

第4章 資料編

1 依存症スクリーニングテスト

「アルコール」、「依存症」、「ギャンブル等」、「インターネット」との付き合い方が適切かどうか、簡単な質問に答えるだけで、今の状態を確認できるチェックシートとなっています。

御自身や御家族が依存症ではないかと気になる方や心配されている方は、下記のスクリーニングテストによりチェックすることができます。

※「とちぎ依存症ポータルサイト」(P61 参照)に掲載



依存症スクリーニングテストはこちら



<https://tochigi-izon.portalsite.pref.tochigi.lg.jp/izonsyo/>



依存症セルフチェック

もしかして依存症かも!?

あなたのアルコール、薬物、ギャンブル等やインターネットとの付き合い方は適切ですか？

依存症のセルフチェックを利用し、ご自身の状態を確認しましょう。

※このセルフチェックはあくまでも簡易的に依存症のリスクを判定するものであり、正式な診断は医療機関の受診が必要です。

主な依存症スクリーニングテスト

アルコール依存症 (AUDIT)

AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) は、1990年代初めに、世界保健機構 (WHO) がスポンサーになり作成されたスクリーニングテストです。飲酒について、問題があるかを簡易的に判定します。質問は 10項目です。

薬物依存症 (DAST-20)

DAST (The Drug Abuse Screening Test) は、カナダの心理学者である H.A.Skinner らが開発した、薬物乱用の重症度を測定する自己記入式の尺度です。質問は 20項目です。

ギャンブル等依存症 (SOGS)

SOGS (The South Oaks Gambling Screen) は、世界的に最も多く用いられているギャンブル依存の簡易スクリーニングテストです。ギャンブル依存のリスクを簡易的に判定します。質問は 12項目です。

インターネット依存 (IAT)

IAT (Internet Addiction Test) は、アメリカの Kimberly Young 博士によって開発されたスクリーニングテストです。インターネットの使用について、問題があるかを簡易的に判定します。質問は 20項目です。

