なことを忘れてたりするために、あるいは、仕事に対する意欲やセックスの活力を高めて、本来よりも自分を「大きく」「強く」「優れている」ように見せるために、薬物を使います。若い人のなかには、「自分には友だちがたくさんいる」「みんなとうまくやれている」「好かれている、愛されている」「軽く見られていない」という感覚を保ちたくて、勧められた薬物を断らなかった人もいられるかもしれません。とにかく最初のうちは、薬物は自分の不足を補ってくれる面があったのでしょ。

しかし、あるときふと気がつくと、薬物なしでは、以前よりも疲れて全身がだるく何も意欲がわかなくなっている自分、あるいは、薬物なしでは本来よりも「小さく」「弱く」「だめな」自分に気がつきます。正確に言えば、どこかでこうした事態に気がつきながらも、薬物依存者は、「まだ大丈夫」「その気になればいつでも止められる」と自分で自分をだましています。さらに、薬物のために周囲にたくさんの嘘をつき、大切な人との約束を破るようになり、生活は乱れ、人間関係は破綻していきます。もはやこの段階では、薬物が生活習慣に深く入り込み、薬物による心理的・社会的な問題が生じているのです。依存症とはこういった状態です。

それでは、一回くらいならば薬物を使っても問題ないといえるのでしょうか？ もちろん、そうではありません。全く薬物を使ったことのない人と一回使ったことがある人とでは、次に薬物を使う可能性には雲泥の差があります。その差は、一回使ったことのある人と2回使ったことのある人とで同じ比較をした場合とは、とうてい比較にならないほどの圧倒的なものです。

最初の一回に手を出すことで、多くの人はそれまでと違う物の考え方・感じ方をするようになります。後に薬物依存症となった方のなかで、最初の一回のとき、「なんだ、たいしたことないじゃないか」「特に危なくもなさそうだ」「これくらいなら自分でコントロールできる」と感じたという人は意外に多いのです。こんな具合に事実を自分に都合良く歪めてとらえ、いわば「自分で自分をだます」のが、依存症者の特徴ですが、最初の一回の時点で、こうした特徴が早くも芽吹いていることが少なくないというのは、ぜひとも強調しておきたい点です。

Q2：息子が薬物をやっていることを知りました。

私たちの育て方が原因なのでしょうか？

A2：世の中に完璧な親はいません。あなた方のこどもの育て方に何か問題はあったかもしれませんが、それだけで子どもが薬物を乱用するわけではありません。むしろ親が一番身近で影響力のある援助者なのです。これからどうしていくのがよいのか、前向きに自分たちのこれまでの対応の仕方を総点検してみることが必要です。

ご家族が、「自分たちの育て方が悪かった」と自分たちを責めれば責めるほど、ご本人の様々な要求にふりまわされてしまい、結果的に、ご本人の薬物使用を支えてしまうことが多いことを忘れないでください。

まずは、家族が精神保健福祉センターの薬物依存家族教室や家族の自助グループに参加して、薬物依存症に関する知識と理解を深め、これからの対応について学ぶことが大切です。

Q3：薬物を使用して暴れているが、どうしたらよいですか？

入院させてもらえますか？それとも、警察に連絡をした方がよいのでしょうか？

A3：まず、最寄りの保健所、もしくは各都道府県にある精神保健福祉センターに相談してみましよう。薬物乱用の影響がどのような程度であるかを見きわめることが大切です。それにまた、いきなり精神科病院に相談しても、病院によっては「薬物」と聞いただけで断られてしまうことがあるので、薬物関連問題に対応する病院（たとえば、アルコール依存症の治療経験が豊富な病院など）を知るためには、保健所や精神保健福祉センターに相談することが役立ちます。

もしも、幻覚や妄想などの精神病の症状があるのであれば、入院治療に導入することを考える必要があります。単に急性中毒による精神病症状であれば、薬物使用を止めることにより数日で消失するのが普通ですが、なかには覚せい剤を止めて数日から数週を経過しているのに、精神病症状が消えないことがあります。このような慢性中毒の場合には、ご本人が治療を希望するか否かにかかわらず、入院治療とする必要があります。

また、その数は多くはないのですが、ご本人が断薬（薬物を止めていくこと）したいという動機を固めているのであれば、精神病症状の有無にかかわらず治療への導入を行います。もちろん、興奮が激しく、周囲に危害をもたらしそうなおそれがあれば、警察への連絡を躊躇すべきではありません。

Q4：警察に補導されたが、どうしたらいいでしょうか？

A4：大抵、警察から家族に連絡が入り、「本人を迎えに来て、引き取ってくれ」といわれます。そのような場合には、今後薬物に関連した問題が起こった場合の対応について、警察の方とよく話し合っておきましょう。また、依存の程度を診断してもらうために、医療機関を受診するチャンスにする必要もあります。

子どもの年齢が高ければ、その年齢にふさわしい社会的責任を取らせることも考えるべきでしょうが、親の立場にある者にとっては、なかなかその勇気が出にくいものです。子どもがかわいそうだという気持ちと、親の自分にそうさせてしまった責任があるのではないだろうかという自責の気持ちを持っていることが多いからです。それだけに、補導や逮捕は、親子関係を見直したり、本人の薬物問題という現実に関わり、どのように向き合うべきかを考える機会です。家族会や家族教室に参加したり、家族みずから、カウンセリングなどを受け続けることも考えてみましょう。

Q5：子どもが薬物乱用仲間のところへ行ってしまうと、家に帰ってこない。帰ってきてても夜遅くであり、注意すると怒鳴ったり暴力をふるったりして手がつけられない。なんとかして縁を切らせることはできないでしょうか？

A5：薬物を乱用している最中や薬物の影響が強い状態のときには、どんなに家族が親身になって対応しても反発することが多いものです。薬物の影響がなくなって、ご本人と落ち着いて話せるようなタイミングを見つけましょう。

その際には、相手を非難することはできるだけ避け、薬物乱用が健康によくないので心配している親の気持ちを素直に伝えることが大切です。また、興奮や暴力がひどいなどの理由により、そのままつづけば一緒に住めなくなってしまいそうな状況であれば、その旨をきちんと伝えることが必要です。ただし、こうした話をたんなる脅しのつもりでするのであれば、かえって暴力をさそうだけに終わるので、両親で話し合い、親としての気持ちをかためることが必要です。

Q6：病院に相談しても、本人を連れてこなければ話にならない、といわれていて、どうにもなりません。

A6：乱用者本人が自ら治療を受ける気になるためには、「底をつく」ことが必要なので、まず

家族が、本人をうまく「底つき」に導く方法に習熟することが大切です。「このままではやっていけない。薬物を止めるしかない」と感じ、底をついたときにはじめて、薬物依存症者本人が医療機関に登場するようになるのです。

ですから、最初のうち本人が病院に行こうとしなくとも、まずは家族自身が教育を受け、その対応が変わることをご本人の変化（底つき）を生み、相談へとつながることが可能になります。どのようにすればご本人にこうした変化を生じさせることができるかを知るには、精神保健福祉センターの家族教室や家族の自助グループに参加し続けることが必要です。

**Q7：息子の身体がどんどん痩せていくが、このまま放っておいて大丈夫でしょうか？
心配です。**

A7：「あなたの健康を大変心配している」と素直に伝えることが大切です。難しいことですが、何よりも家族の愛情と一緒に伝えられることが望ましいのです。混乱したときには親の方もなかなか気持ちの整理がつけられないものですし、自信ももてません。まず家族自らが直接専門家に相談したり、自助グループに参加して、依存から回復するということがどういうことなのかをよく知り、回復（あなたの子どもではなく、あなた自身の回復です）の希望を持つことです。

**Q8：息子が仕事（勉強）もせずにぶらぶらと一日中薬物を使いながら過ごしている。
でも、誰に相談したらいいか分かりません。**

A8：精神保健福祉センター、保健所、医療機関、警察などに相談窓口があります。ただ、医療機関の場合にはご本人が受診しなければ対応してくれないことが多いですし、警察の場合には、できれば逮捕などの司法的対応を避けたいという、親なればこそその気持ちから躊躇してしまうことでしょう。その意味では、まずは、精神保健福祉センターや保健所に相談してみることをおすすめします。

学生の場合には、学校に相談するという選択肢もないわけではありませんが、学校によっては「薬物使用」はただちに退学となってしまうこともあります。ですから、親としては、学校に相談するかどうかを決める前に、まずは子どもが通っている学校が薬物問題に対してどのようにとり組んでいるかを知る必要があるでしょう。

いずれにしても、親としては焦らずじっくりと腰を据えて対応する姿勢が大事です。

Q9：薬物を乱用していた仲間がみんな捕まったが、私たちが引き取りを拒否したために、自分の子どもだけが少年院に行くことになって、恨まれています。間違った対応だったのでしょうか？

