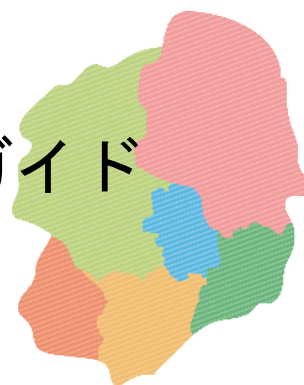


とちぎ依存症相談支援ガイド



令和5年度 栃木県依存症関連機関連携会議

事務局：栃木県依存症相談拠点機関（栃木県精神保健福祉センター）

依存症とは？



“依存”する対象は様々ですが、特定の物質や行為を「やめたくても、やめられない」状態を『依存症』といいます。代表的なものに、アルコール・薬物・ギャンブル・ゲーム等への依存があります。

依存症になると、飲酒や薬物使用、ギャンブルやゲーム等の行為を優先し、他の活動がおろそかになることで、本人や家族が苦痛を感じたり、生活に困りごとが生じたりすることがあります。

『依存症』は、他の様々な病気と同じように、誰でもなる可能性があります。

「根性がない」とか「意志が弱い」からではありません。適切な相談や治療により、回復することが十分可能であると言われています。

依存症は、回復できる病気です。

ご本人やご家族、大切な人のために依存症のことを知り、適切な相談や治療につながることで回復の第一歩になります。

1人で抱え込まず、まずは専門の医療機関や相談機関にご相談ください。



もしご家族やまわりの方が依存症かもしれない…と思ったら？

依存症からの回復のために、ご家族やまわりの方ができることがあります。

1 依存症について知りましょう。

2 適切な対応方法を身につけましょう。

3 相談機関(P.3~4)や自助グループ(P.5~6)などにつながりましょう。



まずは、専門機関に
相談しましょう



主な相談窓口

県内には、様々な依存症の相談・支援機関があります。

機関名	対 象		内 容	掲載 ページ
	本人	家族		
専門 医療機関	○	(○)	依存症の専門性を有した医療職が担当するリハビリプログラム(入院・外来)を提供しています。 ※医療機関により、家族教室等の実施を行っています。	P.3
相談機関	○	○	依存症相談拠点機関(精神保健福祉センター)では、様々な依存症に関する相談を行っています。認知行動療法に基づく回復支援プログラムや家族教室等も実施しています。 保健所(健康福祉センター)では、依存症をはじめ、こころの健康、保健・医療・福祉に関する相談やご家族からの相談を行っています。	P.4
自助 グループ	○	○	アルコール・薬物・ギャンブル等の問題を抱える人たちが自主的に集まり、同じような悩みを持つ多くの仲間と出会い、互いに支え合いながら、回復を目指すことができる場所です。 ご本人向けのグループと、ご家族向けのグループがあります。	P.5 ~6
回復支援 施設	○	(○)	依存の対象(物・行為)がなくても満足した生活を送る方法を習得するために、グループミーティング、レクリエーション、自立訓練など幅広いプログラムが提供されています。施設職員の多くは依存症から回復した人々です。施設によって通所と入所が選べます。 ※その他 栃木 DARC(ダルク)では、相談事業として個別の相談対応や、県と連携した家族教室も開催しています。	P.5



依存症専門医療機関

依存症専門医療機関 ※令和6(2024)年3月時点

	医療機関名	選定対象 ※	住 所／電話番号
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。

～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。



依存症相談拠点・地域の相談機関

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
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>

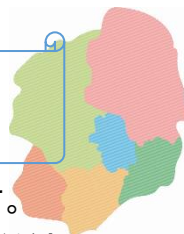
機 関 名	住 所	薬物相談
保健福祉部薬務課	宇都宮市塙田 1-1-20	028-623-3779

