

「あなたへ」 2019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

◇お酒について考えてみませんか？	1
◇自分の飲酒量を確かめよう	2
◇あなたにとってのお酒は？	4
◇アルコール依存症について	6
◇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笠間	Hさん 9
— 2 AA守谷	Nさん 11
— 3 守谷断酒会	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 牛久弥生断酒会 Nさん	14
◇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 県立こころの医療センター精神科医 小松崎 知恵 先生	16
◇AAって何？(AAミーティングへのお誘い)	18
◇自助グループ連絡先	
AA県内グループ	21
茨城県断酒友の会	22
NPO法人茨城県断酒つくばね会	23
茨城県県北断酒目覚め会	24
◇茨城県内保健所の案内	25
◇平成31年度アルコール依存症家族教室のご案内	26
◇アルコール依存症の基本用語集	28
◇アルコールの害による事実	32

～お酒について考えてみませんか？～

お酒は昔から私たちの生活に浸透しており、生活に豊かさや潤いを与えるものである一方で、多量の飲酒、未成年や妊婦の飲酒など不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となります。

※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)

アルコールで得るものもあれば、アルコールが原因で失うものもあります。失うものの中には、ご自身の健康だけではなく、家族や仕事、社会的な信用が含まれることもあります。

以下はアルコールの飲みすぎが原因となる身体の病気です。

口腔・咽頭・喉頭がん、脂肪肝、肝硬変、アルコール性肝炎、十二指腸炎、十二指腸かいよう、小腸炎、卵巣機能不全、通風、末梢神経障害、大腿骨骨頭壊死、大脳萎縮、記憶障害、認知症、小脳障害、食道炎、食道がん、食道静脈瘤、心筋症、高血圧、不整脈、胃炎、胃かいよう、胃がん、すい炎、糖尿病、大腸がん
など

アルコールは肝臓や消化器、神経、筋肉、循環器などさまざまな臓器に影響を引き起こします。

まずはあなたとお酒の関係について考えてみましょう。

～自分の飲酒量を確かめよう (AUDIT)～

お酒	日本酒	ウイスキー	ビール	焼酎	ワイン
度数	15%	40%	5%	25%	12%
量	1合 180ml	シングル1 杯(60ml)	中瓶1本 500ml	1合 180ml	グラス2杯 (120ml)
純アルコール量	21g	20g	20g	36g	24g
単位	1単位	1単位	1単位	1.8単位	1.2単位

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%のビールロング缶 (500ml) 1本 = (500ml) × (5 × 0.01) × 0.8 = 20g = 1単位

※純アルコール量 20g で 1単位

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：1単位 1点：2単位 2点：3単位

3点：4単位 4点：5単位以上 ……………点

③1度に3単位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
- 酒代がかかる
- 肝臓の数値が悪くなる
- 脳が委縮する
- 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、お酒をへらす（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「意思が弱いから」「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、家族に暴言暴力を振るってしま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。

誰し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ができます。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しまいます。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

「飲酒をやめたいという願い」

AA 笠間グループ H

私は水戸で生まれ、他県の大学に入り19歳の時に飲酒を始めました。最初のころは東北の慣れない環境の中で情緒不安定になっていき、寝る前にウイスキーを1, 2杯飲む程度の飲酒でした。

やがて交際する女性ができ、相手に他の男性との関係があることがわかると、アルコールをたくさん飲むようになったり、親のコネで就職した会社で上司から強く怒られると委縮してしまい、自宅の浴室で手首を切ったりしてしまった。でも怖くて深く切ることはなく、自分で死ぬこともできずに毎晩泥酔するようになりました。

仕事は長続きせず転職を繰り返し、夜は確実に酒が飲めそうな環境の仕事を選びました。20年間毎日飲み、1日も欠かすことはありませんでした。パニック障害にもなって、処方薬とアルコールで、しらふでいることがなくなっていました。ウイスキーを焼酎に変えたり25度の焼酎を20度に変えてみたりアルコールをコントロールできているつもりでした。

19歳で飲み始めた私も40歳になり、昇進や結婚していく周りの人たちがまぶしくて人を避けるようになって、話し相手は母親だけになっていました。その母親に対しても酔って怒鳴り散らし、障害者の妹にも酔って暴力をふるってしまうのではと恐れていました。

