

こころの健康だより



富山県心の健康センター 〒939-8222 富山市蛸川459-1 TEL(076)428-1511 FAX(076)428-1510
URL http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1281/
こころの健康だよりは上記のホームページでもご覧いただけます。



目次

作者 / 本人グループ参加者

- 挨拶 「依存症における自己治療仮説」 2
心の健康センター所長 麻生 光男
- 寄稿 「これからの依存症治療に向けて」
アイ・クリニック 院長 古市 厚志 氏
- 事業紹介 「依存症相談支援センター」 3
- 研修会報告 4~5
令和5年度 依存症相談対応研修 「ギャンブル依存・ゲーム依存について」
独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 名誉院長 樋口 進 氏
- 特集 6~7
「トラウマ、PTSD、複雑性PTSD、トラウマインフォームドケアについて」
富山県リハビリテーション病院・こども支援センター 児童精神科・精神科医師
森 昭憲 氏
- インフォメーション「県内のひきこもり相談窓口」 8

所 長 挨 拶

「依存症における自己治療仮説」

富山県心の健康センター所長 麻生 光男



心の健康センターの大きな業務に、依存症からの回復支援があります。私は、7年前に病院勤務医からセンターへ異動し、依存症を職員とともに学習してきました。昨年、依存症の支援で提唱されている自己治療仮説を勉強し、依存症に対する私の考えが整理されました。今理解していることを記載します。

依存症の自己治療仮説はアメリカで提唱され、2008年に「自己治療としてのアクション」と題して出版されています。

アルコールを例にすると、何らかの祝い酒や友人との歓談の際に飲用されますが、やけ酒もあり、自分の思い通りいかないとき、つらいときなどにも飲まれます。自己治療仮説は、飲酒によりこの思い通りいかないときのつらさなどを軽減（自己治療）することです。人によってはお酒の乱用から依存形成することがあります。



依存症の自己治療仮説を知ることで、依存の背景を考え、その人への思いやりが強くなります。また当事者もより客観的に考え、生活の工夫をすることができるのではないのでしょうか。

寄 稿

「これからの依存症治療に向けて」

アイ・クリニック 院長
古市 厚志 氏

● 依存症の多様化

令和5年3月で富山大学附属病院を退職し、依存症専門医療機関であるアイ・クリニックにて勤務をしています。これまでクリニックの非常勤職員として勤務していましたが、常勤となり依存症治療により多く関わるようになりました。以前は、依存症治療といいますがアルコールと薬物が主でありましたが、近年ではギャンブルやゲーム・インターネットなど行為依存（嗜癖）の方の相談が増えています。また、繰り返す窃盗や盗撮などの司法も関連するような相談もあります。依存症の多様化は、より多くの支援機関の連携が求められているということだと思います。

● 「別に困ってないけど…」

来院される方の声を聞いていますと、自分から問題意識が芽生えて受診される方もおられれば、家族などの周囲の助言によって来られる方もおられます。最初はご本人さんの困りごと（主訴）をお聞きするのですが、「家族に言われて病院に来たけど、自分は別に困ってない」と言われる場合もあります。病院に来ることになった経緯を聞いていく中で、やはりこのままだとご自身の生活に支障があったり、家族の関係性に支障があったり、少しでもご本人さんと認識を共有できないことがないか探っていきます。嫌々ながらも病院に来ているという事実は、治療につながる糸口がどこかにあるということの意味していると思います。

● 言いにくいこと

スラムダンクという人気漫画に、「安西先生、バスケがしたいです」という名言があります。不良になった三井寿が、2年間ずっと言えなかった本音を安西先生（監督）に伝えるシーンです。なかなか言いにくい本音を口に出すには、タイミングと相手が必要になります。「酒を飲みたくてたまらなくなった」「むしゃくしゃして、ギャンブルしてしまった」「何日も連続で飲んでしまった」「盗撮してしまった」「やっぱり、治療しようと思う」「薬と離れられないと思うと絶望する」……。勇気を出して言ってくださった言葉を、支援者としてどのように受け取るでしょうか。

