

依存症とは？

Q「依存症」って？

特定の行為や物質を「やめたくても、やめられない」「やめたいと思えない」状態になるのが「依存症」です。

Q どんな状態になる？

依存対象のことが頭から離れず、他の活動がおろそかになってしまいます。その結果、自分自身の生活だけでなく**家族や周囲の人を巻き込み、生活に支障をきたします。**

Q 何が原因？

人は不安や緊張を軽減したり、嫌なことを忘れるために「**こころの痛み止め**」として特定の行為を行うことがあります。それを繰り返すと行動をコントロールする脳機能が低下し、**自分の意志ではやめられなくなってしまいます。**

Q どんな人になりやすい？

依存症は誰でもなる病気であり、「根性がない」「意志が弱い」からなるわけではありません。「依存症は人に依存できない病気」とも言われ、真面目でストレスを抱え込みやすい人も多く、**依存症の危険は身近に潜んでいます。**

Q 治ることはできるの？

依存症は回復が可能です。秘密と孤立が大敵で、一人での回復は困難です。特に**自助グループなど同じ悩みを抱えた仲間とのつながりが効果的**とされています。また「叱責」「処罰」などで周囲が本人を責めても解決につながらないことがほとんどです。

依存症は
人とのつながりで
回復していきます



addiction
(依存症)



connection
(つながり)

当事者同士でつながりましょう！

■ 当事者によるホームページ
「クレプトマニアからの脱却」
<https://kleptomania-dakkyaku.com/>



■ オンライン自助グループ Room K
<https://kleptomania-dakkyaku.com/room-k/>



■ KA(クレプトマニアの自助グループ)一覧
<https://ameblo.jp/mint-aqua-mint/entry-12827957128.html>



■ クレプトマニア家族会一覧
<https://ameblo.jp/mint-aqua-mint/entry-12876347763.html>



情報・相談先はこちら

■ NPO法人ASK クレプトマニア特設サイト
<https://www.ask.or.jp/article/59822>



■ 全国精神保健福祉センター 一覧
(全国精神保健福祉センター長会HP)
<https://www.zmhwc.jp/centerlist.html>



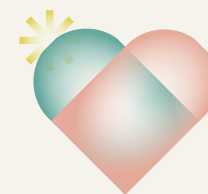
■ 地域の相談窓口
依存症に関する本人やご家族からの相談を受け付けています。詳細はお住まいの都道府県・市町村のホームページを検索してください。

発行年：令和8年2月
発行者：公益社団法人 東京社会福祉士会
編集：立ち直りを支える地域支援ネットワーク江東
製作：高橋 悠（クレプトマニア当事者 NPO法人ASK）
監修：竹村 道夫（精神科医・赤城高原ホスピタル院長）



※本パンフレットは東京社会福祉士会HP（右上QRコード）よりダウンロードいただけます。

本パンフレットは、休眠預金を活用した助成金を得て作成しました



万引きが やめられない…



クレプトマニア (窃盗症) かもしれません

病気は免罪符にはなりません
でも、刑罰だけではやめられません

こんなことはありませんか？

- 窃盗行為をやめたい、やめなきゃまずいと思っているのに窃盗を繰り返してしまう。
- 必要ではないもの、買おうと思えば買えるものでも盗みたくってしまう。
- お金を払うこと、お金が減ることに強い抵抗感があり、ついつい盗んでしまう。
- 窃盗前に緊張や不安・胸の高まり、窃盗後に達成感や満足感、解放感や安堵感がある。
- 窃盗をする理由をはっきりと説明できない。
- 一時的に窃盗行為をやめられていたが、また盗り始めてしまった。

ひとつでも当てはまるものがあれば
クレプトマニア（窃盗症）かもしれません

クレプトマニアは依存症、
回復できる病気です！
本人からでも、周囲からでも
早めに助けを求めましょう！

クレプトマニアからの回復は、一人では困難です。
早めに助けを求めましょう！

クレプトマニア（窃盗症）とは窃盗行為を繰り返しコントロールがきかなくなる病気で、その行為の大半が万引きです。また、摂食障害との関連が深いとされています。逮捕されてもやめられず裁判・服役を繰り返すケースや自死に至ることも少なくありません。被害者はもちろんのこと、本人も家族も悩み苦しみます。万引きは窃盗罪（10年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金）に該当する犯罪行為であり、病気を理由に赦されるものではありません。ただし、刑罰だけでは再犯リスクが高く、回復に向けた取り組み（支援）が必要です。



クレプトマニアの特徴

根っこにあるのが「満たされない感覚」

クレプトマニアの多くが寂しさや孤独感からくる「満たされない感覚」を持ち、それに由来したモノやお金が減ることを極端に恐れる「涸渇恐怖」を抱えています。その解決策として万引きを繰り返してしまうのです。そして万引きを繰り返すことで秘密が増え、ますます周囲から孤立し、その寂しさを埋めるために万引きをするという泥沼にはまってしまう。

やめるきっかけをつかみにくい「盗るも、盗らぬも苦しい」

万引きは成功率が高く、負の成功体験を重ねることで「バレなきゃいい…」と徐々にエスカレートし、自分の意志ではやめられない状況に陥ります。捕まる不安も増えますがお金が減るのも怖く、更には誰かに相談することも難しくなり「盗るも、盗らぬも苦しい」「捕まらなければやめられない」と不安を紛らわす方法が窃盗しかない状態になります。

捕まるだけではやめられない やめ続けるには支援が必要

逮捕されることで一時的にやめられることもありますが、根っこの問題が解決していないと再び万引きをするようになります。捕まるだけではやめられません。医療や福祉、そして同じ悩みを持つ当事者同士などの支援につながり、秘密と孤立を減らすことが重要になります。既にやめ続けている仲間の存在は大きな力を与えてくれます。ぜひつながりましょう！

突破口は勇気を出して助けを求めることです！ 支援先は裏面へ