

「あなたへ」 2021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、知ることから始めよう | 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水戸グループ | Sさん・・・10 |
| — 2 AA茨城地区 | Tさん・・・12 |
| — 3 土浦霞ヶ浦断酒会 | M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 | |
| 水戸断酒会 | 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 アルコール病棟 | |
| 高野悠起子 看護師長 | ・・・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3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 |

～お酒について、知ることから始めよう～

この冊子を手にとってくださっている「あなた」は、お酒に関する何らかの心配や問題を感じているご本人、ご家族、ご友人、あるいは同僚や支援者の方でしょうか？

お酒は、酔って気分が良くなったり、ストレスを一時的に忘れられたり、一緒に飲む人々との仲間意識が芽生えたりと、良いイメージを持っている人がたくさんいるでしょう。

しかし、その一方で、お酒によってとても困っている人がたくさんいることはあまり知られていません。ご本人が認められなかったり、ご家族が親戚や友達には言えず、どこに相談してもよいかわからないまま孤独に悩んでいたりすることも影響しているのでしょう。

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)

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、お酒の問題が注目されました。誰もが経験したことの無い感染症流行下では不安は高まり、自粛生活が孤独を強める側面があるでしょう。また、暇な時間を埋めるためにお酒に手が伸びてしまうこともあったかもしれません。確かにお酒には一時的に不安や孤独を和らげる力があるとされています。しかし、短期的にはメリットが感じられる「お酒」という処方箋を使えば使うほど、長期的にはデメリットが大きくなっていってしまいます。

～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？～

○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ますか？

- 健康診断の数値が良くなる
- お金の節約ができる
- 家族との関係が良くなる
- 良く眠れる
- 子どもと遊ぶ時間が増える
- 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？

- ストレス解消がなくなる
- イライラする
- 時間を持て余してしまう
- 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) | 仕事でミスし一人で | △ |
| 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。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です(胎児性アルコール症候群)。

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「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

「飲まない日々」

AA水戸グループ Sさん

私は、結婚したら晩酌をするのは当たり前だと思い、毎晩お酒を飲むようになりました。深酒して前後不覚になることも時々はありましたが、自分の飲み方が普通の人とは違うなどと考えたことはありませんでした。30歳を過ぎて、人間ドックを受診するようになり、受診日前日も晩酌をしていましたし、医師から「毎週、休肝日を設けて下さい」という指導に対しても聞く耳を持ちませんでした。実際はお酒を飲まない日を作ることが出来なくなっていたのです。でも、自分自身そのことを認められませんでした。

お酒を飲み続けていると、「仕事が上手く行かない、上司が自分のやり方にケチをつける、俺にはもっと有意義な仕事ができる」など、他人のせいにしながら毎晩の酒の量が増えていきました。

そんなある日、いつもの様にお酒を飲んで寝て、珍しく夜中にトイレに立ちました。するとトイレに行くはずが、息子の部屋に行ってしまう、自宅のトイレの場所が判らなくなり、妻にトイレに連れて行ってもらいました。翌日、目が覚めると、考えがまとまらず会社を休みました。妻に説得され精神科を受診しました。医師からの問診で「100引く7は幾つですか」と聞かれ、答えられなかった自分に愕然としました。それをきっかけにアルコールの専門病院に入院することになったのです。

病院を退院するとき、自助グループで知り合った人から、「退院したらすぐに自助グループに行った方が良いよ」と言われ、退院の翌日にAA水戸グループのミーティングに参加しました。

その後、職場復帰をしましたが、飲み会には5年間参加しませんでした。酒を飲んでいた頃は、人間関係が大切だから職場の飲み会に参加す

るのは当たり前で、社会人として必要なことだと考えていましたが、仕事ができる人でも飲み会に参加していないことに気がきました。私の常識が間違っていたのです。

ミーティングに参加し始めた頃は、参加者の話を聞いて「酒の武勇伝は聞きたくない」「俺はそんな酒の飲み方はしない」「そんなひどい行動を取ったことはない」と否定するばかりでした。でも、参加者の話を聞くうちに「あれ、俺も同じ様なことをしていたな」と感じる時が出てきました。すると、やっぱり俺の酒の飲み方は普通じゃないんだと認めることができたのです。そして、前には戻りたくないと思ったのです。そして、ミーティングに欠かさず参加するようになりました。

私は、断酒を誓ったことはありません。何故かというと、誓いを立てると辛くなるからです。いつも「今は酒を飲まなくてもいいや」と思うようにしています。たまたま、結果的にお酒を飲んでいない時間が続いているだけなのです。

