

仙台市精神保健福祉総合センター
((はあとぽーと仙台))

はあとぽーと仙台
ホームページ



ここまるX
(旧Twitter)



もくじ

- ・P.1 アディクションってなんだろう？ P.2～P.3 当事者や家族の声
- ・P.4 ひとりひとりにとっての15年目、ここまる掲示板



仙台市こころの健康づくり
キャラクター ここまる

ついつい
ハマってしまう？

ブレーキがきかない？

特集

「アディクション」ってなんだろう？

アディクションとは・・・

「嗜癖^{しへき}」や「依存症^{いぞんしょう}」とも呼ばれ、特定の物質や行動に対して、「生活がうまくいかなくなっても、それをやめられない」状態のことです。たとえば、アルコール（お酒）・薬物（違法な薬や病院で処方された薬など）・ギャンブル・ゲームなどがアディクションの対象になります。アディクションは、誰にでもおこる可能性がある病気です。

脳の病気

- ・アディクションは、脳の病気です。
- ・アルコールを飲んだり薬物を使ったり、ギャンブルやゲームで勝ったりすると、脳の中で快楽物質が分泌され、快感が得られます。
- ・ところが、くり返すと慣れが起こり、同じ刺激では快感を感じにくくなって、アルコールや薬物の量、ギャンブルなどの頻度が増えるという悪循環におちいり、自分の意思ではコントロールできなくなります。



生活に支障が出る

- ・アディクションが進行すると、飲酒や薬物使用、ギャンブルなどの行為を第一に考えるようになり、仕事や家庭、趣味などがおろそかになります。
- ・アディクション中心の生活になると、家族など身近な人がまき込まれ、やがて関係性も悪化していきます。

意志の弱さではない

- ・周囲からは「だらしない」「意思の弱さ」「人間性の欠如」といった誤解や偏見をもたれやすい病気です。
- ・しかし、アディクションに悩む方は、さまざまな「生きづらさ」をやわらげようと、自分をいやす手段として、アルコールや薬物、ギャンブルなどに頼っていくことが多いといわれています。

回復できる病

- ・アディクションは、適切な理解と支援があれば、「回復が可能」な病気です。
- ・アディクションは「孤立の病」と言われており、回復にはコネクション（つながり）の視点が大切です。
- ・回復の第一歩は、本人が自身のアディクション問題があることを認め、自助グループ(*)や病院、相談機関につながり、「つながりの中で回復をめざす」ことです。



* 自助グループとは、同じ悩みを抱える人が集まり、似たような経験を持つ仲間と出会い、回復をめざす場所です。アディクションの種類ごとに様々な自助グループがあり、オンラインで参加できるグループや、家族が参加できるグループもあります。

当事者の声—薬物依存症やギャンブル等依存症の方の体験談—

薬物依存症回復支援施設 仙台ダルクの方からお話をうかがいました

孤独と生きづらさをまぎらわせた存在

- 学生時代に過ごしたアメリカで、大麻やギャンブルに出会いました。「若気のいたり」くらいに思っていて、病気ということには気づきませんでした。
- 優秀な姉、医師や会社経営者のいるエリート家系で育ち、家庭内でも本来の自分を出すことができず、渡米していなくても依存症になっていたと思います。
- 帰国しても友達ができず、気持ちをまぎらわすために覚せい剤を使うようになり、それをかくして孤独感を抱くといった悪循環にはまり、気づかないうちに依存が進んでいきました。

薬をやめるのは家族のためか、自分のためか

- 妻、こどもができ、家族のために薬をやめました。でも、離婚して1人になったときに、薬をやめる意味がなくなりました。
- お金を薬に使い、生活ができなくなり、親のすすめで病院につながりました。しかし、やめ続けることはとてもむずかしかったです。
- 家族から疑いの目をかけられることもつらく、ある日、警察が家にきて逮捕されたことをきっかけに、ダルクにつながりました。
- 約3年でダルクを退寮して働きましたが、薬を再開しました。最後は自殺未遂をして、ふと我にかえり、死ぬのが怖いと思って自分で救急車を呼びました。そこから入院してもう一度ダルクに入ります。そこから間もなく5年がたちます。