2 依存症チェックリスト

(1) アルコール依存症

ステージ	本人の状況	家族・支援者等の状況	対処法（例）
ステージ1 病的な飲み方の 初期段階 予 防	☐ 日常的に飲む ☐ 時々飲む程度、一度の酒量が多く仕事や生活に支障をきたす ☐ 酒量が増加しアルコールに強くなっていく（耐性の形成） ☐ 仕事の欠勤やミス等が増える	☐ 本人との会話が減る ☐ 注意しても無視される ☐ 飲酒運転が心配 ☐ 家族の心配が本人に通じない ☐ 親族・友人に相談するのは恥ずかしい ☐ 飲み方がおかしいと思いつつも依存症とは思わない 【家族・支援者へのメッセージ】 ・ステージ1で依存症を疑う家族・支援者はあまりいませんが、不安を感じた時点で相談することをお勧めします。	※予防のための情報収集 【依存症相談機関等】 ・専門相談機関へ相談 ・お住まいの市町健康課へ相談 ※定期的な健康チェック 【健康に関する相談機関】 ・勤務先の健康相談窓口へ相談 ・お住まいの市町健康課へ相談 【医療機関への相談】 ・減酒外来
ステージ2 様々な問題が 発生する段階 早期発見	☐ ほとんど毎日飲む ☐ 隠れて飲む ☐ うそをつく（否認） ☐ ブラックアウトが起きる ☐ 仕事の欠勤が増える ☐ 借金をする ☐ 暴言や暴力 ☐ 飲酒運転で捕まっても飲み続ける	☐ 飲酒をめぐって口論になる ☐ 借金返済や職場への欠勤連絡等、本人の尻ぬぐいをする ☐ 飲酒で失敗する度に反省文を書かせたり離婚をちらつかせたりして脅す ☐ 徐々に家計が苦しくなる ☐ 相談ができず孤立感が増す ☐ 飲酒の原因が家族だと批判される ☐ 子どもへ悪影響が生じ始める（不登校、万引き等） 【家族・支援者へのメッセージ】 ・本人と距離を取ることが大切。例えば記録を取ることで、家族自身の行動を客観視してみよう。 ・離婚や反省文等の脅しや透かしは効果がありません。本当に実行を決断したことを本人に伝えましょう。	※欲求への対処、精神症状、身体的健康等について 【医療機関】 ・依存症専門医療機関へ相談 【悩みを共有できる場】 ・家族会 ・自助グループ ※問題整理や情報収集等 【依存症の相談機関等】 ・専門相談機関へ相談 ・お住まいの市町健康課へ相談 ※様々な生活課題等 【生活の立て直し】 ・お住まいの市町生活福祉課へ相談 【借金等】 ・弁護士、司法書士
ステージ3 命の危険性のある段階 回復に向けて	☐ 連続飲酒 ☐ 様々な離脱症状が出る ☐ アルコール性疾患で入院を繰り返す ☐ 病死、自殺、事故死のリスクが高まる ☐ 社会的な信用を失う ☐ 仕事の長期病欠、配置転換・辞職・クビ ☐ 暴言や暴力	☐ 本人の暴言暴力にさらされる ☐ 気力がなくなり、うつ状態 ☐ 家族の共依存を指摘されても本人の世話をやめられない ☐ 経済的に破綻する ☐ 離婚、自殺、心中等を考える 【家族・支援者へのメッセージ】 ・家族自身、心に深い傷を負い心身共に疲弊しています。 ・家族も病気のことや本人との関わり方を学ぶことが必要です。 専門機関や家族会等を利用し知識や仲間を得ましょう。	※ステージ2の相談機関等を参考にしてください。 ※緊急時の対応 【周囲の人への暴力】 ・警察署（110番） 【生命の危機的状態】 ・救急通報（119番）
【チェックリストの活用例】 ★各ステージでいくつチェックがつかしましたか？ステージをまたがってチェックがつくこともあると思います。より進んだステージに複数チェックが入っている場合には、進んだステージでの対応を検討することをお勧めします。 ★ステージ2や3にチェックがついた場合、緊急性の判断が必要となる可能性があります。早急に相談機関等に相談し、適切な治療・支援等を受けることをお勧めします。 【家族・支援者へのメッセージ】 本人の心は「治療や相談を受けてみようかな」という気持ちと「絶対に受けたくない」という気持ちの間で揺れ動いています。本人を治療や相談につなげるためには本人が治療や相談を受けてみようかなと思いつきやすいタイミングで声をかけることが効果的です。			

