

「あなたへ」 2017年度版

—アルコール健康障害からの回復ガイド—



For My Recovery Life

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

も く じ

◇回復は足から	1
◇専門医からのメッセージ	
豊後荘病院ストレスケア・アルコール病棟長 鈴木瞬医師	5
◇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土浦グループ Kさん	8
—2 AA守谷グループ Kさん	9
—3 龍ヶ崎断酒会 I・Hさん	11
◇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 I・Hさん	12
◇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	14
◇AAって何？(AAミーティングへのお誘い)	16
◇自助グループ連絡先	
AA県内グループ	19
茨城県断酒友の会	20
NPO法人茨城県断酒つくばね会	21
茨城県県北断酒目覚め会	22
◇茨城県内保健所の案内	23
◇平成29年度アルコール依存症家族教室のご案内	24
◇アルコール依存症の自己診断	26
◇アルコール依存症の基礎用語	28

～ 回復は足から ～

「酒は百薬の長」と耳なじみのある言葉で、世に広く知られています。このフレーズについて、かの吉田兼好は「徒然草」第157段に以下のように記しています。

かかる事をして、この世も後の世も益あるべきわざならば、
いかがはせん、この世には過ち多く、財を失ひ、病をまうく。
百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ。

今に訳すと…

こんな情けない行為をして、飲酒がこの世でも後の世でも
利益のあることならどうなんだろう…と思うけれど、実際は利
益をうまない。この世には過ちが多くて、お酒で財産を失った
り、病気になったりしてしまう。
酒は百薬の長と言うけれど、多くの病気は酒が原因である。

なんと700年もの昔にすでにお酒の害が語られているのです。当時もお酒が世の人々に影響を与えていたと推察されます。おそらく、酒害に悩む人が存在したはずで、吉田兼好は酒害に悩む人々を目の当たりにして、お酒についての警鐘を鳴らしたのかもしれませんが。

現代の世をみても、冠婚葬祭には必ずといっていいほどお酒がついて回っています。初めは楽しい酒が、いつの間にか「飲むのもつらい、飲まないのはもっとつらい」という病的状態になってしまうのが、アルコール依存症です。

アルコール依存症は、「物質使用障害」と呼ばれます。アルコールという薬物が脳の神経回路を変化させ、精神面や身体面に多くのダメージを与えます。その結果、「アルコールなしでは生きられない」という状

態を招くのです。

しかし、当の本人はアルコールがないと苦しい状態なのですが、自分がアルコールに支配されていることに気づきません。そのため、「俺は病気じゃない！」と精神科医療機関への受診を拒みます。拒否することについて、アルコール依存症治療の専門家の中に「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」と表現している方がいます。家族が止めるよう注意をしても、本人は大事な脳のパートナーであるアルコールを手放さず、かえってガッチリしがみつくのです。何度言っても分かってくれないと家族になるのは、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、アルコールをコントロールできない脳の病気なのです。

【アルコール依存症の特徴】

- ①否認する（「自分は病気じゃない！」と言い張ります）
- ②一次性の病気（「意思が弱い」「性格の問題だ」ではありません）
- ③慢性の病気（飲みたい欲求を一生消すことができません）
- ④進行する
（10年飲まなくても、変化した脳は元に戻りません）
- ⑤性格が変わる
（飲んでいても「飲んでない」等のウソをつき、信頼を裏切ります）
- ⑥依存するものが他のものに移る
（ギャンブル、過食など別のものにもはまりやすくなります）
- ⑦人を巻き込む（家族に大きな精神的ダメージを与えます）

平成28年8月内閣府「アルコール依存症者に対する意識に関する世論調査」で【本人の意志が弱いだけであり、性格的な問題である】の質問に43.7%の人が○と回答しています。

これは大きな誤解です。アルコール依存症は「気持ちの問題だ」「性格が弱いからだ」との誤解が強く残っています。

誤解は依存症からの回復を遅らせます。

「やめたいという強い思いをもって、アルコールをやめられない脳の病気がアルコール依存症」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



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。

精神保健福祉センターでは、アルコール依存症専門病院の豊後荘病院（石岡市）と連携して、アルコール問題の個別相談・家族教室を行っています。断酒会やAA（アルコホーリクス・アノニマス）にも協力を頂いています。

