

# 生きづらさをかかえた 若者の未来のために

性・生き方を中心に



## 対談者の紹介

- ・河西ひろ子さん(行政保健師)

ADHD・双極性障害をもつ。大学院にて精神看護学を専攻したのち、精神病院に看護師として勤務、精神科勤務時代に各種アディクションを発症。母子保健、精神保健、発達障害、児童虐待、性教育等が専門。

- ・宮田慎太郎さん(家庭教師・FPなど)

自閉スペクトラム症をもつ。学童保育で発達障害支援に携わり、発達障害に関する講師活動やワークショップも行なう。個人事業として本人の特性に合わせた家庭教師の「当事者先生」やFPとしても活動。

かけがえのない人のために  
**気づいて共に支え合う**

様々な困難に直面した場合、心理的に追い込まれてしまうことは誰にでも起こる可能性があります。そんな時は、決して一人で悩まず、「誰かに援助を求めればよい」ことを知ってください。そして、相談してください。御相談をお待ちしています。

いのち  
支える

愛知県保健医療局健康医療部医務課こころの健康推進室  
〒460-0001 愛知県守山区三の丸三丁目1番2号  
TEL: 052-454-4041 (ダイヤルイン)

※各施設合同サイトで相談窓口を  
ご案内しています

自覚検査対象サイト | 検索

愛知県

**かけがえのない人のために、気づいて共に支え合しましょう。**

愛知県では、毎年1,000名以上の方が自ら命を絶たれている状況にあります。自殺の背景には、こころの問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な要因が複雑に関係しています。自殺は社会の努力で避けることのできる死であるというのが世界共通の認識です。

**こんなサインに気づきませんか？**

**自殺予防の十箇条**

次のようなサインは特に注意すべき点です。サインを数多く認める場合は、自殺の危険が高まっています。早い段階で専門家に受診しましょう。

1 うつ病の症状 <sup>※</sup> がある	6 職場や家庭でサポートが得られない
2 原因不明の身体の不調が長引く	7 本人にとって価値あるもの(地位、家族、財産等)を失う
3 酒量が増す	8 重症の身体の病気になる
4 安全や健康が保てない	9 自殺を口にする
5 仕事の負担が急に増える	10 自殺未遂に及ぶ
大きな失敗をする、罪を失う	

※うつ病は脳のエネルギーが不足した状態であり、落ちつた気分や様々な身体症状のほかに、心身の症状が強くだけでなく、様々な身体的な自覚症状を伴うこともあります。あなたは大丈夫ですか。あなたのかけがえのない人は大丈夫ですか。

**※うつ病の症状に早く気づき、適切に対応することは自殺を防ぐ重要な対策のひとつです。**

**自分で感じる症状**

・落ちつ、気分が沈む	・眠れない、自分を責める
・不安を感じる、悲しい	・仕事の集中力が落ちる
・イライラする、元気がない	・決断ができない
・気がない、集中力が低い	など

**周りが気づく症状**

・表情が暗い	・食欲がない
・涙もろい	・寝癖がち
・反応が悪い	・身体がだるい
・落ちつきがない	・疲れやすい
・飲酒量が増える	など

**身体に出る症状**

・食欲がない	・寝癖がち
・寝癖がち	・身体がだるい
・身体がだるい	・疲れやすい
・疲れやすい	など

**かけがえのない人を失わないために、私たちができること**

**気づき**

寝れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切な人の様子がいともと違ったり、声をかけてください。

元気がないけど、大丈夫？

寝れているみたいですね。寝れていますか？

最近どうですか。気分が落ちたら話を聞かせてくださいね。

**声かけ・傾聴**

本人の気持ちや尊厳、話に耳を傾けることが大切です。

心配していることを伝え、共感しながら気持ちに寄り添いましょう。

傾聴に専念して相手の感情を否定せずに対応しましょう。

話をしてくれたことに感謝を伝え、必要のない気持ちを言葉にして伝えましょう。

**つなぎ**

早めに専門家に相談するよう促します。このパンフレットを活用して、各施設相談窓口にご相談ください。

**見守り**

専門家につながった後も、遠くが寄り添いながらじっくり見守りましょう。

# 愛知県 「いのちを支えるパンフレット」

### 「依存症」って どんなイメージ？

意志の  
弱い人が  
なるもの？

本人は  
やめる気が  
ない？

だらしない？

一生治らない？

それは  
**誤解**です。  
依存症は誰でも  
なりうる  
**病気**です。

正しい理解を深めましょう！

中面へGO!

