

緊急災害担当者へのアドバイス

アルコールや薬物乱用の兆候・危険信号について

米国を本拠地とする相談窓口

米国西部

アジアン カウンセリング アンド リファール サービス
(Asian Counseling and Referral Services)
3639 Martin Luther King Jr. Way S, Seattle, WA 98144
電話：(206) 695-7600
ウェブサイト：www.acrs.org

アジアンコミュニティ・メンタルヘルス サービス
(Asian Community Mental Health Services)
310 8th Street, Suite 201, Oakland, CA 94607
電話：(510) 451-6729
ウェブサイト：http://acmhs.org

アジア・太平洋開発センター (Asian Pacific Development Center)
1544 Elmira, Aurora, CO 80010
電話：(303) 365-2959
ウェブサイト：www.apdc.org

アジアンパシフィック・ファミリーセンター (Asian Pacific Family Center)
9353 E. Valley Blvd, Rosemead, CA 91778
電話：(626) 287-2988
ウェブサイト：www.pacificclinics.org

ハワイ違法薬物追放連合 (Coalition for A Drug-Free Hawaii)
1130 N. Nimitz Hwy., Suite A259, Honolulu, HI 96817
電話：(808) 545-3228
ウェブサイト：www.drugfreehawaii.org

ハワイ精神保健省 (Hawaii Department of Mental Health)
成人精神保健部 (The Adult Mental Health Division)
1250 Punchbowl Street, Room #256, Honolulu, HI 96813
電話：(808) 586-4686
ウェブサイト：www.amhd.org

リトル東京サービスセンター (Little Tokyo Service Center)
231 E Third St, Suite G-106, Los Angeles, CA 9001
電話：(213) 473-3030
ウェブサイト：www.ltsc.org

ナショナル・アジアアメリカン・パシフィックアイランダー精神衛生
協会 (National Asian American Pacific Islander Mental Health Association)
1215 19th Street, Suite A, Denver, CO 80202
電話：(303) 298-7910
ウェブサイト：www.naapimha.org

RAMS Inc.
3626 Balboa Street, San Francisco, CA 94121
電話：(415) 668-5955
ウェブサイト：www.ramsinc.org

アジア全域共同体連合 (The Union of Pan Asian Communities)
1031 25th Street, San Diego, CA 92102
電話：(619) 232-6454
ウェブサイト：www.upacsd.com

米国東部

日系アメリカ人市民同盟 (Japanese American Citizens League)
1828 L Street NW, Suite 802, Washington, D.C. 20036
電話：(202) 223-1240
ウェブサイト：www.jacl.org

以下の諸症状は、アルコール・薬物依存症、身体障害、精神障害の兆候・危険信号だと考えられます。緊急時の参考にしてください。これらの症状が複数見られる人には、医師の診断を薦めてください。以下にあげた諸症状のリストは、医学的判断の代わりとなるものではありません。

身体や感情に現れる兆候・危険信号

- 息にアルコールのにおいがしたり、衣服に大麻のにおいがする。
- 指や唇にヤケドがあったり、腕に注射の痕がある。
- ろれつが回らない、どもりがち、言っていることが意味をなさない。
- 相手の目をしっかり見ることができない。
- 瞳孔が開いている状態、あるいは縮んだままの状態である。
- 震えが止まらない（手やまぶたが震えていたり、ピクピクとけいれんしている）。
- 活動過多。度を過ぎて活発である。
- 無気力に見える。すぐに眠ってしまう。
- 手足の動きがうまく機能せず、足元がふらふらする（よろめいたり、バランスが取れない状態）。
- 非常に早口で話したり、非常にゆっくり話す。
- 気分のむらが激しい（躁状態と鬱状態の差）。
- おびえたり、心配そうにしている。パニック発作を起こす。
- イライラして短気、落ち着かない、怒りっぽい。
- 怒りっぽさが強まったり、けんか腰になりがち。



