

# 「あなたへ」2020年度版

## —アルコール健康障害からの回復ガイド—

あなたにとってのお酒は？

- 減らさなければいけないと思ったことはありますか？
- 自分の飲酒を批判されて苛立ったり、腹が立ったことはありますか？
- 自分の飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか？
- 今までに朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

一つでもあてはまるものがあつた「あなた」は、お酒の問題を抱えている可能性があります。是非、この冊子をお読みください。



# For My Recovery Life

# もくじ

◇知っていますか？お酒のこと	1
◇自分の飲酒量を確認しよう	2
◇あなたにとってのお酒は？	4
◇適正飲酒って何だろう？	6
◇アルコール依存症について	7
◇お酒をやめたくてもやめられないあなたへ 依存症回復者からのメッセージ	
— 1 AA浦安 Tさん	10
— 2 AA狭山 Hさん	11
— 3 龍ヶ崎断酒会 Kさん	13
◇お酒の問題に悩んでいるご家族へ 家族からのメッセージ 鹿嶋断酒新生会 Eさん	15
◇お酒に悩んでいるあなたとご家族へ 支援者からのメッセージ 医療法人永慈会 永井ひたちの森病院 院長 永井 直規 先生	17
◇AAって何？(AAミーティングへのお誘い)	19
◇自助グループ連絡先	
AA県内グループ	22
茨城県断酒友の会	23
NPO法人茨城県断酒つくばね会	24
茨城県県北断酒目覚め会	25
◇茨城県内保健所の案内	26
◇令和2年度アルコール依存症家族教室のご案内	27
◇アルコール依存症の基本用語集	29

## ～知っていますか？お酒のこと～

酒屋、コンビニ、スーパー、居酒屋など、今はどこでもお酒を手に入れ、飲酒をすることができる世の中です。テレビをつければ、お酒のCMやドラマの飲み会のシーンを目にすることもあるでしょう。ここでは、おいしそうにお酒を飲み、楽しそうに談笑する人々が描かれています。とても魅力的に見える方もいるかもしれませんが、一方で、お酒には身体やこころに悪い影響を与えるという一面もあります。

### アルコール健康障害とは？

アルコール依存症や肝臓疾患等飲酒による心身の健康障害のことです。アルコール健康障害が原因となり飲酒運転、家庭内暴力、虐待、自殺など様々な問題を引き起こすことがあります。

(平成26年6月1日施行アルコール健康障害対策基本法より)

“徒然草”の一節に「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ。」というものがあります。今に訳すと「酒は百薬の長と言うけれど、多くの病気は酒が原因である」となるのでしょうか。

お酒の飲みすぎによる主な健康障害には下記の病気があります。

急性アルコール中毒、アルコール依存症、肝臓病(脂肪肝、肝炎、肝硬変)、すい臓病(急性・慢性すい炎)、糖尿病、がん(口腔、咽喉頭、喉頭、食道、肝臓、大腸、乳)、胃腸障害、虚血性心疾患、高血圧、高脂血症、脳梗塞、脳出血、うつ病、認知症、胎児性アルコール症候群 など

お酒によって得られるもの、お酒によって失うもの、私たちの身近にあるお酒について、意外と知らないことも多いものです。

まずはあなたとお酒の関係について考えてみましょう。

## ～適正飲酒って何だろう？～

厚生労働省では、アルコールの適正飲酒量や多量飲酒と呼ばれる量について、以下の通り示しています。しかし、適正飲酒量は性別や体質、その日の体調などにより変化することに注意が必要です。

※女性は男性の 1/2～2/3 の量が適正量となります

＜適正飲酒量と問題となる飲酒量(純アルコール摂取量換算)：男性の場合＞

適正飲酒量	20g/日
生活習慣病を招くリスクが高くなる量	40g/日
多量飲酒量 (身体、精神、社会的な面においてリスクを高める量)	60g/日

＜参考＞

お酒	日本酒	ウイスキー	ビール	焼酎	ワイン
度数	15%	43%	5%	25%	12%
量	1合 180ml	シングル1 杯(30ml)	中瓶1本 500ml	1合 180ml	グラス1杯 (120ml)
純アルコール量	22g	10g	20g	36g	12g
ドリンク	2.2	1	2	3.6	1.2

アルコール飲料に含まれる純アルコール量

$$= (\text{アルコールの量}) \times (\text{アルコール濃度} \times 0.01) \times 0.8 = \underline{\hspace{2cm}} \text{g}$$

(例) 度数5%のビール缶(500ml) 1本＝

$$(500\text{ml}) \times (5 \times 0.01) \times 0.8 = 20 \text{g} = 2 \text{ドリンク}$$

※純アルコール量 10g で1ドリンクになります。

## ～自分の飲酒量を確かめよう～

### AUDIT : The Alcohol Use Disorders Identification Test

※WHO(世界保健機関)が作成したアルコール問題のスクリーニングテストです。

①あなたはお酒をどれぐらいの頻度で飲みますか？

0点：飲まない 1点：1ヶ月に1回以下 2点：1ヶ月に2～4回  
3点：1週間に2～3回 4点：1週間に4回以上 … \_\_\_\_\_点

②飲酒する時には通常どれぐらいの量を飲みますか？

0点：0～2ドリンク 1点：3～4ドリンク 2点：5～6ドリンク  
3点：7～9ドリンク 4点：10ドリンク以上 … \_\_\_\_\_点

③1度に6ドリンク以上飲酒することがどれぐらいの頻度でありますか？

0点：ない 1点：月に1度未満 2点：月に1度  
3点：週に1度 4点：毎日あるいはほとんど毎日 … \_\_\_\_\_点

④過去1年間に、飲み始めるとやめられなかったことが、どのぐらいの頻度でありましたか？

0点：ない 1点：月に1度未満 2点：月に1度  
3点：週に1度 4点：毎日あるいはほとんど毎日 … \_\_\_\_\_点

⑤過去1年間に、普通だで行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのぐらいの頻度でありましたか？

0点：ない 1点：月に1度未満 2点：月に1度  
3点：週に1度 4点：毎日あるいはほとんど毎日 … \_\_\_\_\_点

⑥過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために朝迎え酒をしなければならなかったことがどのぐらいの頻度でありましたか？

0点：ない      1点：月に1度未満   2点：月に1度  
3点：週に1度   4点：毎日あるいはほとんど毎日      … \_\_\_\_\_点

⑦過去1年間に飲酒後に罪悪感や自責の念にかられたことが、どのぐらいの頻度でありましたか？

0点：ない      1点：月に1度未満   2点：月に1度  
3点：週に1度   4点：毎日あるいはほとんど毎日      … \_\_\_\_\_点

⑧過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのぐらいの頻度でありましたか？

0点：ない      1点：月に1度未満   2点：月に1度  
3点：週に1度   4点：毎日あるいはほとんど毎日      … \_\_\_\_\_点

⑨あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かが怪我をしたことがありますか？

0点：ない   2点：あるが、過去1年間にない   4点：過去1年間にある  
… \_\_\_\_\_点

⑩肉親や親戚、友人、医師あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすよう勧めたことがありますか？