(出典) 鳥根県立心と体の相談センター 自己チェックシート「あなたは、どのステージですか？」参照

(作成協力) 横浜断酒新生会 家族会員

(2) 薬物依存症

ステージ	本人の状況	家族・支援者等の状況	対処法（例）
ステージ 1 好奇心や息抜きのための薬物利用から乱用の段階 予 防	☐ 趣味嗜好が変化する ☐ 交友関係が変化する ☐ お金の使い方が変化する	☐ 本人の薬物使用には気が付かない 【家族・支援者へのメッセージ】 ・ステージ1で家族が本人の薬物乱用・使用に気が付くことは稀です。それは、本人が隠れて使用しているからです。しかし、ステージ2までに進むと、やめることが困難になります。ステージ1の段階で本人の行動や交友関係、金遣いの変化で気になることがあれば、気軽に相談機関に相談しましょう。	※問題化しないための情報収集等 【依存症の相談機関等】 ・専門相談機関へ相談 ※定期的な健康チェック 【健康に関する相談機関等】 ・勤務先の健康相談窓口へ相談 ・お住まいの市町健康課へ相談
ステージ 2 様々な問題が発生する段階 早期発見	☐ 薬物がないと物足りない ☐ 不安やイライラなどを感じる ☐ 薬物を何とか手に入れようとする（家族の金を盗る等） ☐ 仲間と一緒に薬物を使う ☐ 様々な離脱症状が現れる ☐ 暴言や暴力	☐ 本人の借金の返済など、本人の尻拭いをする ☐ 本人からお金の無心がある ☐ この先どうしたらよいかイメージが持たなくなる 【家族・支援者へのメッセージ】 ・多くの家族はステージ2の段階で本人の薬物依存に気が付きます。 ・薬物依存症に関する正しい知識を得ることが大切です。 ・なるべく早く家族会や相談機関等に相談し、適切な支援等を受けることをお勧めします。	※欲求が抑えられない、精神症状、身体的健康など 【医療機関】 ・依存症専門医療機関へ相談 【悩みを共有できる場】 ・家族会 ・自助グループ ※欲求が抑えられない、問題の整理や依存症関連の情報収集 【依存症の相談機関等】 ・専門相談機関へ相談 ※様々な生活課題等 【生活の立て直し】 ・お住まいの市町生活福祉課へ相談 【借金等】 ・弁護士、司法書士
ステージ 3 命の危険性のある段階 回復に向けて	☐ 幻覚・妄想などの症状が悪化 ☐ 身体的な疾患も悪化 ☐ 周囲の人たちへの暴言や暴力 ☐ 社会的な信用を失う ☐ 犯罪を犯す、逮捕される	☐ 自分を客観視できず、どのような状態にあるのかわからない ☐ 本人から暴力を振るわれている ☐ 家族ではどうにもならない問題と感じる 【家族・支援者へのメッセージ】 ・家族が元氣にならなければ、本人も元氣にはなれません。家族会や相談機関等に相談し、適切な支援等を受けることをお勧めします。	※ステージ2の相談機関等を参考にしてください。 ※緊急時の対応 【周囲の人への暴力】 ・警察署（110番） 【生命の危機的状態】 ・救急通報（119番）
【チェックリストの活用例】 ★各ステージでいくつチェックがつかしましたか？ステージをまたがってチェックがつくこともあると思います。より進んだステージに複数チェックが入っている場合には、進んだステージでの対応を検討することをお勧めします。 ★ステージ2や3にチェックがついた場合、緊急性の判断が必要となる可能性があります。早急に相談機関等に相談し、適切な治療・支援等を受けることをお勧めします。 【家族・支援者へのメッセージ】 本人の心は「治療や相談を受けてみようかな」という気持ちと「絶対に受けたくない」という気持ちの間で揺れています。本人を治療や相談につなげるためには本人が治療や相談を受けてみようかなと思いつきやすいタイミングで声をかけることが効果的です。			