そのような飲酒を続ける中で、泥酔して車で倉庫に突っ込んで自殺未遂をおこし、それでも飲酒が止まらないという底つきを経験し、ようやく病院で薬を出してもらい断酒を始めることになりました。しかしこの先、半年、1年とどうやって飲まないで生活すればいいのかわかりませんでした。

そこで、書籍とインターネットで断酒について調べて、AAを知りました。そこには「AAのメンバーになるために必要なことはただひとつ。飲酒をや

めたいという願いだけである」と書いてあり、私はまだ連続飲酒や入院の段階には至っていなかったのですが、AAのミーティング会場に行ってみました。

最初の就職の挫折体験から私は対人恐怖症になっていたのですが、はじめてのAAミーティングはとても苦痛だったのですが、どうしても酒を飲まずに仕事をしてみたかったので週に月、水、木、土と週4回ほどミーティングに行くことにしました。

なんとか10ヶ月断酒できた頃、グループの仲間からAAで提案している回復のプログラムを教えてもらい、アルコール依存症という病気や自分自身の問題について考えるようになりました。それまで自分では節酒だと思っていたのですが、自分の生活がアルコールに支配されていることに気がつきました。はじめ苦痛に感じていたミーティングも、グループの中で会計係をさせてもらえるようになったり、新しい仲間回復のプログラムを伝える機会ができたりする中で、徐々に落ち着いてきました。やってみるとミーティングに行っている間は飲まずにいられることがわかってきました。

私の断酒生活は「飲酒をやめたいという願い」から始まったのですが、あれから4年たった今は、まだAAに来たことのない方たちが私たちの仲間と出会えるようになることを願っています。



お酒を飲み始めるきっかけは人それぞれです。慣れない環境に耐えるため、絶望的な出来事を忘れるため、お酒が手放せなくなる人もいます。つらい現実から逃れるための飲酒の場合、酒をやめることが怖くて仕方ありません。お酒を1人でやめることは難しいと言われています。

Hさんは酒をやめるためにミーティングに通いました。ミーティングに通う中で「アルコールに支配されていた事」、「ミーティングに行っている間は飲まずにいられている事」に気づきました。



回復者からのメッセージ その2

「大丈夫、やりなおせる」

AA 守谷グループ N

私が初めてお酒を飲んだのは高校3年生に上がる春休みの部活の合宿でした。決して美味しいと思えない最初の一口でしたが、ものの数十分もしないうちに酔いが回ると今まで話したことも無かったことを話せた気がして、「お酒って楽しい! 」と強烈に感じた一日でした。

小さい頃からいじめられた経験を持ち、周りの人と打ち解けることが出来なかった自分にとってお酒は最高のコミュニケーションツールであり、その後の人生はお酒の力を最大限に活用して渡り歩いてきたと誤認識してしまいました。

実際はどうであったかと言うと、自分にはお酒をコントロールする力はありませんでした。初めて飲んだ時から記憶を失っていたし、1年後大学に入る時には新歓コンパで飲みすぎて急性アルコール中毒で病院に運ばれる始末でした。当時18歳で病院に運ばれたことは大問題だったと思います。付き添いで来てくれた先輩方には大きな心理的負担をかけてしまったと思います。しかし自分は周りの人に対する迷惑を顧みることが出来なくなってしまうくらいお酒の魅力にとりつかれてしまっていました。

就職してからもお酒の問題を誤魔化しながら生活していましたが、29歳の時に適応障害の診断を受けて仕事を辞めました。その時自分は「これで誰に邪魔されることなく酒を飲むことが出来る」と思い、実際にそれを実行に移しました。時間が経ったら働き始めるもののすぐに辞めては1日中酒を飲む日々を数年間過ごしていた自分にとっての転機は飲酒運転で事故を起こし、逮捕されたことです。その数か月後には遺書を書いて家出をしました。数日後にまた警察に保護された後に依存症の専門病棟に入院しました。この時に初めてアルコール依存症の診断を受けました。自分の人生を振り返ると酒のせいで転落の一途をたどっていることが理解できたのですが、それでも酒を

手放すことが出来ませんでした。

3 回目の入院は東京の病院でした。毎日夕食後に病院近くのAA 会場に足を運びました。AA の仲間達が酒のせいで住む場所も家族も全て失った話をしてくれました。最初は他人事だと思っていたのですが話を何十回も聞いているうちに、「家族が自分の事を見離したらこの人達と同じように居場所を失ってしまう」と思った時初めて「酒やめなくちゃやばい! 」と思うことが出来ました。