0点：ない   2点：あるが、過去1年間にない   4点：過去1年間にある  
… \_\_\_\_\_点

上記①～⑩の合計点数（                      点）

**8点以上：危険の高い飲酒**

**15点以上：アルコール依存症の疑い**

## ～あなたにとってのお酒は？～

○あなたにとってのお酒の良いところは？

- 美味しい
- 気分が良くなる
- ストレス解消
- 普段言えないことが言える
- 寝つきが良くなる
- コミュニケーションが良くなる
- 嫌な事を忘れる

その他、お酒の良いところがあれば書いてみてください。



○あなたにとってのお酒の良くないところは？

- 飲みすぎると身体に悪い
- お金がかかる
- 肝臓の数値が悪くなる
- 脳が萎縮する
- 二日酔いになり、仕事の能率が下がってしまう。
- 酔って無茶をして人に迷惑をかけてしまう
- 飲むと人が変わり周囲の人に暴言をはいてしまう
- 酒をやめると離脱症状（手足の震え、イライラ）がでる
- 眠りの質が浅くなり夜中に目が覚めてしまう

その他、お酒の良くないところやお酒の失敗があれば書いてみてください。



○お酒を減らす（やめる）と、どんな良いことがありそうですか？

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 健康診断の数値が良くなる | <input type="checkbox"/> お金の節約ができる     |
| <input type="checkbox"/> 家族との関係が良くなる  | <input type="checkbox"/> 良く眠れる         |
| <input type="checkbox"/> 子どもと遊ぶ時間が増える | <input type="checkbox"/> 後ろめたい気持ちがなくなる |

その他、お酒を減らす（やめる）ことでどんな良い事がありそうですか？

○お酒を減らす（やめる）とどんな良くないことがありそうですか？

- |                                      |                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレス解消がなくなる | <input type="checkbox"/> イライラする |
| <input type="checkbox"/> 時間を持て余してしまう | <input type="checkbox"/> 寂しい    |

その他、お酒を減らす（やめる）ことでどんな良くないことがありそうですか？

お酒について振り返って考えてみていかがでしたか？ 今のままお酒を飲み続けることと、減らすこと、どちらがあなたにとって重要ですか？

「減らした方が良さそうだ」と思った方。まずはお酒を減らすところから始めてみませんか？

#### お酒を減らすためのアドバイス

- 飲んでいるお酒の量を記録する
- お酒を減らすことを周囲に宣言する
- その日、飲む分だけしか酒を買わない
- 休肝日を作る
- お酒を飲むときは食事と一緒に
- 無理しすぎではない目標を立てる
- お酒以外の趣味をつくる





## ～アルコール依存症について～

2 ページのAUDITで 8 点を超えるお酒の飲み方を続けていると、お酒をやめたくても、やめられない「アルコール依存症」という病気になる可能性があります。

「依存症かも」と思っているあなたは回復のために、「まだ自分は違う」と思っているあなたは予防のために、アルコール依存症について学んでみましょう。

### 依存症は病気です

酒がやめられないのは「意志が弱いから」「要は気持ちの問題」と思っていますか？アルコール依存症は病気であり、アルコールの作用によって、意思の力だけではコントロールができない状態になっています。多量の飲酒を繰り返すことで誰でもなってしまう病気です。

### コントロールの障害

「明日は仕事だから」「最近調子が悪いから」と飲酒の量を減らしたり、酒をやめたりできるうちはコントロールができています。しかし、依存症になると体調を崩す、仕事中に飲酒してしまう、欠勤してしまう、家族に暴力をふるうなど問題が起きているにも関わらず、飲酒をコントロールできない状態になってしまいます。

### 離脱症状

酒が切れた時に、寝汗や手の震え、吐き気、下痢、不眠、不安、イライラなどの症状が出たり、重症の場合にはけいれん発作や幻覚が出ることがあります。このような時に飲酒をすると症状が緩和されるので、離脱症状を止めるために、ますます飲酒がやめられない状況になります。

## 【アルコール依存症の特徴】

### ①否認の病気です。

誰も自分の抱える問題に向き合うことは辛いものです。「依存症じゃない」「やめようと思えばやめられる」このような発言の裏には、問題と向き合うことの辛さから自分を守るための「否認」が隠れています。

### ②飲酒が原因で様々な問題が起きます。

肝障害や高血圧、糖尿病などの身体の病気、イライラや不安などの精神症状などを引き起こすだけではなく、飲酒運転、対人トラブル、暴力、借金、家庭内不和などの家庭・社会問題の原因ともなります。

### ③慢性的で進行性の病気です。

慢性的の病気なので、少しの間断酒すれば良くなるものではありません。完治することは難しく、10年以上断酒していた人が、一杯の酒から再び元の状態に戻ってしまうこともあります。

### ④家族を巻き込む病気です。

家族も本人の問題に振り回され、本人のことで頭がいっぱいになります。家族が疲れてしまい、ストレスから精神的・身体的な問題を起こしやすくなります。

### ⑤回復できる病気です。

完治することのない病気とも言われていますが、断酒を続けることで依存症ではない人と同じ生活を取り戻すことはできます。完治はないが回復のできる病気です。

なお、平成25年7月厚生労働省研究班によるアルコール依存症に関する調査では、以下の結果が出ています。

- 治療が必要なアルコール依存症者  
= 109万人
- アルコール依存症と予備軍 = 294万人  
【294万人は茨城県民とほぼ同数】
- 多量飲酒者 = 980万人  
【1日3単位以上飲酒する者】



茨城県民とほぼ同数の方が「アルコール依存症と予備軍」という衝撃的な数字が判明しました。多くの方がアルコール依存症に直面していることがわかります。現代ではアルコール依存症はありふれた病気なのです。

茨城県精神保健福祉センターでは面接相談の他に家族教室や依存症回復プログラム（Ibaraki Addiction Rehabilitation Program：あいあるプログラム）を実施しております。「アルコール依存症のご家族の実態とニーズに関する研究報告（H29.3）」では、ご家族がご本人のアルコール問題に気づいてから、相談機関等に相談されるまでの期間が平均で7年という調査結果がありました。時間が経つほどご本人もご家族が疲弊してまいります。早めのご相談をお勧めします。

精神保健福祉センターの相談は予約制となります。TEL:029-243-2870へご連絡ください。また、メールでのご相談（依存症メール相談）もお受けしていますのでご利用ください。依存症メール相談：精神保健福祉センターホームページに相談フォームがあります。



## ◇お酒をやめたくてもやめられないあなたへ

### 回復者からのメッセージ その1

「気づき」

AA浦安グループ Tさん

AA に繋がって間もない頃、自分は何がきっかけで、いつからアルコール依存症になったのか考えるようになった。間違いなくあの時からだと思う。

私が 34 歳、妻が 32 歳の時、第三子が誕生した。妻は妊娠中から体調が悪く、出産後はかなり辛そうだった。そして、2 日後に妻は突然他界した。長女 12 歳、長男 9 歳、生まれたばかりの次女がいた。私は悲しみと不安に押し潰されそうになり、酔いを求めるだけの酒の飲み方に変わっていった。