(出典) 鳥根県立心と体の相談センター 自己チェックシート「あなたは、どのステージですか？」参照

(作成協力) 横浜ひまわり家族会

(3) ギャンブル等依存症

ステージ	本人の状況	家族・支援者等の状況	対処法（例）
ステージ1 病的なギャンブルの初期段階 予 防	☐ 日常的にギャンブルをする ☐ ギャンブルが習慣になる。 ☐ 負けたままで帰れないと思う ☐ 生活リズムが変わる（帰宅が遅くなる等） ☐ 仕事に支障が出始める	☐ 本人との会話が減る ☐ 注意しても無視される ☐ 家族の心配が本人に通じない ☐ 親族・友人に相談するのは恥ずかしい ☐ 生活リズムの変化や金遣いの荒さがおかしいと思いつつも、依存症と思わない 【家族・支援者へのメッセージ】 ・ステージ1で依存症を疑う家族・支援者はほとんどいませんが、不安を感じた時点で相談することをお勧めします。	※問題化しないための情報収集等 【依存症の相談機関等】 ・専門相談機関へ相談
ステージ2 様々な問題が発生する段階 早期発見	☐ ほとんど毎日ギャンブルをする ☐ 隠れてギャンブルをする ☐ 仕事でもギャンブルのことが気になり仕事に支障が出る ☐ 借金をし、返済が滞る・督促状が届く ☐ 借金返済のためにギャンブルをする ☐ 身なりに気をつかわなくなる ☐ 嘘をつく ☐ 家庭内で窃盗をする ☐ 家族と会話がなくなる、顔を合わせなくなる	☐ 家に督促状が届く ☐ 本人の行動を変えようと家族で本人の管理を試みる（給与や通帳、お小遣の管理等） ☐ お金のことで本人と口論になる ☐ 借金の肩代わりなど本人の玩ぬぐいをする 【家族・支援者へのメッセージ】 ・本人がすぐにばれる嘘をつくにもかかわらず、家族は本人が依存症であるとは思えないことが多いです。 ・家族会や行政等の相談機関に相談し、家族も含めて治療・支援を受けることが大切です。 ・本人を医療機関、自助グループ、行政等へ連れて行くには、本人が反省の姿勢を示したタイミングを見逃さないことが大切です。	※欲求が抑えられない、精神症状、身体的健康等 【医療機関】 ・依存症専門医療機関へ相談 【悩みを共有できる場】 ・家族会 ・自助グループ ※欲求が抑えられない、問題の整理、依存症関連の情報収集等 【依存症の相談機関等】 ・専門相談機関へ相談 ※様々な生活課題等 【生活の立て直し】 ・お住いの市町生活福祉課へ相談 【借金等】 ・弁護士、司法書士
ステージ3 人生をかけたギャンブル 回復に向けて	☐ 借金問題をギャンブルで解決しようとする ☐ 一発大勝負で多額のお金をギャンブルに投じる ☐ お金を横領する ☐ 仕事でも借金返済のことで頭がいっぱいになる ☐ 嘘をつく ☐ 暴言や暴力 ☐ 引きこもったり自殺を考えたりする	☐ 本人の暴言や暴力にさらされている ☐ 家族の共依存を指摘されても、本人の世話をやめられない ☐ 病院に連れて行くことが本人が拒否するため難しい 【家族・支援者へのメッセージ】 ・暴力等からは逃げ、自分の身を守ることを最優先してください。 ・本人との距離を取ること、本人の問題は本人に返すことが大切ですが、ご家族のみで実行することは非常に難しいため、家族会等で仲間の体験談を聞きましょう。 ・本人がどうにもならなくなり助けを求めたタイミングで、医療機関や自助グループ等へつなぐことが大切です。	※ステージ2の相談機関等を参考にしてください。 ※緊急時の対応 【周囲の人への暴力】 ・警察署（110番） 【生命の危機的状態】 ・救急通報（119番）
【チェックリストの活用例】 ★各ステージでいくつチェックがつかしましたか？ステージをまたがってチェックがつくこともあると思います。より進んだステージに複数チェックが入っている場合には、進んだステージでの対応を検討することをお勧めします。 ★ステージ2や3にチェックがついた場合、緊急性の判断が必要となる可能性があります。早急に相談機関等に相談し、適切な治療・支援を受けることをお勧めします。 【家族・支援者へのメッセージ】 本人の心は「治療や相談を受けてみようかな」という気持ちと「絶対に受けたくない」という気持ちの間で揺れ動いています。本人を治療や相談につなげるためには本人が治療や相談を受けてみようかなと思いきいタイミングで声をかけることが効果的です。			

(出典) 鳥根県立心と体の相談センター 自己チェックシート「あなたは、どのステージですか？」参照

(作成協力) 全国ギャンブル依存症家族の会 神奈川

3 家族や支援者の燃え尽きを防ぐためのセルフケア・チェックリスト

依存症支援は、他の相談支援業務と比較して大変であるという意見が聞かれます。また、経験年数の多い支援者ほど、依存症支援に対して徒労感を感じている人が多いともいわれています。支援者が「燃え尽き」てしまい、うつになることもめずらしくはありません。

家族や支援者の燃え尽きを防ぐためには、依存症について知識を深めること、一人で抱え込まず連携して支援を行うこと、事例検討会やケースカンファレンスなどを通じて上司・同僚や多職種と情報を共有することに加えて、支援者自身がセルフケアをすることが大切です。

以下にセルフケア・チェックシートの一例を掲載しています。どれだけ自分の心身をケアできているかを確認し、自分を良い状態にしたうえで支援に携われるように工夫してみてください。