平成27年度、家族教室参加後に家族が個別相談を行い、後に当事者が豊後荘病院を受診した割合は57%に達しました。教室で家族が学びを重ねることで、当事者の専門病院受診につながる割合が高くなっています。アルコール依存症者は受診率4%と言われている現状からすると、驚異的です。家族とアルコール依存症回復者、専門職がお互いに学び合い、家族自身も元気になっていくことが大切です。

アルコール依存症の回復は相談に出向く、その足から始まります。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。

依存症は「うそつく病気」と言われます。

ウソを言い続けないと飲めないからだ。まわりにウソをついていますが、一番は自分自身にウソをついているのです。

太宰治は「かすかな声」の中で、
【だまされる人よりも、だますほうが、数十倍くるしいさ。】と記しています。

この苦しさを紛らわすために、また酒に手を伸ばすことが繰り返されます。

お説教よりも、この苦しさを理解することが回復のカギになっています。



◇専門医からのメッセージ

「今、この冊子を手に行しているあなたへ」

豊後荘病院精神科

ストレスケア・アルコール病棟長

鈴木 瞬

あなたは、今まさにお酒の問題で苦しんでいる当事者の方でしょうか。それとも、当事者を支えることに苦しんでいるご家族の方でしょうか。それとも、ただ、ふと何気なく冊子を手にとった方でしょうか。

【当事者のあなたへ】

この冊子をとられたということは、あなたは3つの考えに悩まされているのかもしれませんが。「お酒なんて、いつでも自力で止められるさ」という思い、その一方で、「本当に、自分はお酒を止められるのだろうか」という思い、そして、「なんとか、節酒しながらコントロールできないだろうか」という思い。日々、ルーレットのように、色々と、頭の中を巡っていると思います。まずはぜひそのお悩みを相談するために、当院にいらしてみませんか。

私はいつも外来でお話しします。「断酒をするというのは、初めてマラソンを走るようなものだ」と。それはそれは、これまで走ったこともないとても長いマラソンかもしれません。

あなたは、独りで、観客もいないなかで、伴走者もいないなかで、マラソンを走りきる自信がありますか？ 少なくとも、私にはありません。断酒というマラソンには、「3本柱」が大事だと言われています。

1つめが、自助グループ

2つめが、服薬治療

3つめが、外来通院

自助グループに参加するということは、あなたのマラソンに、多くの

伴走者を得るようなものです。そして、服薬、外来通院は、あなたのマラソンにおける給水所のような役割を果たすでしょう。私たち医療従事者は、あなたの断酒というマラソンを代わりに走ることはできないけれど、観客席から、給水所からいつでも応援します。何度転んでも、声援を送ります。

ぜひ一度、いらして下さい。何度でも、いらして下さい。

【ご家族のあなたへ】

この本を手をしているということは、今まさに地獄のような日々を悩んでいるのでしょうか。「よそには言えない」悩みでしょう。「本人をなんとかしなきゃ」と日々悩んでいるでしょう。お酒にまつわる暴力、暴言などに苦しんでいるかもしれませんね。

まずは是非、抱え込まないことから始めていきましょう。家族教室が、精神保健福祉センター、土浦保健所、当院で行われています。あなたはきっと気づくはずですよ。「私だけじゃなかったんだ」「みんな、同じ悩みで苦しんでいたんだ」。まずは、あなた自身がこの問題から自由になること、あなた自身の幸せを考えることが当人への治療の第一歩になります。

ぜひ一度、いらして下さい。何度でも、いらして下さい。

【ふと手にとったあなたへ】

アルコールにまつわる健康問題や、社会問題は今や他人事ではありません。我が国でも平成25年12月に、アルコール健康障害対策基本法が制定され、国民の皆さんに関心と理解を深める責務が課されました。

お酒の問題は、県民一人一人が当事者であるという意識が大事です。不適切な飲酒と、それによる健康障害は、「健康」「自律性」「尊厳」という人の最も基本的な価値を損ねてしまいます。当院は県内唯一のアルコール依存症治療専門病棟を持つ病院として、3か月の専門プログラム

