

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！

- 飲まないと感じが落ち着かない
- 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



START



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

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
- 効き目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! ←←←



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…」
「自分がどうなのか知りたい」
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

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

月曜日から金曜日(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

月曜日から金曜日(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。