● 回復につながる支援は？

依存症治療に関わるようになってから、私自身に依存症の病理があることに気がつくこともありました。詳細は割愛しますが、その依存症の病理を克服するには、どうしようもない救いようのない自分について話す場や人が必要となりました。その経験からは、依存症からの回復のためには、自分を偽らずに本音を言える場を持っていただくことが大きな力になると考えています。自分の弱みを話すのは、本当に大変なことです。だからこそ、お話してくださったときには真剣に受け取る必要がありますし、支援者としてのあり方が問われていると思います。

心の健康センターの事業紹介

依存症相談支援センター

依存症の問題で悩んでおられる方へ

「やめたいと思うけど、やめられない」「自分でコントロールできない」「このまま続けたら、家庭や仕事に支障がでてしまうかもしれない」・・・などで、お困りではありませんか？

心の健康センター及び依存症相談支援センターでは、ご相談状況に応じて、回復に向けての支援や他機関紹介・情報提供をしています。ご本人とご家族が一緒でも、別々でも構いません。ご本人が希望されれば、認知行動療法の手法を用いた回復プログラムを一緒に実施します。まずは、心の健康センターまたは依存症相談支援センターまで、お気軽にお電話ください。

認知行動療法の手法を用いた回復プログラム

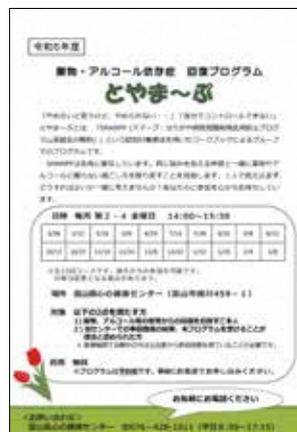
一人で抱え込まず、同じ悩みを抱える仲間と集まり話し合うことで、アルコールや薬物、ギャンブル等に頼らない生活を取り戻すことを目指します。個別での対応も可能です。

● 薬物・アルコール依存症回復プログラム「とやま〜ぷ」

とやま〜ぷとは、SMARPP（スマープ：せりがや病院覚醒剤再乱用防止プログラム英語名の略称）という認知行動療法を用いたワークブックによるグループでのプログラムです。SMARPPは各地に普及しており、その内容を抜粋し富山県版として全10回にまとめました。

【内 容】

- ① なぜアルコールや薬物をやめなくてはいけないの？
- ② 引き金と欲求
- ③ 薬物・アルコールのある生活からの回復段階
- ④ あなたのまわりにある引き金について
- ⑤ あなたのなかにある引き金について
- ⑥ 回復のために一信頼・正直さ・仲間一
- ⑦ 再発を防ぐには
- ⑧ (1) あなたを傷つける人間関係
(2) お互いを大事にするコミュニケーション
- ⑨ 強くなるより賢くなろう (1)
—これまでの取り組みを振り返る—
- ⑩ 強くなるより賢くなろう (2)
—あなたの再使用・再発のサイクルは？—



● ギャンブル等依存症回復プログラム「TOYAMAT-G」

TOYAMAT-G（トヤマツジー）とは、SAT-G（サット・ジー）という島根県立心と体の相談センターで開発されたギャンブル障がい回復トレーニングプログラムです。島根県で効果が確認されたことから、各地に普及しています。

【内 容】

- ① あなたのギャンブルについて整理してみましょう
- ② 引き金から再開にいたる道すじと対処
- ③ 再開を防ぐために
- ④ 私の道しるべ
- ⑤ 回復への道のり、回復のために

—ご相談・回復プログラムの問い合わせ先—

心の健康センター TEL 076-428-1511
依存症相談支援センター TEL 076-461-3957
平日 8時30分～12時、13時～17時

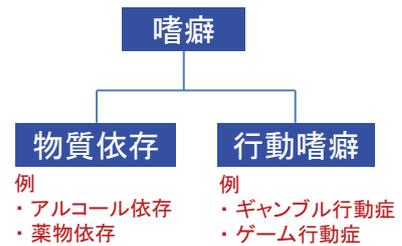
講義 「ギャンブル依存・ゲーム依存について」

講師 独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 名誉院長 樋口 進 氏

1 依存(嗜癖)とは

依存とは、快感やワクワク感を引き起こすような物質使用や行動の行き過ぎにより、明確な健康・社会問題が起きている状態をいいます。本来、依存は物質依存（アルコールや薬物）をさす言葉でしたが、ギャンブルやゲームも依存特有の症状があり、物質依存と共通した脳内メカニズムがあることから、行動嗜癖（ギャンブルやゲーム）も依存に分類されるようになりました。