A9：目先の情勢だけではどの判断がよかったのかどうかは分からないものです。自分の子の将来を長い目で見てやる必要があります。現実には少年院に行くことが必要だという判断がなされるには、長期の乱用・依存の歴史があったり、もしくはその他の犯罪を伴っている場合がほとんどなわけですから。

家庭裁判所の調査官との根気強い話し合いが重要です。

Q10：「運転免許をとらせてくれたら薬物を止めるから、金をくれ!」というが、いうとおりにお金を出せば薬物を止めてくれるのでしょうか？

A10：車の運転免許というのは、少年にとって数少ないアイデンティティのひとつです。免許をとって車を持つことが、多くの少年にとってはひとつのあこがれ・勲章であり、大人への登竜門であるわけですが、金を渡すことの意味を両親がよく話し合い、協力して当たろうという態勢が重要です。

親が免許証取得のためのお金を出してやって、その後、薬物をぷつつり止めたという話はあまり聞いたことがありません。したがって、いうとおりにしても、その約束が守られるとは考えない方がよいでしょう。そのことをふまえたうえで、よく話し合ってみることです。

Q11：もう私自身が参ってしまいそうです。いっそのこと殺してしまいたい! と思うこともあります。どうしたらいいのでしょうか？

A11：今は何よりも、そんな風にせっぱ詰まってしまった自分を救うことが必要です。そのためには、家族自らが自分たちの悩みを相談できる相手が必要です。家族の中だけで問題を抱え込み、家族が孤立してしまえば、ますますご本人の状態に一喜一憂してふりまわされ、状況は悪化するばかりです。同じような悩みを抱えている家族は、あなた方だけではありません。精神保健福祉センターや自助グループの家族会に足を運んでみましょう。

Q12：子どもの部屋から、薬物らしきものが出てきて動転しています。

どうしたらよいでしょうか？

A12：冷静になって、ご本人と今後のことを話し合しましょう。うろたえたり言い争ったりして、際限のないイタチごっこになってしまうことがないようにしてほしいと思います。子どもとしっかりと向き合う絶好のチャンスなのかもしれません。薬物らしきものを発見したときは、慎重な対応が求められることもありますので、困ったときには精神保健福祉センターに相談しましょう。ただし、場合によっては警察や厚生労働省麻薬取締部とのやりとりが必要になる場合もあります。

Q13：「もうおまえを家に置いておくことはできない!」と叱ってみますが、子どもは逆ギレして怒鳴り散らし、薬物を買に行ってしまう。どうしたらよいでしょうか？

A13：脅かすことで薬物を止めさせようと考えているのであれば、それは無理なことです。ご本人の状態によっては逆効果になりますし、何度も何度もくりかえしているうちに、親のいうことは口先だけなんだと考えるようになります。

もしも本気で一緒に暮らせないと考えるならば、ご両親自らが家を出て行くことも考えなければならぬかもしれません。そのようにしてご本人をひとりにして、自分自身のことをゆっくり考える時間を与えることも、本人を「底つき」に導くことがあります。もちろん、別れて暮らさなくても、ご本人の尻ぬぐいをしないようにすることで、「底つき」に導くことができればよいのですが、そのためには、精神保健福祉センターでの相談と家族教室への参加を継続したり、家族の自助グループに参加することを通じて、対応に関する知識を習得し、家族が多少とも心の余裕を持てるようにするための努力が必要なのです。

**Q14：「あの子さえ薬物を止めてくれれば、この家もうまくいくのに……」と
思ってしまう。**

A14：これまで子どものためと思って、なんとかして薬物を止めさせようと必死にやって来たのに、結果は、子どもはますます薬物にのめり込んでしまったのではないのでしょうか？ 親の思惑がことごとく裏目に出てしまったのは、なぜだったのでしょうか？

その理由のひとつには、親の対応方法に間違いがあったということがあげられると思いま

す。子どもが自分の薬物乱用の結果として起こした様々な不祥事や不始末の尻ぬぐいをし、子どもが薬物を使わないようにと、転ばぬ先の杖を出したりすることはありませんでしたか？

そして、こうした間違っただ対応にどこかで気づいていながらも、子どもの薬物問題に振りまわされるあまり、自分たちの対応や生活を変える余裕が全くなかったのではないのでしょうか？

これからは、子どものことをじっと見守りながら、手を出しすぎることなく、自分たちの心に喜びを感じられるような生活を考えて欲しいと思います。そのためには、家族が悩みを抱えて孤立することなく、専門家や同じ問題を抱えた家族と相談することが必要となってきます。そのような努力のなかで、少しずつご本人は変化をしていくことが多いのです。

Q15：子どもが薬物をやっているかどうかは、どのようにしたら分かりますか？

A15：生活の乱れからはじまって、交遊関係、言動の変化、いろいろな精神・神経症状や、学校や病院からの情報を集めることにより、多くの場合は早い段階で気がつくことができると思います。しかし、そんなときに大切なことは、家族内のコミュニケーションを保ち、子どもとの親密な関係をなくさないことです。一方的にしっかりとばすことはしないで、子どもの考えていることを素直に聞いてみることから始めましょう。

Q16：本人の借金や近隣トラブルの後始末に追い回される毎日です。どうすれば問題行動を止められるのでしょうか？ それから、本人の借金は、私たち家族が返済していかなければならないのでしょうか？

A16：借金、それから暴力・暴言や虚言などといった様々な問題行動は、薬物依存症が引き起こす二次的な被害であることが多いと思います。事実、その多くは、薬物依存症からの回復にしたがって、少しずつ消失していくものです。

問題は、どうやってご本人にこの「依存症」という障害を自覚させ、その障害から回復するために行動を起こさせるかです。もっとも大切なことは、家族がこれまで知らず知らずに行っていたご本人の尻ぬぐいをやめることです。家族は、自分たちでも気づかないうちに、様々な尻ぬぐいをしているものです。これらの問題に気づくには、精神保健福祉センターで相談して専門家の立場からの意見を聞いたり、家族の自助グループに参加して、同じ問題を抱えながら、薬物依存症と闘ってきた他の家族の体験を聞いたりすることがとても参考になります。

なお、借金については、保証人になっていないかぎり、家族には返済の義務はありませんし、本

人自身に対応させるようにすることで、ご本人が自分の「薬物依存症」という障害に気づくことにつながります。

Q17：薬物を使うようになってから、本人はまるで別人のように性格が変わってしまいました。かつて優しい息子の面影は、いまはどこを探しても見あたらず、嘘つきでわがまま放題で、家族への気配りなどまったくなく、正直いって、我が子ながら怖いほどです。息子はもう完全におかしくなってしまうと、廃人になってしまったのでしょうか？

A17：薬物依存症は、その進行に伴って、本来のその人らしさまで変えてしまいます。これは、依存症による二次的な症状であり、依存症に対する治療を受け、薬物を使わない日々を重ねることによって、少しずつ本来の自分らしさをとりもどしていくことが可能です。

Q18：本人の薬物使用をなんとかしてやめさせようと、家族としてできるかぎりの努力をしてきました。本人が精神的なストレスを減らせばよいかと思い、本人が望むことはできるかぎり応えてあげたりもしました。けれども、本人にはいっこうに薬物を止める気配がありません。家族がどのようにかかわれば、本人は薬物を止めるようになるのでしょうか？

A18：かりに何らかの精神的ストレスから薬物に手を出したとしても、いったん薬物依存症になってしまうと、いくら原因となったストレスを取り除いても、薬物は止まりません。また、何とかで本人の薬物を止めさせようとして、必死になって説教したり、体罰を加えたり、本人とのあいだで取引や約束をしても、薬物依存症になってしまった以上、薬物はそう簡単に止まるものではありません。多くの場合は、家族がエネルギーを消耗して疲れ切ってしまうだけです。

大切なことは、こうした悩みを家族の中だけで抱え込まないことです。信頼できる専門家や同じ問題を抱えている家族の自助グループに参加して、第三者の視点から意見をもらいながら自分たちの行動を決めていくことが、ご本人の薬物依存症からの回復には非常に役立つのです。

Q19：本人がたびたび家の中で暴れます。家具を壊したり、ときには私たちに手をあげることもあります。妄想や幻覚もあるらしく、部屋の中で夜通しひとりごとをしゃべっていたりもします。どうしたらよいか？

A19：ご本人の暴力に対して、家族が最優先してとらなければならない行動は、自分たちの安全確保です。たびたび暴力的な行動がくりかえされるようならば、前もって避難先を確保しておいたり、緊急時にすぐに対応してもらえるようにあらかじめ警察に事情を話しておいたりするなど、事前の対処法を考えておく必要があります。こうした行動はいずれも薬物依存症にもとづく行動であり、治療によって改善するものですが、ご本人に治療を受けるように勧めるのは、ご本人が興奮しているときでは意味がありません。そうした話は、ご本人が落ち着いた状態のときに、冷静かつ穏やかにするべきです。