を実施し、個人精神療法、集団認知療法、ソーシャルスキルトレーニングなどを実施しています。

もしお近くでお酒の問題に悩まれている方がいらっしゃいましたら、ぜひこの冊子を渡して下さい。

~~~~~

鈴木先生はこの冊子を手にした方に、アルコール健康障害について、分かりやすいメッセージを記してくださいました。

アルコールの問題はご本人やご家族に多くのダメージを与えます。身体や精神だけではなく、家庭や職業生活、さらには社会生活に影響が出ます。アルコールの問題で、みなさんの「健康」「自律性」「尊厳」が奪われてしまうのです。

鈴木先生は奪われたそれらを取り戻す援助を、豊後荘病院で体当たりで取り組んでいらっしゃいます。

先生はご本人にも、ご家族にも、応援してくれる仲間が必要、その仲間を得るために「ぜひ一度、いらして下さい。何度でも、いらして下さい」と語りかけてくださっています。

とても心強い味方が近くにいらっしゃいます。

今、この冊子を手をしているあなたご自身、一歩踏み出して相談してみましよう！

~~~~~



◇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

「飲まない生き方」

AA土浦グループ K

私は現在43歳です。30歳を過ぎた頃から異常なお酒の飲み方が始まり、38歳の時アルコール依存症と診断されました。ただ、自分自身ではそれよりもずっと前から『自分はアル中だ』と気付いていました。

でも、その事実を素直に認めることも出来ず、家族から指摘されることに腹が立ち、ひたすらに怒り・苛立ち→飲酒→自己憐憫という悪循環の日々を送り、周りを傷つけて自分の心身をボロボロにする毎日でした。そんな私が自分のアルコール問題に向き合うようになったきっかけは、安定剤を大量に飲んで救急病院に搬送・入院したことでした。

幸い入院は5日程度でしたが、退院後医師に勧められるままにアルコール専門外来を受診し、その日の夜に初めてAAのミーティングに参加しました。

その時の私はAAというものを全く知らずにミーティング会場に行ったのですが、そこで驚いたのは会場にいた仲間がとてもにこやかで、疲れ果てた自分とは全く違っていただけです。その事実は私の中に「自分もここに通っていたら変われるかもしれない」という気持ちを芽生えさせました。

その日から約4年半、自分のペースでミーティングに参加し、再飲酒したこともありましたが、今やっと人並みに日々を過ごしています。

AAにつながって知った謙虚であることの大切さ、自分に変えられないもの（出来ないこと）を認めるという気持ちで今は以前よりもずっと生きやすくなったと感ずますし、やっと自分の人生を生きていると実感しています。

お酒の問題で周りに迷惑をかけたこと、悲しませたことは消せませんが、そのことを後悔するばかりではなく、これからどうするかを考えて飲まない日々を過ごせるよう、一日一日を大切に生きていきたいと思えます。

~~~~~

Kさんは、自分がアルコール依存の状態だと気づきながらも、家族からの指摘に苛立ちを覚えたこと、悪循環に陥っていたときには周囲も自分も傷つけていたことを正直に書いてくださいました。「自分で分かっているから、言われると腹が立つ」「分かっているけれど、周りを傷つけしまう」ことを教えてくださっています。

KさんはAAで回復者と出会えたことが、変わるきっかけになったとあります。AAに足を運び、正直に自分を語ることで、自分らしさを取り戻すことができた実感していらっしゃるようです。仲間とともに回復に向かっ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

回復者からのメッセージ その2

AA守谷グループ K

私はアルコール専門病棟に3回の入退院をしました。3回目にしてやっと「底つき」というものを経験しました。飲んで家族に暴力を振るい怪我をさせ、警察を呼ばれて医療保護入院という状況に陥ったのです。

かつての私を知る知人に話せば「まさかKがそんなことを・・・」と思うような結末です。自分の中では華々しい人生を送るはずだったのに、結局罪人すれすれでこの世から見放された者として人生を歩むことになったのです。アルコールというものは巧妙な罠です。2度目の入院

の後に抱いた「ビール1本だったら大丈夫だろう・・・」こんな気持ちは私を決定的に破滅させました。

3度目の入院後の半年間は、週1回のAAミーティングでなんとかなっていました。次第に苦しくなってきた、9か月の頃にはスポンサーシップを取っていただくようになり、毎日ミーティングを回りステップワークも始めさせて頂きました。

回復に使うお金は惜しみませんでした。雨の日も雪の日も毎日飲んでいたお酒です。台風が来ようがなんだろうがミーティングを回りました。

スポンサーとのステップワークで自分の悲惨な過去を振り返り、あまりに醜い生き方をしてきた事に愕然とし、絶望からさらに突き落とされた気持ちになりましたが、傷つけた人に埋め合わせをしていくうちに自分の中の何かが確実に変わりました。

自分はこの世の中には要らない人間だ、一生病院か牢獄で暮らすんだろう・・・こんな気持ちしかなかった私が「自分が生きていることには意味があり、この世の中でやるべき与えられた役割がある」と思うようになりました。今までの自分は自己中心的な考え方で突っ走り続け、生きる方向性が狂っていたのです。現在はミーティングに積極的に参加し、与えられたものを謙虚に受け止めて今日一日を精一杯生きていくことで、ありがたいことにお酒のとらわれから解放されています。

そしてどんな時も祈っています。「あなたの意志が行われますように」と。

