

「あなたへ」2024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、腹が立ったりし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。ぜひ、この冊子をお読みください。



For My Recovery Life

もくじ

◇私たちの暮らしとお酒の関係	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つくばグループ Yさん	10
- 2 AAつくばグループ Mさん	12
- 3 竜ヶ崎断酒会 F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	
牛久つくば断酒会 H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	
医療法人新生会 豊後荘病院 心理室	
臨床心理士 押領司 琴 氏	17
◇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
茨城県県北断酒目覚めの会	24
NPO法人茨城県断酒つくばね会	25
◇茨城県内保健所の案内	26
◇令和6年度精神保健福祉センター家族教室のご案内	27
◇アルコール使用障害の基本用語集	29

～私たちの暮らしとお酒の関係～

あなたが生きているこの世界は、楽しいこともたくさんありますが、ストレスや生きづらさが生じやすい時代でもあります。そのような中をお酒の力を借りて、懸命に生きている人もいるでしょう。お酒を飲むことでリラックスができたり、人と上手にコミュニケーションが取れるようになったりすることがあることも確かです。しかし、あなたのことを助けてくれるこのお酒という物質が、時にあなたや家族を苦しめることもあることをご存じでしょうか。お酒は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るのです。

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)

“酒は百薬の長”や“酒は飲んでも飲まれるな”とは昔から聞きますね。お酒にまつわる言葉は良い意味のものだけではなく、悪い意味のものまでたくさんあります。これは、人類が長い年月をかけても、まだお酒の良いところだけと上手に付き合うことができていないことを証明しているのかもしれない。

この小冊子は、あなたがお酒のことを理解し、新しいお酒との付き合い方を考えるためのヒントが載っています。“酒は百薬の長 されど万病のもと”なのか、“酒は飲まなきゃ飲まれる”なのか、あなたやご家族がよりよい生活を送るための助けにこの小冊子になることを願っております。

～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、普通だと思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？～

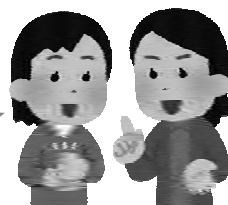
<p>○お酒の良いところは何ですか？ （例）気分が良くなる、ストレス解消、寝つきが良くなる、コミュニケーションが良くなる</p>	<p>○お酒の良くないところは何ですか？ （例）体に悪い、お金がかかる、酔って人に迷惑をかける、眠りが浅くなり夜中に目が覚める</p>
<p>○お酒を減らすと、どんな良いことがありますか？ （例）健康診断の数値が良くなる、お金が節約できる、家族との関係が良くなる、子どもと遊ぶ時間が増える</p>	<p>○お酒を減らすと、どんな良くないことがありますか？ （例）ストレス解消がなくなる、イライラする、時間を持て余す、寂しい</p>

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



(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)	仕事でミシ一人で	△
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

★目標を達成したら、頑張った自分にご褒美をあげましょう★

～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たりする方もおられます。

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。

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。

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できます。治療により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日純アルコール60g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も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

「アルコール依存症に罹って」

AA つくばグループ Yさん

2023年、35歳になりました。昔からお酒は大好きでした。専門学校を卒業し、一般企業に就職してからは一年365日飲まない日はありませんでした。一人で飲むお酒、友人達と飲むお酒、家族と飲むお酒その全てが楽しい時間でした。しかし、今思い起こせば段々と常軌を逸したお酒の飲み方になっていました。

初めは仕事のストレスにより深酒が常態化し、病院での血液検査でも肝機能の値を指摘され始め、だからといってお酒が止むはずもなく、むしろ飲酒量は増すばかりで、仕事にも影響が出始め、休職扱いとなり、復職叶わず2021年の2月に11年勤めた会社を退職しました。

会社を退職後も連続飲酒は続き、医師からは「休肝日を設けなければ大変なことになる」、「このまま飲み続ければ肝硬変になってしまう」等、再三の注意を受けましたが、そんなのどこ吹く風でした。

今思えばその時の医師の注意を聞き、受け入れていれば・・・。

そして2021年の12月に吐血、黄疸発生により救急車で搬送され即入院となりました。後に医師から聞かされたのは、「搬送時肝臓は通常の2倍になっていた」「 γ -GTPはパニック値だった」ということです。

