

「あなたへ」 2023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いらだったり、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

| | |
|-------------------------------|------------|
| ◇お酒の問題について考えたいあなたへ | 1 |
| ◇適正飲酒って何だろう？ | 2 |
| ◇自分の飲酒量を確かめよう | 3 |
| ◇あなたにとってのお酒は？ | 5 |
| ◇多量の飲酒が引き起こす心身への悪影響 | 7 |
| ◇アルコール依存症について | 8 |
| ◇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 守谷グループ | Eさん ・・・ 10 |
| － 2 AA 東関越地域広報委員会 | Kさん ・・・ 12 |
| － 3 守谷断酒会 | Yさん ・・・ 14 |
| ◇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 | |
| 牛久弥生断酒会 | Nさん ・・・ 16 |
| ◇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 | |
| 筑波大学健幸ライフスタイル開発研究センター | |
| 吉本 尚 センター長 | ・・・ 18 |
| ◇AAって何？(AAミーティングへのお誘い) | 20 |
| ◇自助グループ連絡先 | |
| AA県内グループ | ・・・ 23 |
| NPO法人茨城県断酒つくばね会 | ・・・ 24 |
| 茨城県断酒友の会 | ・・・ 25 |
| 茨城県県北断酒目覚めの会 | ・・・ 25 |
| ◇茨城県内保健所の案内 | ・・・ 26 |
| ◇令和5年度精神保健福祉センター家族教室のご案内 | ・・・ 27 |
| ◇アルコール依存症の基本用語集 | ・・・ 29 |

～お酒の問題について考えたいあなたへ～

アルコールに関連する諸問題は、世界でもっともケアが不十分な領域とされています。これは人々の生活に豊かさと潤いを与えてくれるこのアルコールという物質が、必ずしもメリットだけを与えてくれるわけではなく、地球規模で取り組まなければならないデメリットを生んでいるということです。具体的には、アルコールを摂取すればするほど、健康障害や社会的な問題が生じやすくなります。

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)

では、どのような人がアルコールの問題を抱えているのでしょうか。アルコールの問題を抱える人は中年男性といったイメージがあるかもしれませんが、近年では女性や高齢者にも広がっていることが指摘されておりますし、若ければお酒の問題が起きないというわけでもありません。

この小冊子を手にとってくださりありがとうございます。お酒の飲みすぎではないかと周囲から心配されている「あなた」、ご自身の健康状態を心配されている「あなた」、家族の飲酒問題に悩んでいる「あなた」、その他様々な理由でこの小冊子を読んできださっている「あなた」。この小冊子が、たくさんの「あなた」にとって、よりよい生活への道しるべとなることを願っています。

～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 |

＜アルコール飲料に含まれる純アルコール量＞

| 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 |

(アルコールの量) × (アルコール濃度×0.01) × 0.8 = _____ g

(例) 度数5%のビール缶(500ml) 1本 =

(500ml) × (5×0.01) × 0.8 = 20g = 2ドリンク

～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？～

| | |
|--|---|
| <p>○お酒の良いところは何ですか？ （例）気分が良くなる、ストレス解消、寝つきが良くなる、コミュニケーションが良くなる</p> | <p>○お酒の良くないところは何ですか？ （例）体に悪い、お金がかかる、酔って人に迷惑をかける、眠りが浅くなり夜中に目が覚める</p> |
| <p>○お酒を減らすと、どんな良いことがありますか？ （例）健康診断の数値が良くなる、お金が節約できる、家族との関係が良くなる、子どもと遊ぶ時間が増える</p> | <p>○お酒を減らすと、どんな良くないことがありますか？ （例）ストレス解消がなくなる、イライラする、時間を持て余す、寂しい</p> |

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
- 無理すぎではない目標を立てる
- お酒以外の趣味をつくる



(お酒の量の記録例：1日2ドリンクを目標とした場合)

| ○週目 | 飲んだ種類・量 | 飲んだ状況 | 目標達成状況 |
|------|---------------------|----------|--------|
| ◇月□日 | ビール(500ml)1缶(2ドリンク) | 風呂上がりに妻と | ○ |
| ◇月☆日 | 日本酒2合(4.4ドリンク) | 仕事で2人1人で | △ |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |
| 月 日 | | | |