依存・嗜癖の分類



2 ギャンブル依存

(1) 実態・診断

ギャンブルの市場規模として、パチンコ・パチスロは、コロナの影響により減少しています。一方で、中央競馬等の公営ギャンブルは増加傾向にあります。その背景は、オンラインによるギャンブルが可能となったことが影響しています。いつでも、どこでも出来るオンラインは、依存を進行させる要因となります。

ギャンブル依存の診断には、DSM-5が使用されることが多く、9項目のうち4項目以上が当てはまるとギャンブル依存と診断されます。ギャンブル依存が疑われる人は、200万人程度（R1年度）存在しますが、受診者は1年間で約3,500人といわれています。受診しない理由としては、自分で問題を解決したいという欲望や疾病に対する羞恥心・否認等がありますが、大きな理由としては、身体的健康問題を起こす割合が低いことが挙げられます。さらに、疾病としての認知度が低いこともあり、ギャンブルにより生じた問題（借金等）を相談するにとどまり、治療に繋がらない状況もあります。

ギャンブル障害の診断基準 (DSM-5)

1	興奮を得たいがために、賭け金の額を増やして賭博をする欲求
2	賭博をするのを中断したり、または中止したりすると落ち着かなくなる、またはいらだつ
3	賭博をするのを制限する、減らす、または中止するなどの努力を繰り返し成功しなかったことがある
4	しばしば賭博に心を奪われている
5	苦痛の気分の中に、賭博をすることが多い
6	賭博で金をすった後、別の日にそれを取り戻しに帰ってくることが多い
7	賭博へのめり込みを隠すために嘘をつく
8	賭博のために、重要な人間関係、仕事、教育、または職業上の機会を危険にさらし、または失ったことがある
9	賭博によって引き起こされた経済状況の悪化をのがれるために、他人に金を出してくれるよう頼む

軽症：4～5項目、中等症：6～7項目、重症：8～9項目

(2) 治療・回復支援

ギャンブル依存の治療ゴールはギャンブルを止めることです。依存には再発という症状があり、一度止めても、再びギャンブルを始めれば元のギャンブル依存の状態に戻ることがあります。再発を防ぎ、回復するためには、ギャンブルを止め続けることが最も安全です。

依存の治療には「動機づけ」が重要

依存となれば、自分では問題に気づきにくく、また周囲がコントロールすることも難しいです。そのため、本人が問題（借金、家庭内不和等）に気づくことができ、自分の意思で行動を変えていくように援助していきます。また、本人には両価性という「変わりたい気持ち」と「変わらない（変わりたくない）気持ち」の相反する気持ちがあります。「変わりたい気持ち」を引き出すことも治療上とても大切です。

主な治療について

ギャンブル依存の主な治療としては、認知行動療法（プログラム）があります。認知行動療法により、ギャンブルにまつわる間違った認識（負けを取り返す唯一の方法はギャンブルを続けることと信じる等）を変えていくものです。グループでディスカッションを行いながらプログラムを実施します。

(3) 家族の対応

家族は、ギャンブルに関連する問題の矢面に立ち、傷ついている場合も多いです。一方では、もっとも本人に近い存在で支援ができるため、最重要のキーパーソンとなります。家族の適切な対応により、本人に変化が生まれ、治療に繋がられることもあります。困ったら家族だけでも専門家に相談することがポイントです。

3 ゲーム依存

(1) 実態・診断

インターネット利用状況は、年齢が上がるとともに利用率も高くなる傾向がありますが、近年は乳幼児の増加が目立っています。使用開始年齢が早ければ早いほど、依存になる確率は高いと言われており、インターネット・ゲームの依存の低年齢化が大きな問題になりつつあります。世界保健機関（WHO）は下記の4つの項目全てあてはまるとゲーム依存としています。また、ネット・ゲーム依存により、合併する様々な問題も生じます。