病名は食道静脈瘤破裂に伴う急性肝炎でした。内科病棟への入院が決まりましたが最初の2～3日間はせん妄が酷く、幻覚も見え、身体拘束もされました。だんだん落ち着いた頃には主治医の回診時に「Yさんはもうお酒やめなくちゃだめだね」と言われたのは今でも鮮明に覚えています。入院期間はちょうど一か月でした。

しかし、退院してから一週間足らずで再飲酒してしまい、それが家族

にバレてもう精神科病院への入院しかないと突き離され、アルコール依存症の専門病院への再入院が決まりました。

そこで下された病名が「アルコール依存症」でした。

はじめは精神科病院に対するイメージ等で怖さがありましたが、実際は同じ病気を抱えた仲間達との共同生活のようなもので、勉強会やDVD学習等、多種多様な方面からの治療で段々この病気と向き合うことができました。

そして、この入院期間中に知ったのがAAの存在でした。同じ病気を抱えた仲間達との分かち合いで、この病気を抱えているのは自分一人じゃないんだということを毎回実感して一日一日の断酒の手助けとなっています。

アルコール依存症は一人ではどうすることもできない病気だと思います。周りの家族や同じ病気を抱えた仲間の支えがなければ闘っていけない病気だと思います。その一助になっているAAにはこの後も通い続けたいと思います。

~~~~~

アルコール依存症は「孤独の病」とされる病気です。Yさんが「一人ではどうすることもできない」と感じた病からの回復には、AAで出会った同じ病気に悩む仲間の存在が大きかったことは言うまでもないでしょう。AAでは先に繋がった多くの仲間が、そして新しくつながったYさんが、あなたが訪れる日を待っています。

~~~~~

回復者からのメッセージ その2

「人とのつながり」

AA つくばグループ Mさん

「人とどこか自分は違う。」という感情を小さい頃から持っていました。家族だけではなく、同級生や友人、同僚の輪に入りたいのに、どう話しかけて良いのか？どう気持ちや考えを伝えれば良いのか？…コミュニケーションが苦手でした。それは、お酒を飲まなくなった今も変わりませんが(笑)。人と関わって失敗して傷つくのが怖い、でも一人でいるのはもっと怖い…周囲に上手く馴染めない自分が嫌いでした。

それは、成長しても変わらず、両親に対しては「自分の考えや気持ちを伝えても分かってもらえない。」という思いがあり、恋愛や仕事場に居場所を求めるように。でも、「嫌われるのが怖い。」という感情があり、恋人や仕事の同僚にも自分の気持ちや考えを伝えられず、お酒を使って紛らわせていました。

お酒の量が増えていくにつれ、飲酒運転や「寂しさ」を紛らわせるために電話する、「消えてしまいたい。」と精神的に落ち込むようになり、心療内科に通院するようになっても、処方薬と一緒にお酒を飲み、症状は進行する一方で最後は仕事場に迷惑をかける状態でした。その後退職し、アパートから実家へ戻ってからも、飲酒運転でお酒を買って隠れ酒をする毎日で、抗酒剤と一緒にお酒を飲み苦しい思いをしても、「仕事もできないダメな自分。生きている価値がない。」と死ぬ勇気も無くお酒に逃げていました。

約3年前、実家で夕飯を食べていた時、ふと両親を見て「晩酌していたはずの両親が晩酌をしていない。」ことに気づいたとき、私は人間関係をすべて失ったという自分勝手な思い込みにショックを受けました。周囲の気遣いに気づけない程に自分を見失っていた事に。

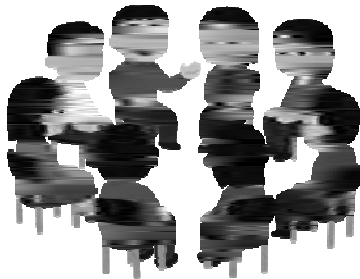
「今、失っていない関係をこれ以上失わないために、お酒を手放して生きてみよう。」と決心して、アルコール治療専門病院へ入院しました。入院して、お酒を使っていた理由の一つが「孤独」だと思い、患者さんや病院スタッフと積極的に話をし、自助グループツアーで自助会に参加して、退院後の自分に必要なものを経験させてもらいました。

