

「あなたへ」 2016年度版

— アルコール健康障害からの
回復ガイド —



お酒をやめたくても止められないあなたへ

For My Recovery Life

茨城県精神保健福祉センター

も く じ

◇「お酒をやめたくてもやめられない」あなたへ	1
◇専門医からのメッセージ	
元豊後荘病院 石川 慧璃医師	4
◇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	7
—2 AA日立かみねグループ	8
—3 牛久弥生断酒会	10
◇お酒の問題に悩んでいるご家族へ	
依存症家族からのメッセージ	
守谷断酒会	13
◇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	
茨城県土浦保健所保健指導課	15
◇AAって何？（AAミーティングへのお誘い）	17
◇（自助グループ連絡先）	
AAグループ	20
茨城県断酒友の会	21
NPO法人茨城県断酒つくばね会	22
茨城県県北断酒目覚め会	23
アラノン家族グループ	23
◇県内相談窓口	24
◇平成28年度アルコール依存症家族教室のご案内	25
◇アルコール依存症の自己診断	27
◇アルコール依存症の基本用語集	29
◇ご家族の方へ	

～「お酒をやめたくてもやめられない」あなたへ～

アルコール依存症は、アルコールという薬物が脳の神経回路を慢性的に変化させ、精神面や身体面に多くのダメージを与える病気です。

しかし、ご本人は、アルコールに自分がコントロールされていることに初めは気づきません。そのため、「俺は病気じゃない！」と精神科医療機関に通院することを強く拒みます。

依存症の状態は「アルコールなしでは生きていけない」という、医学的に慢性疾患の状態です。精神医学的診断では、「物質（アルコール・薬物）使用障害」「アディクション（嗜癖）」の障害と呼ばれています。

アルコール依存症治療の専門家の中には、「アルコール依存症者はアルコールと結婚させられている」と表現している方もいます。家族がいくら止めるよう注意をしても、ご本人は大事なパートナーとなっているアルコールを手放そうとせず、かえってアルコールにしがみついてしまいます。家族が何度言ってもわかってくれないとなるのは、このメカニズムが働いているのです。アルコール依存症は、アルコール摂取のコントロール力を失っている脳の病気なのです。

以下がアルコール依存症の特徴とされています。

- ①否定・否認する病気です（「自分は病気じゃない！」と言い張ります）
- ②一次性の病気です（「意思が弱い」「性格の問題だ」ではありません）
- ③慢性の病気です（飲みたい気持ちを一生消すことができません）
- ④進行する病気です（10年飲まなくても、変化した脳は元通りに戻りません）

- ⑤性格が変わります（飲んでいないのに「飲んでない」等のウソをつき、周囲の信頼を裏切ります）
- ⑥依存するものが他のものに移ります（ギャンブル、過食など別のものにはまりやすくなります）
- ⑦人を巻き込む病気です（家族に大きな精神的なダメージを与えることがあります）



アルコール依存症については、「好きでなったんでしょ」「気持ちが弱いからだ」との誤解が強く残っています。

この誤解が回復への道を遅らせています。

アルコール依存症は「強い意思をもってしても、アルコールをやめられない脳の病気」なのです。病気を正しく理解することで、回復への道が開けるのです。

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患者
= 109万人
- アルコール依存症と予備軍 = 294万人
- 多量飲酒者
= 980万人

アルコール依存症と予備軍294万人は
ほぼ茨城県民全体と同数！



茨城県民と同数の方が「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健康障害に直面していることがわかります。

茨城県精神保健福祉センターでは、豊後荘病院と連携しながら、アルコール問題の個別相談やアルコール依存症家族教室を行っています。

とりわけ、家族教室については、家族が継続参加して学習を重ねることで、ご本人の専門病院の受診につながる度合いが高くなっています。

平成26年度家族教室参加家族におけるご本人の豊後荘病院受診率は46%に達しました。全国的に受診率4%と言われている現状に照らしますと、とても大きな効果を生んでいます。家族教室で家族とアルコール依存症の回復者、専門職がお互いに学び合い、支え合っていることが効果に結び付いていると思われま

す。アルコール依存症の回復は相談から始まります。ぜひ、精神保健福祉センターや保健所、自助グループへのご相談をお願いします。

この冊子がアルコール問題で悩まれている
多くの方々の道標となり、アルコール健康障
害からの回復に役立つものとなることを願っ
ています。



◇専門医からのメッセージ

元豊後荘病院精神科医師 いしかわ みかき
石川 慧 璃

豊後荘病院に入職してはや9年、今回その慣れ親しんだ豊後荘を離れることになりました。

今までいくつかの講演などでお話させて頂いておりますが、僕自身もアルコール依存症の父親の元、家庭内暴力を受けながら育ってきた過去があります。父親と実際に一緒に生活していたのは3歳までですが、父親から受けた虐待の記憶、母親が目の前で暴力を受けて血を流す姿は今でも自分の心の中に焼き付いています。