自分のことを見離さずにいてくれた両親と同居しながらAA の仲間と一緒にお酒のない生活を始めて5年が経ちました。昨年からは9年ぶりに正社員の仕事に就くことが出来ました。久しぶりの社会生活、しかも今まで全くやったことのない仕事をする中で大変なことも多々ありますが、周りの人達のサポートに感謝しながら乗り越えられると信じています。

私の母は私が遺書を書いて家出をした時に心配のあまり脳出血を起こして、今は身体の不自由な生活をしています。お酒は自分の為に辞めているのですが、もう2度と母を始め周りの人を悲しませるような自分には戻りたくないと強く思っています。

~~~~~

「美味しいから」「気分が良くなるから」の他にも、ご本人なりにお酒を飲む理由はあります。Nさんにとってのお酒は「コミュニケーションツール」であり、元々「周りの人と打ち解けない」という課題の解決法が飲酒だったそうです。お酒を使つての問題解決は次第に新たな問題を生じさせます。またお酒を使つての解決法しかない状態になると「お酒がない」という状況がご本人を不安にさせ、無意識にお酒を探してしまう「探索行動」をしてしまいます。お酒があると「安心」し、お酒がないと「不安」になる、を繰り返してお酒が手放せなくなってしまう。

~~~~~

回復者からのメッセージ その3

「酒と365日」

守谷断酒会 K

私は16歳から、酒を飲み始めました。大工の仕事をしていました。仕事が終わると、先輩方にスナックや、居酒屋に連れていかれました。ビールや焼酎を飲んで吐いていました。段々と酒に慣れてきて、大量飲酒になりました。朝起きてから、すぐにビールを飲んで仕事に行っていました。二日酔いで親方に怒られ、仕事になりませんでした。それで仕事がクビになりました。

それから毎日、朝・昼・晩と一日中飲んでいました。仕事もなにかもやる気がなく、毎日毎日先輩たちとはしご酒、帰りは飲酒運転をして、車を3台つぶしました。それでも飲酒運転を続けていました。楽しいお酒もありましたが、生活はめちゃくちゃでした。仕事もやる気もなく、職を転々としても上手くいきませんでした。

酒を飲み続けて身体がだんだんと悪くなりました。平成20年にホスピタル坂東に行き、診察をしてアルコール依存症と診断されました。即入院と言われました。1回目の入院は3ヶ月です。2回目は6カ月と、計11回ホスピタル坂東に入院しました。院内ミーティングで、坂東断酒会へ入会、もう酒を止めようと思い平成23年に断酒会に入会しました。入会をしたが、又再飲酒して会を辞めてしまいました。平成26年1月に再度入会しましたが、坂東断酒会が休会になりました。先輩方と守谷断酒会へ平成28年6月に入会をして、今は酒を止めています。

会長や先輩方の言われることが大事です。親や兄弟にも本当に迷惑をかけてきました。これからは守谷断酒会で、1年365日酒のない生活をしたいものです。「一日断酒」と「例会出席」と。

最後に『一日初心』にて頑張ります。

~~~~~  
お酒の問題に苦しんでいる人はたくさんいます。その一方でお酒をやめている人もたくさんいます。アルコール依存症は回復のできる病気です。お酒をやめることで、ご自身の健康や失った信用を取り戻すことはできます。回復をしている人はどこにいるか？自助グループに行くと回復している人の話を聞くことができます。

~~~~~  
◇お酒の問題に悩むご家族へ

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 家族会会員 N

主人がアルコール依存症と診断されたのは33年前。もともと酒が好きで毎日あびるほど飲んでいて、主人が身体を壊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院しました。

入会当初は酒を止める気持ちは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。毎日酒浸りの主人は、病院に入院したからといって、酒を止める気などサラサラなかったのです。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、今につながってられるのは、会の皆さまのお蔭です。

酒乱の主人は、飲むためにどれだけの嘘と脅しをして飲んでいてかは分かりません。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、初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できないと言われてしまいました。

「飲まないように」と言うと「分かった、この酒を飲んだらやめるから、この酒が空っぽになったらもう飲まない」と言っただけで、次から次へと酒を買ってきて飲んでいました。でも酒をやめたい気持ちもあったのだら