本来であれば、子どもたちの母親が突然いなくなった悲しみを受け止め抱きしめ、支えていくのが父親としての責任であったと今は思えるが、自らの悲しみと絶望感に、後を追おうとすら考えていた。なんて身勝手な父親であっただろうか。

母が同居して子育てしてくれたが、益々飲み方はおかしくなり、度々ブラックアウトの状態で帰宅し、家族に暴力をふるうこともあった。自分のお酒の問題を何とかしないといけないといつも考えていた。断酒も何度か試したが無理だという結論に達し、節酒するために、不動産の営業から、朝、呼気検査のあるタクシードライバーに転職した。しかし、前日にお酒を止めることができず仕事に行けなくなった。

下の子はまだ小学生であったが、もうどうでもいい、このまま死ぬならそれでもいいと思った。そして、49 歳でアルコール依存症と診断されアルコール病棟に入院して、AA と出会うことができ、家族のためにお酒を止める決意をした。

「私はお酒を止め続け、今まで迷惑をかけてきた家族へ自分を犠牲に

してでも償いをしていくんだ」という考えであったため、飲んでいた頃とあまり変わらない苦しい生活だった。

AAの仲間から「自分を大切に」「自分自身への埋め合わせ」などの気づきをいただき、徐々に考えを変えていくことができた。自分自身が回復しないと埋め合わせすらできず、自分の心と身体が健康でいて、前を向いて生きていくことこそが、家族の願いであることにも気づかされた。飲まない生き方を続け、自分の人生を振り返り気づいたことがいくつかある。冒頭に述べたが、いつからアルコール依存症になったか？さまざま不幸が降りかかりアルコール依存症になったと思っていたが違っていた。飲み始めの頃から酔いの効果を求め飲んでいたので。

アルコールに問題があるのではなく、自分の生き方や考え方に問題があったことに気づく。日々のミーティングでの気づきが人としての成長に繋がり、生きる糧となっている。

~~~~~

お酒を飲むきっかけや理由は人それぞれですが、悲しみや、不安などを抱えながら、それでも生きていくためにお酒を飲む人もいます。

Tさんはアルコールの専門医療機関、そして自助グループであるAAに繋がってお酒を飲むという行動を止めることが出来ました。そして、ミーティングに通い続けるなかで、辛い出来事自体がアルコールに依存する原因ではなく、そのような出来事が起こった時に、お酒の力を借りて悲しみや不安を乗り越えようとしていた自身の生き方が問題であったことに気づきました。

~~~~~

## 回復者からのメッセージ その2

「飲まない生き方」

AA 狭山グループ Hさん

35歳でアルコール依存症になりました。診断を受けて自分は違うと中々自分を受け入れることが出来ませんでした。でも精神安定剤を飲みながら、酒

も飲んでいました。飲む度に自分の事が凄く嫌いになり、生きていても鬱になるだけだし生きている意味がないと感じていました。

毎晩の夜には、飲み屋に行っては潰れて帰れないし、フラフラの状態ですって帰る日もありました。親には凄く苦勞かけたと思います。でもそんな時、ある病院、精神科を紹介してもらいました。アルコール依存症の治療の病院を紹介され、最初は、飲んで行っていました。でも、先生は、飲まないで来てくださいと言われて、次の日、解毒で一週間入院しました。それから退院して、退院したら、また飲めるのではないかと試してみました。でもやっぱりずっと飲んでしまい。止まらないんです。飲んで吐き気や頭が痛くしんどい毎日が襲って来ました。二度目の入院が底ですが、病院の3ヶ月のプログラムと自助グループに行ってください。先生から言われて、そこでAAと言うものを知るのですが、メッセージを聞いたり自分から夜のミーティング行ったりもしました。飲んでないのに、AAメンバーは、それとなく笑いがあって自分の事を正直に話している。その中には同じ経験をしている仲間も居ました。何だか最初は、会場に入るのが怖くて怖くて仕方がなかったのですが、仲間はよく来たねと、いつも来る度に言ってくれる、暖かく感じました。

飲まなくなると、8年が経ちますが、自分では不思議です。何事にも前向きではなかった自分がミーティングで自分の弱い所や苦しかった事を少し下ろしていくと、気持ちが軽くなり明日もミーティングに行こう。仲間に会いに行こうと思う事もあります。苦しくなって、生きづらくなったらミーティングで何か感じるかもしれない。何か違うものが得られるかも知れないと思いはじめていた頃には、自然と話せる仲間が出来ました。不思議なプログラムだと思います。

飲んでいた頃の自分よりも、飲まない生き方は現実を見ていかななくてはならないけど、今まで逃げてきた分、それと今後の事で向き合っていかなければならない事もある。

自分は、過去離婚しお酒で失敗し自己中心的な考えしか無く、避けてきま

したが、4年前ある女性と出会い再婚し今に至っています。仕事も家庭も飲まない生き方の中でやらせていただいています。大変なこともあるけど、それは、「自分が自分が」ではなく相手の事も考えながら自分とも向き合い、ありのままの自分でいいんだなあと思いました。正直に話すことで人を助けることになる事も知り、今はAAを知って良かったと思います。自分自身を変えていくプログラムでもあり、生き方を楽にしてくれるので、今は飲んでいた頃よりも遥かに身体が健康で、怠けないでしっかり自分と家庭と仕事でコントロールしながら両立しながらも出来る。それは飲まないでAAから離れないで居られるから今があるのかなあと思っています。

~~~~~

アルコール依存症に関する一般的な誤解として、お酒が好きで、毎日楽しく飲んでいるというものがあります。しかし、Hさんのメッセージをうかがうと誤解であることがわかります。苦しみながら飲んでいるのに、やめたくてもやめられない、アルコール依存症は個人の意志の問題ではなく、脳の病気なのです。

初めての場所は誰も緊張するものですが、Hさんも同じだったようです。しかし、AAの仲間が温かく迎えてくれて、今でも共に飲まない人生を歩んでくれています。

~~~~~

### 回復者からのメッセージ その3

「私の体験」

龍ヶ崎断酒会 Kさん

私のアルコール依存症のきっかけや原因は、サラリーマンにとってつきものの、人事異動による仕事とのミスマッチと、上司のパワハラである。

実際に生徒と関わる教育部門から、庶務課用度係への、配置転換に伴う不慣れな仕事に加え、膨大な事務量をこなすため、月百時間を超える残業の上、年度途中で病死した職員の欠員補充もなされなかった為、六

日に一度の当直に加え、欠員分の炊事業務が加わった事で、過重労働のストレスから不眠症、晩酌の酒量の増加、連続飲酒への悪循環に陥った。連日二十二時迄の残業に加え、休日も返上し、自宅に持ち帰った仕事を片付けてから「睡眠薬」替わりに、ウイスキーやブランデーを飲むようになりました。最初は水割り二～三杯の晩酌程度から、徐々に酒量が増え、何時の間にかボトル一本を空けて、明け方ようやく眠れるといった状態になっていた。