~~~~~

KさんはAAに参加して回復する過程を記してくださいました。ミーティングで、スポンサー（AAプログラムを実践するに当たり、相談・助言を示してくれる助言者）を得て、ステップに取り組むことで、新たな人生の意味を見つけたとあります。「与えられたものを謙虚に受け止めて」という考えは回復を目指す多くの方々に共通するものと思われる。今後もKさんの役割を実践していただきたいと思います。

~~~~~

依存症回復者からのメッセージ その3

「断酒会に感謝」

断酒つくばね会龍ヶ崎断酒会 | ・ H

酒魔にとりつかれ、心身がぼろぼろになった44歳のとき、会社の産業医から「アルコール依存症」と診断された。治療するようにと紹介されたのは、東京の成増にある精神病院だった。

この病院にはアルコール専門の病棟があった。診断を受けた私は先生から「このまま飲み続けていたら50歳まで生きられませんよ」と告げられた。同行していた妻はすぐさまに土下座して「入院させてください」と先生に何度も深く頭を下げた。この日から3ヶ月の入院生活が始まった。

入院生活の勉強会で「自分自身でコントロールができない」「アルコール依存症が進行性の病気であり、完治しない病気である」「自分がアルコール依存症であること」を確信したのである。

「自分が人間らしく生きたい」と考えるようになった。人間らしく生きるためには、完全に酒を断たなければならない。「完全断酒をするにはどうしたら良いのか？」と、先生に尋ねた。先生は「自助グループの断酒会につながる事が最善の道であり、治療の場所である」と話してくれた。私は3ヶ月の入院期間中に、東京断酒新生会の例会まわりに取り組んだ。先輩いわく「足で断酒すること」。断酒するには例会まわりしかないと思った。すぐに地元の断酒会に出席し、入会した。

はじめは戸惑いもあったが、皆さんの体験談を聴いてまわった。先輩、仲間、家族の支えで全国大会、各種の大会、研修会に出席するようになり、いつの間にか酒を止め続けていた。断酒会の役員にもなり、生活は安定した。

おかげさまで断酒して13年が経過した。酒を止めることができ本

当に良かったと身をもって感じている。多くの人達、家族に迷惑をかけたにもかかわらず寛大な気持ちで接してくれたこと、暖かく見守ってくれたことに感謝するのみである。これからも断酒会から離れずにひたすら例会に出席して、病気の再発を防いでいく思いである。そして、常に感謝の気持ちを忘れずに、断酒の道を歩いて行きたいと思う。