～多量の飲酒が引き起こす心身への悪影響～

お酒を飲み続けることで、肝障害やがんなど、様々な疾患を引き起こす可能性が高くなっていくので注意が必要です。

【お酒の飲みすぎによって起こる主な健康障害】がん(口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓、大腸、乳)、認知症、うつ病、肝臓病(脂肪肝、肝炎、肝硬変)、すい臓病(急性・慢性すい炎)、胃腸障害、高血圧、高脂血症、脳卒中 など

○お酒が強いから大丈夫？

お酒の強さはもともとの体質による面が大きいです。お酒が心身に及ぼす影響は、弱い人と変わりません。

女性とアルコール

- ・近年、お酒の問題に悩む女性が増えています。家庭生活の問題(家事の負担や夫婦不和、子育ての悩みなど)が大きく影響しているとされています。①女性はアルコールによる肝硬変など、臓器障害が起こりやすくなります。多量飲酒は乳がんのリスクを増加させ、妊娠中の飲酒は胎児にも悪影響を与えます(胎児性アルコール症候群)。②閉経後は、飲酒により骨がもろくなり、骨折しやすくなります。

高齢者とアルコール

- ・定年退職後にお酒が増え、アルコール依存症になってしまうことがあります。仕事の責務からの開放感から日中の飲酒が増えたり、家族や親しい友人との死別から酒量が増えてしまう方もあります。

自殺とアルコール

- ・飲酒量が増えるほど自殺のリスクが高くなるというデータがあります。特に酩酊状態となると、無計画に危険な行動が生じやすくなります。つらい時の飲酒は危険です。ぜひ精神保健福祉センターや専門医療機関(巻末参照)に相談してください。

～アルコール依存症について～

3 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「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、「まだ違う」と思っているあなたは予防のために、依存症について学んでみましょう。

【アルコール依存症の特徴】

①依存症は脳の病気です。

アルコールの摂取が習慣化すると、誰でも依存症になる可能性があります。意志の問題で酒がやめられないのではなく、脳の回路が変化することで、飲酒をコントロールできなくなります。

②否認の病です。

「やめようと思えばやめられる」などと依存症だと認めません。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生じます。

③飲酒が原因で様々な問題が起きます。

身体の病気、精神症状だけでなく、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。

④慢性的で進行性の病気です。

慢性の病気なので、完治することは難しく、10 年以上断酒している人が、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。

⑤家族や周りの人を巻き込む病気です。

家族なども本人の問題に振り回され、関係が悪化していきます。本人は次第に周囲から孤立し、ますますのめり込みが深まります。

⑥回復できる病気です。

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

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6ドリンク以上飲酒する者】



茨城県民とほぼ同数のの方が「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。

メール相談 QR コード



◇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

AA 守谷グループ E さん

私は今になって思えば、そもそもお酒の飲み方に問題があったように考えています。

初めてお酒を飲んだのは、バイトの先輩が誘ってくれた居酒屋でのことでした。当時の私は、お酒の何が良いのかさっぱり分からないほどお酒が嫌いでした。それが若気の至りからか酔うことの楽しさに惹かれていったのだと思います。内向的な性格だった私が、お酒に酔うと気が大きくなり、普段なら言えない事も自然と言えるようになったり、人が変わったかのように明るくふるまえるようにもなりました。それが一番の勘違いの始まりでした。

晩酌や飲み会が日常になり始めた 20 代半ば頃には、お酒は美味しいものになり、酒量も増え、酔う度合もひどくなっていました。周りの人に迷惑をかける事も出てきていました。

アル中なら誰でも思うことかもしれません。あの頃に戻れたら。

私にとっての「あの頃」は、この 20 代半ばです。今思い返すと引き返せたのはその頃が限界だったように思うのです。27 才で結婚をし、31 才には 3 人の子供にも恵まれて、一見したら良い家庭を築いているように見られていたかも知れませんが、その頃には飲まない日は無くなり、家でも酔っぱらうまで飲み悪態をつくことも、暴力を振るうこともありました。しかし私に「気付き」が訪れるのは、もっともっと迷惑や心配、更には絶望に近い感情を家族に味合わせてしまった後でした。アル中の誰もが手遅れになる前ギリギリの状態になって、叩きのめされ、途方に暮れてやっと初めて気づくのだと思います。「自分はアルコール依存症なのだ」と。