飲まない時間が積み重なると、家族も少しずつ認めてくれるようになり、酒で何もできなかった自分からいろんなことが出来るようになったことに感謝しています。

~~~~~

自分のお酒の問題を認め、受け入れることは簡単なことではありません。それはお酒の誘惑に負けてしまう“意思”の問題ではなく、依存症という“病”が生じさせる、“否認”というメカニズムによるものなのかもしれません。Sさんも自助グループのミーティングに初めて参加した頃は、なかなかお酒の問題を認めることができませんでした。しかし、ミーティングに通う中で否認を乗り越え、今は「飲まない日々」を一日一日と積み重ねています。

~~~~~

回復者からのメッセージ その2

「あなたにプログラムは効果があるか？」

AA茨城地区 Tさん

「12のステップ」のプログラム(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。)は、自分に効果があるのだろうかと考えている方もいるかもしれない。率直に言って私は効果があった。プログラムの効果とは何だろうか？ そのように自問自答してみると、私の場合、まずうつ気分がだいぶ軽くなった。そして、自分が今のままでもよいと思えるようになった。

プログラムを行う前の自分は、常に「もっともっと。」と自分に言い聞かせていた。理由もなく勝ちたがりの所があり、同級生と比べて少しでも負けている所があると自分が許せなかった。人生に絶望していた。同時に、今考えれば明らかにうつ病だった。踏切の前に立つと「飛びこめ。」と頭の中が強迫観念で一杯になった。「お前は死ぬべきだ。」という強迫観念が強すぎて、幻聴のように聞こえてきた。プログラムを終えた時位から、幸いそのような幻聴はなくなった。

これを見ている人の中で、私のようにうつで悩んでいたり、神経症的な勝ちたがりの人には特にオススメする。プログラムと言っても、私の場合埋め合わせ(12のステップの一部)はやっていない。唯一やっているのは両親だけだ。それも、元気な姿を見せ続けるのが両親への埋め合わせであるというスポンサー(信頼でき、回復に必要な援助を行ってくれる人。自助グループなどで探すことができる。)の指導により、元気な姿を見せ続けるという極めて消極的な埋め合わせしかしていない。それでもやる前に比べてずっと生きやすくなった。

ここまで読んだ方は、12のステップをやってみてみたいと思った方がいるかもしれない。そういう方は是非、AAに参加して、スポンサーを探すことを始めてほしい。

絶対にやってはいけないと思うのは、スポンサーをつけずにステップ4の棚卸をやることだ。私はこれをやり、百枚も自分について書いたが、まったく効果がなかった。スポンサーをつけてやった時は、たった3枚の棚卸し表だった。それでも、スポンサーをつけてやったステップは、断然効果があった。

まずスポンサーを探しましょう。というのが僕からのアドバイスです。

~~~~~  
うつや不安、怒りや葛藤など、生きていれば辛い気持ちにさらされること  
があります。アルコールに依存している人は、“好きでお酒を飲んでいる人”  
ではなく、“辛い現実を生き抜くためにお酒が必要だった人”なのかもしれま  
せん。Tさんはお酒を止めることで再び直面しなければならなくなったうつ  
などの症状に、AAのプログラムに取り組むことで乗り越えて行かれました。  
そこにはTさん自身の頑張りと共に、AAで出会うことのできたスポンサーの  
支えがありました。

~~~~~  
回復者からのメッセージ その3

「寝酒がきっかけの連続飲酒」

土浦霞ヶ浦断酒会 Mさん

私が二十歳前後の頃は、三百五十ミリリットルの缶ビールを一～二本
飲んだだけで顔が真っ赤になり、直ぐに酔って眠ってしまう程アルコー
ルに対して弱い体質でした。飲酒が睡眠の質を低下させることに関して
は全く無知で、社会人になってからは、お酒を飲めば眠れることを利用
し、寝付けない時などは睡眠薬代わりにお酒を飲んでいました。そして、
睡眠薬代わりの飲酒が習慣になると、アルコールに対して徐々に
強くなると同時に飲む量が次第に増えていき、お酒を飲んでも寝付けない
ことが度々あり、そんな時の翌朝は、酔った状態で会社に行くことも
時々ありました。