家族に危害が加えられたとき、あるいはその危険が高まったときには、とにかくその場から逃げてください。そのうえで警察に支援を要請しましょう。警察官が到着し、精神状態が異常であると判断した場合には、保健所を通じて緊急に精神科医療につなげてくれ、強制的に入院治療となることもあります。こうした手続きをスムーズに進めるためには、日頃から警察に状況を説明しておくとい良いでしょう。

ただし、強制的な入院治療に導入されたとしても、ここではあくまでも薬物による中毒性精神病の治療をするだけであるということを忘れてはいけません。やはり根本の問題は薬物依存症であり、この治療は強制的に行うことはできないのです。

ご本人が自分の意志で薬物依存症の治療を受ける気持ちにさせるには、家族が精神保健福祉センターや家族の自助グループでの継続的な相談を行っていくことが役立ちます。

Q20：本人が違法薬物を使っていたことが分かり、警察に通報したところ逮捕されてしまいました。本人に恨まれているかと思うと、出所した後また本人が帰ってくるのが怖いのです。

A20：家族の通報でご本人が刑事処分を受けることは、家族にとっても辛く苦しいことです。たしかに、ご本人がまだ自分の薬物依存症に向き合えていない段階では、出所後に、家族を責めつけ、家族に対する「恨み」を理由に薬物を使いつづける場合もないわけではありません。しかし、忘れないでください。ご本人は何を置いてもまず薬物を使いたいのであって、そのためには理由になりそうなものには何でもしがみつきます。

実際には、ダルクなどの施設で回復した薬物依存症者本人たちの体験談を聞いていると、刑務所に入ったことが薬物を止めるためのターニングポイントになったケースや、家族への「恨み」がむしろ生きるバネになったというケースも少なくないことに気がつきます。たとえ、一時的には家族に対する「恨み」の感情にとらわれていても、薬物が止まり正常な考え方が出来るようになると、通報した親の苦しみに気づけるようになり、薬物を止めるきっかけをつくってくれた家族に対して「感謝」の気持ちを持ったりするようになることも少なくないのです。

通報してしまったということに対する罪悪感で、家族が自分を責めるのは、もう止めましょう。それよりも、逮捕をきっかけにご本人を治療の場に結びつけるために、今自分に何が出来るかを考えてください。忘れてはならないのは、逮捕されたり刑務所に入ったりすることは、本人がいままで目を背けていた自分の問題を自覚するきっかけにはなりますが、決してただそれだけで依存症から回復するわけではないということです。何年ものあいだ刑務所の中にいて、その間は薬物を使っていなくても、それは本当の意味で「止めていた」とはいえないのです。本人にとっての「本番」は、社会に戻ってきてからなのです。

ご本人が逮捕されて拘留されていたり、刑務所に服役しているときこそ、本人が出てきてからいかに治療につなげていくかを考える時期です。出所後の本人の回復の成否は、ご本人がこうした司法的処遇を受けているあいだに、家族が精神保健福祉センターや家族の自助グループへの相談を継続できていたかどうかにかかっています。

付録 連絡先一覧

各支援機関の役割と支援内容

1. 精神保健福祉センター (P.40, 41)

メンタルヘルスに関する高い専門性を有する行政機関で、全国69箇所に配置されています。専門相談員による個別相談に加え、SMARPP (Serigaya Methamphetamine Relapse Prevention Program) などの認知行動療法プログラムや家族教室を実施している機関も増えてきています。

2. 薬物依存症相談拠点 (P.42, 43)

都道府県および政令指定都市に設置されている、薬物依存症のほか、アルコール健康障害、ギャンブル等依存症に関する相談の拠点です。各施設には、依存症相談員が配置されています。

3. 家族会 (P.44)

薬物依存症の当事者家族が管理運営している団体で、その多くはダルク (DARC : Drug Addiction Rehabilitation Center) などの回復支援施設と連携を保ちながら、専門家を招いて勉強会を開催したり、家族がそれぞれの経験を語るミーティングを行ったり、家族相談を行ったりしています。

4. 薬物依存症回復支援施設 (P.45, 46)

当事者が主体となった依存症回復支援施設です。依存症という共通項のある者同士が支え合い、グループミーティングを中心とした各自の取り組みを行うなどして、依存症からの回復を目指しています。依存症から回復した経験を持つ職員によって運営されており、入所型施設が中心ですが、通所利用ができる施設もあります。これらの施設として、ダルクなどが知られています。

5. 薬物依存症専門医療機関 (P.47, 48)

依存症患者が地域で適切な医療を受けられるようにするために、薬物依存症のほか、アルコール健康障害、ギャンブル等依存症に関する治療を行っている専門医療機関です。厚生労働省が選定基準を設けています。

6. 麻薬取締部 (P.48)

厚生労働省の麻薬取締部では、薬物初犯者を中心とした薬物再乱用防止の取り組みを行っています。麻薬取締部の専用教材を用いて当事者に対する再乱用防止プログラムを実施するとともに、その家族に対する支援を行うなどして、当事者の社会復帰支援を目指しています。

7. 自助グループ (P.49)

依存症から回復したいと願う当事者による活動団体です。薬物依存症の自助グループとして、ナルコティクス・アノニマス (NA : Narcotics Anonymous)、薬物の問題を持った家族や友人の自助グループとしてナラノン (Nar-Anon) が知られています。特定の施設を持たず、公民館や教会のスペースを借りて、回復プログラム (12stepプログラム) に基づくミーティング等を行います。

【執筆協力】

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部
心理社会研究室長 嶋根 卓也
診断治療開発研究室長 近藤 あゆみ

全国の精神保健福祉センター

(令和3年12月現在)

名称	郵便番号	所在地	電話番号
北海道立精神保健福祉センター	003-0027	北海道札幌市白石区本通16丁目北6-34	011-864-7121
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	北海道札幌市中央区大通西19丁目WEST19 4階	011-622-5190
青森県立精神保健福祉センター	038-0031	青森県青森市三内字沢部353-92	017-787-3951
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丁目19番1号	019-629-9617
宮城県精神保健福祉センター	989-6117	宮城県大崎市古川旭5-7-20	0229-23-0021
仙台市精神保健福祉総合センター	980-0845	宮城県仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6	022-265-2191
秋田県精神保健福祉センター	010-0001	秋田県秋田市中通2-1-51 明德館ビル1階	018-831-3946
山形県精神保健福祉センター	990-0021	山形県山形市小白川町2-3-30	023-624-1217
福島県精神保健福祉センター	960-8012	福島県福島市御山町8-30	024-535-3556
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	029-243-2870
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
群馬県こころの健康センター	379-2166	群馬県前橋市野中町368	027-263-1166
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	048-723-3333
さいたま市こころの健康センター	330-0071	埼玉県さいたま市浦和区上木崎4-4-10 さいたま市子ども家庭総合センター4階	048-762-8548
千葉県精神保健福祉センター	260-0801	千葉県千葉市中央区仁戸名町666-2	043-263-3892
千葉市こころの健康センター	261-0003	千葉県千葉市美浜区高浜2-1-16	043-204-1582
東京都立精神保健福祉センター	110-0004	東京都台東区下谷1-1-3	03-3844-2210
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	03-3302-7575
東京都立多摩総合精神保健福祉センター	206-0036	東京都多摩市中沢2-1-3	042-376-1111
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	045-821-8822
横浜市こころの健康相談センター	231-0005	神奈川県横浜市中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階	045-671-4455
川崎市精神保健福祉センター	210-0005	神奈川県川崎市川崎区東田町8 パレールビル12階	044-200-3195
相模原市精神保健福祉センター	252-5277	神奈川県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	042-769-9818
新潟県精神保健福祉センター	950-0994	新潟県新潟市中央区上所2-2-3	025-280-0111
新潟市こころの健康センター	951-8133	新潟県新潟市中央区川岸町1-57-1	025-232-5551
富山県心の健康センター	939-8222	富山県富山市蜷川459-1	076-428-1511
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	076-238-5761
福井県総合福祉相談所 (福井県精神保健福祉センター)	910-0026	福井県福井市光陽2丁目3-36	0776-26-4400
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 山梨県福祉プラザ3階	055-254-8644
長野県精神保健福祉センター	381-8577	長野県長野市下駒沢618-1	026-266-0280
岐阜県精神保健福祉センター	502-0854	岐阜県岐阜市鷺山向井2563-18 岐阜県障がい者総合相談センター内	058-231-9724
静岡県精神保健福祉センター	422-8031	静岡県静岡市駿河区有明町2番20号	054-286-9245
静岡市こころの健康センター	420-0821	静岡県静岡市葵区柚木1014番地	054-262-3011
浜松市精神保健福祉センター	430-0929	静岡県浜松市中区中央1丁目12-1 静岡県浜松総合庁舎4階	053-457-2709
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8階	052-962-5377
名古屋市精神保健福祉センター	453-0024	愛知県名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18 中村保健センター等複合施設5階	052-483-2095
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 津庁舎保健所棟2階	059-223-5241
滋賀県立精神保健福祉センター	525-0072	滋賀県草津市笠山8丁目4-25	077-567-5010