お酒に囚われ、飲酒欲求に耐えるのは簡単な事ではなく、何度スリッ
プ（再飲酒）したか分かりません。家族にも隠れて飲み、問い詰められ
ても飲んでいないとバレバレの嘘をつく日々に、救いの手を差し伸べて
くれたのは AA でした。繋がってすぐに止まった訳ではありませんが、先
行く仲間の姿を見たり、仲間の話を聞いているうちに、自分でも正直な
話を出れるようになり、苦しみはいつの日か回復への希望に変わってい
ったのです。同情や励ましよりも、共感し合えることにどんなに勇気づ
けられたことか。

私はお酒を止め続ける事は途方もない事だと考えていましたが、今は
ただ積み重ねていく事だと分かりました。AA で教わった「今日一日」を
これからも歩んでいきたいと思います。

~~~~~

アルコール依存症は進行性の病です。E さんはお酒を飲めば飲むほど  
問題が生じるようになっていきました。誰しもが思う「あの頃に戻れた  
ら」。時間を戻すことはできないので、何かを変えていくには、思い立っ  
たその時がチャンスなのではないでしょうか。E さんが AA に繋がって回  
復への希望を得たように、今この冊子を読んでくださった「あなた」が、  
共感しあえる仲間と出会われることを願っています。

~~~~~

回復者からのメッセージ その2

「否認の病」

AA 東関越地域広報委員会 Kさん

「鬱が酷いのであれば、一度入院したら？」という妻の提案に従い、関東の依存症専門病院に入院したのが7年前になります。

タクシーの中から見た「アルコール依存症専門病院」という看板に違和感を覚えながらも、不眠や鬱症状、対人恐怖症状などで、社会生活がままならなくなっていた自分は、「この酷い状況から抜け出せるなら、ここでもいいか。アルコール依存症じゃないけど…」と、ぼんやりと思いました。

祖父が酒乱で、お酒を飲むと暴れる人でした。アル中というのは、祖父のような人をいうのだと思っていたので、ちゃんと（実際はちゃんとではなかったのですが）お酒と付き合っている自分がアル中になるなんて微塵も考えていませんでした。

初めて飲んだ中学1年生の時からお酒に強く、気持ちよく酔っても暴れたり酩酊することなどありません。「自分は祖父とは違う」そんな自信がアルコール依存症を否認させていきました。

アルコール依存症はお酒のコントロール障害ということを、入院後知りました。「お酒を一杯飲み始めたら止まらなくなる病」だそうです。実際、就職した18歳の頃には一杯飲んだら、とことん飲むまでお酒を止めることができなくなっていました。

三十代半ばに最初の結婚が破綻し、一人になりました。一人の部屋で飲むお酒の量が少しずつ増えていき、だんだんと人に会うことが苦痛になってきました。お酒を飲むときでさえ一人がよくなり、部屋飲みの一入酒になりました。

ついには人と会うことも電話に出ることも苦痛になってしまいました。

唯一の望みがお酒になりました。誰にも相談できず、お酒だけが頼りの生き方でした。

そんな時、AA メンバーであった今の妻と出会いました。遠距離で交際していたので、素面の自分しか知らず、結婚後に大酒のみのアル中だと初めて知ってショックを受けたようです。

アルコール依存症のことをよく知る妻は「お酒を止めたら」と言いませんでした。病院に連れていくタイミングを計っていたのかもしれませんが。多分、お酒のことを言われたら、自分は激しく否定し入院しなかったでしょう。

退院後2年間はお酒を止めているのに怒りが止まらず、職場では喧嘩ばかりで結局解雇されました。「AAに行ったら」という妻の言葉に初めてアルコール依存症を認めることができ、やっとAAに足が向かいました。今はAAの仲間の中で少しずつ怒りや不安、対人恐怖が薄れつつあり、家庭の平安も得ることができています。「認める」ことはとても難しいことでしたが、すべてがそこから始まりました。

~~~~~

依存症は「否認の病」と言われています。お酒の問題に悩む本人は、お酒の問題を感じながらも、病気がそれを認めさせてくれないのかもしれませんが。Kさんはお酒の問題ではなく、鬱や怒り、仕事の問題といった、ご自身が感じる生きづらさに寄り添ってもらうことで、お酒の問題について認めることができ、現在はAAに参加して回復の道を歩んでいます。

~~~~~

回復者からのメッセージ その3

「私の断酒」

守谷断酒会 Yさん

私が連続飲酒に陥ったのは、四十代、仕事のストレスから鬱になり、長期療養休暇をとったところです。

最初の入院は、酔って階段から落ち、肋骨を骨折したことからでした。一般病院だったため、退院後、再び連続飲酒状態になりました。一日中テレビの前で焼酎を飲み、次第にまともな食事もとれなくなりました。酒が切れると、激しい吐き気を催し、それを抑えるためにまた飲むという悪循環でした。一度、症状が悪化し救急車で病院に搬送されましたが、またも一般病院だったため、退院後また再飲酒でした。