当時は父親がアルコール依存症という病気だなんて当然知るよしもありませんでしたから、ただひたすら恐怖でしかなかったです。そんな父親の元から親戚のおばさんの手配で夜逃げ同然にして逃げてきたのが3歳の時、当時の様子をおばさんに聞くと、壁に父親が割った皿の破片や血の痕がついていて本当にひどい惨状だったそうです。

父親の元から逃げてきてからは祖父母の家で育てられましたが、毎晩夢の中に父親は現れて、母親や僕を殺そうとしました。本当に恐怖だったのですが、その一方、何で自分には父親がいないのだろうと疑問に感じることもありました。

小学校に上がり、父親がいないことをきっかけにしてのイジメが始まり、そんな中で「どうして僕にはお父さんがいないの？」と聞いたことがありました。祖父母、母親の答えは「あなたのお父さんはあなたを愛するような人ではなかった。」というものでした。きっと、会いたいと思って会いに行ったらまた痛い目に遭うかもしれない、そういったことを危惧して気遣って言ってくれた言葉だったとは思いますが、小さい頃の自分にとって父親から愛されていない、ということとは正直、死刑宣告に近い重さの言葉でした。

「あ、僕はきっと望まれて生まれたんじゃないんだ・・・学校でもいじめられているし、もうこの先生生きていても希望もないし・・・。」

そう考えて、実際に台所にあった包丁を持ち出して自殺を図ろうとしたのは小学校一年生の時でした。祖父母に見つかって止められましたが、その時初めていじめられていたことを言うことが出来ました。

その後、クラス替えになっていじめ自体はなくなりましたが、子供時代に将来に対して希望を持ったことは正直言ってほぼなかったです。ただ、転機になったのは中学校の時、この時担任になった先生が本当に怖い先生だったのですが、今までの大人と違って他の子達と分け隔てることなく、腫れ物に触るような接し方をすることもなく、体当たりで接してくれたことで、自分も初めて心を開くことができました。更に人が怖くて仕方なかったのが、生徒会にまでその先生の勧めで立候補させられるという体験まで出来たことで、人前で話すこともできるようになりました。多分この経験がなかったら、今の自分はなかったでしょう。

さて、父親については、3歳で逃げて来て以降一度も会っておりません。数年前、実際に僕が豊後荘病院でアルコール依存症の専門治療に関わるようになってからしばらくたったある日、「父親が亡くなった。孤独死だったそうだ。」という知らせだけを受け、その時に母親から初めて父親がアルコール依存症であったということを打ち明けられました。

きっと大人になって父親と同じアルコール依存症の方々の治療に当たることは運命だったのかもしれませんが、ただ単に偶然だったのかもしれませんが。でも、豊後荘病院で中心となって試行錯誤、暗中模索という状態の中奮闘しながら、アルコール症の診療に当たったこの4年間は僕の人生にとって非常に貴重な経験になりましたし、きっとここで得たことは今後の人生にも生きて行くことと思います。

最後に今まで関わった患者さん達、ご家族の皆様、病院で共に患者さんのケアに当たったすべての方々にお伝えしたいと思います
本当にありがとうございました！

石川先生はこの冊子を手にした方々に、ご自分の思いが伝わるようにと文字にしてくださいました。先生が豊後荘病院でのアルコール依存症治療に、体当たりで取り組まれた思いが伝わってきたのではないのでしょうか？

先生はご自分の物語を通して、子どもの頃に受けた傷が、新たに人との出会いによって回復していくことを教えてくださいました。先生のお話は「回復は人とのつながりによって支えられる」という思いを新たにさせてくれます。今まさに、家族に暴力をふるいそうだ、暴言を吐きそうだという方には、勇気を出して相談をしていただきたいと思います。一緒に回復を目指す助っ人を得てほしいと思います。

先生は「精神科医という治療者の立場にもあり、またアルコール依存症者家族の立場にもある」このことはアルコール問題に悩みを抱える家族にとって、たいへん力強い味方になったことと思います。先生はつねにおだやかに接して下さり、家族には回復をともに目指す「仲間」として、希望を与えていらしたと思います。患者さんに寄り添い、家族を支えながら、豊後荘病院ならではのアルコール依存症回復に向けた治療プログラムを展開されました。先生が茨城県で残された大きな足跡は、この後も語り継がれるものと信じております。