<地域の相談機関>

	機 関 名	住 所	電話番号	薬物相談
1	宇都宮市保健所	宇都宮市竹林町 972	028-626-1114	028-626-1104
2	県西健康福祉センター	鹿沼市今宮町 1664-1	0289-62-6224	0289-64-3029
3	県東健康福祉センター	真岡市荒町 116-1	0285-82-2138	0285-83-7220
4	県南健康福祉センター	小山市犬塚 3-1-1	0285-22-0488	0285-22-6119
5	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
6	安足健康福祉センター	足利市真砂町 1-1	0284-41-5895	0284-41-5897
7	今市健康福祉センター	日光市瀬川 51-8	0288-21-1066	
8	栃木健康福祉センター	栃木市神田町 6-6	0282-22-4121	
9	矢板健康福祉センター	矢板市鹿島町 20-22	0287-44-1297	
10	烏山健康福祉センター	那須烏山市中央 1-6-92	0287-82-2231	



自助グループ・回復支援施設



県内では、下記のグループ等が様々な場所で活動しています。

詳細は、それぞれのグループ・団体のホームページからご覧ください。

※とちぎ依存症ポータルサイト(P. 3)からも各団体のホームページが見られます。

	本人向け	家族向け	回復支援施設
アルコール	AA (アルコールリクス・アノニマス)	—	NPO 法人栃木DARC (ダルク) 住所: 宇都宮市下栗町 2292-7 電話: 028-666-8536 相談受付 平日 9:00～18:00
	栃木断酒ホトギス会		
薬物	NA (ナルコティクス・アノニマス)	ナラノン	
ギャンブル	GA (ギャンブラーズ・アノニマス)	ギャマノン	

<自助グループ一覧>

※令和6(2024)年3月時点

【アルコール】

○ AA

地域		グループ名	ミーティング会場	開催日時	備考
宇都宮地区	本人	宇都宮	今泉八坂神社	日曜日 18:00～19:30	
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	水曜日 19:30～20:30	
			栃木市市民交流センター	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

地域		グループ名	ミーティング会場	開催日時	備考
宇都宮地区	本人 家族	・平石支部 ・中央支部 ・姿川支部	各支部例会場(順廻り)	当該支部 第3週例会日	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
			平石地区市民センター	第1・3火曜 19:00～21:00	
			中央生涯学習センター	木曜日 19:00～21:00	
			姿川地区市民センター	土曜日 19:00～21:00	
県西地区	本人 家族	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 19:00～21:00 木曜 19:00～21:00	※各支部の連絡先は ホームページ参照
県東地区	本人 家族	真岡支部	各支部例会場(順廻り) 真岡市公民館	当該支部 第3週例会日 土曜日 19:00～21:00	※各支部の連絡先は ホームページ参照
県南地区	本人 家族	小山支部	各支部例会場(順廻り) 小山市立中央公民館	当該支部 第3週例会日 火曜日 19:00～21:00	※各支部の連絡先は ホームページ参照
県北地区	本人 家族	・大田原支部 ・西那須野支部 ・矢板支部 ・氏家支部 ・烏山支部	大田原市総合文化会館	第3水曜 19:00～21:00	*第3週除く ※各支部の連絡先は ホームページ参照
			大田原市総合文化会館	水曜日 19:00～21:00*	
			西那須野公民館	金曜日 19:00～21:00*	
			矢板公民館	水曜日 19:00～21:00*	
			宇都宮市上河内地区市民センター	土曜日 19:00～21:00	
			烏山南公民館	土曜日 19:00～21:00	
安足地区	本人 家族	・足利支部 ・佐野支部	青木病院	第1・3水曜 19:00～21:00	*第1・3週除く ※各支部の連絡先は ホームページ参照
			大川 素行 様方	水曜日 19:00～21:00*	
			松枝 實 様方	水曜日 19:00～21:00*	

【薬物】

ONA

地域		グループ名	ミーティング会場	開催日時	備考
宇都宮地区	本人	・宇都宮 ・うさはな(※Woman)	NAのホームページをご確認ください	月～金曜日 19:00～20:30 土曜日 会場による 日曜日 15:15～16:45	
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 ・栃木	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	備考
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】