症状の悪化は酔った頭でも感じていました。一度の飲酒で酔ってられる時間がだんだんと短くなり、酒量はますます増えました。吐き気と泥酔状態の毎日でした。そんな苦しみから、また同じ病院に行きましたが、今度は原因がアルコールということで、入院を拒否されました。そこで、医師に専門病院に行くことを勧められ、翌日姉とともに、豊和麓病院、現在のホスピタル坂東に行き、即入院となりました。アルコール依存症、鬱病、肝硬変、強迫神経症がそのとき告げられた病名でした。

そこで二ヶ月間の入院更正プログラムこなしました。幸運にも、担当のソーシャルワーカーの方が優秀な方で、私を断酒の道に正しく導いてくれました。

退院後断酒会入会を勧められ、当時の坂東断酒会に入会しました。幽霊会員だった時期もありましたが、断酒を続けられたのは、当該断酒会のおかげだと現在も感じております。その後、残念ながら坂東断酒会は解散となってしまいましたが、私の支えとなってくれた会員の方には、今でも感謝の気持ちです。

現在は、守谷断酒会に移り、会員皆様とともに断酒生活を続けております。今でも、全然飲みたくないといえば、それは嘘になります。しかし、あの苦しかった連続飲酒の日々には戻りたくないという気持ちと、例会参加がブレーキとなって、断酒生活を続けています。飲酒時代、迷惑をかけた人は、数えきれません。償おうとしても償いきれません。私を病院に連れて行ってくれた姉ももうこの世の人ではありません。鬱病もまだ現在治療中です。でも、これからはその償いの気持ちと、断酒生活を大切にし、残りの人生が自分として有意義になるよう努めて生きていきたいと考えています。

~~~~~

Yさんは、仕事のストレスをお酒でどうにかやり過ぎているうちにアルコール依存症という病気になってしまったのかもしれませんが、短期的にはストレスを忘れさせてくれるお酒ですが、長期的には心身に悪影響を与えます。時折飲みたい気持ちが生じながらも断酒が続いているのは、飲酒欲求を否定しないYさんの「正直さ」と、断酒会の「仲間」のおかげなのではないでしょうか。

~~~~~

◇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

「断酒会家族として」

牛久弥生断酒会 Nさん

主人がアルコール依存症と診断されたのは、三十三年前、もともと酒が好きで毎日あびるほど飲んでいて主人が、身体をこわして精神病院へと入院、そして院内にあった断酒会へと入会しました。

入会当初は酒を止めるなど、主人のなかにはありませんでした。病院を退院したら、いつかは飲んでやろうと思っていたと、例会の中で知りました。毎日酒びたりの主人は、病院に入院したからといって、止める気などサラサラ無かったのです。私は断酒会に入ったのだから、簡単に止めてもらえるものだと思っていました。そんな主人が、今に繋がってられるのは、会の皆様のお陰です。

酒乱の主人は、飲む為にどれだけの嘘と脅しをして飲んでいたかは分かりません。仕事もしないで毎日酒を飲んでいました。生活は苦しくなり、親に援助を受けていましたが、始めの頃は良かったのですが、毎日となれば当然いつまでも手助けは出来ないと言われてしまいました。飲まないように言うと「分かった」「この酒を飲んだら止めるから」「この酒が空っぽになったらもう飲まない」と言っただけは、次から次へと酒を買ってきて飲んでいました。でも止めたい気持ちもあったのだろうとは思いますが、もう止められない身体になっていたように思います。そんな言葉を家族は信じては裏切られていたのです。今思うともう酒が身体から少し無い状態になるのは、主人はつらかったかと思えます。仕事もしないで毎日ぐうたらしていたのですから気楽な物です。