名称	郵便番号	所在地	電話番号
京都府精神保健福祉総合センター	612-8416	京都府京都市伏見区竹田流池町120	075-641-1810
京都市こころの健康増進センター	604-8854	京都府京都市中京区壬生仙念町30	075-314-0355
大阪府こころの健康総合センター	558-0056	大阪府大阪市住吉区万代東3丁目1-46	06-6691-2811
大阪市こころの健康センター	534-0027	大阪府大阪市都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階	06-6922-8520
堺市こころの健康センター	590-0808	大阪府堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号 健康福祉プラザ3階	072-245-9192
兵庫県精神保健福祉センター	651-0073	兵庫県神戸市中央区脇浜海岸通1丁目3 番2号	078-252-4980
神戸市精神保健福祉センター	650-0016	兵庫県神戸市中央区橘通3丁目4番1号 神戸市立総合福祉センター3階	078-371-1900
奈良県精神保健福祉センター	633-0062	奈良県桜井市粟殿1000	0744-47-2251
和歌山県精神保健福祉センター	640-8319	和歌山県和歌山市手平2-1-2 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛2階	073-435-5194
鳥取県立精神保健福祉センター	680-0901	鳥取県鳥取市江津318-1	0857-21-3031
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2階	0852-32-5905
岡山県精神保健福祉センター	700-0985	岡山県岡山市北区厚生町3丁目3-1	086-201-0850
岡山市こころの健康センター	700-8546	岡山県岡山市北区鹿田町1丁目1番1号	086-803-1273
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丁目3番77号	082-884-1051
広島市精神保健福祉センター	730-0043	広島県広島市中区富士見町11番27号	082-245-7746
山口県精神保健福祉センター	753-0814	山口県山口市吉敷下東4-17-1 山口県福祉総合相談支援センター内	083-902-2672
徳島県精神保健福祉センター	770-0855	徳島県徳島市新蔵町3丁目80番地	088-602-8911
香川県精神保健福祉センター	760-0068	香川県高松市松島町1丁目17-28 香川県高松合同庁舎4階	087-804-5565
愛媛県心と体の健康センター	790-0811	愛媛県松山市本町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
高知県立精神保健福祉センター	780-0850	高知県高知市丸ノ内2丁目4-1 高知県保健衛生総合庁舎1階	088-821-4966
福岡県精神保健福祉センター	816-0804	福岡県春日市原町3丁目1-7 福岡児童相談所等庁舎2階	092-582-7510
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丁目7番1 号 北九州市総合保健福祉センター5階	093-522-8729
福岡市精神保健福祉センター	810-0073	福岡県福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ3階	092-737-8825
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	0952-73-5060
長崎県長崎こども・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
熊本県精神保健福祉センター	862-0920	熊本県熊本市東区月出3-1-120	096-386-1255
熊本市こころの健康センター	862-0971	熊本県熊本市中央区大江5丁目1-1 ウェルパルクまもと3階	096-366-1171
大分県こころとからだの相談支援センター	870-1155	大分県大分市大字玉沢908	097-541-5276
宮崎県精神保健福祉センター	880-0032	宮崎県宮崎市霧島1-1-2 宮崎県総合保健センター4階南	0985-27-5663
鹿児島県精神保健福祉センター	890-0021	鹿児島県鹿児島市小野1丁目1番1号 ハートピアかごしま2階	099-218-4755
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町宮平212-3	098-888-1443

○掲載されている情報は上記日のものであり、詳しくは、各機関へ直接お問い合わせください。

全国の薬物依存症相談拠点

(令和3年12月現在)

名称	郵便番号	住所	電話番号
北海道立精神保健福祉センター	003-0027	北海道札幌市白石区本通16丁目北6-34	011-864-7121
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	北海道札幌市中央区大通西19丁目 WEST19 4階	011-640-7183
北海道各保健所	-	-	-
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丁目19番1号	019-629-9617
仙台市精神保健福祉総合センター	980-0845	宮城県仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6	022-265-2229
秋田県精神保健福祉センター	010-0001	秋田県秋田市中通2-1-51 明德館ビル1階	018-831-3946
山形県精神保健福祉センター	990-0021	山形県山形市小白川町2-3-30	023-674-0139
福島県精神保健福祉センター	960-8012	福島県福島市御山町8-30	024-535-3556
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	029-243-2870
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	048-723-6811
さいたま市こころの健康センター	330-0071	埼玉県さいたま市浦和区上木崎4-4-10 さいたま市子ども家庭総合センター4階	048-762-8548
千葉県精神保健福祉センター	260-0801	千葉県千葉市中央区仁戸名町666-2	043-263-3892
千葉市こころの健康センター	261-0003	千葉県千葉市美浜区高浜2-1-16	043-204-1582
東京都立精神保健福祉センター	110-0004	東京都台東区下谷1-1-3	03-3844-2212
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
東京都立多摩総合精神保健福祉センター	206-0036	東京都多摩市中沢2-1-3	042-371-5560
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
横浜市こころの健康相談センター	231-0005	神奈川県横浜市中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階	045-671-4408
川崎市総合リハビリテーション推進センター	210-0024	神奈川県川崎市川崎区日進町5-1	044-201-3242
相模原市精神保健福祉センター	252-5277	神奈川県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	042-769-9818
新潟県精神保健福祉センター	950-0994	新潟県新潟市中央区上所2-2-3	025-280-0113
新潟市こころの健康センター	951-8133	新潟県新潟市中央区川岸町1-57-1	025-232-5560
富山県心の健康センター<富山県依存症相談支援センター>	939-8222	富山県富山市蜷川459-1	076-461-3957
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	076-238-5750
福井県総合福祉相談所（福井県精神保健福祉センター）	910-0026	福井県福井市光陽2丁目3-36	0776-26-4400
山梨県立精神保健福祉センター<依存症相談窓口>	400-0005	山梨県甲府市北新1-2-12 山梨県福祉プラザ3階	055-254-8644
長野県精神保健福祉センター	381-8577	長野県長野市下駒沢618-1	026-266-0280
岐阜県精神保健福祉センター	502-0854	岐阜県岐阜市鷺山向井2563-18 岐阜県障がい者総合相談センター内	058-231-9724
医療法人 杏野会 各務原病院	504-0861	岐阜県各務原市東山1-60	058-389-2228
静岡県精神保健福祉センター<依存相談>	422-8031	静岡県静岡市駿河区有明町2番20号	054-286-9245
静岡市こころの健康センター	420-0821	静岡県静岡市葵区柚木1014番地	054-262-3011
浜松市精神保健福祉センター	430-0929	静岡県浜松市中区中央1丁目12-1 静岡県浜松総合庁舎4階	053-457-2709
愛知県精神保健福祉センター<薬物依存症相談窓口>	460-0001	愛知県名古屋市中区三の丸 3-2-1 愛知県東大手庁舎8階	052-962-5377
名古屋市精神保健福祉センター	453-0024	愛知県名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18 中村保健センター等複合施設5階	052-483-3022
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 津庁舎保健所棟2階	059-253-7826
三重県各保健所（8か所）	-	-	-
滋賀県立精神保健福祉センター	525-0072	滋賀県草津市笠山8丁目4-25	077-567-5010