図表 3-1 セルフケア・チェックリスト

1 遊ぶこと	() 点
2 笑うこと	() 点
3 リラックスすること	() 点
4 柔軟性をもつこと	() 点
5 わからないことがあったら質問すること	() 点
6 よく食べ、よく寝ること	() 点
7 自分で意思決定すること	() 点
8 自分のニーズに注目すること	() 点
9 自分を守ること	() 点
10 自分の感情をキャッチし、適切に表現すること	() 点
11 自分の考えや意見を主張すること	() 点
12 自分がかげがえのない存在だと信じること	() 点
13 必要なときは助けを求めること	() 点
14 自分のための時間をとること	() 点
15 なんでもほどほどにすること	() 点
16 イエス・ノーをはっきり言うこと	() 点
17 適度に体を動かすこと	() 点
18 心地よいふれあいや会話を楽しむこと	() 点
19 新しいものと出会って自分が変わることに	() 点
20 自分の限界を知ること	() 点

※上記の項目に1～10点をつけてください。

8～10点は理想的です。7点以下のものは、自分のためにもう少しやってあげてください。

(出典) 水澤都加佐 (2015) 「依存症者を治療につなげる－対人援助職のための初期介入入門－」より引用

4 連携機関・団体一覧

連携機関・団体一覧

※最新の情報は、各機関・団体のホームページ、または
とちぎ依存症ポータルサイト（P61）を御確認ください。



※令和6（2024）年12月時点

依存症専門医療機関

	医療機関名	選定対象 ※	住 所／電話番号	HP
1	栃木県立岡本台病院	アルコール 薬物・ギャンブル	宇都宮市下岡本町 2162 ☎028-673-2211	
2	大平下病院	アルコール	栃木市大平町富田 5002-1 ☎0282-43-2222	
3	鹿沼病院	アルコール ギャンブル	鹿沼市千渡 1585-2 ☎0289-64-2255	

※選定対象以外の依存症の診療も行っていますので、事前に病院へお問い合わせください。

依存症相談拠点・地域の相談機関

＜依存症相談拠点機関＞

機 関 名	住 所	電話番号	HP
栃木県精神保健福祉センター	宇都宮市下岡本町 2145-13	028-673-8720	

＜薬物相談＞

機 関 名	住 所	薬物相談	HP
栃木県保健福祉部 医薬・生活衛生課	宇都宮市塙田 1-1-20	028-623-3779	

＜地域の相談機関＞

	機 関 名	住 所	電話番号 薬物相談※	管轄市町	HP
1	宇都宮市保健所	宇都宮市竹林町 972	028-626-1116 028-626-1104※	宇都宮市	
2	栃木県 県西健康福祉センター	鹿沼市今宮町 1664-1	0289-62-6224 0289-64-3029※	鹿沼市	
3	栃木県 県東健康福祉センター	真岡市荒町 116-1	0285-82-2138 0285-83-7220※	真岡市・益子町・茂木町・市貝町・芳賀町	
4	栃木県 県南健康福祉センター	小山市犬塚 3-1-1	0285-22-0488 0285-22-6119※	小山市・下野市・上三川町・野木町	
5	栃木県 県北健康福祉センター	大田原市本町 2-2828-4	0287-22-2259 0287-22-2364※	大田原市・那須塩原市・那須町	
6	栃木県 安足健康福祉センター	足利市真砂町 1-1	0284-41-5895 0284-41-5897※	足利市・佐野市	
7	栃木県 今市健康福祉センター	日光市瀬川 51-8	0288-21-1066	日光市	
8	栃木県 栃木健康福祉センター	栃木市神田町 6-6	0282-22-4121	栃木市・壬生町	
9	栃木県 矢板健康福祉センター	矢板市鹿島町 20-22	0287-44-1297	矢板市・さくら市・塩谷町・高根沢町	
10	栃木県 烏山健康福祉センター	那須烏山市中央 1-6-92	0287-82-2231	那須烏山市・那珂川町	



<借金・債務整理>

機 関 名	住 所	電話番号	HP	
宇都宮財務事務所	宇都宮市桜 3-1-10	028-633-6294		債務 相談
県及び市町消費生活センター (多重債務者窓口)	消費者ホットライン 188 ※各センターの連絡先はホームページ参照			
法テラス栃木	宇都宮市本町 4-15 宇都宮 NI ビル 2F	0570-078318		債務 整理
栃木県弁護士会 多重債務相談センター	宇都宮市明保野町 1-6	028-689-9001		
栃木県司法書士会	宇都宮市幸町 1-4	028-614-1122		