平成十一年の転勤先で出逢った上司のパワハラと、未経験の庶務課会計係への配置換えが原因で、「うつ病」を発症。その上司は、私が提出した「うつ」による病休が必要との医師の診断書を認めず、理不尽で執拗な「退職勧告」、更に辞表の提出を強要され、「うつ」は更に悪化し、遂に辞職に追い込まれた。仕事を失ったことと、「うつ」の悪化が重なり、リストカット・医師から処方された睡眠薬の過量服用等での自殺未遂を起こしたり、現実逃避を図る大量飲酒に陥っていった。これではいけないと自分でも考え、数週間～数ヶ月禁酒が続いても、急に襲ってくる強い飲酒欲求。その欲求に負けての隠れ飲酒。飲んでしまった後の自己嫌悪と憂鬱。退職後は、小学校等で臨時教員をしていたが、その期限が切れた時、強い飲酒欲求やうつ状態に襲われ、再度睡眠薬の過量服用で筑波大病院に入院、その後主治医との相談の上、リワークデイケアにも参加し、病状も安定していた。しかし、デイケアのメンバーの復職が決まって卒業していくことで、取り残されていく自分自身の強い焦りから飲酒運転。幸い逮捕はされなかったものの、書類送検。裁判の結果、懲役十ヶ月・執行猶予三年の判決。これらの問題行動から、「うつ」よりもアルコール依存症の治療が優先ということで、豊後荘病院の通院プログラムに参加。断酒会に入会し、メンバーの皆様のお世話になりながら現在に至っている。



~~~~~

Kさんは、強い飲酒欲求の存在と、欲求に負けてしまった後の罪悪感について正直に語ってくれています。アルコール依存症の治療に取り組む方の中には、うつ病などの他のこころの病気を抱える方もおられます。Kさんはつらい現実を生き抜くための治療薬であったアルコールを手放し、専門医療機関のスタッフや断酒会の仲間とともに、新しい生き方を実践されています。

~~~~~

## ◇お酒の問題に悩むご家族へ

家族からのメッセージ

「第二の人生」

鹿嶋断酒新生会 Eさん

現在六十四歳の夫は、断酒して十二年目を迎えます。二〇〇三年八月に船橋北病院を二回目の退院をして、千葉県つくも断酒新生会に入会させて頂きました。しかし入会してもしばらくは隠れて飲んでいました。夫は必死で例会に通い続け、私は船橋北病院で月二回開かれている家族教室に六年間通い、この病気の正確な知識と対応について、教えて頂きました。

その一例を記載します。“アルコール依存症者の心理”、“家族の誤った対応の共依存”、“回復のプロセスと再発の予防”、“暴れているときの対応の仕方”、“歪んだ考え方をする理由”、“家庭の回復”などその他にも沢山の人の事を学ぶことが出来ました。これは本当に大きな助けとなり、頑張る気力を保てました。お蔭で今では夢のような穏やかな生活を送っています。

振り返れば夫は、子供達の思春期、青年期と一番難しい年頃の十年間くらいの記憶がほとんどありません。子供達の成長を自覚出来ないまま、また子育ての難しさも全て私の肩にかかって来て、毎日飲んで寝てばかりの夫に情けない気持ちでいっぱいでした。ずっと母子家庭の様な有

様でした。私は聖書を学ぶクリスチャンですから、夫に敬愛を示さないこと事を『罪』と学んでいます。ですから、心の中で苦々しい気持ちが何年も消えない事が本当に苦しかったです。尊敬したくてもできないことに嫌気がさし死を考えた事も一度や二度ではありません。

断酒する前の人生を第一とするなら、今は第二の人生の盛りと言えるでしょう。性格的に真面目な夫ですので、例会通いは欠かせません。遠くてもまず休む事はありません。一週間に二・三回は出席するのでしょうか。たぶん例会を休むなら、バタバタと気持ちが折れてしまうと恐れているのでしょうか。そうした夫を私は「偉いなあ！」と思うのですが夫は私が怖いようです。

やっとどれ程家族に辛い思いをさせて来たかを思いやってくれるまでになりました・

こうした「感情を思いやる」という事を依存症者は非常に苦手とするそうですが、本当にその通りだと実感しています。

アルコール依存症は、家族ぐるみの病気です。善いも悪いも、同じ車に乗っている様なものです。それで夫だけでなく、私も共に例会に行くようにしなければ・・・と思っていますが・・・

これまで、多くの方々と知り合えて、本当に励ましと助けを頂いてまいりました。家族の方々の一言一言、かけて頂いた言葉の温かさや慰めが、大きな力となって来たことをしみじみと感じております。

私にも何か出来る事があるかもしれません。夫と共に、これからもよろしく願います。

また今度家族表彰を頂くことができました。

~~~~~

Eさんが教えてくださるように、アルコール依存症という病気は家族にも大きな影響を与えます。家族はご本人のために様々なサポートをしますが、なかなかうまくいかないこともあり、孤独に追い詰められていきます。その

ような家族の気持ちを 1 番理解してくれて、力となってくれる存在は、同じ悩みを抱える家族です。自助グループや専門病院の家族の集まり、当センターが開催している家族教室などに足を運んでみませんか？家族が孤独から解放され、アルコール依存症に関する知識を身に着けることが、新しい人生のスタートとなるかもしれません。

~~~~~

## ◇お酒に悩んでいるあなたとご家族へ

支援者からのメッセージ

「アルコール依存症からの旅立ち」

永井ひたちの森病院

院長 永井直規 先生

アルコールはコンビニでも気軽に買える罪悪感の少ない商品ですが、依存症の確率はかなり高いものです。特にストレス解消のための飲酒は危険がはらんでいます。

当院の患者様で、ここ数年 30 代、40 代のアルコール依存症の外来受診が増えています。実際は依存症でありながら、自覚を持っている人は少ないのです。「やめようと思えばいつでもやめられる」「本気でやめる気になったら大丈夫」等と自信をもって話されますが、少しでも心身の変化を感じたらもしかしたら依存症ではと感じ、即やめる決意が必要です。年齢を重ねていけばやめるにやめられない挫折を何度も繰り返すようになります。

「どうしたらやめられますか」と聞かれますが、薬物治療は抗酒癖剤や飲酒欲求抑制剤、節酒剤と選択肢は少ないのです。特効薬があるとなれば病気に向き合い、回復しようとする意志の力です。ストレスを溜めない考え方や規則正しい食生活、笑いの多い生活を「即、すぐ、今から」思い立ったら実行することです。

家族や配偶者の付き添いで当院を受診される方の中には、採血、脳神

経学的な精査から、アルコール依存症による栄養障害とそれに伴うコルサコフ症候群※ではないかと診断する重いケースもあります。

単身で来られる患者様は、アルコールの多飲や常用には自ら触れず、うつの症状や体調不良、集中力の低下、職場、家族の人間関係の悪化を訴える方がほとんどです。依存症の原因は様々ですが、うつがベースにある場合も多いのです。

当院では公認心理師の聞き取りや場合により心理テスト、AUDIT 検査を行い、アルコール依存症外来で経過を観察していくかどうかの方針を決めます。肝機能障害がかなり進行している場合は入院治療に切り替える場合もあります。

入院治療になると家族は一様にホッとします。「本人が入院さえすれば、心身ともに健康になり、平穏な生活に戻れる」と思われる家族もいらっしゃるかもしれませんが、依存症治療はそんな簡単なことではありません