名称	郵便番号	住所	電話番号
京都府精神保健福祉総合センター	612-8416	京都府京都市伏見区竹田流池町120	075-645-5155
京都市こころの健康増進センター ＜薬物依存症・ギャンブル等依存症外来＞	604-8854	京都府京都市中京区壬生仙念町30	075-314-0874
大阪府こころの健康総合センター	558-0056	大阪府大阪市住吉区万代東3丁目1-46	06-6691-2818
大阪市こころの健康センター	534-0027	大阪府大阪市都島区中野町5丁目15番21号 都島センタービル3階	06-6922-3475
堺市こころの健康センター＜依存症相談窓口＞	590-0808	大阪府堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号 健康福祉プラザ3階	072-245-9192
大阪府・中核市保健所（東大阪市を除く）（15か所）	－	－	－
東大阪市保健センター（3か所）	－	－	－
兵庫県精神保健福祉センター ＜ひょうご・こうべ依存症対策センター＞	651-0073	兵庫県神戸市中央区脇浜海岸通1丁目3番2号	078-251-5515
奈良県内の全ての保健所（4か所）	－	－	－
和歌山県精神保健福祉センター	640-8319	和歌山県和歌山市手平2-1-2 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛2階	073-435-5192
社会医療法人 明和会医療福祉センター 渡辺病院	680-0011	鳥取県鳥取市東町3丁目307	0857-24-1151
鳥取県精神保健福祉センター	680-0901	鳥取県鳥取市江津318-1	0857-21-3031
鳥取県各保健所	－	－	－
島根県心と体の相談センター	690-0011	島根県松江市東津田町1741番地3 いきいきプラザ島根2F	0852-21-2045
岡山県精神保健福祉センター	700-0985	岡山県岡山市北区厚生町3丁目3-1	086-201-0850
岡山市こころの健康センター	700-8546	岡山県岡山市北区鹿田町1丁目1番1号	086-803-1274
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丁目3番77号	082-884-1051
広島市精神保健福祉センター	730-0043	広島県広島市中区富士見町11番27号	082-245-7731
山口県精神保健福祉センター	753-0814	山口県山口市吉敷下東4-17-1 山口県福祉総合相談支援センター内	083-901-1556
徳島県精神保健福祉センター	770-0855	徳島県徳島市新蔵町3丁目80番地	088-625-0610
香川県精神保健福祉センター＜相談窓口＞	760-0068	香川県高松市松島町1丁目17-28 香川県高松合同庁舎4階	087-833-5560
愛媛県心と体の健康センター	790-0811	愛媛県松山市本町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
高知県立精神保健福祉センター ＜高知県依存症相談拠点＞	780-0850	高知県高知市丸ノ内2丁目4-1 高知県保健衛生総合庁舎1階	088-821-4966
福岡県精神保健福祉センター	816-0804	福岡県春日市原町3丁目1-7 福岡児童相談所等庁舎2階	092-582-7500
北九州市立精神保健福祉センター＜薬物・ギャンブルの問題で困っている人の相談窓口＞	802-8560	福岡県北九州市小倉北区馬借1丁目7番1号 北九州市総合保健福祉センター5階	093-522-8729
福岡市精神保健福祉センター	810-0073	福岡県福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ3階	092-737-8829
独立行政法人国立病院機構 肥前精神医療センター＜依存症相談室＞	842-0192	佐賀県神埼郡吉野ヶ里町三津160番地	0952-52-3231
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	0952-73-5060
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
熊本県精神保健福祉センター	862-0920	熊本県熊本市東区月出3-1-120	096-386-1166
熊本市こころの健康センター	862-0971	熊本県熊本市中央区大江5丁目1-1 ウェルパルくまもと3階	096-362-8100
大分県こころとからだの相談支援センター	870-1155	大分県大分市大字玉沢908	097-541-6290
宮崎県精神保健福祉センター	880-0032	宮崎県宮崎市霧島1-1-2 宮崎県総合保健センター4階南	0985-27-5663
鹿児島県精神保健福祉センター ＜依存症相談窓口＞	890-0021	鹿児島県鹿児島市小野1丁目1番1号 ハートピアかごしま2階	099-218-4755
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町宮平212-3	098-888-1450

○掲載されている情報は上記のものであり、詳しくは、各機関へ直接お問い合わせください。
(厚生労働省 社会・援護局 障害保健福祉部 精神・障害保健課より提供)

全国の家族会

(令和3年12月現在)

名称	開催場所	問い合わせ先
全国薬物依存症者家族会連合会（薬家連）	－	ホームページ https://www.yakkaren.com/
ドムクス・さっぽろ（北海道札幌市）	札幌市生涯学習センターちえりあ／奇数月第4金曜日 18:00～21:00	北海道ダルク 011-221-0919 岩松 090-3432-5626
青森家族会（青森県青森市）	西部市民センター／第2土曜日 （変更もあり、必ず確認）13:00～16:00	今 090-3397-1043 青森ダルク 017-718-2090
仙台家族会（宮城県仙台市）	仙台市市民活動サポートセンター／ 第1日曜日10:00～15:00 仙台ダルク／第3火曜日18:00～20:30	仙台家族会 080-9635-6415 仙台ダルク 022-261-5341
山形家族会（山形県山形市）	山形市男女共同参画センター／第4土曜日13:30～15:30 （変更もあり）	原田 090-7666-7998
郡山家族会DA（福島県郡山市）	郡山市中央公民館／第3水曜日18:30～20:30	磐梯ダルク 0241-33-2111 深谷 090-8424-6307
茨城ダルク家族会（茨城県下妻市）	ピアスパークしもつま／第3土曜日14:00～ 日曜日8:30～10:30	茨城ダルク 0296-35-1151
アディクションサポートセンターとちぎ （栃木県宇都宮市）	城山地区市民センター／最終日曜日10:00～16:00	栃木ダルク宇都宮 OP 028-650-5582
DAKKS（ダックス）とちぎ （栃木県塩谷郡高根沢町）	とちぎ障害者労働自立センターゆめ敷地内「抛り所えん」 ／第1土曜日13:00～17:00	鈴木 090-8891-3887
群馬ダルク家族会（群馬県高崎市）	群馬県社会福祉総合センター（変更もあり）／ 第4日曜日13:30～17:00（変更もあり）	群馬ダルク 027-363-3308 福島 080-3525-1987
群馬DA家族会（群馬県藤岡市）	藤岡公民館／第2日曜日13:30～17:00	飯塚 090-1252-1210
千葉菜の花家族会（千葉県千葉市）	千葉市ハーモニープラザ／第2水曜日13:00～17:00	千葉ダルク 043-209-5564／090-2543-7852
東京家族会（東京都足立区）	やっかれん事務所／第2月曜日17:00～20:00	松井 090-5520-7329 ホームページ https://tokyokazoku.net/
ドムクス・とうきょう（東京都千代田区）	幼きイエス会／第4土曜日13:00～17:00	岩松 055-947-2688
サルビア（東京都目黒区）	上目黒住区センター／第2・最終土曜日13:00～15:30	千葉マリア 090-1694-7889
横浜ひまわり家族会（神奈川県横浜市）	横浜ダルク／第2・第4土曜日 13:30～16:00（ピギナー 12:30～）	横浜ダルク・ケア・センター 045-731-8666 えいこ 090-8720-4641
川崎ダルク家族会（神奈川県川崎市）	川崎ダルク／第2土曜日13:30～17:00	川崎ダルク 044-798-7608 鈴木 090-6794-7262
新潟家族会（新潟県長岡市）	まちなかキャンパス長岡／第2日曜日13:00～17:00	新潟ダルク 090-5774-1135 小西 090-8723-3715
HARP家族教室（富山県富山市）	富山市社会福祉協議会／偶数月第3木曜日18:30～21:00	富山ダルク 076-407-5777
金沢家族会（石川県金沢市）	松ヶ枝福祉会館／第1日曜日13:00～15:00	神後 090-4327-7170 富山ダルク 076-407-5777
HARP家族教室（石川県金沢市）	近江町プラザ4階／奇数月第3木曜日18:30～21:00	富山ダルク 076-407-5777
ドムクス・やまなし（山梨県甲府市）	甲府市総合市民会館内／第1金曜日13:00～17:00	岩松 090-3432-5626
ピア岐阜（岐阜県岐阜市）	岐阜市民福祉活動センター／ 第1・第3土曜日18:00～21:00	ピア岐阜 090-5615-5928
ビリーブ静岡家族会（静岡県静岡市）	静岡市城東保健所エリア／第3土曜日13:00～17:00	090-6073-2013
ビリーブ合同家族会（静岡県静岡市）	もくせい会館／第2土曜日13:00～17:00	090-6073-2013 ホームページ http://believe.my.coocan.jp/
ドムクス・しずおか教室（静岡県静岡市）	城東福祉エリア／第2土曜日13:00～17:00	ドムクス事務局／岩松 090-3432-5626
ビリーブ浜松家族会（静岡県浜松市）	和地山公園集会所／第1土曜日18:00～21:00 第3土曜日13:00～17:00	090-6610-0459
ドムクス・伊豆の国会場（静岡県伊豆の国市）	ドムクス／第3土曜日13:00～17:00	ドムクス事務局／岩松 090-3432-5626
ビリーブ三島家族会（静岡県三島市）	三島市民生涯学習センター／第2水曜18:00～21:00	080-9420-8551
愛知家族会（愛知県名古屋）	ウィルあいち／第2土曜日の翌日の日曜日10:00～16:00 （ピギナー9:10～）	林 090-7866-6753
東三河家族の会（愛知県豊川市）	ウィズ豊川／第1日曜日13:30～16:00	松井 080-2398-0382
三重家族会（三重県津市）	アスト津／第2土曜日10:30～12:00	池田 090-8737-6223
びわこ家族会（滋賀県大津市）	明日都（アスト）浜大津／第4土曜日10:00～16:00	家族会事務局 090-5656-7955 びわこダルク 077-521-2944 ホームページ http://biwakokazokukai.info/
神戸ダルク家族会（兵庫県神戸市）	神戸ダルクヴィレッジ／第4日曜日13:00～16:00	神戸ダルク 078-224-4244
岡山家族会ぴあ（岡山県岡山市）	きらめきプラザゆうあいセンター／ 第2土曜10:00～15:00	松浦 090-7138-5225
広島ダルク家族会（広島県広島市）	円光寺／第1土曜日10:00～12:00	遠藤 070-3313-1152／0826-83-0923
山口家族会（山口県山口市）	山口厚生保護会ひまわり寮／第2金曜日13:00～17:00	村上 080-6264-6528
高知家族会（高知県高知市）	高知市勤労者交流会館／第1水曜日13:00～17:00	楠瀬 080-2983-3211
沖縄ダルク家族会（沖縄県宜野湾市）	沖縄ダルク「サントゥアリオ」／第1土曜日13:30 ～16:30	098-943-8774
沖縄ダルク家族教室（沖縄県宜野湾市）	沖縄ダルク「サントゥアリオ」／ 第1火曜日18:30～20:00	098-943-8774