~~~~~

Iさんは、断酒会に入会して体験談を聴いてまわり、各種大会に参加するうちに「いつの間にか酒を止め続けていた」とあります。「いつの間にか」は多くの回復者から聞かれる言葉です。断酒会例会まわりをする中で、話せる仲間を得て、アルコールを手放すことにつながったようです。そして、今後も「人間らしく生きていきたい」との気持ちを持ち続けて、断酒の道を歩んでいかれることと思います。

~~~~~

◇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

断酒つくばね会水戸断酒会 I・H

夫が2度目の断酒をしてから、いつの間にか13年がすぎました。「2度目」というのは、30代半ばにアルコール依存症と診断されて、一度はお酒を止めたからです。言うまでもなく、散々お酒の害に悩まされ、職場から指摘を受けて入院もし、断酒会に入会してようやくお酒を止められました。ある事情で断酒会を離れたものの、その後も幾人かの仲間と連絡を取り合いながら、お酒を止めていました。しかし、お酒というのは生易しいものではなく、多くの仲間から離れたことで徐々に油断が生じて再飲酒となり、「元の木阿弥」で振り出しに戻りました。断酒会で多くを勉強していたはずなのに、私自身に油断がありました。夫は一

人でお酒を止め続けるのは無理でした。再飲酒した夫の姿は本当にだらしなく、病気だと頭でわかっているもとても情けない思いになり、子どもにはつらい思いをさせました。

そんな中、私自身だけでももう一度やり直そうと、改めて断酒会に入会しました。またまた夫は仕事中の飲酒が問題となり、職場から最後通牒を突きつけられ、仕方なく？豊後荘病院に再入院しました。病院からの外泊中に、夫は懲りずに再飲酒しました。私は病院に夫が再飲酒したことを伝えました。このことに、夫は大変ショックを受けたようです。つまり、その時の夫は家族に甘えていたのだと思います。けれど、その事がきっかけとなり、夫はお酒を諦める気持ちが定まったようで、それ以後は吞まずに過ごしています。

現在、夫は断酒会で役員という大役を仰せつかり、会の皆さんの助けもあって何とか断酒継続ができています。新しく入会される方からも、私たちは学んでいます。本人も家族も何年たっても新たな話を聞くことで、自分たちを振り返り、反省し、さらに断酒継続につながると思うからです。

この先も再飲酒の危険性がないとは言えませんが、その時に果たして夫はどちらを選ぶでしょう。お酒にとらわれたままで人生を終えるのか、飲めない代わりに他のことに意味を見出して生きていくのか。ちなみに私自身ですが、アルコール依存症が脳の病気だとわかっているも、夫がこの先またお酒を選んだ時には、一生家族でいられるのか…？自信がありません。それはアルコールだけではなく、他の嗜癖に対しても思うことです。

いろいろと書きましたが、夫から見て妻である私は、ストレスになる存在でもあり、不満もたくさんあると思います。そういう意味では、夫婦とも、どうやって今まで生かされた命を、最後まで全うできるか。これは一生の課題だと思っています。

~~~~~  
Iさんはご主人について「一人でお酒を止め続けるのは無理」と、依存症者が一人でアルコールを絶つことが難しい現状を教えてくださいました。Iさんが先に、再度断酒会に加わって自分自身を振り返り、かわり方を学ぶ中で、ご主人が断酒する準備を整えていかれたのだと思います。

例会でみなさんの話を聞きながら、また正直に自分を語りながら、アルコールの問題に振り回されないよう内省を深めていらっしゃるようです。先の事を考えて心配になることもあるようですが、それを癒してくれるのも話せる仲間の存在ではないかと思います。

~~~~~

◇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

「家族が自分自身の生活を豊かにすることで、気持ちに余裕が生まれ、問題にも上手に対応できるようになる」

これは、アルコール依存症の家族教室プログラム（CRAFT）で依存症者を治療に結びつける実践をされている治療者のことばです。

依存症は、本人がなかなか問題を認めない「否認の病」です。家族が本人よりも先に悩み、困り果て、孤立し、よかれと思って必死にやったことが、結果的に問題を悪化させてしまいます。

土浦保健所のアルコール依存症家族教室は、アルコールの問題で悩む家族のための教室です。断酒会やAAの回復者と家族にも参加していただいています。この教室には、共感と安心感があります。そして、依存症からの回復を続けている当事者と家族のモデルがあります。私たち援

助職にできることは、治療と回復のチャンスをつくるために、家族を教室や断酒会などの自助グループにつなぐことです。

どうぞ、同じ問題を抱える仲間とつながって楽になってください。困難な問題に立ち向かう時には、だれか一人でも支えてくれる人が必要です。問題の渦中にある家族は「自分自身のことなんて、とんでもない」とおっしゃいます。だからこそ発想の転換です。自分自身の生活を豊かにすることが、事態を前向きに変えていくパワーになります。

今、「あなたへ」を手にとっている方、保健所や精神保健福祉センターの教室への参加をお待ちしています。そして、地域でアルコール依存症者・家族の支援をされる援助職の方、どうぞ相談者とともに家族教室にご参加ください。多くの得られるものがあります。

地域で家族からの相談を受けた援助職の方が、アルコールの問題が進行・悪化をしない早期の段階で専門相談につなげる道すじができ、支援の輪が広がることを願います。