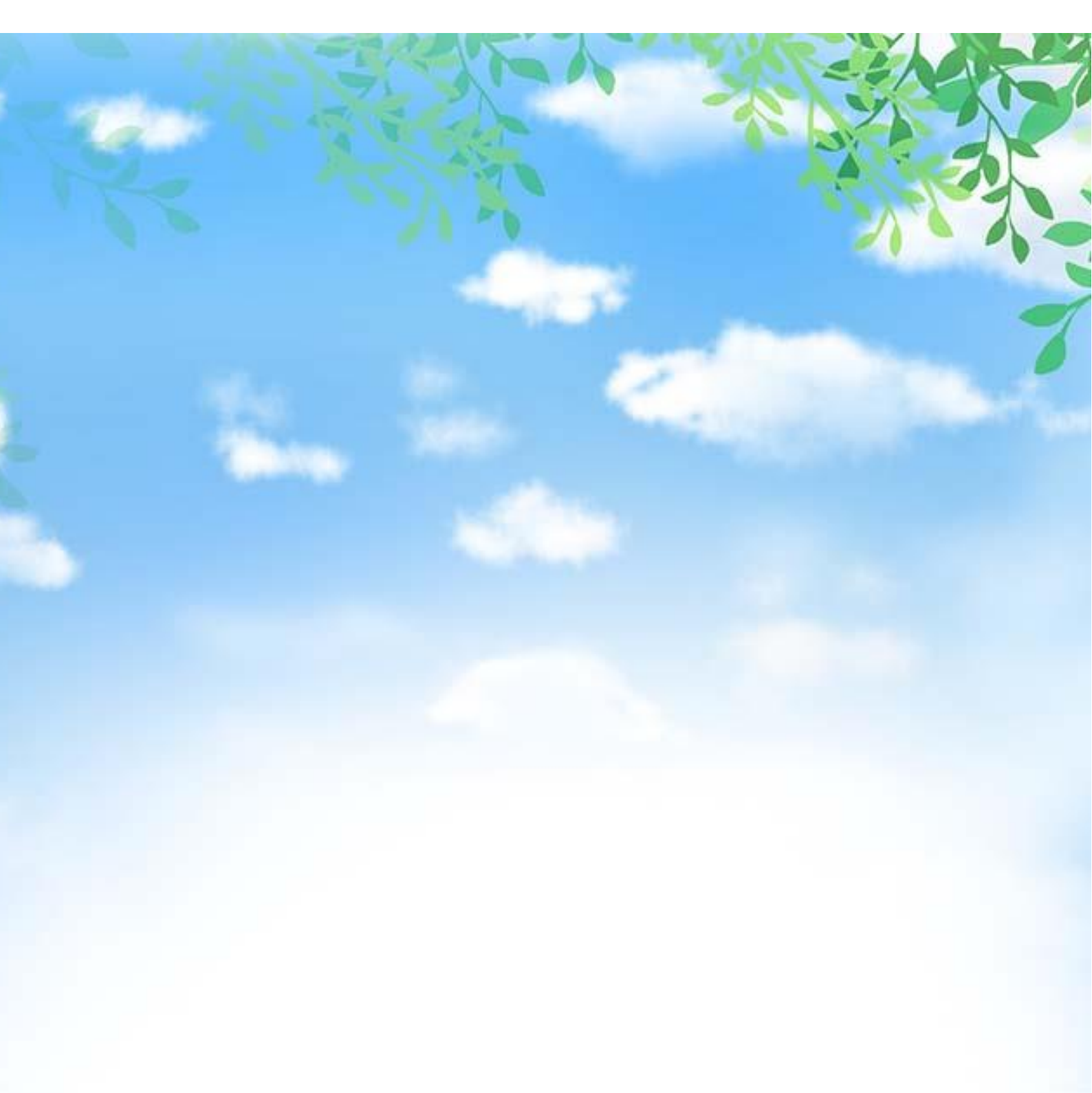
OGA

地域		グループ名	ミーティング会場	開催日時	備考
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 宇都宮市西生涯学習センター	水曜日 20:00～21:25 日曜日 14:00～15:30	
		宇都宮	宇都宮市中央生涯学習センター 宇都宮市東生涯学習センター	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	

○ギャマン

地域		グループ名	ミーティング会場	開催日時	備考
宇都宮地区	家族	・とちぎ ・宇都宮ステップ	宇都宮市東生涯学習センター 宇都宮市北生涯学習センター	土曜日 14:00～15:30 日曜日 13:30～15:00	
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	





栃木県精神保健福祉センター 教育相談支援課

TEL 028-673-8720 / FAX 028-673-6530