○掲載されている情報は上記日のものであり、詳しくは、各施設へ直接お問い合わせください。

全国の薬物依存症回復支援施設

(令和3年12月現在)

名称	郵便番号	所在地	電話番号
日本DARC	162-0055	東京都新宿区余丁町14-4 AICビル1階	03-5312-7587
日本DARC インフォメーションセンター	162-0055	東京都新宿区余丁町14-4 AICビル3階	03-5369-2595
日本DARC ホーム	116-0002	東京都荒川区荒川3-33-2 山下ビル	03-5615-2911
日本DARC サンライズレジデンス	130-0005	東京都墨田区東駒形3-2-4	03-5819-3877
日本DARC ナイトハウス	110-0015	東京都台東区東上野4-23-4 桜井電機3階	03-5369-2595
北海道DARC	065-0025	北海道札幌市東区北25条東5-1-17	011-750-0919
とちぎダルク	080-0042	北海道帯広市西12条北1-13	0155-67-0911
青森ダルク	030-1272	青森県青森市小橋田川15-1	017-718-2090
仙台DARC	980-0011	宮城県仙台市青葉区上杉2-1-26	022-261-5341
アロー萌木	980-0001	宮城県仙台市青葉区中江1-23-4	022-716-5575
秋田DARC	019-2601	秋田県秋田市河辺和田字坂本北285-3	018-827-3668
鶴岡DARC	999-7544	山形県鶴岡市中山字瓜沢60-4	0235-64-8149
一般社団法人ユニティ 磐梯DARC リカバリー・ハウス	966-0402	福島県耶麻郡北塩原村大塩4459-1	0241-33-2111
茨城DARC 今日一日ハウス	307-0021	茨城県結城市大字上山川16847	0296-35-1151
鹿島DARC	314-0143	茨城県神栖市神栖1-6-26	0299-93-2486
鹿島DARC シャロームハウス	314-0143	茨城県神栖市神栖1-6-26	0299-93-5507
栃木DARC ヘッドオフィス	321-0923	栃木県宇都宮市下栗町2292-7	028-666-8536
栃木DARC ピースフルプレイス (女性)		連絡は栃木DARC ヘッドオフィスへ	
DARC 女性シェルターとちぎ		連絡は茨城DARC 今日一日ハウスへ	
群馬DARC	370-0002	群馬県高崎市日高町144	027-363-3308
藤岡DARC	375-0047	群馬県藤岡市上日野2594	0274-28-0311
埼玉DARC	330-0061	埼玉県さいたま市浦和区常盤6-4-12	048-823-3460
埼玉DARC 川口ホーム	333-0847	埼玉県川口市芝中田1-29-2 メゾン山口101号	048-823-3460
千葉DARC	260-0841	千葉県千葉市中央区白旗3-16-7	043-209-5564
千葉DARC 九十九里ハウス	299-4347	千葉県長生郡長生村小泉1310	0475-32-6863
館山DARC	294-0037	千葉県館山市長須賀195 館山ウィズホール1	0470-28-5750
リカバリーファーム君津	299-1105	千葉県君津市白駒315-1	0439-27-1315
東京DARC	116-0014	東京都荒川区東日暮里3-10-6	03-3807-9978
東京DARC セカンド チャンス	110-0003	東京都台東区根岸5-8-16 大空庵ビル2階	03-3875-8808
新宿DARC COA自立の家	169-0074	東京都新宿区北新宿3-5-2	03-5937-5663
渋谷DARC ヒーリングセンター	-	東京都世田谷区上馬 (以下、住所非公開)	03-6453-2324
Flicka Be Woman (フリッカ) DARC	114-0014	東京都北区田端6-3-18 ビラカミムラ301号	03-3822-7658
板橋DARC COA自立の家	175-0092	東京都板橋区赤塚3-21-9	03-5968-3555
八王子DARC	192-0073	東京都八王子市寺町43-9 中銀八王子マンション101号	042-686-3988
APARIクリニック	162-0055	東京都新宿区余丁町14-4 AICビル2階	03-5369-2591
日本DARC 神奈川	231-0865	神奈川県横浜市中区北方町1-21	045-624-1585
横浜ダルク・ケア・センター	232-0017	神奈川県横浜市中区宿町2-44-5	045-731-8666
川崎DARC	211-0044	神奈川県川崎市中原区新城4-1-1 新城NHビル2階	044-798-7608
コージープレイス (女性専用通所施設)		郵便物は川崎DARCへ	
一般社団法人 相模原ダルク	252-0237	神奈川県相模原市中央区千代田3-3-20	042-707-0391
湘南ダルク・ケアセンター	251-0014	神奈川県藤沢市宮前375-7	080-1193-7699
西湘DARC	257-0006	神奈川県秦野市北矢名1225 テラスハウスヒロ	0463-77-6755
新潟DARC	950-1446	新潟県新潟市南区庄瀬6583	025-378-4031
NPO法人富山ダルクリカバリークルーズ	931-8371	富山県富山市岩瀬古志町19-1	076-407-5777
山梨DARC 本部	400-0857	山梨県甲府市幸町9-23 山梨回復支援センタービル2階	055-242-7705
山梨DARC デイケアセンター	400-0856	山梨県甲府市伊勢4-21-1 清水ビル	055-223-7774
富士五湖DARC	403-0009	山梨県富士吉田市富士見1-7-63	0555-72-9760
一般社団法人 長野ダルク	386-0155	長野県上田市蒼久保1522-1	0268-36-1525
岐阜ダルク	500-8864	岐阜県岐阜市真砂町11-12 不破ビル	058-201-3555
スルガDARC	422-8058	静岡県静岡市駿河区中原931-1 ダルクビル	054-283-1925