<関係機関>

機 関 名	住 所	電話番号	HP	
宇都宮保護観察所	宇都宮市小幡 2-1-11 宇都宮法務総合庁舎 4F	028-621-2271		保護 観察
うつのみや法務少年支援センター 宇都宮少年鑑別所	宇都宮市鶴田町 574-1	028-648-5686		少年 問題
各福祉事務所 (生活保護担当窓口)	※各市福祉事務所・県東・県南・県北健康福祉センター の連絡先はホームページ参照			生活 支援
とちぎ男女共同参画センター (配偶者暴力相談支援センター)	宇都宮市野沢町 4-1	028-665-8720		D V 相談
栃木県中央児童相談所	宇都宮市野沢町 4-1	028-665-7830		児童 相談
栃木県県南児童相談所	栃木市沼和田町 17-22	0282-24-6121		
栃木県県北児童相談所	那須塩原市南町 7-20	0287-36-1058		
栃木県発達障害者支援センタ ーふぉーゆー	宇都宮市駒生町 3337-1	028-623-6111		発達 障害

自助グループ・回復支援施設など



県内では、下記のグループなどが様々な場所で活動しています。
詳細は、各グループ・団体のホームページをご覧ください。

	本人向け	家族向け	回復支援施設
アルコール	栃木県断酒ホトトギス会		NPO 法人 栃木DARC (ダルク)
	エーエー AA (アルコールリクス・アノニマス)	—	
薬 物	エヌエー NA (ナルコティクス・アノニマス)	ナラノン	
ギャンブル	ジーエー GA (ギャンブラーズ・アノニマス)	ギヤマノン	

回復支援施設一覧

※令和6(2024)年 12 月時点

＜アルコール・薬物・ギャンブル等＞

地 域		施設名	住所 / 電話番号	HP
県内全域	本人 (家族)	NPO 法人 栃木DARC(ダルク) (※障害福祉サービス事業自立訓練(生活訓練))	宇都宮市下栗町 2292-7 028-666-8536 相談受付 平日 9:00～18:00	

自助グループ一覧

＜アルコール＞

〇AA

※令和6年(2024)年 12 月時点

地 域		グループ名	ミーティング会場	開催日時	HP
宇都宮地区	本人	宇都宮	今泉八坂神社	日曜日 18:00～19:30	
	本人	キャリアザメッセージ	松が峰教会	月曜日 18:30～19:45	
県西地区	本人	足尾	足尾キリスト教会	第2・4 土曜 14:00～15:30	
県南地区	本人	・小山 ・わたらせ	日本キリスト教団小山教会 栃木市市民交流センター	水曜日 19:30～20:30	
				木曜日 19:00～20:30	
県北地区	本人	宇都宮	矢板市片岡公民館	土曜日 19:00～20:30	
安足地区	本人	わたらせ	足利市生涯学習センター	火曜日 19:00～20:30	

○断酒会(栃木県断酒ホトギス会)

地 域		グループ名	ミーティング会場	開催日時 19:00～21:00	HP
宇都宮地区 (宇都宮断酒会)	本人 家族	・合同例会 ・平石支部 ・中央支部 ・姿川支部	各支部例会場・順廻り 宇都宮市まちづくりセンター 中央生涯学習センター 姿川地区市民センター	当該支部 第3週例会日 第1・3 火曜日 毎週木曜日 毎週土曜日	常設酒害相談事務所 028-678-9969  ※各支部の連絡先は ホームページ参照
県西地区 (西部断酒会)	本人 家族	・合同例会 ・鹿沼支部	鹿沼市民情報センター 鹿沼市民情報センター	第3 木曜日 毎週木曜日	
県東地区 県南地区 (南部断酒会)	本人 家族	・合同例会 ・真岡支部 ・小山支部	各支部例会場・順廻り 真岡市公民館 小山市立中央公民館	当該支部 第3週例会日 毎週土曜日 毎週火曜日	
県北地区 (北部断酒会)	本人 家族	・合同例会 ・大田原支部 ・西那須野支部 ・矢板支部 ・氏家支部 ・烏山支部	大田原市生涯学習センター 大田原市生涯学習センター 西那須野公民館 矢板公民館 宇都宮市上河内地区市民センター 烏山南公民館	第3水曜日 毎週水曜日* 毎週金曜日* 毎週水曜日* 毎週土曜日 毎週土曜日 *第3週を除く	
安足地区 (両毛断酒会)	本人 家族	・合同例会 ・足利支部 ・佐野支部	青木病院 青木病院 青木病院	第1・3 水曜日 水曜日* 水曜日* *第1・3週を除く	

