

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。

はじまりは…

- 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!

- 飲まないと落ち着かない
- お酒を飲まないと寝られない
- 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、
ボートレース、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。

はじまりは…

- 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、借錢をする
- オンライン投票で、かなりのお金を使うようになった



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。

はじまりは…

- 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
- 効きめがきれるとしんどくて、
また使ってしまう



←←← 心当たりのある方は裏面へGo! ←←←



ゲーム 依存症

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
後回しになってしまいませんか?

はじまりは…

- 友達づきあいで
- ひまつぶしや気分転換に
- ゲーム以外のことにも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



モヤンブル等 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。

はじまりは…

- 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
- 効きめ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？



おおさか依存症ポータルサイト

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…」
「自分がどうなのが知りたい」
などお気軽にご相談ください。

水・土・日曜日

17:30~22:30(最終受付 22:00)

LINEアプリから
「友だち」登録を
してください



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

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

堺市にお住まいの方

堺市
こころの健康センター
072-245-9192



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。



月曜日から金曜日 (祝日・年末年始を除く)

9:00~17:30