名称	郵便番号	所在地	電話番号
浜松DARC	430-0853	静岡県浜松市南区三島町1807	053-555-2894
静岡DARC	419-0111	静岡県田方郡函南町畑毛205-5	055-978-7750
静岡DARC recovery station Big Hug	419-0125	静岡県田方郡函南町肥田496 AXIS BLD6 1階	055-928-9733
名古屋DARC	462-0825	愛知県名古屋市長区大曾根1-16-6	052-915-7284
三河DARC	440-0871	愛知県豊橋市新吉町73先 大手ビルE棟104号	0532-52-8596
三河DARC 岡崎デイケアセンター	440-0860	愛知県岡崎市明大寺本町3丁目12 善隣センタービル3階	0564-64-2349
三重DARC	514-0004	三重県津市栄町3-130	059-222-7510
びわこDARC	520-0813	滋賀県大津市丸の内町8-9	077-521-2944
東近江DARC	527-0034	滋賀県東近江市沖野二丁目10-7	0748-26-2713
京都DARC	612-0029	京都府京都市伏見区深草西浦町6-1-2 サンリッチ西浦1階	075-645-7105
京都DARC ネクサス		連絡は京都DARCへ	
木津川ダルク	619-0214	京都府木津川市木津内田山117	0774-51-6597
大阪DARC	533-0021	大阪府大阪市東淀川区下新庄4-21 A103	06-6323-8910
Freedom	533-0021	大阪府大阪市東淀川区下新庄4-21 A105	06-6320-1463
一般社団法人 神戸ダルクヴィレッジ	653-0041	兵庫県神戸市長田区久保町7丁目7-18	078-224-4244
奈良DARC	639-1058	奈良県大和郡山市矢田町4163	0743-20-0785
一般財団法人 ワンネスグループ 奈良	635-0065	奈良県大和高田市東中2-10-18	0120-111-351
一般社団法人 和歌山DARC		(住所非公開)	073-496-2680
鳥取DARC	681-0001	鳥取県岩美郡岩美町牧谷645-4	0857-72-1151
岡山DARC	701-4244	岡山県瀬戸内市邑久町福中477	0869-24-7522
広島DARC	730-0043	広島県広島市中区富士見町11-27 広島市保健所内	082-242-2157
徳島DARC	770-0861	徳島県徳島市住吉4-3-64 ラヴィータ博愛パートIII 202号	050-1581-3146
香川DARC	761-0113	香川県高松市屋島西町675-8	080-3994-4173
えひめDARC	791-8013	愛媛県松山市山城2丁目6-32	050-1581-3146
高知DARC	780-0870	高知県高知市本町5-6-35 つばしビル1階	088-856-8106
高知DARC 女性ハウス「ちゃめ」		連絡は高知DARCへ	
九州DARC デイケア・センター	812-0017	福岡県福岡市博多区美野島2-5-31	092-471-5140
北九州DARC デイケア・センター	802-0064	福岡県北九州市小倉北区片野4-13-30 片野タカケンビル1階	093-923-9240
佐賀DARC	849-0937	佐賀県佐賀市鍋島3-1-10-2階	0952-28-0121
長崎DARC	852-8105	長崎県長崎市目覚町14-15 浜ビル2階	095-848-3422
熊本DARC	862-0971	熊本県熊本市中央区大江2-14-14 七條ビル101号	096-202-4699
大分DARC	870-0021	大分県大分市府内町3-17-19 藤本ビル3階	097-574-5106
宮崎DARC	880-0027	宮崎県宮崎市西池11-36	0985-38-5099
DARC 女性ハウス九州		連絡は宮崎DARCへ	
鹿児島DARC	892-0848	鹿児島県鹿児島市平之町3-2 丸和ビル1階101号	099-226-0116
沖縄DARC 「クリアドール」	901-2221	沖縄県宜野湾市伊佐1-7-19	098-893-8406
沖縄DARC 「サントゥアリオ」	901-2225	沖縄県宜野湾市大謝名2-2-10 サンサン沖縄大謝名ビル4階	098-943-8774
沖縄DARC 女性回復施設「カーサ アモール」	901-2225	沖縄県宜野湾市大謝名2-2-10 サンサン沖縄大謝名ビル4階	098-943-8774
沖縄DARC LGBTハウス「カーサ レインボー」	901-2225	沖縄県宜野湾市大謝名2-2-10 サンサン沖縄大謝名ビル4階	098-943-8774
琉球GAIA	900-0024	沖縄県那覇市古波蔵1-18-37	098-831-2174
琉球GAIA 女性ハウス		連絡は琉球GAIAへ	
一般財団法人 ワンネスグループ 沖縄	901-0618	沖縄県南城市玉城船越218-1 2階	0120-111-351

○掲載されている情報は上記日のものであり、詳しくは、各施設へ直接お問い合わせください。

全国の薬物依存症専門医療機関

(令和3年12月現在)

名称	郵便番号	住所	電話番号
医療法人 北仁会 旭山病院	064-0946	北海道札幌市中央区双子山4丁目3番33号	011-641-7755
医療法人 耕仁会 札幌太田病院	063-0005	北海道札幌市西区山の手5条5丁目1番1号	011-644-5111
医療法人 北仁会 石橋病院	047-0036	北海道小樽市長橋3-7-7	0134-25-6655
医療法人社団 圭泉会 旭川圭泉会病院	078-8208	北海道旭川市東旭川町下兵村252番地	0166-36-1559
医療法人 資生会 千歳病院	066-0067	北海道千歳市桂木1丁目5-6	0123-40-0700
医療法人 東北会 東北会病院	981-0933	宮城県仙台市青葉区柏木1丁目8番7号	022-234-0461
医療法人 清風会 清和病院	010-0825	秋田県秋田市柳田字石神59番地	018-832-7667
医療法人 回生会 秋田回生会病院	010-0063	秋田県秋田市牛島西一丁目7-5	018-832-3203
特定医療法人 仁政会 杉山病院	018-1401	秋田県潟上市昭和久保字北野出戸道脇41	018-877-6141
社会医療法人 公德会 若宮病院	990-2451	山形県山形市吉原2丁目15番3号	023-643-8222
医療法人 山容会 山容病院	998-0074	山形県酒田市浜松町1-7	0234-33-3355
茨城県立こころの医療センター	309-1717	茨城県笠間市旭町654	0296-77-1359
栃木県立岡本台病院	329-1104	栃木県宇都宮市下岡本町2162	028-673-2211
特定医療法人 群馬会 赤城高原ホスピタル	379-1111	群馬県渋川市赤城町北赤城山1051	0279-56-8148
社会福祉法人 恩賜財団 済生会 埼玉県済生会鴻巣病院	365-0073	埼玉県鴻巣市八幡田849	048-596-2221
地方独立行政法人 埼玉県立病院機構 埼玉県立精神医療センター	362-0806	埼玉県北足立郡伊奈町小室818-2	048-723-1111
国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター病院	187-8551	東京都小平市小川東町4-1-1	042-341-2711
医療法人社団 祐和会 大石クリニック	231-0058	神奈川県横浜市中区弥生町4-41 大石第一ビル	045-262-0014
地方独立行政法人 神奈川県立病院機構 神奈川県立精神医療センター	233-0006	神奈川県横浜市港南区芹が谷2-5-1	045-822-0241
学校法人 北里研究所 北里大学病院	252-0375	神奈川県相模原市南区北里1-15-1	042-778-8111
医療法人財団 青山会 みくるべ病院	259-1335	神奈川県秦野市三廻部948番地	0463-88-0266
かとう心療内科クリニック	950-0121	新潟県新潟市江南区亀田向陽1-3-35 亀田向陽メディカルゾーン内	025-382-0810
ささえ愛よろずクリニック	956-0854	新潟県新潟市秋葉区滝谷町4番20号	0250-47-7285
医療法人 明生会 関病院	945-0826	新潟県柏崎市元城町1番42号	0257-23-4314
独立行政法人 国立病院機構 さいがた医療センター	949-3193	新潟県上越市大潟区犀渡468-1	025-534-3131
医療法人社団 博啓会 アイ・クリニック	939-8271	富山県富山市太郎丸西町2-8-6	076-421-0238
社会医療法人財団 松原愛育会 松原病院	920-8654	石川県金沢市石引4丁目3-5	076-231-4138
石川県立こころの病院	929-1214	石川県かほく市内高松ヤ36	076-281-1125
公益財団法人 住吉偕成会 住吉病院	400-0851	山梨県甲府市住吉4-10-32	055-235-1521
長野県立こころの医療センター駒ヶ根	399-4101	長野県駒ヶ根市下平2901	0265-83-3181
医療法人 静風会 大垣病院	503-0022	岐阜県大垣市中野町1丁目307番地	0584-78-3758
医療法人 杏野会 各務原病院	504-0861	岐阜県各務原市東山1-60	058-389-2228
医療法人 十全会 聖明病院	417-0801	静岡県富士市大淵888番地	0545-36-0277
医療法人社団 進正会 服部病院	438-0026	静岡県磐田市西貝塚3781-2	0538-32-7121
医療法人 香流会 紘仁病院	463-8530	愛知県名古屋守山区四軒家1丁目710番地	052-771-2151
西山クリニック	465-0025	愛知県名古屋守山区上社1-704	052-771-1600
医療法人 岩屋会 岩屋病院	440-0842	愛知県豊橋市岩屋町岩屋下39-1	0532-61-7100
医療法人 静心会 桶狭間病院 藤田こころケアセンター	470-1168	愛知県豊明市栄町南館3番地879	0562-97-1361
医療法人 成精会 刈谷病院	448-0851	愛知県刈谷市神田町二丁目30番地	0566-21-3511
独立行政法人国立病院機構 榊原病院	514-1292	三重県津市榊原町777番地	059-252-0211
滋賀県立精神医療センター	525-0072	滋賀県草津市笠山8丁目4番25号	077-567-5001
医療法人 稲門会 いわくら病院	606-0017	京都府京都市左京区倉上蔵町101	075-711-2171
安東医院	600-8155	京都府京都市下京区間之町通下珠数屋町上る西玉水町279番地	075-344-6016
京都府立洛南病院	611-0011	京都府宇治市五ヶ庄広岡谷2番地	0774-32-5900
医療法人 藤井クリニック	534-0024	大阪府大阪市都島区東野田町1-21-7 富士林プラザ10番館 2階	06-6352-5100
医療法人 利田会 久米田病院	596-0816	大阪府岸和田市尾生町6丁目12番31号	072-445-3545
地方独立行政法人 大阪府立病院機構 大阪精神医療センター	573-0022	大阪府枚方市宮之阪3-16-21	072-847-3261
一般財団法人 成研会 結のぞみ病院	584-0055	大阪府富田林市伏見堂95番地	0721-34-1101
医療法人 東布施辻本クリニック	577-0841	大阪府東大阪市足代3-1-7 布施南ビル1階	06-6729-1000
公益財団法人 復光会 垂水病院	651-2202	兵庫県神戸市西区押部谷町西盛566番地	078-994-1151