◇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 その1

AA水戸グループ セツキー

夜は寝ないで薬物を使い、薬物が切れるとアルコールを飲み、そのくり返して体は弱り、げっそりやせ、精神もふつうではありませんでした。頭ではやめたい、家族に迷惑はこれ以上かけられないとは思いますが、一時間たつとまた欲求が襲ってきました。自分ではどうしようもなく家族に連れられ、ダルクという薬物施設に入りました。そして、施設三年目の時、仕事のチャンスがあり、施設を退寮して一人暮らしをしました。すごく充実していました。でも自分は薬物はもうできる体じゃないけど、アルコールは飲めると思い、施設でもガマンしていたアルコールに手を出し、仕事が終わった後の酒が楽しみでした。三ヶ月飲み続けてもなんともなかったので、アルコールは大丈夫だと思いこみました。

しかし六ヶ月後、フラッシュバックがおきました。しかも職場で狂ってしまったのです。そしてすぐさま入院しました。絶望でした。薬物だけじゃなく、アルコールまで飲めなくなってしまったのかと思いました。

その後、AAという自助グループにつながり、最初は苦しくて、必死でミーティングへ行きましたが、段々お酒が遠ざかっていって、飲まない方が楽になりました。

そして、私生活でも人並みの生活ができるようになりました。昔だったら朝起きて二日酔いだったのが、今は朝起きて外を見ると、晴れ晴れとした気持ちになります。

ミーティングへ行って間話の話を聞いていると、「いつまたドロドロの生活に戻るか分からない、一瞬でそうなるんだよ」と、仲間が教

えてくれます。それを忘れず、自分を見つめ直すためにも、これからもミーティングへ行き続けたいです。

セッキーさんは勇気を出して、ご自分のアルコール依存症と薬物依存症の物語を正直に記してくださいました。セッキーさんの物語から、ある依存症が別の依存症にも移り、2つ以上の依存症を併せ持つ「クロス・アディクション」の実情が垣間見えます。

「頭ではやめたい、家族に迷惑はこれ以上かけられないとは思っているのですが」の一文は、どの依存症者も思っている胸の内を教えてくださいありがとうございます。現在、AAグループ・ミーティングに参加して正直に語れる仲間を得たことで「飲まない方が楽」とも記され、ミーティングの力を借りて回復していることが伝わってきます。

◇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 その2

AA日立かみねグループ **かんとく**

私が最初に酒とであったのは、学生の時、同じ下宿の友達に勧められて、一緒に飲んだウィスキーでした。世の中にこんなに苦しくて、まずい物があるのかと思い、吐いてしまいました。

それが社会人になり、いろいろな酒に慣れてきて、夜の12時過ぎまで友達と飲み歩くこともしばしばでした。当然、晩酌も毎日するし、タバコも毎日のように吸っていました。結婚後もそれは続きましたが、うつにもならず、大量飲酒にもなりませんでした。

そのうち母、父が相次いで亡くなりました。最初にうつになったのは父が他界した翌年でした。その時は精神科に通院し、薬で治りまし

た。この時からアルコール依存が始まったような気がします。2度目は仕事のプレッシャーが重なり、服薬と通院をしていたにもかかわらず、体調を崩してしまい、3ヶ月間休職しました。そして、突然平成26年6月にうつになり、目がちらつき、酒無しでは生活ができなくなってしまいました。酒で酔っている時は、気が紛れて落ち着くのです。朝から家族に隠れて、焼酎の大量飲酒する日が2～3週間続きました。家族に暴力は振るいませんでしたが、晩酌をしていた時から家族に迷惑をかけていたと思います。

酒を止められたのは、良い病院で良い医師、良いスタッフに恵まれたのと、AAに出てメンバーと出会えたおかげだと思います。人と交わるのが苦手な私にとって、AAのメンバーは温かく迎えてくれました。名前も住所も明かさず、言いつばなし、聞きつばなしのAAは、私にとって合っていたのだと思います。まだ、入会して一年もたっていないませんが、これかもAAに参加し、断酒を続けていきたいと思います。

断酒して良かったのは、子どもから「話がしやすく、相談がしやすくなった」と言われたことです。これからもAAに通い、今まで家族に迷惑をかけた分を取り戻すよう、断酒を続けていきたいと思います。

かんとくさんはご自分のアルコールとうつの物語について、正直に報告してくださいました。「酒で酔っている時は、気が紛れて落ち着く」と、多くのアルコール依存症者が語っていることを代弁されています。

かんとくさんも断酒にたどり着いたのは、やはり人との出会いだったようです。温かく居心地の良い仲間を見つけられたことが回復の一步につながったものと思います。また、お子さんのメッセージはかんとくさんの健康を取り戻す大きな支えになっていることでしょう。

◇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 その3

『今、思うこと』

牛久弥生断酒会 S・A

私が「牛久弥生断酒会」に入会したのは、平成25年2月でした。あれから約3年が経過し、酒のない、いろいろな場면을体験しました。そこで、これからの断酒生活を心に誓うと同時に、いままでの失敗も反省しながら、今ここで思うことを書いてみたいと思います。