あれだけ酒、酒、酒、の毎日を送っていた主人が酒を止められたのは、家族より断酒会の皆様のお陰です。一度もスリップすることなく、三十

年近く断酒させて頂きました。感謝しています。有り難うございました。くも膜下で三年前に亡くなりました。あれから速いものでもう三年に成ります。

私も家族の立場から、賛助会員として、会の中で皆様と共に生かされています。もう少し会の中において下さいね！一人でも多くの方が酒を止めていけますように、協力させて頂きますので、よろしくお願い致します。

~~~~~

ご主人が断酒を続けることができたのは断酒会のおかげとNさんはお話されていますが、多くの時間を共に過ごす家族の支えも大きかったのではないのでしょうか。そして、そんなNさんを支えてくれたのが、断酒会家族の仲間だったのかもしれませんが、家族自身が仲間を得て少しでも楽になれるよう、ぜひご家族こそ断酒会に参加してみたいかがでしょうか。

~~~~~



◇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

「気軽に相談できる場所でありたい」

筑波大学健幸ライフスタイル開発研究センター

吉本 尚 センター長

様々な理由で、様々な方が我々の開設したアルコール低減外来にやって来られます。「家族や同僚などの助けがあっても自分ではやめられない、減らせない」「どうしても寝られない」「イライラしてしまう」「暇になるとつい飲んでしまう」「飲酒運転をやってしまった」「飲酒のせいで夫婦喧嘩、離婚の危機なので何とかしたい」「職場で酒臭がすると言われた」「物忘れがひどくなっていく」「転倒して怪我することを繰り返している」という理由から受診された方もいらっしゃるれば、主治医、家族や親戚、同僚や上司から受診を勧められたので受診した、という方まで本当に様々です。ここでは印象に残っている方の紹介をさせていただきます。

50代の運送業の男性はアルコール多飲が原因で休職し、4年ほど様々な医療機関、専門病院、断酒会に通いましたが成果が出ませんでした。頑張って断酒しようとして、何度も失敗しました。そこでアルコール低減外来を訪れ、1年かけて徐々に減酒することにしたら成果が表れ、現在では職場復帰し、家族の方も「断酒できれば最高だが、昔よりはよっぽどよい。本人が頑張っているのもよく理解できる。」と言います。彼は全くお酒を飲まなくなったわけではありません。5%のハイボール350mlを平日4本、休日8本くらいです。普通の感覚からすると十分多いですが、昔はその3倍飲んでおり、飲まないと気持ちがしんどくなるという義務的な飲酒だったようです。人によっては専門病院受診や断酒会、AA（アルコホーリクス・アノニマス）といった自助グループ参加に

よって治療のきっかけをつかむ方もおられますが、この方はアルコール低減外来で変化のきっかけがつかめたようです。ご本人だけではなくご家族のストレスケアも重要と考え、お話を聞かせてもらっています。

何が行動や考えが変化するきっかけになるか、実際のところわかりません。なにげない一言や行動、そういったことが良くも悪くも変化を生み出します。私たちが重要と考えているのは、目の前の方に強い興味を持ち、良く知ること。お互いの考えを知ること、関係が生まれ、行動や考えがより良く変化するきっかけが作りやすくなると感じています。皆さんにとって気軽に相談できる場所でありたい、そこで多くのきっかけを提供したい、そう思って日々取り組んでいます。

~~~~~

お酒の悩みで医療機関を受診される方は、どのような方々なのでしょう  
うか？吉本先生からのメッセージを見ると、理由は様々ですが、お酒の  
悩みが特別なことではないように感じられます。

そして、お酒の問題に向き合う一つの方法として、“減酒”があります。  
断酒ではなくとも、まずはお酒の量を減らすことで、お酒によって  
生じている問題を軽減することができるのではないのでしょうか。

茨城県内にはお酒の問題について「気軽に相談できる場所でありたい」  
と考える、医療者・支援者がいます。これまでよりもよりよく変化をす  
ること、そのお手伝いができればと考えています。ぜひご相談にいらし  
てください。お待ちしております。

~~~~~

～AAって何？(AAミーティングへのお誘い)～

AAとは「アルコールリクス・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』と言って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。気軽にかまわ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】

月～土曜：10：00～19：00

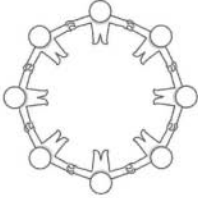
電話番号：03-5957-3506

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、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 | 守谷市中央公民館 守谷市百合丘 2-2540-1 | 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: http://aa-kkse.net/ |
| 土浦グループ | 土浦聖母幼稚園 土浦市大町 9-6 (上記使用不可の場合) 土浦市一中地区公民館 土浦市大手町 13-9 | 毎週水曜日 午後 7:00～8:00 | (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。) |
| 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 | ★各会場に無料駐車場があります。 |
| 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 | ★新型コロナウイルス感染症の影響で、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。 |
| | 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 | 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 |  |