名称	郵便番号	住所	電話番号
社会医療法人 明和会医療福祉センター 渡辺病院	680-0011	鳥取県鳥取市東町3丁目307	0857-24-1151
医療法人 同仁会 こなんホスピタル	699-0402	島根県松江市宍道町白石129番地1	0852-66-0712
地方独立行政法人 岡山県精神科医療センター	700-0915	岡山県岡山市北区鹿田本町3-16	086-225-3821
医療法人社団 更生会 草津病院	733-0864	広島県広島市西区草津梅が台10番1号	082-277-1001
医療法人 せのがわ 瀬野川病院	739-0323	広島県広島市安芸区中野東4丁目11-13	082-892-1055
医療法人 正雄会 呉みどりヶ丘病院	737-0001	広島県呉市阿賀北1-15-45	0823-72-6111
医療法人 紘友会 福山友愛病院	720-0832	広島県福山市水呑町7302-2	084-956-2288
地方独立行政法人 山口県立病院機構 山口県立こころの医療センター	755-0241	山口県宇部市大字東岐波4004-2	0836-58-2327
社会医療法人 あいざと会 藍里病院	771-1342	徳島県板野郡上板町佐藤塚字東288-3	088-694-5151
医療法人社団 光風会 三光病院	761-0123	香川県高松市牟礼町原883-1	087-845-3301
公益財団法人 正光会 今治病院	799-1598	愛媛県今治市高市甲786番地13	0898-48-2560
医療法人 優なぎ会 雁の巣病院	811-0206	福岡県福岡市東区雁の巣1丁目26番1号	092-606-2861
うえむらメンタルサポート診療所	812-0024	福岡県福岡市博多区綱場町5-1 初瀬屋福岡ビル6階	092-260-3757
医療法人社団 飯盛会 倉光病院	819-0037	福岡県福岡市西区飯盛664-1	092-811-1821
医療法人 富松記念会 三池病院	837-0921	福岡県大牟田市大字三池855番地	0944-53-4852
医療法人社団 堀川会 堀川病院	830-0038	福岡県久留米市西町510	0942-38-1200
社会医療法人 聖ルチア会 聖ルチア病院	830-0047	福岡県久留米市津福本町1012	0942-33-1581
医療法人コミュニテ 風と虹 のぞえ総合心療病院	830-0053	福岡県久留米市藤山町1730	0942-22-5311
医療法人 和光会 一本松すずかけ病院	825-0004	福岡県田川市大字夏吉142番地	0947-44-2150
医療法人社団 翠会 行橋記念病院	824-0033	福岡県行橋市北泉3-11-1	0930-25-2000
医療法人 十全会 おおりん病院	816-0942	福岡県大野城市中央1丁目13番8号	092-581-1445
医療法人 十全会 回生病院	811-4161	福岡県宗像市朝町200-1	0940-33-3554
福岡県立精神医療センター太宰府病院	818-0125	福岡県太宰府市五条3丁目8番1号	092-922-3137
独立行政法人 国立病院機構 肥前精神医療センター	842-0192	佐賀県神埼郡吉野ヶ里町三津160番地	0952-52-3231
松元リカバリークリニック	850-0028	長崎県長崎市勝山町10-1 プライムM勝山ビル4階～6階	095-801-1146
一般社団法人 藤元メディカルシステム 大悟病院	889-1911	宮崎県北諸県郡三股町大字長田1270番地	0986-52-5800
医療法人 寛容会 森口病院	892-0873	鹿児島県鹿児島市下田町1763番地	099-243-6700
医療法人 全隆会 指宿竹元病院	891-0304	鹿児島県指宿市東方7531番地	0993-23-2311
独立行政法人 国立病院機構 琉球病院 (沖縄県)	904-1201	沖縄県国頭郡金武町字金武7958-1	098-968-2133

○掲載されている情報は上記日のものであり、詳しくは、各機関へ直接お問い合わせください。
(厚生労働省 社会・援護局 障害保健福祉部 精神・障害保健課より提供)

全国の麻薬取締部 (厚生労働省地方厚生(支)局麻薬取締部(支所))

(令和3年12月現在)

名称	郵便番号	所在地	電話番号
北海道厚生局 麻薬取締部	060-0808	北海道札幌市北区北8条西2丁目1-1 札幌第一合同庁舎	011-726-3131
東北厚生局 麻薬取締部	980-0014	宮城県仙台市青葉区本町3-2-23 仙台第二合同庁舎	022-221-3701
関東信越厚生局 麻薬取締部	102-8309	東京都千代田区九段南1丁目2番1号 九段第三合同庁舎17階	03-3512-8688
関東信越厚生局 麻薬取締部 横浜分室	231-0003	神奈川県横浜市中区北仲通5-57 横浜第二合同庁舎	045-201-0770
東海北陸厚生局 麻薬取締部	460-0001	愛知県名古屋市中区三の丸2-5-1 名古屋合同庁舎第2号館	052-951-6911
近畿厚生局 麻薬取締部	540-0008	大阪府大阪市中央区大手前4-1-76 大阪合同庁舎第4号館	06-6949-6336
近畿厚生局 麻薬取締部 神戸分室	650-0024	兵庫県神戸市中央区海岸通29 神戸地方合同庁舎3階	078-391-0487
中国四国厚生局 麻薬取締部	730-0012	広島県広島市中区上八丁堀6-30 広島合同庁舎第4号館	082-227-9011
四国厚生支局 麻薬取締部	760-0019	香川県高松市サンポート3番33号 高松サンポート合同庁舎4階	087-811-8910
九州厚生局 麻薬取締部	812-0013	福岡県福岡市博多区博多駅東2-10-7 福岡第二合同庁舎	092-472-2331
九州厚生局 麻薬取締部 小倉分室	803-0813	福岡県北九州市小倉北区城内5-1 小倉合同庁舎6階	093-591-3561
九州厚生局 沖縄麻薬取締支所	900-0022	沖縄県那覇市樋川1-15-15 那覇第一地方合同庁舎	098-854-2584

○掲載されている情報は上記日のものであり、詳しくは、各機関へ直接お問い合わせください。

薬物依存症者をもつ家族のための自助グループ 代表連絡先

■ ナラノン NSO (ナショナルサービスオフィス)

〒171-0021 東京都豊島区西池袋 2-1-2 島幸目白ビル 2-C
電話・FAX 03-5951-3571 受付：毎週月曜～金曜(祝祭日は休み)の 10:00～16:00

薬物依存症者本人のための自助グループ 代表連絡先

■ ナルコティクス アノニマス(NA)ジャパン セントラル オフィス

〒115-0045 東京都北区赤羽 1-51-3-301
電話・FAX 03-3902-8869 毎週火曜日 19:00～20:00 毎週土曜日 13:00～17:00
(FAXは毎日24時間受付けています)

発行：厚生労働省医薬・生活衛生局監視指導・麻薬対策課

制作作成：再乱用防止資料編集委員会

尾崎 茂 (国立精神・神経センター精神保健研究所)
栗坪 千明 (栃木ダルク)
幸田 実 (東京ダルク)
小松崎 未知(全国薬物依存症者家族連合会)
近藤 あゆみ(国立精神・神経センター精神保健研究所)
関 紳一 (埼玉県済生会鴻巣病院)
高橋 郁絵 (東京都立多摩総合精神保健福祉センター)
松本 俊彦 (国立精神・神経センター精神保健研究所)
三井 敏子 (北九州市立精神保健福祉センター)
和田 清 (国立精神・神経センター精神保健研究所)

このパンフレットは、平成18年度厚生労働科学研究費補助金
(医薬品・医療機器等レギュラトリーサイエンス総合研究事業)(H17- 医薬 - 一般 -043)
による研究成果をもとに制作されました。(なお、肩書は執筆当時のもの。)

家族読本リンク先

厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/yakubuturanyou/other/kazoku_doikuhon.html

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部

<https://www.ncnp.go.jp/nimh/yakubutsu/reference/index.html>

全国薬物依存症者家族連合会

<http://www.yakkaren.com/kazokumukedokuhonA4.pdf>

令和4年3月

- 本冊子は、グリーン購入法(国等による環境物品等の調達に関する法律)に基づく基本方針の判断の基準を満たす紙を使用しています。
- リサイクル適性の表示 = 紙へリサイクル可
本冊子は、グリーン購入法に基づく基本方針における「印刷」に係る判断の基準にしたがい、印刷用の紙へのリサイクルに適した材料[Aランク]のみを用いて作製しています。



発行：厚生労働省医薬・生活衛生局監視指導・麻薬対策課

最新の情報はこちらから（厚生労働省ホームページ）



リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。