~~~~~

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、ご家族からの連絡に「よくお話してくださいましたね」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るほか、一緒に教室に加わり、「支援者も同じ仲間ですよ」とのメッセージを発信してくださっています。

教室に初めて参加された方から、「悩んでいるのは私一人でないことが分かった」との感想がよく聞かれます。保健所のみなさんも回復を支える仲間です。ご家族には、自分の肩の荷おろしのために、足を運んでいただければと思います。

~~~~~

AAって何？(AAミーティングへのお誘い)

AAとは「アルコールリクス・アノニマス」を略した呼び名です。日本語では「無名のアルコール依存症者たち」と訳されています。自ら飲酒問題があり、その飲酒のとらわれから解放されたいと願う人たちの自助グループです。

“酒をやめたいという願いがある”ということだけがメンバーの条件であり、それ以外のことは一切問われません。

AAは1935年に米国のアクロンという町で、ニューヨークからこの地を訪れた証券マンのビルと地元の外科医であるボブとの出会いから始まりました。二人とも、どうしても自分の力だけでは酒をやめ続けることができなかつたのですが、たまたま二人が出会い、二人の共通の問題である飲酒に関する体験を語り合い、お互いが相手の手助けをしている間、飲酒欲求が取り除かれていた・・・というのがその出発点です。

現在、およそ180以上の国と地域に10万以上のグループが存在し、メンバー数は200万人以上です。日本でも1975年に日本語によるAAミーティングが始まりました。現在では、ほぼ日本全国に広がり、600以上のグループが存在し、様々な場所でミーティングを開催しており、メンバー数は5,700人と推定されています。

主な活動の「ミーティング」は、お借りした会場で司会者の進行にしたがって、ひとりずつ自分の体験談を話していきます。参加者が話したことに対して、司会者もほかの参加者も、コメントやアドバイスは一切しませんし、批判や議論もしません。自分の話す番がきたら話し、ほかのひとが話している間は、だまって聞きます。遅刻・中途退出も自由です。参加者の人数、性別や年齢の比率は、開催される時々によってまちまちですので、固定した人数でおこなっているわけではありません。

AA「ミーティング」に初めて参加される場合は

- 1) 事前の予約・登録は必要ありません。決められた時間に決められた場所へ出向きさえすればよいのです。
- 2) 会場では、本名を名乗る必要はありません。ニックネームでかまいません。また、本名を名乗りたいときはもちろん、名乗ってくださってもけっこうです。
- 3) ミーティング開始時間の10分くらい前までに、会場に着くようにしていただき、着いたらそこに居る人、誰でも結構ですから『チェアマンはだれですか?』とたずねてください。

教えられましたらその『チェアマン』の所に行き『ミーティングというものに初めてきました』と言っておっしゃってください。必要なことはそれだけです。分からない事は、チェアマンにご遠慮なくたずねてください。喜んで教えてくれるでしょうし、歓迎してもらえましょう。

- 4) AAミーティングの開始時には、その日の司会担当のメンバーが「ハンドブック」という黄緑色の薄い小冊子を読みあげます。

その序文には『会費もないし、料金を払う必要もない』『私たちは自分たちの献金だけで自立している』と書かれています。全てのAAグループは外部からのいっさいの寄付を辞退し、自分たちの献金だけで運営しております。

それらの運営費用をまかなうためにAAミーティングのどの会場でもコーヒーセットの横に献金箱が置いてあったり、あるいは献金袋が廻って来たりします。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し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・アノマス) アルコール依存症者のグループ連絡先

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 T E L 03-5957-3506 F A X 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 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

○各地区連絡先（各地区ごとに組会有一些。）

<赤塚地区>

世話人 田中 實 029-253-0370

<水戸駅南地区>

世話人 宇野 忠男 029-231-0380

<笠間地区>

リーダー 上森 秀二 0296-72-6564

<水戸・ひたちなか地区>

リーダー 飯村 修一 029-255-5141

<下館地区>

世話人 飯山 暁 0296-54-1218
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
サブリーダー 石井日出夫

<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

※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	例会場	連絡先
水戸断酒会	第2・4水曜日	18:30～20:30	みと文化交流 プラザ「びよんど」	泉(夜間) 029-275-0747
	第1・3日曜日 (家族会含む)	13:00～15:00		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 080-1090-2592 谷島 090-8044-6389