本人の闘いはこれからです。治療は孤独になりがちです。アルコール依存が原因で家族とのトラブルになることも多く、家族の支援を受けられないこともあります。しかし、治す決意を固めて、依存症になった数年の数倍の年月をかけても取り組む覚悟があれば、自分の中に依存症と闘う鎧も剣も楯も持っています。その治す決意が最良の治療法の一つです。※アルコール依存症によるビタミンB1 欠乏が原因となる健忘症

~~~~~

アルコール依存症は“症”と名がつくとおり、病気です。そして、医療機関にはご本人の回復しようとする想いをサポートしてくれる、医師をはじめとする様々な専門職がいます。もちろん他の人があなたの代わりにお酒をやめることはできません。しかし、きっとあなたがアルコール依存症から旅立つ力になってくれると思います。また、病院だけでなく自助グループ、精神保健福祉センターや保健所もご本人、ご家族などの相談をお待ちしています。

~~~~~

## ～AAって何？(AAミーティングへのお誘い)～

AAとは「アルコールイクス・アノニマス」を略した呼び名です。日本語では「無名のアルコール依存症者たち」と訳されています。自ら飲酒問題があり、その飲酒のとらわれから解放されたいと願う人たちの自助グループです。

“酒をやめたいという願いがある”ということだけがメンバーの条件であり、それ以外のことは一切問われません。

AAは1935年に米国のアクロンという町で、ニューヨークからこの地を訪れた証券マンのビルと地元の外科医であるボブとの出会いから始まりました。二人とも、どうしても自分の力だけでは酒をやめ続けることができなかつたのですが、たまたま二人が出会い、二人の共通の問題である飲酒に関する体験を語り合い、お互いが相手の手助けをしている間、飲酒欲求が取り除かれていた・・というのがその出発点です。

現在、およそ180以上の国と地域に10万以上のグループが存在し、メンバー数は200万人以上です。日本でも1975年に日本語によるAAミーティングが始まりました。現在では、ほぼ日本全国に広がり、600以上のグループが存在し、様々な場所でミーティングを開催しており、メンバー数は5,700人と推定されています。

主な活動の「ミーティング」は、お借りした会場で司会者の進行にしたがって、ひとりずつ自分の体験談を話していきます。参加者が話したことに対して、司会者もほかの参加者も、コメントやアドバイスは一切しませんし、批判や議論もしません。自分の話す番がきたら話し、ほかのひとが話している間は、だまって聞きます。遅刻・中途退出も自由です。参加者の人数、性別や年齢の比率は、開催される時々によってまちまちですので、固定した人数でおこなっているわけではありません。

AA「ミーティング」に初めて参加される場合は1)事前の予約・登録は必要ありません。決められた時間に決められた場所へ出向きさえすればよいのです。

2) 会場では、本名を名乗る必要はありません。ニックネームでかまいません。また、本名を名乗りたいときはもちろん、名乗ってくださってもけっこうです。

3) ミーティング開始時間の10分くらい前までに、会場に着くようにしていただき、着いたらそこに居る人、誰でも結構ですから『チェアマンはだれですか?』とたずねてください。

教えられましたらその『チェアマン』の所に行き『ミーティングというものに初めてきました』と一言おっしゃってください。必要なことはそれだけです。分からない事は、チェアマンにご遠慮なくたずねてください。喜んで教えてくれるでしょうし、歓迎してもらえましょう。

4) AAミーティングの開始時には、その日の司会担当のメンバーが「ハンドブック」という黄緑色の薄い小冊子を読みあげます。

その序文には『会費もないし、料金を払う必要もない』『私たちは自分たちの献金だけで自立している』と書かれています。全てのAAグループは外部からのいっさいの寄付を辞退し、自分たちの献金だけで運営しております。

それらの運営費用をまかなうためにAAミーティングのどの会場でもコーヒーセットの横に献金箱が置いてあったり、あるいは献金袋が廻ってきたりします。義務や強制ではありませんので、そのときどきに出せるお志の金額を入れて下さればけっこうです。持ち合わせがないときは、しなくてもかまいません。入れられるようになったときに、入れてくださいればOKです。

5) AAミーティングに参加したときは『お酒の問題に関して、過去どうだったか、何があったのか、現在はどうか』というご自分の話をしてくださればけっこうです。

また『まだ人前では話せない』と思われるならば『パスします』あるいは『今日は皆さんのお話を聞かせて頂きます』と言って次の人にまわせばよいので、誰も話すことを強制したりはしません。気軽にかまえずにご参加ください。

6) 一番大切なことは、初めて参加されるあなたが、ご自分の飲酒のとりわれから解放されることなのですから・・・。

7) ミーティングの場で話されたことは、その場だけにとどめられ、外部で語られることはありません。

AAではアノニミティ（無名性）の尊重を必須条件にしておりますので、住所・氏名・年齢・電話番号・職歴・家庭環境などについて、話さなくてかまいませんし、ミーティングに参加して日の浅い方に対しメンバーがそれらを尋ねることはしません。

（万が一、会場のだれかから個人情報に関して電話番号や住所を聞かれたとしても、それに答える必要はありません）

会場がわからなかったり、道に迷ったりしたら、必ず

【AA関東甲信越セントラルオフィス】

年中無休：10：00～19：00

電話番号：03-5957-3506

にお電話ください。

なお、会場はその時間帯に限り、場所をお借りしているだけですので、会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

茨城県内では、日立、水戸、土浦、つくば、守谷、笠間にグループがあり、毎週ミーティングが開かれています。ミーティングにご参加する時は、会場等の変更中止の時もありますので「AA関東甲信越セントラルオフィス」にご確認の上お越しくださいませ。

上記の内容につきましては、多くを「AA関東甲信越セントラルオフィス」HPより引用させていただきました。（AA水戸グループ マコト）



AA (アルコールリクス・アノニマス) アルコール依存症者グループ連絡先

グループ	会場	日時	連絡先
守谷グループ	R2年4月まで 守谷市保健センター 守谷市本町 631-1	毎週火曜日 午後 7:00～8:30	AA 関東甲信越 セントラルオフィス  〒170-0005 東京都豊島区大塚 3-34-16 オータニビル 3階 TEL:03-5957-3506 FAX:03-5957-3507 ホームページ： <a href="http://aa-kkse.net/">http://aa-kkse.net/</a>  (直接会場へのお問 い合わせはご遠慮く ださい。連絡先は一 括して、上記のとこ ろになっています。)  ★各会場に無料駐車場 があります。  ★会場等の変更、中止 などの場合がございま すので、AA 関東甲信越 セントラルオフィスの ホームページをご確認 ください。
	R2年5月から(予定) 守谷市中央公民館 守谷市百合丘 2-2540-1		
土浦グループ	土浦聖母幼稚園 土浦市大町 9-6	毎週水曜日 午後 7:00～8:00	
つくばグループ	竹園交流センター つくば市竹園 3-19-2	毎週金曜日 午後 7:00～8:00	
水戸グループ	水戸カトリック教会 水戸市五軒町 2-4-37	毎週月曜日 午後 7:00～8:00	
	水戸福祉 ボランティア会館 水戸市赤塚 1-1 (ミオス 2階)	毎週木曜日 午後 7:00～8:30	
	笠間市立友部公民館 笠間市中央 3-3-6	第 2,3,4,(5)土曜日 午後 6:00～7:00	
笠間グループ	羽鳥ふれあいセンター 小美玉市羽鳥 2663-70	毎火曜日 午後 7:30～8:30	
	Tomoa 笠間市地域 交流センターともべ 笠間市友部駅前 1-10	毎週金曜日 午後 7:00～8:30	
日立かみね グループ	日立市民会館 日立市若葉町 1-5-8	毎週水曜日 午後 7:00～8:30	
茨城地区合同 ミーティング	石岡市勤労者 青少年ホーム 石岡市石岡 2149-3	第 1 土曜日 午後 6:00～7:00	