### 周りに「依存症かも」という人がいたら…

依存症は、脳の回路が変化して欲求をコントロールできなくなる「病気」ですが、本人は自覚がなく気づきにくいので、自分の意思でコントロールしようとしても度々失敗します。そのため、周囲がいくら本人を責めても、問題は解決せず、むしろ「叱責」、「説教」、「借金の肩代わり」などは状況を悪化させてしまいます。

本人が回復の必要性を自覚するまでには時間がかかることから、まずは、周囲の方が専門の機関に相談して、「適切なサポートのしかた」を知ることから始めましょう。

**相談窓口等はこちら**

依存症は、誰でもなりうる病気です。決して恥ずかしいものでもありません。病気を治すことは解決を導きますので、本人や家族だけで抱え込まず、専門の機関に相談しましょう。

**地域の相談窓口**

依存症に関するご本人やご家族からの相談や悩みを受け付けています。  
- 在住する市町が提供する保健所（依存症全般に関する相談）  
- 精神保健福祉センター 052-962-5377(代表・薬物相談) 052-961-5015(アルコール相談) 052-961-1722(ギャンブル相談)

**民間団体(自助グループ・支援団体)**

自助グループでは、依存症本人または家族同士が体験を共有しながら、回復を目指します。支援団体では相談を受けています。

- アルコール依存症 NPO法人愛知県新高度会【当事者・家族】 052-824-1567
- AA(アルコール匿名会)【当事者】 052-915-1802
- 匿名会【家族】 0532-69-0985
- 薬物依存症 名古屋ダルク【当事者・家族】 052-915-7284
- 三河ダルク(療養ケアセンター)【当事者・家族】 0532-52-8596
- 岡崎ケアセンター【当事者・家族】 0564-64-2349
- ダルク東海地区【家族】 0565-47-9929
- 愛知家族会【家族】 090-7966-6753

\*その他の相談窓口については、下記をご覧ください。  
(愛知県精神保健福祉センター「薬物依存(麻薬、覚せい剤、シンナー等)に関する相談」)  
<https://www.pref.aichi.jp/sohiki/seishin-oyakuubu-soudan.html>

- ギャンブル依存症 チャンプル依存症を考える会【当事者・家族】 070-4501-9625
- リカバリーサポート・ネットワーク【当事者・家族】 050-3541-6420

中面へ続く

### わかってるのに やめられない

～それって依存症かも～

中面へGO!

### 正しい理解を深めましょう！

中面へGO!

正しい理解を深めましょう！

中面へGO!

### 「依存症」って？

Q 依存症って何？

「依存」する対象は様々ですが、特定の物質や行為を「やめたくても、やめられない」状態を、「依存症」といいます。依存症になると、本人や家族が苦痛を感じたり、生活に困ることが生じたりすることがあります。

代表例  
●アルコール ●薬物 ●ギャンブル等

※医学的定義では、ある特定の「物質の使用」に際して「やめたくても、やめられない」状態を依存症と呼びますが、本リーフレットでは「行為」に関するそのような状態も含めて「依存症」と表現しています。

Q 原因は？

人は、不安や緊張を和らげたり、嫌なことを忘れたいするために、ある特定の行為をすることがあります。それを繰り返しているうちに脳の回路が変化して、自分の意思ではやめられない状態になってしまいます。

Q なおるの？

様々な助けや理解により、「飲酒や薬物使用、ギャンブルなどに頼らない生き方」をしていくことができます。依存症は回復が十分可能な病気です。そのためには、しっかりと対応することが大切です。

### 正しい理解を深めましょう！

中面へGO!

正しい理解を深めましょう！

中面へGO!

# 愛知県「依存症パンフレット」

## 今日の対談の内容

- ①若者の生きづらさとは？(軽度知的・境界知能)
- ②性－依存の一つとしての
- ③生きることは－  
→まぎらわせたいくらい、つらいこと？

①若者の「生きづらさ」とは？  
(おもに軽度知的や境界知能の)

- ・「まぎらわせる」ために薬を飲んで登校
- ・リスカ(リストカット)=生きるために
- ・お酒が許されないならOTC  
→ボーっとして考えたくない  
(≡緩慢な自殺)

## ②性－依存の一つとしての

- 依存は、「生きるため」？

- 依存先を増やす⇒依存者・依存先の負担減？

Cf.熊谷晋一郎氏(東京大学先端科学技術研究センター教授(当事者研究)・脳性まひ患者)

「自立は、依存先を増やすこと。希望は、絶望を分かち合うこと」)