仲間との出会い・「ただ生きる」ことへの肯定

- 僕は一番状態が悪かったときのことを忘れないようにしています。今どんなに元気になっても、簡単に元に戻ることがあります。
- 出会った仲間たちは、どんな自分でも受け入れてくれました。薬物を使ってしまった自分でも、泣いてしまう自分でもバカにせず、やさしく話を聞いてくれました。そこで初めて「生きているだけでいいんだ」と思えるようになりました。ただそこに生きている事実だけで尊いのです。
- もし同じように困っている人がいたら、「助けてと言っていていい」「ひとりでがんばらなくていいよ」と伝えたいと思っています。

ギャンブルに悩む本人の自助グループ GAの方からお話をうかがいました

劣等感と「一発逆転」の気持ち

- 私は、まわりの人とくらべて「自分もうまくできない」とずっと思っていました。仕事もうまくいかず、みんなのような「ふつうの生活」ができないことがつらかったのです。
- あとになって、私は発達障害という生まれつきの特性があるとわかりました。でも、そのことをなかなか受け入れられませんでした。そんな気持ちから、私はギャンブルにのめりこんでしまいました。
- 「一度に大きく勝てば、みんなを見返せる」「すごい人になれる」と思いこんでいたのです。けれど結果は、1000万円もの借金をつくってしまいました。

どん底からの転機：GAとの出会い

- 問題が大きくなったのは、ギャンブルに使うお金をつくるために、仕事の仲間にも迷惑をかけてしまったときです。信頼してくれていた人からも見はなされそうになり、ようやく自分がしてきたことの重さに気づきました。
- そのあと、弁護士に教えてもらった相談先や、前から知っていた自助グループであるGA（ギャンブルーズ・アノニマス）という、同じ悩みを持つ人の集まりに行ってみました。
- 最初の半年はとても苦しかったけれど、「自分をバカにする人がいない」「同じように苦しんだ仲間がいる」という安心できる場所ができて、気持ちがかかるようになっていきました。

弱さを認めることから始まる回復

- GAに通ううちに、私は少しずつ自分の気持ちを正直に話せるようになりました。前は人の話をきちんと聞けなかった私ですが、仲間のおかげで、ゆっくり変わってきています。
- お金の問題は、専門家の力を借りながら、ようやく解決に向かっていきます。でも、ギャンブルをやめることだけがゴールではありません。私の性格のクセや困っている部分は、これから一生かけて少しずつ良くしていく大事な課題だと思っています。
- 家族に対しては、あやまりたい気持ちもありますが、過去は変えられません。だからこそ、これからできることを一歩ずつ進めたいと思っています。以前はひとりぼっちで苦しんでいましたが、今は仲間と一緒に、「今日一日を大切に生きること」を続けています。

家族の声—アルコール依存症の方のご家族の体験談—

青森ダルク家族会の方からお話をうかがいました

依存症の息子に対する家族の思い

- ・私の家族には、長い間とてもつらい時期がありました。息子は、小さいころから学校に行けなくなったり、問題を起こしたりしていました。私はそのことで悩みすぎて、心の病気になってしまい、眠れない夜にお酒を飲むようになり、いつのまにか私もお酒がやめられなくなっていました。
- ・息子は、大きくなると、お酒を飲んだまま車を運転して事故を起こしたり、大きな借金をしたり、よくない人たちと付き合ったり、物を盗んだり、たくさんの問題を引きおこしました。そのたびに私は「助けなくては」と思い、かわりに借金を払ったり、問題を片づけたりしていました。
- ・同じ悩みをかかえる家族の集まりである家族会で、「それは助けているように見えるけれど、息子が自分の問題と向き合うのをじゃましている行動なんですよ」と教わりました。良かれと思った行動が、息子の回復を遠ざけていたと知ったのです。

「愛しているからこそ離れる」こと

- ・どうにもできなくなったとき、私は仲間に助けられて、ダルクの家族会につながりました。そこで学んだのは、ただつき放すのではなく、本人が自分の力で立ち上がるために距離をとる「愛のつき放し」という考えです。息子が裁判になったとき、裁判長から「親なら息子を引きうけなさい」と言われました。でも私たちは心をととても痛めながらも、引きうけることをやめ、息子をダルク（回復支援施設）にお願いすることにしました。
- ・このつらい時期、私を支えたのが「ゲシュタルトの祈り」という言葉です。「私は私のことをする」「あなたはあなたのことをする」「私はあなたの期待に応えるために生きているのではない」この言葉を何度も心の中で唱え、自分と息子の人生をちゃんと分ける練習をしました。「息子を変えることはできない。でも私は自分の回復を選ぶことができる」と気づいたのです。