ゲーム依存(WHO)とは

- ・ ゲームのコントロールができない
- ・ 日々の生活でゲームが最優先
- ・ ゲームにより、明確な問題
- ・ 問題があるがゲームを続ける

注: ゲーム依存は正式にはゲーム行動症と呼ばれる

ネット・ゲーム依存に合併する問題

身体的健康	脳萎縮、体力低下、骨密度低下、栄養の偏り、やせ、肥満、眼精疲労、近視、腰痛、エコノミークラス症候群、など
精神的健康	睡眠障害、昼夜逆転、ひきこもり、意欲低下、うつ状態、希死念慮、自殺企図、など
学業・仕事	遅刻、欠席、授業の居眠り、成績低下、留年、退学、解雇、など
経済	多額の課金や投げ銭、など
家族・対人関係	家庭内の暴言・暴力、親子の関係悪化、リアルでの友人がいなくなる、など

(2) 予防のためのルール作り

ゲーム依存を予防するためには、家族で話し合ってルールを決めることが重要です。ルール作りのポイントは4つあります。

- 使用時間を決める** 使用時間帯と使用終了の時間を決めます。あまり細かく決める必要はありません。
- 使用場所を決める** 子供部屋での使用は避け、リビングや家族の目の届くところで使用させましょう。
- 使用金額を決める** アプリのダウンロードや課金の限度額を決めておき、小遣いの範囲内に留めましょう。親に無断でオンラインショッピングや決済をさせないようにしましょう。
- 家族もルールを守る** 親がスマホ・ネット使用の模範を示しましょう。家族や周りの人とのネットを介さないコミュニケーションを大切にしましょう。

依存に対する家族の対応について ネット・ゲーム以外のリアルな活動を増やしましょう

◆依存への正しい理解

親が一方向的にルールを決めたり、スマホを取り上げたりすると、激しいバトルになる可能性があります。本人の話をゆっくり聞き、小さな改善でも取り上げて褒めるようにしましょう。第三者（学校の先生、スクールカウンセラー、友人）の力を借りることも考えてみましょう。

◆ポジティブなコミュニケーションを心がける

「わたし」を主語にし、簡潔に具体的な行動に言及しましょう。
例…あなたが遅くまで起きているのを見ると、お母さん、あなたの進路のことが心配になってしまうの。
一緒に受験までのゲームの使い方について、考えてみない？

◆本人に動き出させる

本人は自分の問題を何とかしようと必ず思っています。改善の主役は本人であることを説明し、少しでもネットやゲーム時間を減らす意向があれば、塾、部活、アルバイト等を提案してみましょう。

特集

「トラウマ、PTSD、複雑性PTSD、 トラウマインフォームドケアについて」

富山県リハビリテーション病院・こども支援センター
児童精神科・精神科医師

森 昭憲 氏

最近、トラウマという言葉聞くことが多くなりました。今回は、トラウマやPTSD（心的外傷後ストレス障害）、皇室にいらっしゃった眞子さまが患っているといわれた複雑性PTSDについて説明し、人の行動や言動にトラウマの視点を入れて考えるトラウマインフォームドケアをお伝えすることで、トラウマへの理解を深めて頂くことを願います。

トラウマ

トラウマは英語でtraumaと書き、「精神に癒しがたい傷を残すような圧倒的、破局的な出来事」とされています。PTSDの診断基準では、トラウマは「実際にまたは危うく死ぬ、事件に巻き込まれるなど、精神的衝撃を受ける出来事」と定義しています。家庭内暴力、虐待、いじめ、ハラスメントの経験後でもPTSD症状で苦しんでいる方が珍しくないため、それらもトラウマと定義して話を進めます。大人ではトラウマとなりにくい出来事が、子どもが経験するとPTSD症状を苦しむ場合は少なくないです。同じような出来事を経験しても、トラウマとなる人とならない人がいます。つまり、トラウマとなるかは体験した本人によりますが、人から受けた出来事がトラウマとなりやすいです。また、本人がトラウマを受けた自覚がない事も珍しくないです。