私は、50年間、酒を飲み続けていました。酒を飲まなかった日はほとんどありません。でも、そのわりには肝臓を悪くしたことはありません。親が丈夫な体に産んでくれたのだと感謝しています（その父親は、酒を一滴も飲みません）。

毎日毎日、飲んで遅くなり、終電に間に合わず、タクシーを使うことも多々ありました。ある時は、終電後に「俺の家で飲み直そう」と同僚たちを連れて帰り、妻をおこして「酒を出せ」「つまみを作れ」と叫んだこともありました。子供たちも泣きながら、布団にくるまっていました。

とにかく、酒で家族に迷惑をかけたことは数えきれません。次の日には、「もう飲まない、量を減らす」などと言いながら、しばらくすれば、また迷惑をかけることの繰り返しでした。そしてある日、私はベロベロに酔って帰り、妻に暴力を振るってしまい、とんでもないことをしてしまいました。

家族からは「アルコール依存症だから、病院へ行って治すことが必要」ということを強く言われ、自分でも「今度という今度は絶対に酒をやめよう」と心に誓いました。しかし、自分でやめると思っても、

具体的にになにか行動をおこさないと家族は信用してくれませんでした。そこで、私は市のアルコール相談の方に相談し、断酒会を紹介していただきました。

平成25年2月に「牛久弥生断酒会」に入会し、アルコール依存症の病院も紹介していただきました。

断酒会の例会や研修会でいろいろな方の体験談を聞き、自分が正直に話すことで、断酒の大切さを改めて感じました。

今後は、自分の一生をかけて、妻をはじめ家族や周りの人たちに罪を償っていくつもりです。はじめは償うといっても具体的にどうしたらいいのかわかりませんでした。断酒会に出席し、いろんな話を聞き、いろんな資料をいただき、ようやく自分なりに答えを出すことができました。

「自分が強い意思を持って一生断酒し、家族や周りの人たちに不安を抱かせないこと」、「家族に大きな愛情を持って接すること」、「身勝手な行動・言動を慎み、家族のためにつくすこと」と考えました。そして、その考えは今も変わりません。

時間はかかるかも知れませんが、少しでも信頼を回復することが、家族や周りの人たちへの償いなのかなと思います。これからも断酒会の皆様や家族を大切に、断酒を続けたいと思っています。

Sさんは暴力の話など、主に奥様との関係から今自分がすべきことについて書いてくださいました。「もう飲まない、量を減らす」はアルコール依存症者の多くから聞かれる言葉です。この言葉について、家族はウソつきと非難することがあります。ただ「もう飲まない」は自分でもコントロールしたいという本心なのです。ただ、アルコール依存症はコントロールできない病気なので、再度飲んでしまうメカニズムに陥ってしまうのです。

Sさんは、このメカニズムを断ち切ること＝家族の信頼を回復することと考え、自らが行動を起こした結果、断酒会につながりました。現在も継続して参加され、ご自分の健康が家族の健康に結びつくと努力されています。



◇お酒の問題に悩んでいるご家族へ

依存症家族からのメッセージ

守谷断酒会 H・Y

主人がアルコール依存症にかかっていることに気づいたのは、道路で倒れて、警察のお世話になることが多くなったことからでした。

アルコール依存症なので、主人はお酒をやめるはずがなく、飲み続けてついに肝硬変になりました。食事も食べられなくなり、内科の病院で薬をもらいました。薬で一旦は食事ができるようになり、「もう絶対に呑みません」という誓約書を書いたにもかかわらず、隠れて呑んでいました。誓約したのに呑み続けるという「嘘つき」に呆れ、喧嘩が絶えませんでした。

私は困り果てた末に市役所に電話をして、断酒会の連絡先を教えてもらったのです。断酒会と聞いても、どうしていいのかわかりませんでした。とにかく市役所から教えてもらった2つの断酒会に電話をしてみました。着信記録で折り返してくださったのが、守谷断酒会の会長さんでした。私の泣きたい思いを会長さんに聞いてもらい、落ち着くことができました。

私が電話相談を繰り返している時、2014年夏の暑い昼です。主人はついに飲酒をして、所有しているマンション前の道路に倒れ、救急隊の人にマンションの部屋に運ばれたのです。救急隊とマンションの管理人さんから電話をもらい、私はびっくり。その時、守谷断酒会の会長さんのアドバイス通りにして、巻き込まれることなく、大きな被害を避けることができました。

私は感謝の気持ちから、断酒会入会の決意を固めました。主人は渋っていましたが、左目上の大きな青あざが消えないまま、断酒会の例会に参加することになりました。断酒会の皆様の苦勞された体験談

を聞きながら、主人は少し自分を変えようと前進しているようです。

「身近な人への配慮もなく、アルコールに漬かっていられるのは、身勝手な人だからできるのです」と私は思っていました。その身勝手さに、どれだけ腹立たしい思いをしたことでしょうか。身勝手さの代償といっってはなんですが、本人には身体疾患が生じたり、普通では起こすことのない怪我をしたりします。回復しても、脳の病気であり、嬉しくない病気に遭遇することもあるようです。