## 茨城県断酒友の会連絡先

曜 日	時 刻	会 場	連絡先
月例会（全体例） 第4日曜日 ○月により変更あり	10:00～12:00 若しくは 13:00～16:00  ※代表世話人 までお電話にて ご確認ください。	水戸市福祉  ボランティア会館  2階 会議室	大部 029-251-9407
○本部 代表世話人 大部 和子 029-251-9407			
○各地区連絡先（各地区ごとに組会がある。）			
<赤塚地区> 世話人 田中 實 029-253-0370			
<水戸・ひたちなか地区> 世話人 飯村 修一 029-255-5141			
<笠間地区> 世話人 上森 秀二 0296-72-6564			
<下館地区> 世話人 草間 佳男 0297-42-3234 世話人 村松 富夫 0297-43-7351			
<大宮・瓜連・大子・山方・常陸太田・御前山地区> 世話人 秋山 正人 0294-76-0115 世話人 高村 孝一 0295-57-9336 世話人 菊池 秀明 0295-78-0144			
<日立地区> 世話人 梶山 栄子 0294-32-0214			
<岩井地区> 世話人 鈴木 初男 0297-39-2042			
<鹿島地区> 世話人兼リーダー 朝野 暢營 0299-82-3025			
◎『訪問学習』時間があり、各自自由に仲間宅に訪問し、体で断酒を身につける。			

## NPO法人茨城県断酒つくばね会例会案内

※いずれの断酒会においても、会場都合により変更することがありますので連絡先にご確認ください

地域断酒会	例会日	時間	会場	連絡先
水戸断酒会	第2・4水曜日 第1・3日曜日 (家族会含む)	18:30~20:30 13:00~15:00	水戸文化交流 プラザ「びよんど」	泉 090-4935-8764 小泉 080-1223-0110
下館断酒会	毎週木曜日	19:00~21:00	県西生涯学習 センター1F	飯塚 090-3317-2395
いしおか 断酒会	第1・3日曜日	13:00~15:00	石岡市府中地区 公民館	赤津 080-1331-4460 0299-47-0156 (夜間)
土浦霞ヶ浦 断酒会	第3日曜日 (家族会含む) 第1・3日曜日 第2・4土曜日	13:30~16:00 19:00~21:00	土浦市四中地区 公民館	高橋 029-822-1895 080-3025-1539
牛久つくば 断酒会	第1・3・5 土曜日 第2・4土曜日	19:00~21:00 19:00~21:00	牛久市中央生涯学 習センター つくば市松代 交流センター	橋場 029-872-4648 090-5219-6263 中村 070-5596-4096
龍ヶ崎断酒 会	毎週水曜日	19:00~21:00	龍ヶ崎市コミュニ ティセンター (旧馴染公民館)	池田 090-8855-4454 0297-63-0076 (夜間)
牛久弥生 断酒会	第1・2・4 火曜日 第1・3日曜日	19:00~21:00 13:00~15:00	牛久市中央生涯学 習センター 牛久市奥野生涯学 習センター	中澤 029-787-2086 080-3453-0327
守谷断酒会	第1・3日曜日	10:00~12:00	守谷市 保健センター	鈴木 090-8687-4087
鹿嶋断酒 新生会	第1・3・5 金曜日	18:30~20:30	鹿嶋市まちづくり 市民センター	三笥 090-4953-6093

## 茨城県北断酒目覚めの会

活動日	第 2 土曜日	午後 1 時 00 分～3 時 00 分	日立市大沼交流センター (2 階和室)
	第 4 土曜日	午後 1 時 00 分～3 時 00 分	日立市大沼交流センター (2 階和室)

各会場連絡先 日立市大沼交流センター (日立市東金沢町 5-7-1) TEL 0294-35-8329

代表 高橋 隆 TEL/FAX 0293-23-6874 携帯 090-5390-7377

相談員 村松 健次 TEL 0294-44-9017 携帯 090-4671-0854

茨城県北断酒目覚めの会 ホームページ

<http://www5f.biglobe.ne.jp/~tashi/>

※参加希望時は事前に連絡を。

## NPO法人アラノン・ジャパン連絡先

神奈川県横浜市神奈川区白幡上町 1 9 - 1 3

TEL : 0 4 5 - 6 4 2 - 8 7 7 7

- \* アラノン Al-Anon は AA のミーティング方式を取り入れた家族のためのグループです。
- \* 令和 2 年 1 月 現在, 茨城県ではアラノングループはありません。集ってグループを立ち上げることが可能ですので, 上記のアラノン事務局にご相談ください。



【茨城県内保健所の案内】

保健所	所在地	管轄市町村	電話番号
中央	〒310-0852 水戸市笠原町 993-2	笠間市、小美玉市 茨城町、大洗町、城里町	029-241-0100
ひたちなか (常陸大宮支所)	〒312-0005 ひたちなか市新光町 95 ----- 〒319-2200 常陸大宮市姥賀町 2978-1	ひたちなか市、東海村 常陸太田市、常陸大宮市、那珂市、大子町	029-265-5515 (ひたちなか保健所)
日立	〒317-0065 日立市助川町 2-6-15	日立市、高萩市、 北茨城市	0294-22-4188
潮来 (鉾田支所)	〒311-2422 潮来市大洲 1446-1 ----- 〒311-1517 鉾田市鉾田 1367-3	鹿嶋市、潮来市、神栖市 行方市、鉾田市	0299-66-2114 (潮来保健所)
竜ヶ崎	〒301-0822 龍ヶ崎市 2983-1	龍ヶ崎市、取手市、 牛久市、守谷市、稲敷市、 河内町、利根町、美浦村、 阿見町	0297-62-2161
土浦	〒300-0812 土浦市下高津 2-7-46	土浦市、石岡市、 かすみがうら市	029-821-5342
つくば	〒305-0035 つくば市松代 4-27	つくば市、つくばみらい市、 常総市	029-851-9287
筑西	〒308-0021 筑西市甲 114	結城市、筑西市、桜川市、 下妻市、八千代町	0296-24-3911
古河	〒306-0005 古河市北町 6-22	古河市、五霞町、境町、坂 東市	0280-32-3021
水戸市	〒310-0852 水戸市笠原町 993-13	水戸市	029-243-7315

