

【目次】

- ・ 巻頭挨拶…………… 1 P
- ・ アルコール依存症の治療とその家族…… 2 P
- ・ 自助グループと依存問題の相談先…………… 3 P
- ・ 新任職員の声…………… 4 P



【巻頭挨拶】

公益社団法人 静岡県断酒会理事長 小泉登資

アルコール依存症からの回復には断酒しかありません。その断酒のめざすところは、長い間の飲酒生活により失われた自分自身、家族関係、そして社会性を正常な状態に回復することにあります。

とはいえ、その社会性は飲酒という習慣のため、本来あるべき水準に比べて未成熟なままである場合も考えられます。また、失われた自分や周囲との関係修復にしても、長い時間を隔てた昔の状態に戻すということではありません。回復というよりは、酔いから覚めた新鮮な心で新しい生き方を想像すると考える方が正しいといえましょう。そのためには、同じような体験を共有し、そこから立ち直り新しい生き方を求めている仲間が集まる共生社会（自助グループ）に加わる必要があります。そこには、新生のための知恵が隠された宝箱があります。

酒害当事者の長い間の飲酒生活に巻き込まれ、振り回された家族は最大の被害者ですが、同時に当事者と同じように精神的に病んでしまっている場合が多いとされています。当事者が回復軌道に入っても、家族が病んだままでは逆戻りしかねません。本人の歩調を合わせた家族の回復と協力が必要です。まず、病気の本質を正しく理解し本人の失敗の後始末はやめましょう。本人と同じく、偏見に基づく否認を解除し世間体に捕らわれず医療機関の家族会や断酒会の家族例会に参加しましょう。断酒会は当事者やご家族の参加をいつでも歓迎し、お待ちしております。



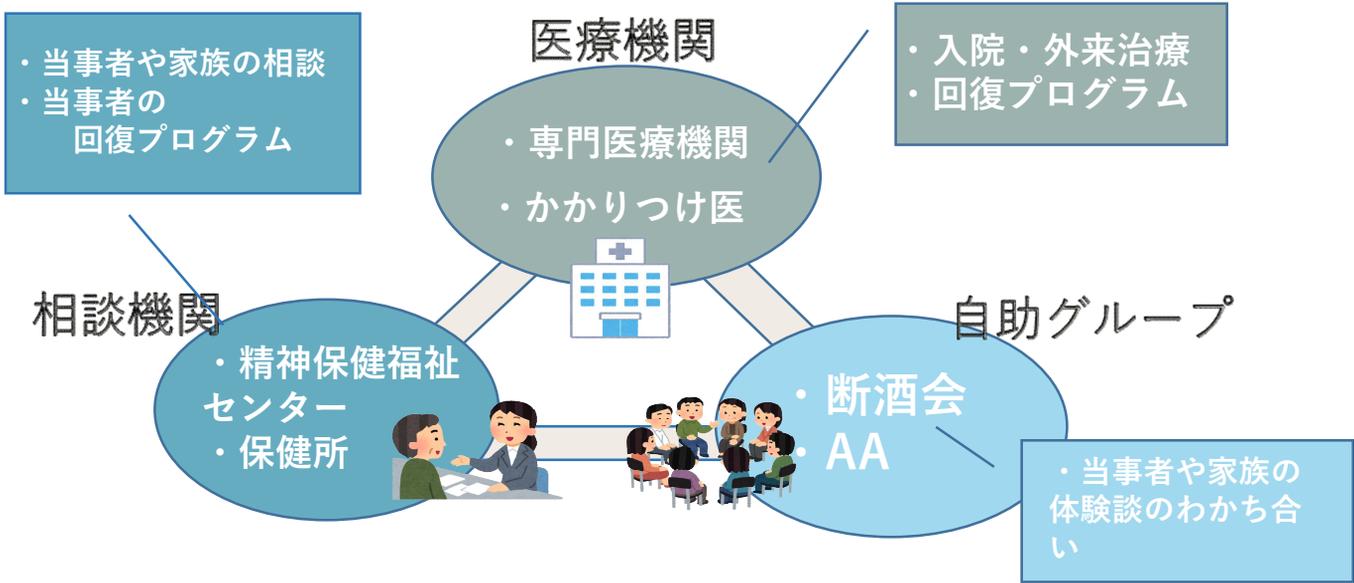
アルコール依存症の治療と家族

1 アルコール依存症と治療

まず、依存症とは特定の物質や行為・過程に対して、やめたくてもやめられない状態のことをいいます。アルコール依存症とは、アルコールという物質への依存症状のことです。

摂取を繰り返すことによって、以前と同じ量や回数では満足できなくなり、次第に使う量や回数が増えていき、使い続けなければ気が済まなくなり、自分でもコントロールできなくなってしまいます。