新しい家族の形へ

- ・息子はダルクでの生活を終え、自立し、今では結婚して4人の子どもがいる父親になりました。「もう二度と会えないかもしれない」と思った頃もありましたが、今は少しずつ家族としての関係を作り直しています。もちろん、今でも感情的になりそうになる時はあります。
- ・そんなときは、「アイメッセージ」(**) といって、「私はこう感じる」という言い方をして、すぐに怒ったり返したりしないように心がけています。
- ・ほどよい距離を学び、仲間といっしょに歩むことで、私たちは前よりもずっと楽に生きられるようになりました。依存症はすぐに治る病気ではありません。家族は本人のためだけに自分を犠牲にするのではなく、家族自身の人生も楽しんでいい。その大切な教えを胸に、今日も一日一日を大事に生きています。

**アイメッセージとは？：私を主語にした伝え方

相手の悪いところを指摘するのではなく、自分がどう感じているかを伝えることが大切です。相手に配慮しながら自分の意見を主張できるだけでなく、自分の感情に気づききっかけになります。
例：「こんなに遅くなるなら連絡して！」⇒(アイメッセージ)「何も連絡がないから私は心配したよ。」

回復に向けて大切なこと



やめる日を1日ずつ
積み重ねる

「今日1日だけ、やらない・飲まないこと」
に集中し、その積み重ねをめざしましょう。

一人で抱え込まず、
支援につながる

医療機関や自助グループなど支援につながる
ことが大切です。

病気を認め、
正しく理解する

なぜやめられないのか、脳のしくみから正しく理解する
ことが、回復の第一歩となります。

くわしい支援情報はこちら

依存症治療拠点機
関（東北会病院）や、
自助グループ（AA、
GA、家族会など）、
当事者やご家族の体
験動画などを掲載し
ております。



二次元コード

ひとりひとりにとっての15年目

令和8年（2026年）の3月11日は、東日本大震災の発災から15年目になります。震災時には生まれていっしやらなかった方や被災地以外にいらした方、お身内や住まいや勤務先などに被害を受けた方、心身に何らかの不調があらわれた方など、震災当日とその後引き続き体験の影響は、ひとりひとり異なります。すなわち、震災は過去の出来事または自分と無関係だと思える人、未だに終わっていないと感じる人、時々思い出される人など、個人差が大きく、どれが正しいということはないのです。

また、震災の心身への影響が続く、時間がたってから不調があらわれる、「3月11日」の日付や報道や地震・津波の警報やよその被災をきっかけに調子をくずすなどは、めずらしくありません。

眠れない、気分が晴れない、イライラ、不安、つらいことが思い出される、身体の病気がないのに体調が悪いなどがあつたら、今さらと思わずに、相談してみてください。抱え続けていっしやるつらさが少しでも楽になれるよう、いっしょに考えてまいります。

ここまる掲示板

デイケア祭を開催しました

開催日：令和7年10月3日（金）

デイケア祭は、デイケアに通うメンバーが中心となって企画や準備、運営を行い、毎年開催しています。

今回は、「地域の方にデイケアを知ってもらう機会にしたい」という思いをコンセプトに、創作展示コーナー、創作体験コーナーにて来場者の方々とメンバーでの合同作品ダンボールアート作り、お茶席、動画や写真でのプログラム紹介などを行いました。当日は、デイケアメンバーのご家族、地域や他の福祉施設の方々など、多くの方にご来場いただき、一緒にデイケア祭を盛り上げていただきました。

今年も楽しい企画をメンバーと準備しますので、ぜひお越しください。



完成した合同作品



開会式の部屋の飾りつけ



お茶席にて展示した茶器

ひきこもり講演会のご案内

ひきこもりにお悩みの方、ご関心をお寄せの方、どなたでもご参加いただけます。

○日時：令和8年5月23日（土）14：00～16：00

○会場：仙台市医師会館 2階ホール

○講演：「ひきこもりに寄り添うために一家族の安心から始まる一歩」

○講師：浜松市精神保健福祉センター 所長 二宮 貴至 氏（精神科医）

※詳細は、はあとぼーと仙台のホームページや市政だより4月号でお知らせします。



平日のみ

はあとライン

(022) 265-2229
10:00-12:00 13:00-16:00

こころの健康
について
電話でご相談
ください。

年中無休

ナイトライン

(022) 217-2279
18:00～22:00



発行：仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）
〒980-0845 宮城県仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6 電話 022-265-2191