うと思います。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ない状態になるのは主人はつらかったかと思えます。しかし、当時は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ものだと思っていました。

あれだけ酒、酒、酒、の毎日を送っていた主人が酒をとめられたのは、家族より断酒会の皆さまのおかげです。一度もスリップすることなく、30年近く断酒させていただきました。感謝しています。ありがとうございました。

主人はくも膜下出血で3年前に亡くなりましたが、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くださいね！一人でも多くの人が酒を止めていけますように協力させていただきますのでよろしくお願いします。

~~~~~

ご家族はご本人のお酒をやめさせるためにあらゆることをします。お酒を飲みすぎないように監視をしたり、こっそりお酒を水で薄めるもいます。お酒を飲まないように叱責や注意を繰り返したり、ご本人が仕事に行かない時は代わりに会社に電話をしたり、ご本人が散らかした部屋を片付けたりと、ご本人の起こす問題を肩代わりするご家族もいます。

これらは本人のためを思っている行動ではありますが、結果的にご本人が反発をしたり、問題の肩代わりによってご本人が自身の問題に気づくことが遅れ、依存症を悪化させてしまうことがあります。

家族の対応の仕方については家族教室(p26)や自助グループ(p18~24)で学ぶことができます。そこでは、他のご家族がどのような対応をしたか、その結果どうなったか、等いろんな話を聞くことができます。まずはご相談ください。また、ご本人のお酒の問題は決して家族のせいではありません。どうかご自身を責めないでください。

~~~~~

◇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

「ひとりじゃない」

県立こころの医療センター

精神科医 小松崎智恵

依存症外来にはさまざまな患者さんやご家族がいらっしゃいます。

「酒がやめられないんです」「頑張って酒を減らそうとしたけどだめでした」という方。「自分では問題ないと思っているけど、家族に言われて仕方なく病院に来ました」「家族が大げさに言っているだけで、自分はそんなに飲みません」という方。ご家族からは「いくら言っても酒をやめてくれないんです」「酒をやめるって何回も約束したけど、毎回裏切られました」「酒を飲んでばかりで、私たち家族のことはちっとも考えてくれないんです」「ずっと入院させておいてください」といったお話をうかがうことがしばしばです。

ここでご本人ともう少しじっくりお話してみます。そうすると「問題ない」「そんなに飲まない」とおっしゃっていた方であっても、実際は「酒をやめたい」「でも飲まずにはいられない」という相反する思いに葛藤しておられることがわかります。そして多くの場合、何らかの生きづらさを抱えていらっしゃることが見えてきます。お酒に酔っている間は、生きづらさをいつき忘れることができるでしょう。けれども、酔いからさめたときに目の前にある現実は何も変わっておらず、再び酔いが必要になります。やがて、飲んでも何も解決しないことがわかっていても、お酒に手を伸ばさずにはいられなくなります。これはどれだけつらく、やるせないことでしょうか。

お酒を飲むか、飲まないかという問題は非常に重要ですが、単に飲まなくなればよいというものではありません。大切なのは、なぜ自分が酔

いを必要としたのかを振り返り、しらふで生きていく力を手に入れることだと思えます。ご家族の場合は、ご本人が飲もうと飲むまいと、自分の人生を生きられるようになることが必要なのだと思えます。

これらは大変な作業です。自分の力だけで取り組もうとすると、うまくいかないかもしれません。でもあなたはひとりではありません。最初は勇気がいると思いますが、自助グループや病院、行政機関などに、どうか足を運んでみてください。そういった場所には、協力してくれる仲間がたくさんいます。何からどう手をつけていけばいいのか、一緒に考えながら隣を歩いてくれる仲間です。

私もそういった仲間のひとりとして、回復のお手伝いできればと思っています。

~~~~~

病院であってもご本人のお酒を無理やり止めさせることはできません。大切なことは本人との対話であり、ご本人が相反する思いを正直に語ることが出来る場を作ることが重要です。お酒の問題を抱えている方は一人で頑張ろうとする方が多いようです。「アティクション(依存)の対義語はコネクション」と言われています。仲間と一緒に考えていく、そのために自助グループや病院、精神保健福祉センターや最寄りの保健所などに足を運んでいくことが回復の第一歩です。

こころの医療センターの薬物問題外来ではご本人だけではなくご家族の相談もお受けしています。診察は木曜日(初診:午前,再診:午後)です。予約制ですので、電話予約(予約センター:0296-77-1159)のうえご相談ください。