古河断酒会	休 会 中			
坂東断酒会	休 会 中			
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(夜間) 0299-47-0156 080-1331-4460
	第4水曜日 (不定期開催)	19:00～21:00		
土浦霞ヶ浦 断酒会	第3日曜日 (家族会含む)		土浦市 四中地区公民館	高橋 029-822-1895 080-3025-1539
	第1・3日曜日	13:30～16:00		嶺岸 029-822-6297
	第2・4土曜日	19:00～21:00		
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
	第2・4土曜日	19:00～21:00	つくば市松代 交流センター	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 (旧馴柴公民館)	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	19:00～21:00	牛久市中央生涯 学習センター	古澤 029-787-2086 080-3453-0327
	第1・3日曜日	13:00～15:00	牛久市奥野生涯 学習センター	
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	三笠 090-4953-6093

茨城県県北断酒目覚めの会連絡先

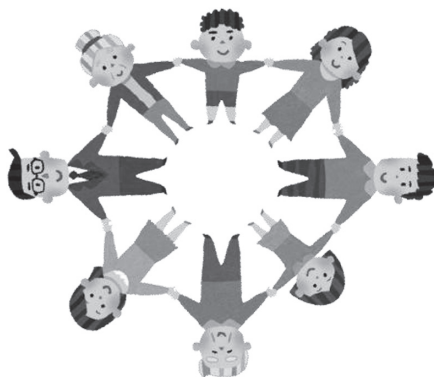
活動日	第2土曜日	午後1時00分～3時00分	日立市大沼交流センター（2階和室）
	第4土曜日	午後1時00分～3時00分	日立市大沼交流センター（2階和室）
各会場連絡先	日立市大沼交流センター		TEL 0294-35-8329
代表	高橋 隆	TEL/FAX 0293-23-6874 携 帯 090-5390-7377	
相談員	村松 健次	TEL 0294-44-9017 携 帯 090-4671-0854	
茨城県 県北断酒目覚めの会 ホームページ http://www5f.biglobe.ne.jp/~tashi/			

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29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	0295-52-1157
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

筑西保健所では、毎月第2金曜日

午前「アディクション（依存症）相談」（予約制）

午後「アディクション（依存症）家族教室」を開催しています。



<平成29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、豊後荘病院精神保健福祉士の小口先生をお招きし、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、ご参加ください。お待ちしております。

【講師】 豊後荘病院 精神保健福祉士 小口 克行氏

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29年	4月20日（木）	治療したくない人に治療をすすめるには？
	5月18日（木）	「暴力」への上手な対応の仕方
	6月15日（木）	イネイブリングって何？
	7月20日（木）	Q&A 専門職や回復者に聞いてみよう
	8月17日（木）	アルコール依存症とは？
	9月21日（木）	依存症の治療と予後について
	10月19日（木）	自助グループはなぜ必要か
	11月16日（木）	本人への接し方（家族の役割）
	12月21日（木）	治療したくない人に治療をすすめるには？
平成30年	1月18日（木）	「暴力」への上手な対応の仕方
	2月15日（木）	イネイブリングって何？
	3月15日（木）	Q&A 専門職や回復者に聞いてみよう

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29年	4月27日（木）	「暴力」への上手な対応の仕方
	5月25日（木）	イネイブリングって何？
	6月22日（木）	Q&A 専門職や回復者に聞いてみよう
	7月27日（木）	アルコール依存症とは？
	8月24日（木）	依存症の治療と予後について
	9月28日（木）	自助グループはなぜ必要か
	10月26日（木）	本人への接し方（家族の役割）
	11月30日（木）	治療したくない人に治療をすすめるには？
	★第5木曜開催になります	
	12月14日（木）	「暴力」への上手な対応の仕方
	★第2木曜開催になります	
平成30年	1月25日（木）	イネイブリングって何？
	2月22日（木）	Q&A 専門職や回復者に聞いてみよう
	3月22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。

【費 用】 無 料

話すことは、悩みを「手放す」ことと
言われています。グループで正直に悩みを話す
ことで、ストレスが軽くなります。

聞くことは「効く」ことと
言われています。回復者の方のお話は癒しにつながります。

教室で「一人じゃないんだ」と思える体験
を是非してみましょう。



豊後荘病院（石岡市部原760-1）では、
毎週金曜日に各種プログラムを開催しています。

9：50～10：50 外来ミーティング
11：00～12：00 アルコール学習会
12：00～13：30 家族ミーティング

詳しくは

豊後荘病院 0299（44）3211

心理室、または医療相談室までお問い合わせください。



【アルコール依存症の自己診断】