退院して、お酒を手放してもうすぐ3年…。私は、今 AA に関わりながら、ミーティングで自分の話だけでなく、同じアルコール依存症の仲間の話を聞き「生きる希望や力」をもらっています。AA につながって居場所をもらい、何より仲間と過ごして笑顔になれる自分に驚いています。AA の仲間、家族、同僚、友人…本当に多くの「人とのつながり」で私は生かされているのだと感じています。「今日一日」を「明日への生きる力」に。感謝。

~~~~~

M さんは人とのつながりを求めるもうまくいかず、お酒で紛らわせてきました。しかし、お酒によって失ってしまったものに気づき、これ以上今ある関係(つながり)を失わないために、お酒に頼らない新しい生き方を歩み始めました。そんな M さんの新たな支えとなったものこそ、自助グループで得られた「人とのつながり」でした。

~~~~~



回復者からのメッセージ その3

「断酒への長かった道のり」

竜ヶ崎断酒会 Fさん

前回酒を飲んでから2年3ヶ月が経過する。仕事で新潟への出張時、仕事を開始する前夜、ビジネスホテルでチェックインして一寸魔が差したのか、自動販売機のビールに手を付けた。一本で止めようとしたが、案の定近くにあった居酒屋へ飲みに出た。そこで瓶ビールを3~4本飲んだのを記憶しているが・・・その後記憶が戻ったのは、なぜか翌朝7時頃、雪の中で自分が滞在しているホテルを探している時だった。何でこんな所を歩いているんだろう？あ ヤッバ！！仕事に行かなかったら大変な事になる！いつも通り酒が止まんで、朝までどこかで飲んでいた様である。（こんな事を何百回も繰り返している。）

後1時間後には、仕事に向わなければならない！何とか意識が戻ってきたので、ホテルまでどうにか帰り着いた。当然寝る時間は無く、仕事の準備をして階下へ向った。勿論二日酔いの状態で身体は悲鳴を上げている。そんな中、体と頭をフルに使う厳しい仕事を熟さねばならない。お客さんの工場に着いて、当然気持ち悪いのでトイレで先ずは吐いた。頭は痛いし胃もよじれる位痛い。そんな中死に物狂いで何とか仕事をやり切った。仕事をしながら心の奥底から考えた。今回は本当に酒を止めよう！こんなつらい思いはもう懲り懲りだ！今までと同じような失敗、醜態を日本国内のみならず、海外の行った先で何百回とやってきた！よく生きているもんだ！

本当に、本当に酒を止めよう。茨城へ帰り断酒会でこの事を喋り、B荘病院にも通う事にした。断酒例会、通院を今後も継続し、一生断酒道を進んで行きたいと思う。ここに至るまで15年経過している。しかし今までの苦しい様々な経験は、今後の自分の人生に役立つと確信する。やは

り節酒は不可能。例えば1日目：ビール1缶・2日目：ビール1缶＋日本酒一杯・3日目：ビール2缶＋日本酒2杯・4日目：朝まで飲み続けることになる。依存症の方は皆さんご存じと思いますが！だから、自分の体験から、一滴でも酒を体に入れたらダメだと深く言いたいのです。

~~~~~

お酒をやめようと思っても、すぐにやめられないことはおかしなことではありません。やめた方がよいかと考え始め、熟考に熟考を重ね、断酒を試みるも、時に再飲酒を経験しながらいたる長い道のりとなることもあります。Fさんはこの道のりを断酒会の仲間や専門医療機関のスタッフと共に今日も歩まれています。

~~~~~

◇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

「断酒できるまで」

牛久つくば断酒会 Hさん

家族は酔っ払いの夫のことを何処に相談し、どうしたらいいのか分かりません。

夫は40歳代後半から、お酒がひどくなると、いつでもそう話します。実際には40歳前半にはもうひどかったです。その頃の事です。一晩中暴れているので、朝方警察に相談に行ったこともありました。又一晩中暴れる夫を、朝方車に乗せて、I精神科病院に行きました。I病院は私の叔母が婦長をしていた所です。病院には入れませんでした。相談できる所も分からず、叔母の家に行きました。叔母は既に退職されていました。当時市役所に相談に行く事は、思いつきませんでした。夫が46歳頃に早

期退職を考えるようになり、早く辞めると退職金が多く出るので、辞めて何か商売すると言い出して困りました。

それも飲み屋をやりたいと。お酒を飲む人が飲み屋は向かないと思い、別な職業を勧めたりしました。どうにか辞めずにすみました。夫が54歳の時、B 荘病院に入院するよう会社の産業医から紹介され、3ヶ月近く入院しました。