PTSD

トラウマを受けた後、以下の症状（PTSD 症状）が1か月以上続くと、PTSDと診断されます。

【再体験症状】……………トラウマとなった出来事を急に思い出す（フラッシュバック）。悪夢をみる。

【回避症状】……………トラウマを思い起こさせる考え、記憶、活動、状況、人を避ける。

【認知・気分の変化】…楽しいと感じられない。否定的な考え。興味の喪失。孤立感。

【過覚醒症状】……………寝付けない、小さな音にビクッとするなど過剰な驚愕反応。

警戒心が強い。注意・集中力がなくなる。怒りっぽくなる。



【是非覚えておいてほしいことがあります】①フラッシュバックは、トラウマとなっ

た出来事が大きな雷に打たれたような衝撃で勝手に出てくる症状で相当に辛く深刻です。フラッシュバックが起こると、他から見ると、急に怒り出す、パニックになる、あるいは何も言えず固まっている、と普段の本人とは別人のような振る舞いに見えます。②認知・気分の変化ですが、**否定的な考えが急に本人に襲ってきて支配され**、否定的な発言や振舞いをします。本人の元気を願っている人から、「気持ちの問題だよ」「心がけ次第よ」と言われ、本人さえも、“気持ちの問題”と考えている事が多いのです。本人が自分の心がけで解決しようと努力する中で、否定的な考えに襲われ支配されると、「自分の心がけが悪いから、否定的な考えが出てきたんだ」と自分を責めて、更に否定的な考えに支配される、という悪循環に陥ってしまいます。**【楽しいと感じられない、否定的な考え、興味の喪失、孤立感】はPTSDの症状であり、本人の考えとは関係なく突然起こり、自身で調節が出来ません。**症状を繰り返し経験するため、心が打ちのめされて、本人の意欲や希望を奪われ、自己肯定感を破壊されるのです。もしも、あなたが、いつ起こるか分からない衝撃的なPTSD症状を繰り返していたら、前向きに生きていけるでしょうか？未来に希望が持てるでしょうか？

PTSD症状が相当苦痛で深刻ということは御理解いただけただけでしょうか。私は、若者のメンタルケアを行っていますが、急に襲ってくるフラッシュバックや否定的な考えから抜け出したいために、自傷行為、過量服薬を行い、救急搬送や緊急入院になってしまう方を多く見てきました。

複雑性PTSD

トラウマを繰り返し受けた後に、PTSD症状に加えて、感情調節が困難(感情が不安定)、対人関係の障害(他者と持続的な良い関係を持つことや他者に親近感を感じる事が困難)、否定的自己認知(恥・罪悪・失敗の感情を伴う、自分を卑下し無価値と感じる)がある場合に診断されます。

具体的に見られる行動として、『人を信用しない/疑い深い。人と関わるのを嫌がる。笑い(怒る)声や物音、臭いに敏感。感情の波が大きい。人の顔を覚えられない。些細なことにこだわる。自暴自棄的な行動/自傷行為。すぐ爆発する。死にたくなる。物忘れが多い。呆然としている。好き嫌いが激しい。』とあり、これらも、気持ちの問題ではなく、**症状であり自己調節できません**。

①幼少期にトラウマを受けた、②両親や兄弟から被害を受けた、③トラウマの継続期間が長い、④トラウマを受けている間、味方がおらず孤立していた、⑤現在も加害者と関係がある、と更に深刻です。複雑性PTSDは、大人だけでなく、子どもでも同様の状態になることが分かってきました。

PTSD、複雑性PTSDの症状による人間への影響

依存症、摂食障害、不安障害、人格への深刻な影響、気分障害、解離性同一性障害(人格状態が生活に影響するくらい複数出てしまう)など精神疾患を複数持ち合わせることは珍しくありません。また、脳機能に異常を来たしてしまう事、虐待の連鎖や、一見トラウマとは無関係と思われる癌や肥満などの生活習慣病になりやすく短命の傾向である事も分かってきました。戦争や貧困がある地域では、世代を超えてトラウマが引き継がれて、個人、家族だけでなく地域社会全体が苦しみます。

トラウマインフォームドケア

すべての人にトラウマ体験の影響があるかもしれないという考えのもとに行動しようとするもので、特に疑問に感じる言動や行動に遭遇した時こそ、「トラウマを体験したからかもしれない」と考えてみよう、とするのがトラウマインフォームドケアです。

PTSD、複雑性PTSDの症状は、身体の病気と違って分かりにくいです。症状に苦しむ人自身も症状と気付いていないために苦しみが更に増します。心ある方々が症状と思わず、本人の事を思って気持ち次第と励ますことが本人を追い詰めてしまうことになりえます。