そんなことを十年以上もの間、毎日欠かさず繰り返すうちに、帰って

から飲むお酒の残りの量が常に気になり始め、休み前になると必ず帰宅途中にスーパーに寄って買い溜めし、生活の中で寝る前にお酒を飲むことが第一優先になっていました。また、年1回の健康診断では、最初の頃は何の異常もなかったものが、次第に尿酸値やガンマGTPが高いので酒量を減らして休肝日を設けるように毎回指導を受けるようになりました。しかし、今日は飲まないで過ごそうと頭で考えていても寝る前になるとお酒を飲むことが止められず、お酒の飲み方が少し異常であることは自分自身で薄々気付いていました。また、眠れないため会社の心療内科を受診して軽度のうつ状態と診断され、睡眠導入剤を処方されて飲んでいましたがあまり効果がなく、睡眠導入剤を飲んでも寝酒が中断することはなく、次第に酔いつぶれて眠るまで飲む回数が増加して行きました。

そしてとうとう、夜の眠る前だけだった飲酒が徐々に明け方まで続くようになり、休みの日には昼夜関係なく飲み続け、気持ち悪くなって吐いてもまた飲むことを繰り返す連続飲酒が始まりました。お酒を止めようといくら思っても自分自身では止められないことを自覚し、お酒を飲みながら今から直ぐに入院できる病院を探すために保健所に電話し、大甕の病院に入院することで何とかお酒を断つことが出来ました。

退院後も何回か再飲酒を繰り返しましたが、断酒を継続できているのは、失敗しても暖かく迎え入れてくれた断酒会の皆様のお陰です。これからの長い人生において自分一人では断酒を継続できないので、過去の苦い思いを忘れないためにも皆様の体験談を聴きに例会出席を継続したいと思います。

~~~~~

“寝酒”と言う言葉があるくらい、眠れない時にお酒を飲むことがあります。実は睡眠の質に悪影響を与えることはあまり知られていません。そして徐々に脳がお酒に対して鈍くなっていくので、寝酒に要するお酒の量が増



えていく傾向があります。Mさんはそのような日々を過ごすうちに、お酒への依存状態となり、自らの意志の力ではお酒をやめることができなくなってしまいました。そこでMさんの助けとなったのが専門の医療機関のスタッフや断酒会の仲間です。今もMさんは定期的に断酒会に参加することで、お酒を飲まない日々を積み重ねていらっしゃいます。

~~~~~

◇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

「きっかけ」

水戸断酒会 Hさん

夫の断酒のきっかけは、看護師さんの一言だったようです。

入院後初外泊の日、病院に帰る日の飲酒は、チェッカーに反応すると考えたのか、家に着く前に飲んできました。職場から最後のチャンス、身体を治して出直せと、言われての入院なのにこの始末、私は腹が立ち夫の飲酒を、電話で病院に伝えておいたのです。

面会に行った時に、夫は私が告げ口した事を責めましたが、私は当然の事をしたまで。夫はそれがショックで眠れなかったらしく、そこで最初に書いた看護師さんの、「奥さんの気持ちを考えてごらん下さい」の一言が、他の誰の言葉より響いたようです。

その後十七年、今では県の役員も任せられ、県外にも出かけ、少しは後輩や、つくばね会のお役にも立っている様で在り難いです。

水戸断酒会では例会の際、家族は別室で話をする事が多いのですが、「止め続けている人と、止められない人は何が違うのか」と、悩まれる人が多いです。人それぞれ止めるきっかけも違い、正解は一つではないので難しいです。が、家族の方が、一生懸命断酒会に通って勉強しても、本人が変わらないのであれば、「どうしたら自分が幸せになれるか」を考えた方が良い様に思えます。自分の人生、お酒に振り回されるのは勿体

無いです。夫が断酒を続けているから、そう思えるかも知れませんが。けれど「この世で最も幸福なのは、依存症から回復した人と共にある家族」と言う言葉にはNOです。

今私は、「男女格差」的テーマの本を色々読んでいます。これは私自身の心の中の事なので、これ以上は差し控えますが、今年一月に参加した、全断連セミナーの家族会で、興味深い話を聞いたので一つ紹介します。若い女性の意見らしいのですが、受付や接待が必要な会合の場合、何故家族がしなくてはならないのか？家族としても、すでに会が始まっている場合は、話を聞きたい。そういう事は本人がやるべきだ。しかも「エプロンを付ける必要も無い」私はエプロンを付けるのは当番の印と思って、深く考えた事は無かったのですが、他県の見聞ながら、家族の立場として考えさせられました。ご本人の立場の方は、どう思われるでしょうか？