あの時、仕事を辞めていたらどこに相談し、どうしたら良いのかわからないままでいたでしょう。既に10数年悩んだり、色々苦勞も致しました。B 荘病院を退院して、断酒会に入りました。2年位で退会してしまいました。それから1年後私も勤めを辞め、断酒会に再入会しました。夫は57歳になりました。次の年の春、水戸市民センターで関東ブロック大会が行われました。断酒の誓いをAさん、心の誓い・家族の誓いをH夫婦がさせていただきました。

今でも心のささえになっております。有難うございました。

~~~~~  
**家族が本人のお酒の問題について相談にいたるまで7年の時間を要するとのデータがあります。この間、家族ができる限りの対応を考え、試み尽くし、そして疲弊をしているのではないのでしょうか。依存症という病気は、家族も巻き込む病気です。その家族を受け入れ、共に悩み、回復をささえてくれるのが断酒会という自助グループです。**  
~~~~~

◇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

「不慣れで、自分らしくなくて、恥ずかしいと思うようなことが、役に立つかもしれません」

医療法人新生会豊後荘病院 心理室
臨床心理士 押領司 琴 氏

“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”を依頼されたのですが、困りました。なぜならもし私がアルコール依存症で悩んでいたら、誰かに“支援”されたいとは思わないだろうから。自分のことを、人から助けてもらわないといけないような人間だと思っていないし、助けてもらったとしたら、それは恥ずかしいことだと思うでしょう。何かの機会に支援者からアドバイスを受けたら、その場では笑顔で「ありがとうございます」と言うけれど、家に帰ったら「あなたに何がわかるんだ」と腹を立てて、その日もお酒を飲むかもしれないです。

それでもお酒に悩んでいるあなたに届けたいメッセージがあるとすれば二つです。アルコール依存症から回復して、飲まない生活を送っている人は結構います。しかし、お酒に関わる問題を抱えている人はもっとたくさんいると言われていています。お酒に関わる問題は昔から存在していて、今も、多分これから先も続くのではないのでしょうか。

アルコール依存症からの回復には「人」が必要です。回復のためには私のような支援者はいた方が良いでしょうが、支援者にはできないことが多くあります。身をもってお酒による悲喜交々を経験したあなたの言葉や行動に力があります。一つ目のメッセージは、これを読んだあなたも早速仲間になってほしいということです。

もう一つは、回復の道のりを歩む人達を見ていてわかったことですが、変化するためには、不慣れで、自分らしくなくて、恥ずかしいと思うよ

うなこともしなくてはならない時がある、ということです。例えば病院を受診する、公共の相談窓口で相談する、自助グループに参加する、しらふで感情を表に出す、家族に謝る、物事を自己流で進めるのではなく他人の提案を聞くなど、人によって様々です。あなたにとって回復の要所がどういう所なのか、よかったら検討してみてください。

ここから先は、お酒の問題がある人の家族へのメッセージで、「あなた」とは家族自身を指す言葉になります。飲酒した家族が引き起こす様々な問題への対応を迫られ、あなた自身が疲れをとるための時間や、傷ついた心をケアする余裕が深刻に失われているのではないのでしょうか。そのような状況で、お酒の問題についてどこかに相談するということは、とてもハードルが高いことでしょう。相談しようと決意し、相談先を調べ、相談すべき内容を整理し、忙しい日々の中から相談先に出向く日時を捻出し、解決の見えない問題について役に立つのかどうかわからない相手に話す…、想像するだけで肩がずっしりと重くなります。

家族のお酒の問題を抱えているあなたに試してほしいことは、質問をしてみることです。かかりつけの内科があればその主治医に、夜中に搬送された救急診療科で対応した看護師に、近くに精神科の病院があればその相談員に、保健所で対応に出てきた保健師に、精神保健福祉センターの面接担当者に、アルコール専門病院の心理師に、自助グループに参加している当事者や家族達に「どうしたらあの人のお酒をやめさせられますか？」「私はいつになったら安心できるんですか？」「子どもになんて説明したらいいですか？」「本人の前では飲まない方がいいですよね？」などと何回でも質問をしてみることです。そうすると、それぞれの立場から回答があり、すぐに答えが出なくてもどうすればいいか一緒に考えてくれるでしょう。質問するときのポイントは、ちょっとしつこいかな？と思うくらいで、丁度良いということです。