診断に当てはまるかより、PTSD、複雑性PTSDの症状で苦しんでいるか、起こっている事が症状だと分かる事、症状の対処、他の助けを得る事が重要です。

気持ちや心がけ、性格とされていることがトラウマに伴う症状だと分かると、対応方法が全く違ってきます。トラウマを受けてPTSD症状に苦しんでいる中で生きている、と分かると本人に対する見方が変わり、本人の味方となって、本人がトラウマから回復する助けになりえます。

関わる方々への怒りや暴言暴力が実はトラウマの影響だと分かると、関わる人自身の心を守るようになります。また、トラウマについて知るとトラウマに関係する事への差別偏見を減らせます。

これまで書きました通り、トラウマは人生に深刻な影を落とします。しかし、トラウマを受けた後、人は回復することができます。回復の中心となるのは、薬ではなく、トラウマを受けた人が安心や信頼できると考える人々から支えられ続けることなのです。

最後にトラウマインフォームドケアの資料と講座を紹介しておきます。

資料 (<https://www.jtraumainformed-tic.com/leaflets>)

無料で見られる講座 (<https://www.jtraumainformed-tic.com/course>)



参考文献、資料

- ・野坂祐子「トラウマインフォームドケア “問題行動” を捉えなおす援助の視点」日本評論社 2019
- ・「トラウマインフォームドケアをもっと知るために - TICガイダンス -」
https://www.traumalens.jp/wpcontent/uploads/2021/05/210331_tic_guidance.pdf
- ・「SAMHSAのトラウマ概念とトラウマインフォームドアプローチのための手引き」
https://www.j-hits.org/_files/00127462/5samhsa.pdf

県内のひきこもり相談窓口

各市町村や厚生センター・保健所では、ひきこもりでお悩みの方（本人・家族等）のご相談をお受けしております。ひとりで悩まず相談してみませんか。

●市町村

市町村名	担当課	電話番号
黒部市	福祉課	0765-54-2502
入善町	保険福祉課	0765-72-1841
朝日町	健康課	0765-83-1100
魚津市	地域包括支援センター (社会福祉課)	0765-23-1093
滑川市	健康福祉部福祉課	076-475-1377
舟橋村	生活環境課	076-464-1121
上市町	福祉課	076-473-9107
立山町	健康福祉課	076-462-9957
高岡市	社会福祉課	0766-20-1368
射水市	福祉保健部社会福祉課	0766-51-6626
氷見市	ふくし相談サポートセンター	0766-30-2937
砺波市	社会福祉課	0763-33-1317
南砺市	地域包括医療ケア部福祉課	0763-23-2009
小矢部市	健康福祉課	0766-67-8606
富山市	中央保健福祉センター	076-422-1172
	南保健福祉センター	076-428-1156
	北保健福祉センター	076-426-0050
	大沢野保健福祉センター	076-467-5812
	大山保健福祉センター	076-483-1727
	八尾保健福祉センター	076-455-2474
西保健福祉センター	076-469-0770	

●厚生センター・保健所（平日8:30~17:15）

厚生センター・保健所	所管区域	電話番号
新川厚生センター	黒部市、入善町、朝日町	0765-52-2647
新川厚生センター魚津支所	魚津市	0765-24-0359
中部厚生センター	滑川市、舟橋村、上市町、立山町	076-472-0637
高岡厚生センター	高岡市	0766-26-8415
高岡厚生センター射水支所	射水市	0766-56-2666
高岡厚生センター氷見支所	氷見市	0766-74-1780
砺波厚生センター	砺波市、南砺市	0763-22-3512
砺波厚生センター小矢部支所	小矢部市	0766-67-1070
富山市保健所	富山市	076-428-1152



作者 / 本人グループ参加者

富山県心の健康センターまでの交通のご案内



路線バスを利用される方

富山駅前バス乗り場から ⑤番乗り場
笹津行・猪谷行・春日温泉行
最勝寺バス停で下車（徒歩10分）

高速道路を利用される方

富山インターチェンジから、国道41号を700m程南下（大沢野方面）し、
蛭川交差点で右折

富山県心の健康センター

〒939-8222 富山市蛭川459-1
TEL (076) 428-1511
FAX (076) 428-1510

