

気づいていないだけで  
それって「依存症」かも？

# トラップを回避せよ!



## アルコール依存症

お酒の量や頻度が増えていませんか？

※20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。

はじめは…

- サークルの飲み会などで
- ストレス発散をしたい時

こうなると要注意!

- 飲まないとな落ち着かない
- 寝るためにお酒を飲む
- つい、「あともう一杯」を繰り返す



## ギャンブル等依存症

パチンコ、スロット、競馬、競輪、  
ポートレース、オートレースなどに  
のめりこんでいませんか？

※ギャンブル等の種類により、許可されている年齢がちがいます。  
※オンラインカジノは法律で禁止されています。

はじめは…

- 知り合いに誘われて
- ひまつぶしや気分転換に

こうなると要注意!

- 負けると、ギャンブルで取り返そうと思う
- ギャンブルのために、他の人のお金をあてにする、借金をする
- オンライン投票で、かなりのお金を使うようになった



## ゲーム障害

ゲームに熱中しすぎて、勉強や課題、  
仕事やバイトなど、やるべきことが  
後回しになっていませんか？

はじめは…

- 友達づきあいで
- ひまつぶしや気分転換に

こうなると要注意!

- ゲーム以外のことに  
興味がなくなってきた
- 自分で払えないくらい  
課金が増えてきた



## 薬物依存症

違法薬物(大麻や覚せい剤)や、  
処方薬(睡眠薬や抗不安薬)・  
市販薬(せき止め、痛み止め、風邪薬)、  
カフェイン(エナジードリンクなど)が  
やめられなくなっていますか？

※違法薬物の所持や使用は法律で禁止されています。

はじめは…

- 知り合いに誘われて
- 興味、好奇心から
- 課題や仕事に集中したい時
- 気分や体調をよくするため

こうなると要注意!

- やめようと思っても、また使ってしまう
- 効き目がきれるとしんどくて、  
また使ってしまう



日常生活に  
困りごとが生じて  
いませんか？

やめたくても  
やめられないものは  
ありませんか？

家族や友人など  
周りの人で心配だと  
感じる人はいませんか？

# それって依存症かも？



まずは、**お話**を聞かせてください。

どんなささいなことでも大丈夫です。



**対処法**を一緒に考えましょう。

あなたの困りごとや、心配なことへの対処法を  
一緒に考えていきましょう。

家族など、周りの方だけでも相談できます。

**回復**について一緒に考えます。

依存症は適切な支援により回復することができます。

相談された方のプライバシーは守られます。相談することで通報されることはありません。

## 安心して相談してください

大阪依存症  
ほっとライン

まずは  
**LINE**で  
お気軽に



「ちょっと不安かも…」  
「自分がどうなのか知りたい」  
などお気軽にご相談ください。

LINEアプリから  
「友だち」登録を  
してください



水・土・日曜日

17:30~22:30(最終受付 22:00)

大阪府こころの健康総合センター

☎06-6691-2818

月曜日から金曜日  
(祝日・年末年始を除く) 9:00~17:45

第2・第4土曜日 9:00~17:30

お電話でも  
相談できます



大阪市にお住まいの方

大阪市  
こころの健康センター  
☎06-6922-3475

土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く  
9:00~17:30

堺市にお住まいの方

堺市  
こころの健康センター  
☎072-245-9192

土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く  
9:00~17:30

借金

借金相談窓口はこちら

ギャンブル等やゲームの課金など  
依存症と借金問題は  
実は深いつながりがあります。