途中で話がテーマから逸れてしまいましたが、やはり家族の気持ちとしては、「まずは断酒ありき」だと思います。私は夫に協力的でなく、自分の人生を楽しみつつ、今後も出来る範囲で、断酒会に通いたいと思います。

~~~~~

依存症は家族を巻き込む病気と言われていています。家族は本人のために力を尽くしても、依存症という病気はそう簡単ではなく、悲しいことに傷つきを重ねている家族はたくさんあります。そんな家族の支えとなり、巻き込まれてしまった依存症という病気から回復するためには、同じお酒の問題で悩む(悩んでいた)家族との繋がりが大切です。Hさんが依存症という病気の支配から逃れ、ご自身の幸せを考えることができるようになったのも、断酒会という自助グループで出会えた家族の仲間がいたことも大きいのではないのでしょうか。

~~~~~

◇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

「回復していくことということ」

医療法人新生会 豊後荘病院 アルコール病棟

高野悠起子 看護師長

今、この冊子を手にした方の中には、自分が、または家族が『回復する』ということイメージすること自体、大変難しい状況の方もいらっしゃるかもしれません。では、ここでいう『回復』とはどういうことでしょうか？

アルコール依存症とは、文字通りアルコールという物質に対して身体的にも精神的にも依存が形成している状態を指していますから、回復するというとアルコールを飲まない生活を続けていくこととなります。しかし、何人もの回復されている方々を拝見していると、変化はそれだけではない事を実感させられます。一口にアルコールを飲まない生活といっても、これまでと同じ価値観や考え方では、当然アルコールが必要になるほどの高いストレスを招きやすく、ひたすら我慢の断酒となってしまう。入院治療の中では、これまで本人を縛っていた価値観や、こうあるべきという偏った思考を手放していくという作業もしていきます。しかし長年に渡り自分自身の生きる指針としてきた価値観を手放して、変化していくという作業は大変な困難をきたします。しかも常に頼っていたアルコールという心の痛み止めを使わないしらふの状態、過去の自分の言動や、その結果生じた事実と向き合う訳ですから、回復初期には相当の苦痛を伴うと表現される方もいます。だからこそ一人でやめていく事は難しく、分かち合える仲間が必要となるのです。

最初は過去の自分の考え方を悪しきものと否定し反省する方もいます。そこからまたさらに回復が進むと、自分から見えていた社会に適應するために当時は必要な考え方だったんだと、過去の自分もありのまま

認め、ゆるしていけるようになっていく姿を見ます。自分をゆるせるようになった方は、周囲の人々に対してもまた変化を見せてくれます。

また回復していく道のりは真っすぐで平坦なものではない場合も多く、本当は依存症ではないのではと疑ってみたり、せっかく繋がった病院や自助グループから離れて、自分ひとりでどうにかなると試みたりすることもあります。そして、再びアルコールが止まらない状態にまで戻ってしまう方も少なくありません。こういう状況になると、本人も家族も回復出来なかったと嘆くこともあるでしょう。しかし、その後本人がアルコールを断つべく再び進みだすとすれば、やはりそれらも含めてすべて、必要な回復の道のりの途中だったと言えるのかも知れません。回復はゴール地点ではなく、変化の過程のすべてを指していると思います。

『回復』をイメージすること自体難しいと思いながらこの記事を読んでくださったあなたへ。今、大変な思いを抱えながらも、この冊子にたどり着いた時点ですでにあなたの変化は始まっています。多くの回復者もその過程を振り返る中で、初めて相談しに足を運んだ日の事を語るのですから。

~~~~~

依存症は「回復」ができる病気です。しかし、お酒の問題を受け入れること、そしてお酒の力を借りずに辛い現実を生きていくことは、本冊子にメッセージを寄せてくださった方々の正直な気持ちをうかがうと、とても大変な作業であることがわかります。人生が続いていくことを考えると、回復は一時的な状態ではなく、新しい生き方の積み重ねなのかもしれません。そんな毎日と一緒に歩み、時には見守り、時には支えてくれる支援者がいます。この冊子を手にとるといふ一歩を踏み出してください。共に回復の道を歩んでくれる支援者のもとへ次の一歩を踏み出してみませんか？

~~~~~

～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。

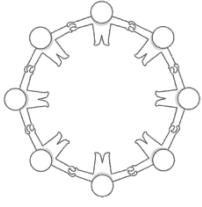
なお、会場はその時間帯に限り、場所をお借りしているだけですので、会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

茨城県内では、日立、水戸、土浦、つくば、守谷、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 |
| 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 7:00～9:00 | 〒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/ |
| 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 | (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。) |
| | 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 | <オンライン(Zoom)> https://us02web.zoom.us/j/7374665809 ミーティング ID: 737 466 5809 | 毎火曜日 午後 9:00～10:00 問合せ: aakasama 2020@gmail.com | ★各会場に無料駐車場があります。 ★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。 |
| | 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 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。） | | | |
| <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 | | | |
| <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、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」 | 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 | 三笈 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 19-13