筑西保健所では、毎月第2金曜日に

「アディクション（依存症）相談」（予約制）

「アディクション（依存症）家族教室」（予約不要）を  
開催しています。



＜令和2年度（2020年度） 精神保健福祉センター家族教室のご案内＞

当センターではアルコール家族教室や個別相談を行っています。

アルコール依存症家族教室は、豊後荘病院スタッフを講師としてお招きし、テーマに沿った講義をしていただきます。日頃アルコール依存症の症状に巻き込まれて、混乱・困惑している家族同士がお互いの体験を語り合うことで、ほっとできる場所を提供しています。是非、お気軽にご参加ください。お待ちしております。

【講師】 豊後荘病院 看護師 杵渕 洋司氏

①水戸会場 精神保健福祉センター（水戸市笠原町993-2）Tel 029-243-2870

＜日時＞ 毎月第3木曜日 午後1時30分～3時00分

令和2年4月16日（木）	アルコール依存症とは？
5月21日（木）	本人への接し方
6月18日（木）	安全第一！「暴力」への対応
7月16日（木）	依存症の治療と回復
8月20日（木）	治療したくない人へ治療を勧めるには？
9月17日（木）	自助グループは何故必要か？
10月15日（木）	アルコール依存症とは？
11月19日（木）	本人への接し方
12月17日（木）	安全第一！「暴力」への対応
令和3年1月21日（木）	依存症の治療と回復
2月18日（木）	治療したくない人へ治療を勧めるには？
3月18日（木）	自助グループは何故必要か？

②土浦会場 土浦保健所（土浦市下高津2-7-46） Tel 029-821-5342

＜日時＞ 毎月第4木曜日 午後1時30分～3時00分

令和2年4月23日（木）	本人への接し方
5月28日（木）	安全第一！「暴力」への対応
6月25日（木）	依存症の治療と回復
7月30日（木）	治療したくない人へ治療を勧めるには？
★第5木曜開催になります	
8月27日（木）	自助グループは何故必要か？
9月24日（木）	アルコール依存症とは？
10月22日（木）	本人への接し方
11月26日（木）	安全第一！「暴力」への対応
12月24日（木）	依存症の治療と回復
令和3年1月28日（木）	治療したくない人へ治療を勧めるには？
2月25日（木）	自助グループは何故必要か？
3月25日（木）	アルコール依存症とは？

※予定が変更となる可能性があるため、開催状況に関しましてはお問い合わせ下さい。

【内 容】講義形式の学習会と仲間同士の語りあいの場です。  
匿名参加もOKです。言い放し、聞き放し、批判なしで進めていきます。

【対 象】アルコール依存症者のご家族で、依存症についての知識を必要としている方。関係機関の方で、依存症についての勉強を希望する方。

【個別相談】家族教室の後に、予約制の個別相談を行っています。

ご希望の方は事前にお電話でお申し込みください。

個別相談の予約は精神保健福祉センター（TEL:029-243-2870）

におかけください。

【費 用】無 料

話すことは、悩みを「手放す」ことと言われている。グループで正直に悩みを話すことで、ストレスが軽くなります。  
聞くことは「効く」ことと言われている。回復者の方のお話は癒しにつながります。  
教室で「一人じゃないんだ」と思える体験を是非してみましょう。



豊後荘病院（石岡市部原760-1）では、毎週金曜日に各種プログラムを開催しています。

9:50～10:50 外来ミーティング

11:00～12:00 アルコール学習会

12:00～13:30 家族ミーティング

詳しくは

豊後荘病院 0299-44-3211  
心理室、または医療相談室までお問い合わせください。



## ～アルコール依存症の基礎用語～

### 【アディクション】addiction

嗜癖、耽溺、依存を意味する。薬物、アルコール、ギャンブルなどにはまり込み、健康や生活を乱している状態にあるが、分かっちゃいるけどやめられない。アルコール・薬物などの物質依存、ギャンブル、買い物、食べ吐きなどの行為依存、恋愛や性など人間関係依存がある。

### 【自己治療仮説】

依存症者が苦痛を一時的に緩和するために、物質（アルコールなど）を使い、使い続けた結果で依存症になるとの仮説。アルコール依存症者は、言葉にできない心の痛みをアルコールで和らげていることになる。

### 【否認】

依存症の症状の一つ。「俺は依存症じゃない！」「病気じゃない！」と否定し、病気を認めない。家族が心配しても、治療を拒む。強制的に入院させても、退院後の通院につながらない。

依存症者はやめたい気持ちとやめられないという気持ちの両方をもっていると言われるが、家族の「なんで病院に行かないの！」「やめないとダメでしょ！」との言い方は、依存症者のやめたい気持ちを遠のかせて反発を生む。

### 【底つき体験】

否認を続ける中で、心理・身体・社会的にいきづまり、「なすすべ無し」の状況に陥ること。これを経験して治療に向かい、回復した人は多い。専門家からは、依存症者のやめたい気持ちに寄り添いながら、飲酒から離れられる状況をつくる底上げ型のアプローチが提案されている。

### 【HALT】

ハルトと読む。Hungry（お腹すいた！）、Angry（怒った！）Lonely（ひとりぼっち…）、Tired（疲れた…）の頭文字をとった言葉。この状態になったとき、再飲酒しやすい。再飲酒の引き金。

### 【ブラック・アウト】black out

飲酒前後の記憶が欠落すること。

### 【一日断酒】

一生酒をやめなければと思わず、まず今日一日だけ飲まずにいることを決意し、明日が来ればまた今日一日だけ飲まないという断酒の仕方。

### 【離脱症状】

禁断症状のこと。飲酒をやめて数時間すると出てくる。

- 手や全身のふるえ
- 発汗（特に寝汗）
- 不眠
- 吐き気・嘔吐
- 血圧の上昇・不整脈
- イライラ感，集中力の低下
- 幻覚妄想

これらの症状による不快感から逃れるために，さらに飲み続けてしまい，連続飲酒発作につながる。

### 【うつ病】

アルコール依存症と合併する割合が高く，治療には鑑別が必要とされている。うつ病とアルコール依存症の合併の4パターン。

- ①単なる合併，または共通の原因（ストレス・性格など）によるもの。
- ②長期の大量飲酒がうつ病を引き起こしたもの。
- ③うつ病の症状（憂うつ気分・不眠など）を和らげるために飲酒した結果，依存症になったもの。
- ④アルコール依存症の離脱症状として，うつ状態がみられるもの。

### 【寝酒】

アルコールを飲んで寝ること。よく眠れると誤解されている。不眠の解消手段としている人が多い。アルコールの催眠作用で寝つきやすくなるが，深い眠りが減り，中途覚醒が増える。全体的に眠りが浅くなり，安眠にほど遠い。「アルコールで気絶させて寝ている」と表現する専門家もいる。

【適正飲酒】 1日平均純アルコール20gまでとされている。

【多量飲酒】 1日平均純アルコール60g以上摂取すること。

#### 【純アルコール量計算式】

$$\text{量 (ml)} \times \text{度数 (\%)} \times 0.8 \text{ (アルコール比率)}$$

$$5\% \text{ のビール } 500 \text{ ml} \text{ で } 500 \times 0.05 \times 0.8 = 20 \text{ g}$$