<薬 物>

○ONA

※Woman

地 域		グループ名	ミーティング会場	開催日時	HP
宇都宮地区	本人	・宇都宮 ・うさはな(※)	NAのホームページをご確認ください 宇都宮市まちづくりセンター まちびあ	月～金曜日 19:00～20:30 土曜日 会場による	
県東地区	本人	茨城	真岡カトリック教会	木曜日 19:00～20:30 土曜日 16:00～17:30	
県南地区	本人	・茨城 ・Field tree ・FIND THE WAY(※) ・Pure Heart(※)	NAのホームページをご確認ください	火～金曜日 19:00～20:30 「Pure Heart」のみ 金曜日 18:00～19:30	
県北地区	本人	・那珂川	NAのホームページをご確認ください	火～金曜日 19:00～20:30 土、日曜日 会場による	
安足地区	本人	Field Tree	足利カトリック教会 佐野カトリック教会	金曜日 19:00～20:30 火曜日 19:00～20:30	

○ナラノン

地 域		グループ名	ミーティング会場	開催日時	HP
宇都宮地区	家族	ナラノン	宇都宮市まちづくりセンター まちびあ	第2・4 日曜 15:00～17:00	

<ギャンブル>

○GA

地 域		グループ名	ミーティング会場	開催日時	HP
宇都宮地区	本人	栃木	宇都宮市まちづくりセンター まちびあ	水曜日 20:00～21:25	
			宇都宮市西生涯学習センター	日曜日 14:00～15:30	
		宇都宮	宇都宮市総合福祉センター	木曜日 19:00～20:30 土曜日 14:00～15:30	
県南地区	本人	栃木	小山市まちなか交流センター おやまーる	第1金曜 19:00～20:30	

○ギャマノン

地 域		グループ名	ミーティング会場	開催日時	HP
宇都宮地区	家族	・とちぎ ・宇都宮ステップ ・ステップ南宇都宮	宇都宮市東生涯学習センター	土曜日 14:00～15:30	
			宇都宮市北生涯学習センター	日曜日 13:30～15:00	
			宇都宮市雀宮生涯学習センター	日曜日 9:30～10:30	
県南地区	家族	小山	小山市まちなか交流センター おやまーる	金曜日 19:00～20:30	

その他の支援団体

○家族会

地 域	団体名	活動内容	HP
県内全域	NPO 法人 全国ギャンブル依存症家族の会	全国ギャンブル依存症家族の会のホームページ をご確認ください	

○ギャンブル依存症問題を考える会

地 域	団体名	活動内容	HP
県内全域	公益社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会	ギャンブル依存症問題を考える会のホームページ をご確認ください	



令和6(2024)年度 栃木県依存症関連機関連携会議
 ＜参加機関＞

No.	所 属	HP
1	A A（アルコホーリクス・アノニマス）	
2	宇都宮共和大学	
3	宇都宮市医師会	
4	宇都宮市保健所 保健予防課	
5	宇都宮保護観察所	
6	医療法人高柳会 大平下病院	
7	特定医療法人清和会 鹿沼病院	
8	関東財務局 宇都宮財務事務所	
9	喜連川社会復帰促進センター	
10	公益社団法人 ギャンブル依存症問題を考える会	
11	NPO法人 全国ギャンブル依存症家族の会	
12	ギャマノン	
13	栃木刑務所	
14	地方独立行政法人 栃木県立岡本台病院	
15	栃木県断酒ホトトギス会	