*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	酒を飲まないで寝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つ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 番の 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	酒を飲まないといけないことが多い	1 点	0 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 番の 1 点のみの場合は正常群

合計点が 0 点 ：正常群

飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT)

AUDIT は WHO 調査研究により作成されたアルコール依存症の分類テストです。詳しくは警察庁ホームページ「常習飲酒運転者に講ずべき安全対策に関する調査研究」の平成 21 年度「資料」をご覧ください。

<https://www.npa.go.jp/koutsuu/menkyo1/index.htm>



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）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持っていると言われるが、家族が「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。

【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 $500 \times 0.05 \times 0.8 = 20 \text{ g}$

【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。

【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。

【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。

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、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を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。(16～19ページ参照)

【A I-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。(20～22ページ参照)



依存症って一生続くんですか？
気持ちの問題じゃないんですか？

23年断酒していても飲みたい気持ちは変わらない。
依存症は飲みたい欲求が続く病気なんだ。
一度口にすると元に戻ってしまうって知ってるから、
そうならないように教室に来ているんだ。



やめるきっかけって何だったんですか？

家族が断酒会に行きだして、自分への態度が変わったんだ。
「お父さんつらいんだね」っていう目になった。
家族がね、にこやかになっていった。
なんかね…気になって気になって、自分も参加してみようかなと思ったんだ。
続けて通っていたら、やめていた。
病気でも飲まなければ、回復できるんだ。
回復にはまず家族が元気になることが大事。



家族が元気になって言われても…
どうしても気になっちゃいます…

家族だからどうしても気になるよね。
家族も病気になったら、本人の回復が遠のいちゃうでしょ。
家族が悩みを話せる仲間をもって、楽になることが大事なんだよ。



今までと同じことしてても変わらないでしょ。
家族が元気になれば、本人が変わっていくんだ。
本人も回復できる！
まず自助グループで元気になっていくことだよ。





精神科に行こうって言うと怒るんです…

精神の病気じゃないと思っているから。
そこは抵抗するよね。
俺を病人扱いするのだから。
家族が関わり方を勉強することが大事。



内科には何度も入院するんですけど…

肝臓はよくしたいんだ。
お酒を美味しく飲める体にしてくれるから。
退院の時に、おいしい酒が待っていてくれるんだ。
だから喜んで、内科には入院するよ。



うつ病と診断されていますが、薬でなくお酒を飲んでるんです！

お酒で一時的に気分がよくなるんです。
お酒がうつの薬のかわりになることがあるんです。



「やめたい気持ち」ってあるんですか！？

本人はやめなきゃいけないって心のどこかで思っている。
家族に迷惑をかけてるとも思っている。
「やめられないのはつらいね」って言われると、
反発心をそがれる感じになるんだよ。





いくら言ってもやめないんですよ！！

やめろって言われても止められない脳の病気。
説教で良くなるなら、とうの昔に良くなっている。
家族が言えば言うだけ、飲んじゃう病気なんだ。



あんなに飲んで何が楽しいんですか！

依存症になると、楽しい酒じゃない。
しらふでいられないから飲む。
ひたすら酔いを求めているだけ。
いくら吐いても、吐いた分また飲んじゃう。
飲んでもつらいが、飲まなきゃもっとつらいんだ。



「酒で死ねたら本望」といつも言っています…

本人は「酒は疫病神」だって分かっているんだ。
だけど、もう疫病神と一緒にいいやという気持ち。
自分だけではどうしようもないから、そう言わざるを得ないんだ。
苦しいんだけど、正直に苦しいって言えないんだ。



隠れて飲むので困ってます…



家族を前にして、飲みたくないから。
家族がうるさいから隠れて飲むだけ。
本人は家族の態度をよ〜く見ているよ。