あるいは、お酒をやめよう／減らそうとして我慢ををはじめ、今まで

と違う行動をしている本人をみて、なんだか居心地が悪いと感じる家族もいるかもしれません。「本人は支援者や仲間と相談しているようだけど、知らないところで話が進んでいるのは戸惑うし、不安だし、寂しい。これまで夫や子どもの健康を最優先し、時には飲酒に絡んだ暴力にも耐えてきたのに。私の人生なんだったの？」このように感じる家族は少なくないでしょう。本人が断酒しているかどうかに関係なく、あなた自身のこころと身体が最優先にされ、あなたから見た現実を語る事ができる時間や場所、相手があってほしいと思います。

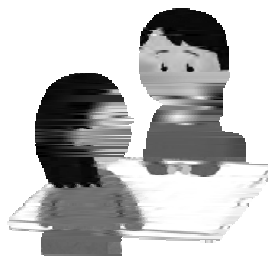
お酒に悩んでいるあなたとご家族へ。もしお会いできたら、上に書いたようなことを、ああだこうだと話せると良いなと思っています。

~~~~~

**お酒の問題について人に相談するという事は、簡単なことではないのかもしれない。むしろ勇気があることなのでしょう。しかし、どれほどの複雑な思いをもって相談してくれたことか、その気持ちによりそい、力になりたいと願っている支援者がいます。**

**専門の医療機関や支援機関のスタッフに相談するという事。お酒の問題に悩むご本人にとっても、ご家族にとっても、これまでの自分では考えられなかった行動が、これからの毎日を変えていく最初の一步となるかもしれません。**

~~~~~



～AAって何？(AAミーティングへのお誘い)～

AAとは「アルコールクス・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、660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、800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、現在はどうかであるか』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】

月・水・金・土曜：12：00～17：30

電話番号：03-5957-3506

※1月1日～2日 休み

にお電話ください。

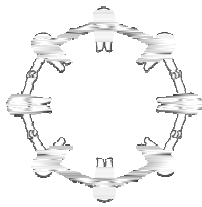
なお、会場はその時間帯に限り、場所をお借りしているだけです、会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

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）アルコール依存当事者グループ連絡先

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 東京都豊島区南大塚 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/
	鹿嶋市中央公民館 鹿嶋市大字宮中 4631-1	第 4 日曜日 午後 6:00～7:30	
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、上記のところにしています。） ★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。
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	
	水戸市福祉 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 3 F 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 青少年ホーム 石岡市石岡 2149-3	第 1 土曜日 午後 6:00～7:00	
茨城地区 women's ミーティング (女性当事者限定)	水戸市福祉 ボランティア会館 水戸市赤塚 1-1 (ミオス 2 階)	第 2 土曜日 午後 2:00～3:30	

茨城県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 080-7855-3059

茨城県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。

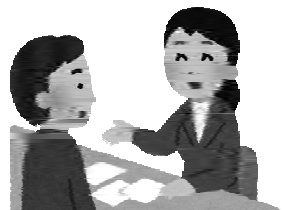
NPO法人茨城県断酒つくばね会例会案内

※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」	渡辺 090-7202-2560 泉 090-4935-8764
下館断酒会	毎週木曜日	19:00～21:00	茨城県県西生涯 学習センター2F	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) *予約確認願います。
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	草木 070-3544-3246 高橋 080-3025-1539
牛久つくば 断酒会	第1・3・5 土曜日	19:00～21:00	牛久市中央生涯 学習センター	橋場 029-872-4648 090-5219-6263
竜ヶ崎 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)	深谷 090-1204-8620
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	守谷市保健セン ター	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	三笥 090-4953-6093

【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 ----- 〒319-2251 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	〒308-0841 筑西市二木成 615	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6年度（2024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 精神保健福祉センター会場（水戸市笠原町993-2）TEL029-243-2870
ハイブリッド開催（オンラインでも参加可能です。※要事前申し込み）

＜日時＞ 毎月第3木曜日 午後1時30分～3時00分

令和6年4月18日（木）	アルコール依存症とは？
5月16日（木）	本人への接し方
6月20日（木）	依存症の治療
7月18日（木）	依存症の回復
8月8日（木）	治療したくない人へ治療を勧めるには？
★第2木曜の開催	
9月19日（木）	自助グループはなぜ必要か？
10月17日（木）	アルコール依存症とは？
11月21日（木）	本人への接し方
12月19日（木）	依存症の治療
令和7年1月16日（木）	依存症の回復
2月20日（木）	治療したくない人へ治療を勧めるには？
3月13日（木）	自助グループはなぜ必要か？
★第2木曜の開催	