~~~~~

～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對して、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	守谷市保健センター 守谷市本町 631-1	毎週火曜日 午後 7:00～8:00	AA 関東甲信越 セントラルオフィス
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	〒170-0005 東京都豊島区大塚 3-34-16
つくばグループ	吾妻交流センター つくば市吾妻 1-10-1	毎週金曜日 午後 7:30～8:30	オータニビル 3 階 TEL:03-5957-3506 FAX:03-5957-3507
水戸グループ	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	(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。)
	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	
	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	★つくばグループを 除く会場に無料駐車 場があります。
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 6:00～7:00	
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	午後 1:00～3:30	茨城県立健康プラザ 3階 会議室	大部 029-251-9407
○本部（創立 47 年）			
	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。）			
<水戸駅南地区>	世話人	宇野 忠男	029-231-0380
<赤塚地区>	世話人	田中 實	029-253-0370
<水戸・ひたちなか地区>	リーダー	飯村 修一	029-255-5141
<笠間地区>	リーダー	上森 秀二	0296-72-6564
<下館地区>	リーダー	草間 佳男	0297-42-3234
	リーダー	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
	リーダー	菊池 秀明	0295-78-0144
<日立地区>	世話人兼リーダー	梶山 栄子	0294-32-0214
<岩井地区>	リーダー	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	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	増渕 029-851-6369 090-6952-7233
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:// www.5f.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

東京都大田区田園調布 2-9-21

TEL : 03-5483-3313

- * 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。
- * 平成31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のが可能ですので、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
水戸	〒310-0852 水戸市笠原町 993-2	水戸市・笠間市・小美玉市 茨城町・大洗町・城里町	029-241-0571
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	029-265-5647
常陸大宮	〒319-2200 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	0295-55-8424
日立	〒317-0065 日立市助川町 2-6-15	日立市、高萩市、北茨城 市	0294-22-4196
鉾田	〒311-1517 鉾田市鉾田 1367-3	鉾田市、行方市	0291-33-2158
潮来	〒311-2422 潮来市大洲 1446-1	鹿嶋市、潮来市、神栖市	0299-66-2174
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	0297-62-2367
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、 美浦村、阿見町	029-821-5516
つくば	〒305-0035 つくば市松代 4-27	つくば市、つくばみらい市	029-851-9291
筑西	〒308-0021 筑西市甲 114	結城市、筑西市、桜川市	0296-24-3965
常総	〒303-0005 常総市水海道森下町 4474	下妻市、常総市、坂東市、 八千代町	0297-22-1351
古河	〒306-0005 古河市北町 6-22	古河市、五霞町、境町	0280-32-3021

筑西保健所では、毎月第2金曜日

午前「アクション（依存症）相談」（予約制）

午後「アクション（依存症）家族教室」を開催しています。



＜平成31年度(2019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）TEL029（243）2870

＜日時＞ 毎月第3木曜日 午後1時30分～3時00分

平成31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)	安全第一！「暴力」への対応
7月18日(木)	依存症の治療と回復
8月15日(木)	治療したくない人へ治療を勧めるには？
9月19日(木)	自助グループは何故必要か？
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)	安全第一！「暴力」への対応
平成32年1月16日(木)	依存症の治療と回復
2月20日(木)	治療したくない人へ治療を勧めるには？
3月19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）TEL029（821）5516

＜日時＞ 毎月第4木曜日 午後1時30分～3時00分

平成30年4月25日(木)	本人への接し方
5月23日(木)	安全第一！「暴力」への対応
6月27日(木)	依存症の治療と回復
7月25日(木)	治療したくない人へ治療を勧めるには？
8月22日(木)	自助グループは何故必要か？
9月26日(木)	アルコール依存症とは？
10月24日(木)	本人への接し方
11月28日(木)	安全第一！「暴力」への対応
12月26日(木)	依存症の治療と回復
平成31年1月23日(木)	治療したくない人へ治療を勧めるには？
2月27日(木)	自助グループは何故必要か？
3月26日(木)	アルコール依存症とは？

【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760-1）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
- 幻覚幻聴

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】

量(ml) × 度数(%) × 0.8 (アルコール比率)

