

長野ダルクについて

長野ダルクとは

ダルク=DARCとは、Drug（ドラッグ）のD、Addiction（アディクション）のA、Rehabilitation（リハビリテーション）のR、Center（センター）のCをつないだ造語でその名の通り、薬物依存症からの回復を目指す人たちの民間自助施設です。スタッフは薬物依存症から回復した当事者です。

住所 長野県上田市蒼久保 1522

電話 0268-36-1525

◇仲間の声◇

薬をやって暴れるたびに、両親に「もう薬をやめてくれ」と泣きつかれたが、薬をやることでしか嫌なことを忘れられなくて、やめたくても出口が見えず不安だった。逮捕されたとき、「薬をやめない限りお前の帰る家も家族もない」と突き放されたことで、行き場がなくなり長野ダルクに逃げ込んだ。ミーティングで仲間の話を聞き、自分は孤独でないことが分かり、正直に話しができた。何となく、こうしてやめていられそうだと感じた。

依存症・精神保健福祉の相談機関

長野県精神保健福祉センター

〒380-0928 長野市若里7-1-7

TEL 026-227-1810

FAX 026-227-1170

E-mail withyou@pref.nagano.lg.jp

<http://www.pref.nagano.lg.jp/xeisei/withyou/>

長野県内の保健福祉事務所

(健康づくり支援課)

佐久保健福祉事務所	TEL0267-63-3164
上田保健福祉事務所	TEL0268-25-7149
諏訪保健福祉事務所	TEL0266-57-2927
伊那保健福祉事務所	TEL0265-76-6837
飯田保健福祉事務所	TEL0265-53-0444
木曾保健福祉事務所	TEL0264-25-2233
松本保健福祉事務所	TEL0263-40-1938
大町保健福祉事務所	TEL0261-23-6526
長野保健福祉事務所	TEL026-225-9045
北信保健福祉事務所	TEL0269-62-6104

長野市 長野市保健所 TEL026-226-9960

薬物の問題で
お困りのあなたへ



一人で悩みを抱えずに
相談してみませんか

長野県



薬物依存症の回復のために



薬物依存症とは

依存性のある薬物を使い続けているうちに、身体依存（薬物をやめると不快感が出たり苦しくなる）や、精神依存（薬物が欲しいという強い欲求が生じる）の状態となり、その薬物をやめ続けられなくなってしまう状況を言います。依存症とは自分の意志の力でやめることができない「病気」なのです。

あなたは一人ではないのです

あなたはどんな時に薬を使いたくなりますか？
どんな時に薬をやめたいと思いますか？
どちらもあなたの正直な気持ちです。
そのままの気持ちを話せる人はいますか？話せる場所がありますか？
誰かにつながるといって「回復の扉」を開けてみませんか？あなたの前には、この扉があるのです。

依存症から回復するには

あなたが依存症の適切な治療を受け、自助グループ（NA）等に参加しながら薬物を使わない生活を送ることで、依存症からの回復が可能です。薬物依存症はまず、“今日一日薬物を使わないで生きる”ことからスタートします。そして、そのことを毎日続けることにより、薬物使用（依存）で失われた心身の健康と人間関係を回復することができます。

一人で問題を抱えず、相談しましょう

【医療機関】

薬物の離脱症状や精神疾患の治療

薬物依存によっておこる中毒症状や後遺症に対する治療を実施しています。断薬の継続のためにも受診を継続することが大切です。（治療の対応については事前に問合せが必要です）

依存症の専門治療機関

薬物依存症の回復のための専門プログラムを提供しています。

こころの医療センター駒ヶ根（県立駒ヶ根病院）

電話 0265-83-3181

（事前に問合せ必要）

【公的相談機関】

依存症・精神保健福祉に関する相談

当事者、家族等からの全般的な相談に応じています。各地域の相談機関や医療機関の情報提供も行っています。精神科医師による相談や家族のための薬物依存症勉強会（家族教室等）を行っている機関もあります。

相談機関

長野県精神保健福祉センター（電話別記）

保健福祉事務所（電話別記）

各市町村の精神保健福祉相談窓口

【自助組織・自助グループ】

長野ダルク薬物問題相談室

薬物依存症から回復したスタッフが相談に応じます。

電話 0268-75-9688

土・日曜祭日を除く 10:00~16:00

薬物依存症者自助グループ・NA

NAとはナルコティクス・アノニマス（無名の薬物依存症者たち）の略で、薬物使用をやめたいと思っている薬物依存者本人の自助グループです。

県内5ヶ所でミーティングを行っています。

HP: <http://najapan.org/jp/meetings.html>