

## 本人、家族や周りの方ができること

## ご自身や身近な人の お酒の飲み方やギャンブルの仕方等で 困ったことはありませんか？

ご自身、家族や身近な方が飲酒やギャンブルをされる方は下のチェックをしてみてください。

### お酒

#### お酒を飲んで こんなことはありませんか？

- 飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがある
- 他人に自分の飲酒について非難されて、気に障ったことがある
- 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたことがある
- 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがある

(参考:アルコールスクリーニングテスト「CAGE」)

### ギャンブル

#### ギャンブルをして、 こんなことはありませんか？

- ギャンブルをするときには予算や時間の制限を決めない。決めても守れない
- ギャンブルに勝ったときに「次のギャンブルに使おう」と考える
- ギャンブルをしたことを誰かに隠す
- ギャンブルに負けたときにすぐに取り返したいと思う

(参考:ギャンブル依存症自己診断ツール「LOST」)

※ギャンブルとは、パチンコ・パチスロ、競馬、競輪、競艇、オンラインカジノ等のことを言います。

もしも、それぞれのチェックで  
**2つ以上**があてはまれば、、、

**依存症の可能性**があります。  
そんな時にできることがあります!!

#### ○ 依存症について理解を深めてみませんか？

正しい知識を得ることで、適切な対応・治療・回復について知ることができます。

依存症の正しい知識についてはこちら↓  
鳥取県依存症拠点支援機関 渡辺病院ホームページ内『各種依存症』  
(URL:<https://t-alcsien.jp/>)



#### ○ 家族の方で、こんな対応について困っていませんか？

借金の肩代わりや、本人が起こした問題の後始末など、家族が良かれと思ってした行動が、かえって依存症状態を悪化させてしまうことがあります。

依存症問題に対する家族の正しい対応方法についてはこちら↓  
鳥取県依存症拠点支援機関 渡辺病院ホームページ内『ご家族の方へ』  
(URL:<https://t-alcsien.jp/chiryo/>)



### 依存症は**病気**です。

依存症は適切なサポートを受ければ回復可能な病気です。  
病院での治療や自助グループへの参加が回復に効果的です。

### まずは、依存症の相談窓口にご相談ください。

どこに相談していいかわからないときには、まずは米子保健所にご相談ください。

## 相談窓口

#### 医療機関

渡辺病院(アルコール・薬物・ギャンブル等) :0857-24-1151

米子病院(アルコール) :0859-26-1611

#### 行政

米子保健所依存症担当 :0859-31-9310

鳥取県精神保健福祉センター :0857-21-3031

最寄りの市町村役場(健康や心の相談窓口)

#### 自助グループ



←詳しくは、こちらのQRコードからご確認ください。