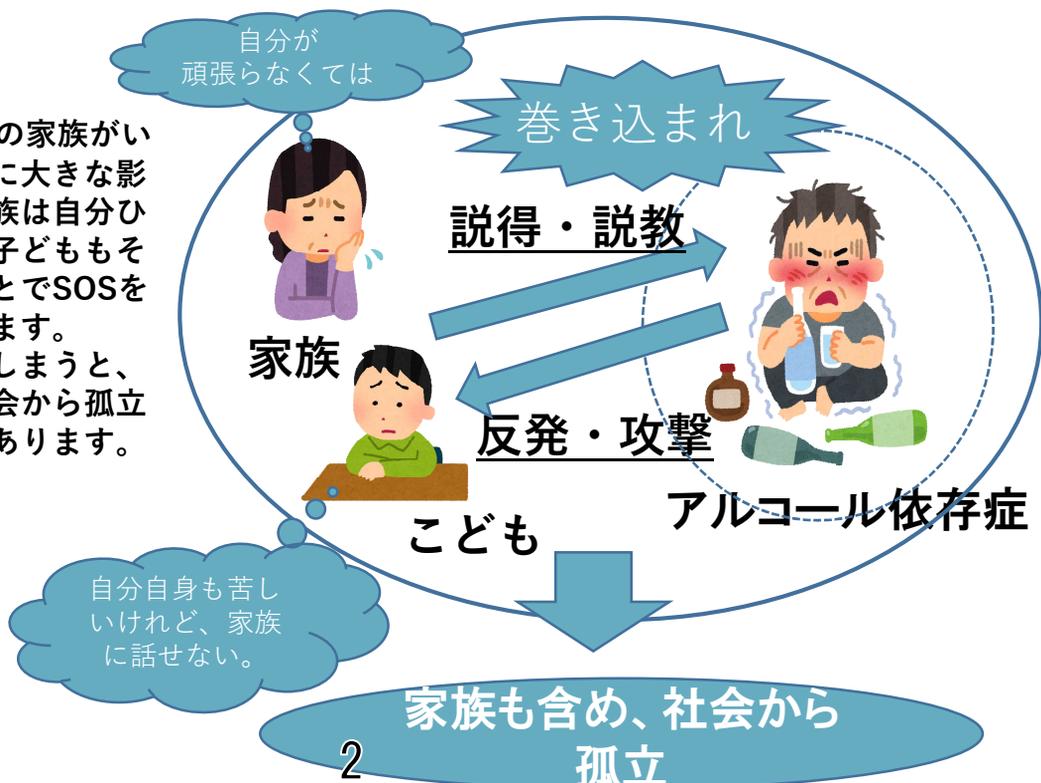
依存症の治療として、医療機関での受診、相談機関への相談や自助グループへの参加などをすることが挙げられています。



2 アルコール依存症の家族について

アルコール依存症の家族がいることで、家族全体に大きな影響を及ぼします。家族は自分ひとりで問題を抱え、子どももその家族の姿を見ることでSOSを出せないこともあります。

その状況になってしまうと、家族も含め一家が社会から孤立してしまう可能性があります。



おひとりで抱え込まず、まずは御相談ください

3 自助グループについて

依存症からの回復を支えるのは、当事者にとっても家族にとっても、同じようにアルコールのない生活を目指す仲間との存在です。先行く仲間は回復のモデルとなります。

全日本断酒連盟（断酒会）	AA (Alcoholics Anonymous) <small>アルコホーリクス・アノニマス</small>
<ul style="list-style-type: none">・1963年に発足した公益社団法人。全国に約1万人の会員がいる。・県内には約20支部の断酒会があり、会員とその家族がお酒のない新しい人生を目指して、活動を続けている。・自身の飲酒や断酒の体験談をわかちあう「例会」が活動の中心となっている。	<ul style="list-style-type: none">・1935年に米国で結成され、1972年に日本に導入された、世界最大のアルコール依存症自助グループ。・AAの日本語訳は「無名のアルコール依存症者たち」。匿名性を重視している。・回復の指針となる12ステップに基づき、県内各地でミーティングが開催されている。
下記のホームページでは、最寄りの断酒会や例会会場を検索できます。  静岡県断酒会  https://www.sdansyu.org/	当事者の方はこちらを御確認ください。 AA中部北陸セントラル715  http://park16.wakwak.com/~chco/ 家族の方はこちらを御確認ください。 Al-Anon (アノン)  https://www.al-anon.or.jp/  



静岡県精神保健福祉センターのホームページには、自助グループや医療機関のホームページへのリンクを掲載しております。左記QRコードから御確認ください。

4 当センターの依存症への取組

依存相談

会場：静岡総合庁舎 別館2階
日時：3回/月 原則第1・3木曜日
第2月曜日
午後1時～午後4時
(詳細はホームページをご覧ください)

対象：アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症について
内容：依存症治療機関に従事する相談員による個別相談

リカバリーミーティング

会場：静岡総合庁舎 別館3階
日時：2回/月 原則第2・4火曜日
午後1時30分～午後3時30分
(詳細はホームページをご覧ください)

対象：依存症に関する問題を抱えている方
内容：プログラムを活用した、集団ミーティング

予約につきましては、4ページに記載されている当センター電話番号へお願いいたします。

新任職員の声

このたび精神保健福祉センターへ異動となりました。複雑化・多様化するところの課題に寄り添った支援を進めてまいります。よろしくお願いいたします。T.K



福祉関係に従事するのは初めてのことなので分からないことも多いですが、日々の仕事の中で様々なことを吸収し、成長していきたいです。また、少しでも皆様のお力になれるよう努めていきます。S.H

今年度から精神保健福祉センターに配属になりました。自分なりにできることを考え、皆様のお力になれるよう努力します。よろしくお願いいたします。D.M



静岡県精神保健福祉センター

〒422-8031 静岡県静岡市駿河区有明町2-20 静岡総合庁舎 別館 4階
TEL:054-286-9245 FAX:054-286-9249
※土日、祝日を除く平日8:30~17:00

精神保健福祉センターでは、メンタルヘルスに関するご相談を受け付けています。
詳細は当センターのホームページをご覧ください。