No.	所 属	HP
16	栃木県ギャンブル依存症当事者協議会（GA等） ギャンブラーズ・アノニマス（GA栃木）	
17	特定非営利活動法人 栃木DARC	
18	栃木県教育委員会事務局 健康体育課	
19	栃木県警察本部 生活安全部 生活安全企画課	
20	栃木県 生活文化スポーツ部 くらし安全安心課	
21	栃木県 保健福祉部 健康増進課	
22	栃木県 県西健康福祉センター 健康支援課	
23	栃木県 保健福祉部 こども政策課	
24	栃木県 保健福祉部 医薬・生活衛生課	

<事務局>

No.	所 属	HP
1	栃木県精神保健福祉センター	
2	栃木県 保健福祉部 障害福祉課	

～とちぎ依存症ポータルサイト～

栃木県依存症相談拠点機関（精神保健福祉センター）では、県民のみなさまに依存症のことを知っていただくための情報を発信するため、「とちぎ依存症ポータルサイト」を開設しています。

栃木県内の依存症に対応した医療機関・自助グループ・回復支援施設などの情報を掲載しています。「とちぎ依存症ポータルサイト」を通して、少しでも多くの方が依存症のことを知り、依存症に対する“誤解と偏見”がなくなることで、皆が支え合い、生きやすい社会となることを目指しています。



～とちぎ依存症相談支援ガイド～

依存症に関わる主な相談窓口（専門医療機関、相談機関、自助グループ、回復支援施設）の情報をコンパクトに掲載しています。本人や御家族にも御紹介いただき、相談支援に御活用ください。

上記「とちぎ依存症ポータルサイト」や栃木県精神保健福祉センターのホームページからダウンロードできます。



5 参考になる文献等

【依存症の基礎知識に関すること】

- ・樋口進 編著：「現代社会の新しい依存症がわかる本」日本医事新報社 2018
- ・松本俊彦監修：「依存症がわかる本 防ぐ、回復を促すためにできること」、講談社 2021
- ・松本俊彦・佐久間寛之・蒲生裕司編集：「やってみたくなる アディクション診療・支援ガイド」文光堂 2021
- ・渡辺登監修：「依存症のすべてがわかる本」講談社 2007

【依存症の背景や支援方法に関すること】

- ・水澤都加佐：「依存症者を治療につなげる－対人援助職のための初期介入入門－」大月書店 2015
- ・小林桜児：「人を信じられない病 信頼障害としてのアディクション」日本評論社 2016
- ・フィリップ・J・フローレス著、小林桜児・板橋登子・西村康平訳：「愛着障害としてのアディクション」日本評論社 2019
- ・エドワード・J・カンツィアン、マーク・J・アルバニーズ著、松本俊彦訳：「人はなぜ依存症になるのか－自己治療としてのアディクション－」星和書店 2013
- ・吉田精次・境泉洋「CRAFT 薬物・アルコール依存症からの脱出」金剛出版 2014
- ・季刊 Be! (アスク)

【国・自治体等のマニュアルやガイドライン】

- ・厚生労働省：「ご家族の薬物問題でお困りの方へ」2018 年
- ・厚生労働省：「薬物問題 相談員マニュアル」
- ・消費者庁・金融庁：「ギャンブル等依存症が疑われる方やその御家族からの多重債務問題に係る相談への対応に際してのマニュアル」2020 年
- ・東京都多摩立川保健所、国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター等：「薬物依存症者をもつ家族を対象とした個別面接の進め方－支援者用マニュアル－」2018 年
- ・国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター等：「薬物依存症者をもつ家族を対象とした心理教育プログラム」2017
- ・国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター等：「薬物依存症からの回復をみんなで支える地域ネットワーク連携事例集」2019
- ・長崎県長崎こども・女性・障害者支援センター：「長崎県依存症相談対応の手引き」2019 年
- ・長崎県精神保健福祉センター：「アルコール問題相談対応リーフレット」2014 年