私は主人が一日・一日と断酒を続けて、病から遠ざかり、少しでも長生きして欲しいと思っています。皮肉な事ですが、断酒を続けようとする人をサポートし、アルコール依存症の人を助けられるのは、アルコール依存症で苦しめられた家族なのです。それは私が主人と出会った宿命であり、私の使命なのだという覚悟が次第にできてきました。これからは、夫婦ともに回復にむけて歩んでいきたいです。

Hさんはアルコール依存症のご主人との関係を書いていただきました。ご主人が肝硬変になっても呑むため、体を心配して喧嘩になることがあったようです。しかし、断酒会とつながり、共依存の渦に「巻き込まれることなく、大きな被害を避けることができた」とあります。Hさんが変わることで、ご主人も断酒会に参加するなど変わったようです。

「アルコールに漬かる身勝手さに、腹立たしい思いをした」ようですが、同じような思いをされている多くの家族があると思います。Hさんは断酒会に参加して脳の病気と正しい知識を得たことで、ご主人が元気になるには自分が元気になることと、家族の回復への道を進んでいっしょるようです。依存症治療の現場では「回復は家族から」と言いますが、まさにHさんご夫妻はその実践の道を歩まれていっしょいます。

◇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

茨城県土浦保健所 保健指導課

土浦保健所は、アルコール家族教室ミーティングの土浦会場になっています。そこで、保健指導課のこころの健康相談担当職員は、ミーティングに参加させていただいております。

ミーティング会場は、毎回、回復者の方・家族の方が和やかに体験を話し、つらい気持ちでいらした家族の方のお話に耳を傾けています。

こころの健康相談の担当でありながら、こんなことを書くのは恥ずかしいのですが、正直、私自身、アルコールの相談の対応に苦手意識がありました。それは、『アルコールの問題を抱える方は、意思が弱い、相談を受けても何もできない』という、間違った考えがあったからです。

ミーティングに参加したことで、家族の方はつらい思いの中、何とか勇気を振り絞り、保健所に電話をしていると知りました。また、病気に関する講義で、病気について少しずつわかってきました。そして何より、回復者の方・家族の方の経験談から、勇気をいただいています。

まだまだ依存症について勉強中ですが、相談をお受けした時は、このミーティングに来ていただけるよう、お誘いしています。

今、「あなたへ」を手にとっているあなたが、保健所や精神保健福祉センターへお電話いただき、そしてミーティングにお越しいただける日をお待ちしています。

**毎月第4木曜日の午後に土浦保健所のみなさんのご協力のもと、
家族教室を開催しています。土浦保健所のみなさんは、アルコー**

アルコール依存症を相談される方について、「よくお話していただきましたね」と受け止めてくださっています。また、家族教室では参加するご家族がリラックスできるよう、温かく迎えてくださっています。一緒に家族教室の場に加わり、ご家族に「支援者も同じ仲間ですよ」とのメッセージを発信しています。仲間の存在は、アルコール依存症からの回復を助けてくれます。悩んでいるご家族の方、ぜひ家族教室で「共感探し」をして回復をめざしましょう。



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、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人以上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、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来たりします。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】

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。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。（水戸G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のグループ連絡先

グループ名	会 場	日 時	連 絡 先
守谷グループ	守谷市中央公民館 守谷市百合ヶ丘 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 （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。） * つくばグループを除く会場に無料駐車場があります。
土浦グループ	土浦聖母幼稚園 土浦市大町9-6	毎週水曜日 午後7:00～8:00	
つくばグループ	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	
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	
	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	
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7:00～8:00	
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 大会議室	大部 029-254-1859
豊後荘病院 院内例会 第2日曜日	午後1:00～3:00	豊後荘病院 6階 スカイウェイホール	豊後荘病院 0299-44-3211