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

【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。

【山形飲酒サイクル】

「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）。

【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世話を焼きすぎる事。

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「イネーブラー 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)

【AA1-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。(22~24 ページ参照)

～アルコールの害による事実～

○全世界でアルコールの過剰摂取の結果、毎年 300 万人が死亡しており、これは全死亡の 5.3%にあたる。

○アルコールの過剰摂取は 200 以上の疾病や傷害の原因因子である。

○生涯調整生存年数（DALYs）で判定すると、世界の疾病及び傷害負荷の全体の 5.1%がアルコールに起因するものである。

○アルコール摂取は比較的若年期の死亡や傷害の原因となる。20～39 歳年齢層の全死亡の約 13.5%はアルコールに起因するものである。

○アルコールの過剰摂取と精神的行動的障害、その他の非感染性疾病、さらには傷害との間には、因果関係がある。

○最近では過剰飲酒と結核や HIV エイズのような感染症との発症との間にも因果関係が認められるようになっている。

○健康への影響だけでなく、アルコールの過剰摂取は、個人や広くは社会に重大な社会経済的な損失をもたらす。

～WHOファクトーシートより～

精神保健福祉センターよりあなたへ

この冊子をお読みになっていただきありがとうございました。

冊子の内容はいかがでしたでしょうか？アルコール健康障害は飲酒する機会のある人であれば、誰でもなってしまう可能性のある身近な問題です。また、アルコール健康障害は突然発症するわけではなく徐々に進行していきます。ですので「自分はまだ大丈夫…」と思った方も今のうちからご自身のお酒の飲み方について見直してみることがアルコール健康障害の予防に大切です。

またご自身が「依存症かもしれない…」と思った方。依存症は「お酒を飲みたい、という欲求を抑えられなくなる」ということが症状の病気であり、一人で回復していくには難しいとされている病気です。しかし、回復のできる病気です。お酒をやめて回復し、失った信用を取り戻している人もたくさんいます。是非、ご相談ください。

アルコール問題を抱える方のご家族へ

アルコール問題を抱えながらも、アルコールをやめられない、あるいはやめようとしなご本人を見ることは、とてもつらい事だと思います。そのため、本人のためにと、叱責をしたり、脅したり、飲まないように監視をしたり、アルコールを隠したり…、とご本人のお酒をなんとかやめさせようと、必死になられるご家族も多いです。よかれと思ってする、こうした行動は本人の病気を悪化させてしまうこともあります。

家族として、本人にどのように対応すればよいか…、日常的にこうした葛藤にさらされることはつらいことです。家族教室や自助グループには同じ経験をした仲間がいます。つらい状況から回復した家族もいます。まずは、足をお運びください。

～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

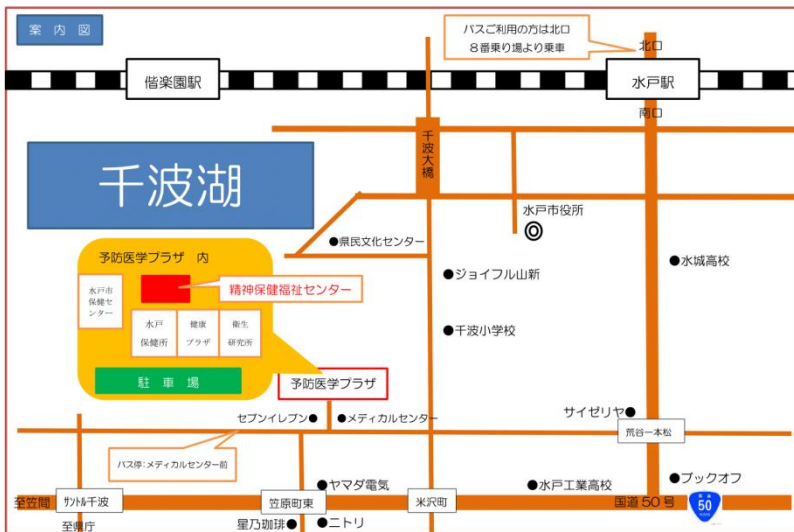
茨城県精神保健福祉センター

〒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

茨城交通または関東鉄道をご利用ください。

水戸駅北口8番乗り場より「払沢・畑中経由笠原行き」又は「千波上本郷経由笠原行き」に乗車。「メディカルセンター前」下車徒歩3分。