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、新型コロナウイルス感染症の影響や、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」 | 渡辺 090-7202-2560 泉 090-4935-8764 |
| 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 | 小室 090-4742-5771 |
| 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 |
| 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 (旧馴柴公民館) | 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 090-5565-2394 古澤 029-787-2086 080-3453-0327 |
| 守谷断酒会 | 第1・3日曜日 | 10:00~12:00 | 守谷市高野公民館 | 鈴木 090-8687-4807 |
| 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 | 三苫 090-4953-6093 |

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 和子 080-4126-7918 |
| ○本部 代表世話人 大部 和子 080-4126-7918 | | | |
| ○各地区連絡先（各地区ごとに組会がある。） | | | |
| <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 | 生一 秀二 | 0296-72-6564 |
| <下館地区> | 世話人 | 草間 佳男 | 0297-42-3234 |
| <大宮・瓜連・大子・山方・常陸太田・御前山地区> | | | |
| | 世話人 | 菊池 秀明 | 0295-78-0144 |
| <日立地区> | 世話人 | 梶山 栄子 | 0294-32-0214 |
| <鹿島地区> | ※代表世話人 大部 和子 までご連絡ください。 | | |
| ◎『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。 | | | |

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お願いします。 | | | |

【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 | 〒312-0005 ひたちなか市新光町 95 | ひたちなか市、東海村 | 029-265-5515 |
| (常陸大宮支所) | 〒319-2251 常陸大宮市姥賀町 2978-1 | 常陸太田市、常陸大宮市、那珂市、大子町 | (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 | 〒311-2422 潮来市大洲 1446-1 | 鹿嶋市、潮来市、神栖市 | 0299-66-2114 |
| (鉾田支所) | 〒311-1517 鉾田市鉾田 1367-3 | 行方市、鉾田市 | (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 |



＜令和5年度（2023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 杵淵 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）TEL029-243-2870

＜日時＞ 毎月第3木曜日 午後1時30分～3時00分

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

②オンライン会場 ※参加希望の方は精神保健福祉センターへご相談ください。

＜日時＞ 毎月第4木曜日 午後1時30分～3時00分

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

【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

※新型コロナウイルス感染症対策のため、教室・相談ともにオンラインにて開催する場合があります。開催状況に関しましては当センターへお問い合わせ下さい。

話すことは、悩みを「手放す」と言われています。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」と言われています。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集～

【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。

【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。

【減酒(節酒)】

摂取するアルコールの量を減らすこと。過剰な飲酒による心身への悪影響を減らすことを目指す。近年注目されている考え方で、専門外来も立ち上がっている。これまで医療に繋がっていなかった方が、治療に結び付きやすくなるのが期待される。減酒によっても健康・社会的問題が改善することが示されている。

【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言われている。

- ①長期の大量飲酒がうつ病を引き起こしたもの。
- ②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。

【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。

【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。

【スリッパ】

再飲酒をする事。スリッパ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味を持っていることが前提。

- 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）。
- 抗酒剤：ノックピン（黄色粉末） シアナマイド（無色透明液体）。

【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。

【イネーブリング】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世話を焼きすぎること。

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。

イネーブ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き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。(20~23 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。(24~25 ページ参照)

＜茨城県におけるアルコール健康障害に係る相談拠点・専門医療機関＞

| | | | |
|---------------|--------------------|-----------------|--------------|
| 依存症相談 拠点機関 | 茨城県精神保健福祉 センター | 水戸市笠原町 993-2 | 029-243-2870 |
| 依存症治療 拠点機関 | 茨城県立こころの 医療センター | 笠間市旭町 654 | 0296-77-1359 |
| 依存症専門 医療機関 | 茨城県立こころの 医療センター | 同上 | 同上 |
| | 医療法人新生会 豊後荘病院 | 石岡市部原 760 | 0299-44-3211 |
| | 医療法人社団有朋会 栗田病院 | 那珂市豊喰 505 | 029-298-0175 |

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

～アルコール家族教室資料より～

焦らずに、できることから、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

<関東鉄道バス>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「払沢ゆき」又は「本郷ゆき」に乗車。

<茨城交通バス>水戸駅北口 8番乗り場より「千波循環線」に乗車。

共に「保健所・メディカルセンター入口」下車徒歩3分。