○本部（創立47年）

代表世話人 大部 和子 029-254-1859

事務局 宇野 忠男 029-231-0380

<鹿島地区>

リーダー兼世話人

朝野 暢 0299-82-3025

<水戸駅南地区>

○各地区連絡先（各地区ごとに組会がある。）

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

<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

<下館地区>

世話人 飯山 暁 0296-54-1218

世話人 高村 孝一 0295-57-9336

リーダー 草間 佳男 0297-42-3234

リーダー 菊池 秀明 0295-78-0144

リーダー 村松 富夫 0297-43-7351

サブリーダー 石井日出夫

<土浦・阿見・美野里・桜川地区>

世話人 根本 武夫 029-894-2392

<岩井地区>

リーダー 鈴木 初男 0297-39-2042

<日立地区>

世話人兼リーダー

梶山 栄子 0294-32-0214

<取手地区>

リーダー 鈴木 初男 0297-39-2042

◎『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

※各断酒会とも、他の行事開催の場合に変更
がありますので連絡先に確認して下さい

地域断酒会	例会日	時間	例会場	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	みと文化交流プラザ 「びよんど」	泉(夜間) 029-275-0747
				尾形(夜間) 029-252-4738
水戸断酒会 日立支部	第1・3・5 木曜日	18:30~20:30	日立市 多賀市民プラザ	岩城 仁志 080-5457-8806
				岩城 080-5537-5267
下館断酒会	毎週木曜日	19:00~21:00	県西生涯学習 センター1階	飯塚 090-3317-2395
				谷島 090-8044-6389
古河断酒会			休会中	
坂東断酒会	第2・4土曜日	19:00~21:00	坂東市 岩井公民館	小林(夜間) 0297-35-7026 090-1040-8026
いしおか 断酒会	第1・3日曜日 第4水曜日 (不定期開催)	13:00~15:00 19:00~21:00	石岡市 府中地区公民館	赤津(夜間) 0299-47-0156 080-1331-4460
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
				嶺岸 029-822-6297
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
				鈴木 090-7018-2381
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(夜間) 0297-63-0076 (昼間) 090-8855-4454
牛久弥生断酒会	第1・2・3 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	増淵 029-851-6369 090-6952-7233
				五十嵐 0280-92-5663
鹿嶋断酒新生会	第1・3・5 金曜日	18:30~20:30	鹿嶋市中央公民館	三苫 090-4953-6093

茨城県県北断酒目覚めの会連絡先

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		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 県北断酒目覚めの会 ホームページ http://www5f.biglobe.ne.jp/~tashi/			

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27年3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。



【茨城県の相談窓口】

1 保健所

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	0295-52-1157
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	029-851-9287
筑西	〒308-0021 筑西市甲114	筑西市、結城市、桜川市	0296-24-3911
常総	〒303-0005 常総市水海道森下町4474	常総市、坂東市、下妻市、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

2 精神保健福祉センター

① 相談日および内容

第3木曜日 会場：精神保健福祉センター

1時30分～3時00分 「家族教室」

3時00分～ 「個別相談」

第4木曜日 会場：土浦保健所（土浦市）

1時30分～3時00分 「家族教室」

3時00分～ 「個別相談」

なお、第3・4木曜日は、アルコール依存症専門家による「家族教室」「個別相談」を実施しています（「家族教室」の内容は、後方のページに載せてあります）。

また、第2金曜日午後は筑西保健所を会場にして「アディクション（依存症）家族教室」が開催されていますので、ご参加ください。

② 連絡先

精神保健福祉センター 相談援助課 まで

〒310-0852 水戸市笠原町993-2 TEL 029-243-2870

平成28年度茨城県アルコール依存症家族教室のご案内

茨城県アルコール依存症家族教室は、ご家族の方に「アルコール依存症は脳の病気」などの正しい知識を身につけていただき、ご本人や家族全体の回復を図ることを目指しています。豊後荘病院精神保健福祉士の小口先生をお招きし、毎回のテーマに沿った講義をしていただきます。講義の後は、日頃アルコール依存症に巻き込まれて、混乱・困惑しているご家族同士がお互いの体験や苦勞を語り合うことで、こころの安らぎを得たり、新たな気づきができることも目的としています。

話すことは「放す」と言われています。グループで正直に話すことで、共依存関係を手放す機会にしていただければと思います。

なお、家族教室の後に予約制の小口先生との個別相談の時間を設けています。予約制ですので、ご希望の方は事前にお申込みください。

【講師】 豊後荘病院 精神保健福祉士 小口 克行氏

【会場】 水戸と土浦の2会場で開催しています。

① 水戸会場 茨城県精神保健福祉センター（水戸市笠原町993-2）

<日時> 毎月第3木曜日 午後1時30分～3時00分

平成28年 4月21日（木）	アルコール依存症とは？
5月19日（木）	依存症の治療と予後について
6月16日（木）	自助グループは何故必要か
7月21日（木）	本人への接し方（家族の役割）
8月18日（木）	治療したくない人に治療をすすめるには？
9月15日（木）	「暴力」への上手な対応の仕方
10月20日（木）	イネイプリングって何？
11月17日（木）	Q & A 専門職や当事者に聞いてみよう
12月15日（木）	アルコール依存症とは？
平成29年 1月19日（木）	依存症の治療と予後について
2月16日（木）	自助グループはなぜ必要か
3月16日（木）	本人への接し方再考（家族の役割）