### 【連続飲酒発作】

常にアルコールが体に入っている状態。血中のアルコール濃度を維持するため，数時間おきに飲んでしまうこと。

泥酔して寝る，起きてまた飲んで泥酔することを繰り返す。結果，1日中酩酊状態となる。

### 【スリップ】

再飲酒をする事。スリップも回復の途上の一つ。



## 【山型飲酒サイクル】

「連続飲酒の山」と「断酒の谷」が交互に繰り返されるサイクル。

## 【抗酒剤・断酒補助剤】

医師により処方される薬剤。治療に取り組んでみようという意思を持っていることが前提。

- 抗酒剤：シアナマイド（無色透明液体） ノックピン（黄色粉末）。
- 断酒補助剤：レグテクト（錠剤）。
- 飲酒量低減薬：セリンクロ（錠剤）。

## 【断酒の三本柱】

- ①専門医療機関への通院
- ②抗酒剤・断酒補助剤の服用
- ③自助グループへの参加

専門医療機関や相談機関で、断酒のために勧めている。自助グループ参加で断酒率が上がると言われている。

## 【12のステップ】

AAにおける回復の指針。アルコールに対する「無力」を認めることから始まる。

## 【指針と規範】

断酒会の回復マニュアル。七の「断酒新生指針」と十の「断酒会規範」からなる

## 【共依存】

依存症者のことを憎み、軽蔑しながらも、依存症者から離れられない関係性にあること。

家族が依存症者の抱える問題を自分の問題だと思い込み、寝ても覚めても依存症者のことばかりを考えている。その結果、抑うつ的になったりする。「私がいないとこの人はダメになる」との思いから、世話焼きを続けることが多い。

自助グループや家族教室に参加して、依存症者の問題を区別していくことが回復につながる。

## 【イネープリング】enabling

できるようにさせるという意味。家族が依存症者のために「よかれ」と思って手助けのつもりでやっていること。いわゆる、世話焼きや尻拭い、肩代わりを意味する。簡単にいうと、①注意しすぎる、②管理しすぎる、③世話を焼きすぎる。

依存症者を立ち直らせようとコントロールすることが、結果として、依存症の反発を招いて症状を悪化させることにつながる。

イネープリングをしている人を「イネイブラー enabler」という。

- 「また飲んだの!」「何回言ったら分かるの!」「そのお金何に使うつもり!」「また買いに行くの!」と説教すること
- お酒を取り上げたり、隠したり、捨てたりすること
- 酔っ払って壊した茶碗類、汚れた衣類を片づけること
- 本人に代わって会社に休みの連絡を入れること
- 人とお酒でトラブルが起こしたときに代わりに謝ること
- 借金の肩代わりをすること

#### 【アダルト・チャイルド】 Adult Child

アルコール問題や家庭内暴力、家庭内不和などの機能不全家族に育った人のこと。自分の気持ちを抑え込み、適切な自己主張ができず、他者の機嫌に敏感に反応するなど、生きにくさを抱えている人が多い。

「現在の生きづらさが親との関係に始まると認めた人」と表現する専門家もいる。

#### 【先行く仲間】

自助グループに参加している回復者などの仲間のこと。仲間とのつながりが断酒効果に寄与すると言われている。

#### 【AA アルコホーリクス・アノニマス】

アメリカで始まり、世界中に広がったアルコール依存症の自助グループ。匿名性を大切にしている。安心して話せるルールや12ステップ・プログラムの中で、回復を目指している。(18~21 ページ参照)

#### 【A1-Anon アラノン】

AAのミーティングルールに則した、アルコール依存症者の家族のための自助グループ。AAと同じように匿名性を大切に、12ステップ・プログラムを行う中で、回復を目指している。

#### 【断酒会】

AA活動を参考にしながらできた日本独自のアルコール依存症の自助グループ。全国各地で例会が行われている。家族の会もある。

茨城県では3つのグループが活動している。(23~25 ページ参照)

## 精神保健福祉センターよりあなたへ、ご家族へ

依存症からの回復に必要なことは、

- ・ 依存症に対する正しい知識を持つこと
- ・ 変わることができると思えること
- ・ 変わるための仲間を見つけること
- ・ 変わった本人、家族（回復した本人、家族）と話すこと

この冊子には、依存症などのアルコール健康障害から回復するための仲間、支援者の情報が載っています。

依存症の「回復は足から」と言われています。1人で、家族だけで悩まず、回復を応援してくれる人たちのもとへ一歩踏み出してみませんか？

## ☆**Addiction (依存症)** を **Connection (つながり)** へ

アディクション

コネクション

～アルコール家族教室資料より～

### 焦らずに、できるところから、ポチポチと

- ・ 家族には、経験を分かち合える仲間が必要です
- ・ 経験を分かち合うなかで、一息つきましょ
- ・ 一息ついて生じたすき間に、知識を蓄えましょ
- ・ 知識をもとに、逆効果に成りそうな関わり方を避け、効果的な関わり方を増やましょ
- ・ できない部分を責めることはありません
- ・ できた部分については自分で自分を褒めましょ
- ・ 相手はすぐには変わりませんし、自分もすぐには変わらないことを覚悟ましょ
- ・ 諦めず、「つながり」続けることが肝要です

発行元

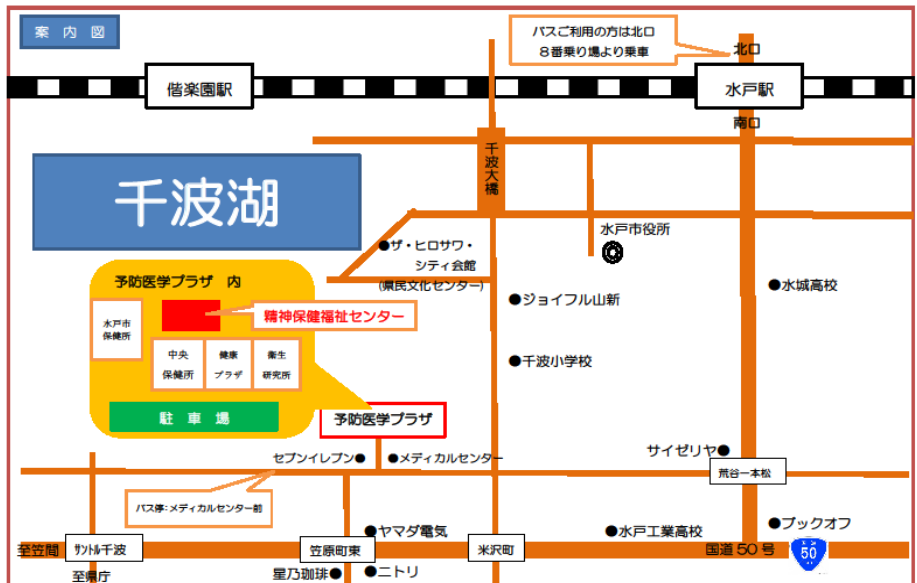
茨城県精神保健福祉センター

〒310-0852 水戸市笠原町 993-2

TEL:029-243-2870

FAX:029-244-6555

精神保健福祉センター案内図



○バスをご利用の場合

水戸駅北口8番乗り場、水戸駅南口2番乗り場（平日のみ）より「払沢経由笠原ゆき」又は「本郷経由笠原ゆき」に乗車。「メディカルセンター前」下車徒歩3分。