- ②つくば保健所会場（つくば市松代4-27）TEL029-851-9287

＜日時＞ 毎月第4木曜日 午後1時30分～3時00分

令和6年4月25日（木）	依存症の回復
5月23日（木）	治療したくない人へ治療を勧めるには？
6月27日（木）	自助グループはなぜ必要か？
7月25日（木）	アルコール依存症とは？
8月22日（木）	本人への接し方
9月26日（木）	依存症の治療
10月24日（木）	依存症の回復
11月28日（木）	治療したくない人へ治療を勧めるには？
12月26日（木）	自助グループはなぜ必要か？
令和7年1月23日（木）	アルコール依存症とは？
2月27日（木）	本人への接し方
3月27日（木）	依存症の治療

【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。

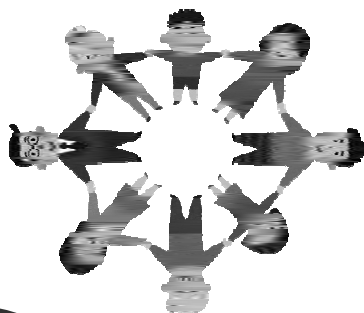
ご希望の方は事前にお電話でお申し込みください。

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」こととされています。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」こととされています。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。

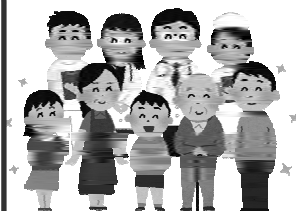


豊後荘病院（石岡市部原760）では、
毎週金曜日に各種プログラムを開催しています。

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。



～アルコール使用障害の基礎用語集～

【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）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されている。

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。

- 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：ノックビン（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。

【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世話を焼きすぎることに繋がる。

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繋がる。

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のステップ・プログラムの中で、回復を目指している。(20～24 ページ参照)

【Al-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し、12のステップ・プログラムを行う中で、回復を目指している。

【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。

【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2つのグループが活動している。(24～25 ページ参照)

【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

＜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

☆アディクション (Addiction) (依存症) から コネクション (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、一息つきましょう
- 一息ついて生じたすき間に、知識を蓄えましょう
- 知識をもとに、逆効果になりそうな関わり方を避け、効果的な関わり方を増やしましょう
- 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う
- 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受け容れましょう
- 焦らず、諦めず、「つながり」続けることが最大のコツです

発行元

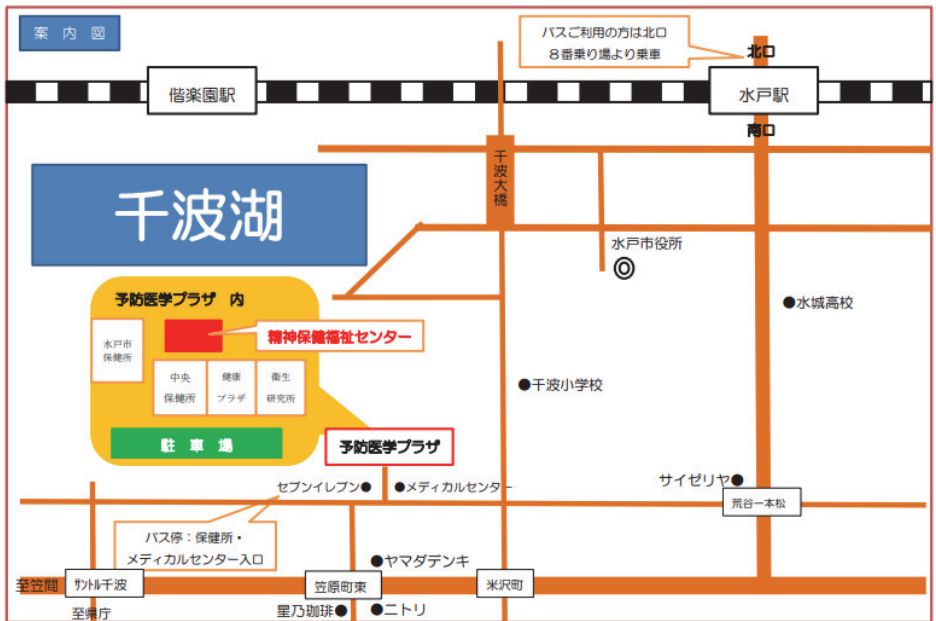
茨城県精神保健福祉センター

〒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。