② 土浦会場 茨城県土浦保健所（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

平成28年 4月28日（木）	依存症の治療と予後について
5月26日（木）	自助グループはなぜ必要か
6月23日（木）	本人への接し方（家族の役割）
7月28日（木）	治療したくない人に治療をすすめるには？
8月25日（木）	「暴力」への上手な対応の仕方
9月29日（木）	イネイプリングって何？
10月27日（木）	Q & A 専門職や当事者に聞いてみよう
11月24日（木）	アルコール依存症とは？
12月22日（木）	依存症の治療と予後について
平成29年 1月26日（木）	自助グループはなぜ必要か
2月23日（木）	本人への接し方再考（家族の役割）
3月23日（木）	治療したくない人に治療をすすめるには？

※9月22日（木・祝）のため、9月29日（第5木曜）になります。

【内 容】 講義形式の学習会と自由な語りのミーティングです。

匿名での参加もOKです。

言い放し、聞き放し、批判なしで進めていきます。

【対象者】 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。

① 15：00～ ② 16：00～

ご希望の方は事前にお電話でお申し込みください。

【費用】 無 料

【参加申し込み・問い合わせ先】

茨城県精神保健福祉センター 相談援助課 TEL 029-243-2870

【アルコール依存症の自己診断】

*アルコール依存症であるかどうかは専門の医師が診断するものですが、受診前に今の状態を理解する一つの目安としてお使いください。

新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト：男性版（KAST-M）

最近6カ月の間に、以下のようなことがありましたか。

項 目		は い	いいえ
1	食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている	0点	1点
2	糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある	1点	0点
3	酒を飲まないと言いつけないことが多い	1点	0点
4	二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがある	1点	0点
5	酒をやめる必要性を感じたことがある	1点	0点
6	酒を飲まなければいい人だとよくいわれる	1点	0点
7	家族に隠すようにして酒を飲むことがある	1点	0点
8	酒が切れた時に、汗が出たり、手が震えたり、イライラや不眠など苦しいことがある	1点	0点
9	朝酒や昼酒の経験が何度かある	1点	0点
10	飲まないほうがよい生活が送れそうだと思う	1点	0点
合 計		点	

判定

合計点が4点以上：アルコール依存症の疑い群

合計点が1～3点：要注意群。ただし、質問項目1番による1点のみの場合は正常群

合計点が0点：正常群

新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト：女性版（KAST-F）

最近 6 カ月の間に、以下のようなことがありましたか。

項 目		は い	いいえ
1	酒を飲まないで寝つけないことが多い	0 点	1 点
2	医師からアルコールを控えるようにいわれたことがある	1 点	0 点
3	せめて今日だけは酒を飲むまいと思っけていても、つい飲んでしまうことが多い	1 点	0 点
4	酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと 試みたことがある	1 点	0 点
5	飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある	1 点	0 点
6	私のしていた仕事を周りの人がするようになった	1 点	0 点
7	酒を飲まなければいい人だとよくいわれる	1 点	0 点
8	自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある	1 点	0 点
合 計		点	

判定

合計点が 3 点以上：アルコール依存症の疑い群

合計点が 1 ～ 2 点：要注意群：ただし、質問項目 6 番による 1 点のみの場合は正常群

合計点が 0 点：正常群

アルコール依存症の基本用語集

【アディクション】 addiction

日本語で嗜癖（しへき）、耽溺、熱中を意味する英語。

精神保健の分野では、覚醒剤など薬物、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にもかかわらず、やめられない状態のことを言う。

アルコール・薬物などの物質への依存、ギャンブル、買い物、ダイエットなどの行動への依存、恋愛など人間関係への依存がある。

【否認】

「おれは依存症じゃない!」「私は病気じゃない!」と強く否定し、病気を認めないこと。家族が心配しても、病院は行かず、治療の必要性を感じない。

そのため、家族が治療するよう強引に説得をすると、本人の抵抗を生み、反発されることになる。無理に入院させると、退院後の安定した通院につながらないことが多い。

【底つき体験】

病的否認をし続ける中で、心理・身体・社会的にいきづまり、「もうなすすべ無し」という最悪の状況に陥ること。この状態を経験して治療に向かい、回復していった人々は多い。

現在、専門家の間では、本人の底つきを待つのではなく、積極的に介入して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考えられている。

【HALT】

ハルトと読む。Hungry（お腹がすいた!）、Angry（怒った!）Lonely（ひとりぼっちだ…）、Tired（疲れた…）の4つの頭文字をとった言葉。この状態になったときに、再飲酒しやすいと言われる。再飲酒の引き金になるもの。

【ブラックアウト】 black out

記憶が欠落すること。飲酒前後の記憶の一部、または全部を無くすこと。

【離脱症状】

いわゆる禁断症状のこと。アルコールが身体に入っている状態が普通の状態となっている。アルコールが一定濃度入っていることで、精神のバランスがとれる。そのため一定期間飲酒をしないと、イライラ、多汗（異常な寝汗）、手の震え、意識消失発作などの神経症状がでる。離脱症状がでている場合は依存症のレベルになっている可能性が高い。