ハーバード難民トラウマプログラム (Harvard Program in Refugee Trauma)
Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital
22 Putnam Avenue, Cambridge, MA 02139
電話：(617) 876-7879
ウェブサイト：www.hprrt-cambridge.org

アジア系アメリカ人精神衛生ニューヨーク連合
(New York Coalition for Asian American Mental Health)
Two Bridges
275 Cherry Street, New York, NY 10002
電話：(212) 720-4524
ウェブサイト (日本語) : www.jacl.org
ウェブサイト (英語) : www.jassi.org/index_E.html

情報提供機関 (クリアリングハウス)

国立精神衛生情報センター
(National Mental Health Information Center (NMHIC))
P.O. Box 42557, Washington, DC 20015
(800) 789-2647 (英語とスペイン語)
(866) 889-2647 (聾啞者用通信機器)
www.mentalhealth.samhsa.gov

全米アルコール・薬物情報センター
(National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI))
P.O. Box 2345, Rockville, MD 20847-2345
(800) 729-6686 (英語とスペイン語)
(800) 487-4889 (聾啞者用通信機器)
www.ncadi.samhsa.gov

治療機関の検索ガイド

精神保健サービス検索ガイド (Mental Health Services Locator)
(800) 789-2647 (英語とスペイン語)
(866) 889-2647 (聾啞者用通信機器)
www.mentalhealth.samhsa.gov/databases

薬物乱用治療施設検索ガイド (Substance Abuse Treatment Facility Locator)
(800) 662-HELP (4357) (フリーダイヤル、24時間 英語とスペイン語
での治療照会サービス)
(800) 487-4889 (聾啞者用通信機器)
www.findtreatment.samhsa.gov

ホットライン

全米自殺防止ライフライン (National Suicide Prevention Lifeline)
(800) 273-TALK (8255)

薬物乱用・精神衛生管理庁全米ヘルプライン (SAMHSA National Helpline)
(800) 662-HELP (4357) (英語とスペイン語)
(800) 487-4889 (聾啞者用通信機器)

ワークプレイス・ヘルプライン (Workplace Helpline)
(800) WORKPLACE (967-5752)
www.workplace.samhsa.gov/helpline/helpline.htm

日本を本拠地とする相談窓口

日本臨床心理士会 心の相談緊急電話
フリーダイヤル：0120-111-916
ウェブサイト：http://www.jsccp.jp/
連絡先住所：〒113-0033 東京都文京区本郷2-40-14-401

日本のいのちの電話連盟
全国都道府県のいのちの電話番号一覧
ウェブサイト：http://www.find-j.jp/

チャイルドライン
全国都道府県の電話チャイルドライン
全国都道府県チャイルドライン電話番号一覧
ウェブサイト：http://www.childline.or.jp/supporter/
連絡先住所：〒162-0065 東京都新宿区住吉町8-5 曙橋コーポ2階

態度や行動に現れる兆候・危険信号

- 薬物で気分を良くしたいなどと話したり、薬物依存症者の使いそうな言葉を発する。
- その場に不適切、あるいは衝動的な行動をとる。
- 事実を否定する、ウソをつく、隠そうとする。
- 不必要な危険を冒そうとしたり、無鉄砲な行動をとる。
- 規則を破ったり、都合の良いようにルールを歪曲したり、ごまかしたりする。
- 会合などを連絡なしに欠席したり、陶酔状態で現れたりする。
- 作業上のルールに従わず、わざと真偽が分かりにくい理由を持ち出して、物事を正当化しようとする（問題を隠したり、注意をそらすためか、言うことが非協力的である）。

心理面、精神面に現れる兆候・危険信号

- 与えられた任務や仕事に集中することが難しい。
- 気が散ったり、頭が混乱してしまう。
- 物事の判断が不適切で、合理的でない。
- 判断や決断ができない。
- 短期的な記憶を喪失している。
- 一時的に気を失ってしまう。
- 繰り返し同じ指示を受けないと、作業が出来ない。
- 良く知っているはずのことが思い出せない。
- 申込書のような簡単な書類の記入にも戸惑い、援助を必要とする。