TEL : 045-642-8777

- * 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3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金曜日午後

「依存専門相談」(予約制)

「依存に悩む家族等のための教室」(予約不要)を
開催しています。



＜令和3年度（2021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3年4月15日（木） | アルコール依存症とは？ |
| 5月20日（木） | 本人への接し方 |
| 6月17日（木） | 安全第一！「暴力」への対応 |
| 7月15日（木） | 依存症の治療と回復 |
| 8月19日（木） | 治療したくない人へ治療を勧めるには？ |
| 9月16日（木） | 自助グループは何故必要か？ |
| 10月21日（木） | アルコール依存症とは？ |
| 11月18日（木） | 本人への接し方 |
| 12月16日（木） | 安全第一！「暴力」への対応 |
| 令和4年1月20日（木） | 依存症の治療と回復 |
| 2月17日（木） | 治療したくない人へ治療を勧めるには？ |
| 3月17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） Tel029-821-5342

＜日時＞ 毎月第4木曜日 午後1時30分～3時00分

| | |
|--------------|--------------------|
| 令和3年4月22日（木） | 本人への接し方 |
| 5月27日（木） | 安全第一！「暴力」への対応 |
| 6月24日（木） | 依存症の治療と回復 |
| 7月29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26日（木） | 自助グループは何故必要か？ |
| 9月30日（木） | アルコール依存症とは？ |
| ★第5木曜開催になります | |
| 10月28日（木） | 本人への接し方 |
| 11月25日（木） | 安全第一！「暴力」への対応 |
| 12月23日（木） | 依存症の治療と回復 |
| 令和4年1月27日（木） | 治療したくない人へ治療を勧めるには？ |
| 2月24日（木） | 自助グループは何故必要か？ |
| 3月24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

※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」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持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。

【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に。

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。(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

最後までこの冊子を読んでいただきありがとうございました。今、「あなた」のころには、どのような気持ちや考えが湧き上がっているのでしょうか？

依存症は回復ができる病気ですから、希望を抱く人がいるかもしれませんし、アルコールの悪影響を知って、ショックを感じている人もいるかもしれません。感じ方は人それぞれです。

ただ一つ言えることは、「あなた」は1人で頑張らなくてよいということです。

自助グループ、専門医療機関、相談機関など、まだ出会っていないだけで、「あなた」と共にお酒の問題からの回復の道を歩んでくれる人はたくさんいます。

この冊子が、「あなた」とそんな人々がつながることの助けになることを願っています。

☆アディクション (依存症) から コネクション (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
- ・ 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

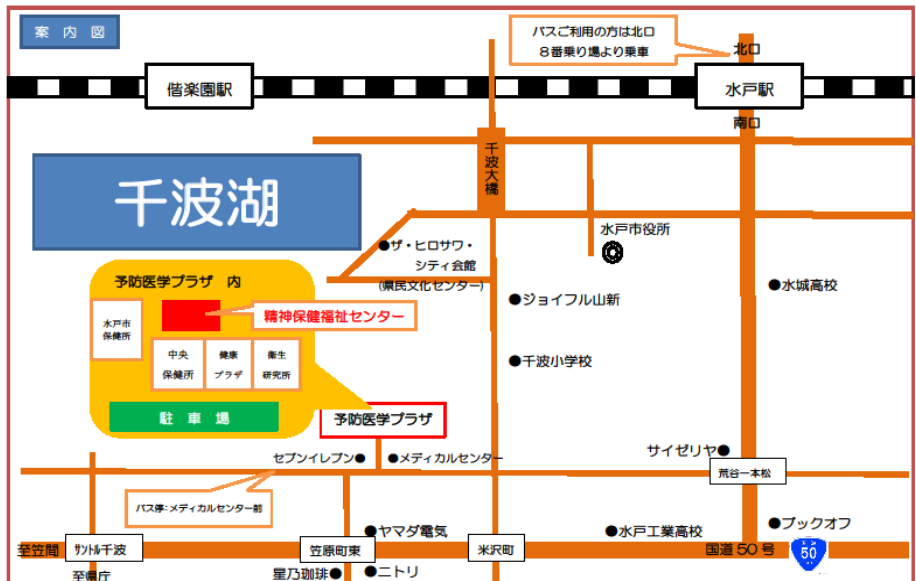
茨城県精神保健福祉センター

〒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「メディカルセンター前」下車徒歩3分。