【うつ病】

アルコール依存症と合併するは割合が高いと言われている。厚生労働省によると、うつ病とアルコール依存症の合併には4つのパターンが考えられている。

- ①単なる合併、または共通の原因（ストレス・性格・遺伝因子など）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。

うつ病とアルコール依存症の時間的な関係から、うつ病が先行してアルコール依存症が合併する場合は一次性うつ病、アルコール依存症が先行してうつ病を合併する場合は二次性うつ病と呼ぶことがある。

【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以上飲むこと。

【純アルコール量計算式】

量 (ml) × 度数 (%) × 0.8 (アルコール比率)

【連続飲酒発作】

常に一定の血中のアルコール濃度を維持しておくために、数時間ごとにアルコールを飲んでしまうこと。

酩酊が1日以上続くことを言う。その間は、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。

【山形飲酒サイクル】

アルコール依存症になると、連続飲酒と断酒が交互に繰り返される。飲酒の「山」と断酒「谷」のサイクルになる。

【抗酒剤・断酒補助剤】

あくまで治療の補助として、医師により処方される薬剤。本人が治療に取り組んでみようという考えになっていることが前提となる。

抗酒剤は二種類、無色透明の液体のシアナマイドと帯黄色粉末のノックビン、断酒補助剤は錠剤のレグテクト。

【断酒の三本柱】

多くのアルコール専門医療機関で、断酒のために勧めていること。

- 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

①②のほか、③自助グループに参加すると断酒成功率が上がると言われている。

【共依存】

家族や知人が依存症本人の抱える問題と自分の問題とを識別できずに、一緒の問題としていること。日常のほとんどを依存症本人の問題を自分の問題のように悩んでしまい、抑うつ的になりやすい。無意識のうちに「私がいないとこの人はダメになってしまう」など背負いこんでしまい、世話焼きを続けることが多い。

自助グループへの参加をすることにより、問題を区別していく事が家族等の回復につながる。

【イネープリング】 enabling

「できるようにさせる (enable) こと」という意味の英語。

依存症分野では、家族が本人のために「よかれ」と思ってやっていること。いわゆる、世話焼きや尻拭い、世間体などを保つための肩代わりのことを意味する。どうにか本人を立ち直らせようと、コントロールする家族の行動が結果として、依存症の悪化を後押ししていることを言う。

イネープリングをしている人をイネーブラー (enabler) という。

<イネープリングの例>

- 「また飲んだの!」「また飲むつもり!」「また買いに行くの?」などお酒を減らすように説教すること
- お酒を取り上げたり、隠したりすること
- 酔っ払って壊した茶碗類を片づけること
- 本人に代わって会社に休みの連絡を入れること
- 借金の肩代わりをして返済すること
- 人とお酒のトラブルが起きたときに代わりに謝罪すること

【アダルトチャイルド】 Adult Child

アルコール問題、家庭内暴力などによって、健康で柔軟な働きが損なわれた家庭に育った人のことをいう。

適切な自己主張ができず、気持ちを抑え込んでしまい、また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。ACの自助グループも各地にある。

【先行く仲間】

自助グループに参加している回復者など仲間のこと。この仲間とのつながりが断酒効果には大切と言われている。

【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。

【AI-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の家族のための自助グループ。AA同様に、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の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。

ご家族の方へ

アルコール依存症は脳の病気!!



「オレは病気ではない!」と言い張り、飲酒をいつでもやめられると思っている人が増えています。

依存症治療の分野でアルコールは合法ドラッグと言われるほどで、アルコール依存症は飲酒をコントロールできなくなる脳の病気です。「やめられないのは意思が弱いから、性格の問題だ」は誤解で、やめたいという強い意思をもってしてもやめられない病気なのです。

また、否認の病気とも言われ、かかわり方が難しい病気とされています。まず、回復にはご家族が依存症の仕組みや対応の仕方について仲間同士で勉強して、ご家族が元気になっていくことが必要です。

ほぼ
茨城県民
と同数!



治療に必要なアル
コール依存症

109万人

アルコール依存症と
予備軍

294万人

多量飲酒者 980万人

(純アルコール60g以上)

*厚生労働省研究班 2013.07 調査

多量飲酒って?

→純アルコール量 60g
以上を摂取すること

【純アルコール量計算式】
量 (ml) × 度数 (%) × 0.8

5%の500ml 缶
3本飲むと60g

これが多量飲酒!!



イネープリングという「世話やき」「肩代わり」「尻拭い」行為がアルコール依存症を悪化させます。ご家族がこのメカニズムを理解することが、回復には大切です。ぜひ、最寄りの保健所への相談、当センター家族教室での勉強、断酒会などの自助グループへの参加をお勧めします。



茨城県精神保健福祉センター ☎029-243-2870





For My Recovery Life

(かけがえのない人生のために)

【発行】

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