

「あなたへ」 2026 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らだったり、腹が立ったりし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った「あなた」はお酒の問題を抱えている可能性があります。ぜひ、この冊子をお読みください。



For My Recovery Life

もくじ

◇あなたに知ってほしいお酒の話	1
◇適正飲酒って何だろう？	2
◇自分の飲酒量を確認しよう	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	
回復者からのメッセージ	
—1 AA水戸グループ Tさん	10
—2 AA土浦グループ Sさん	12
—3 土浦霞ヶ浦断酒会 Hさん	14
◇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	
鹿嶋断酒新生活会 F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	
医療法人社団有朋会 栗田病院	
急性期治療病棟 看護師 渡辺 洋氏	17
◇AAって何？(AAミーティングへのお誘い)	19
◇自助グループ案内	
AA県内グループ	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の会	23
◇茨城県内保健所の連絡先	24
◇令和8年度精神保健福祉センター家族教室のご案内	25
◇アルコール健康障害の関連用語集	27
◇茨城県アルコール健康障害に係る相談拠点・専門医療機関	31

～あなたに知ってほしいお酒の話～

お酒と人類の関わりは古く、すでに数千年の時間が流れました。これだけたっても無くならないのですから、生活に彩りを与え、人間関係の潤滑油となるなど、お酒にポジティブな側面があることは事実でしょう。

しかし、過度な飲酒は肝疾患やがん、睡眠障害、更には依存症といった健康リスクがあり、生活の質そのものを低下させるという、ネガティブな面も存在します。

そして、このお酒という物質の影響は、体質や性別、年齢によっても異なり個人差が大きいこと、そして飲み続ければ誰にでも健康を害するリスクが潜んでいることが明らかとなっています。

これからお酒と人類の関わりがどのように進むかはわかりませんが、「ただ飲む」時代から「賢く飲む」時代へと変わってきていることは確かです。

もしも「あなた」にとって、お酒のポジティブな面よりもネガティブな面の方が大きくなっているようでしたら、お酒との関わり方について客観的に見直してみませんか。この小冊子にはそのための助けとなるような情報を掲載しています。ぜひご活用ください。

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)

～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

※純アルコール量 10g = 1ドリンク

(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

～自分の飲酒量を確認しよう～

AUDIT : The Alcohol Use Disorders Identification Test

※WHO(世界保健機関)によるアルコール問題のスクリーニングテスト

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



こちらもチェック

厚生労働省 アルコールウォッチ



～あなたにとってのお酒は？～

○お酒の良いところは何か？

(例) 気分が良くなる、ストレス解消、寝つきが良くなる、コミュニケーションが良くなる

○お酒の良くないところは何か？

(例) 体に悪い、お金がかかる、酔って人に迷惑をかける、眠りが浅くなり夜中に目が覚める

○お酒を減らすと、どんな良いことがありますか？

(例) 健康診断の数値が良くなる、お金が節約できる、家族との関係が良くなる、子どもと遊ぶ時間が増える

○お酒を減らすと、どんな良くないことがありますか？

(例) ストレス解消がなくなる、イライラする、時間を持て余す、寂しい

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



(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)	仕事でミス一人で	△
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

★目標を達成したら、頑張った自分にご褒美をあげましょう★

～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、子育ての悩み等)が大きく影響しているとされています。
- ① 女性はアルコールによる肝硬変等、臓器障害が起こりやすくなります。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を与えます。(胎児性アルコール症候群)
- ② 閉経後は飲酒により骨がもろくなり、骨折しやすくなります。

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。特に酩酊状態になると、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。ぜひ精神保健福祉センターや専門医療機関に相談してください。

～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「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。

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ができます。治療により回復のできる病気です。

なお、2016年から2018年にかけて実施された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。

- アルコール依存症の生涯経験者
= 54万人
- アルコール依存症者と予備軍 = 303万人
【303万人は茨城県民の人数よりも多い】
- リスクの高い飲酒者 = 1,327万人
【AUDIT 8点以上】



茨城県民よりも多い人数の方が「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も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。

*）ホームページに相談フォームがあります。

メール相談 QR コード



◇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

「人生最後の酒」

AA 水戸グループ Tさん

「今日が人生最後の酒」

明日から飲まなければいい。そう自分に言い聞かせて、何十回、何百回と酒を飲んできました。

私が最初にアルコール依存症と診断されたのは、20代前半の頃です。20歳前後から少しずつ飲酒量が増え、数年後には連続飲酒の状態に陥っていました。最終的に、自分ではどうすることもできなくなり、友人に助けを求めて病院を受診、アルコール依存症と診断されました。

この診断は、比較的素直に受け入れられたと思います。正直、「この年齢でアル中か……」という気持ちはありましたが、自分でも明らかにおかしい飲み方をしていたため、受け入れざるを得ませんでした。とにかく飲み始めると止まらない。夜に飲み始め、そのまま寝落ちし、明け方に目が覚めると、目の前の残っている酒を飲み干して新しい酒を買いに行く。そんな生活でした。

結局、そのまま約1か月入院し、簡単なプログラムを受けることになりました。この最初の入院で私が感じたのは、単純に「酒さえ飲まなければ問題はない」ということでした。しかし、病院に通わなければならないレベルのアルコール依存症にとって、「酒を飲まない生活」を続けることがほぼ不可能であることを、私はすぐに実感することになります。

実際、1年間酒を止めるまでに15年近くの時間がかかりました。その間、連続飲酒をし、無断欠勤を重ね、クビ同然で会社を辞めるということは何度も繰り返しました。入院も合計で3回しています。社会人どころか、人としてまともな生活が送れない状態になっても、酒をやめることはできませんでした。最初に書いたように、「今日が人生最後の酒だ」と都合のいい理由を勝手に作っては飲み始め、止まらなくなり、連続飲酒に陥

る。ひたすらその繰り返しでした。

そんな私の転機になったのが、3回目の入院です。10年近く勤めた会社を連続飲酒が原因でクビ同然で辞め、2024年7月に入院しました。このときも、退院すればまた酒を飲む生活に戻るだろうと思っていました。入院中に受けたプログラムは、これまでの2回とほとんど同じものでした。唯一の違いは、自助グループへの参加回数が圧倒的に多かったことです。週に3~4回は参加していたと思います。ただし、自助グループに参加したから酒が止まるとは、当時はまったく思っていませんでした。たくさん参加していた理由は、単純に暇だったからです。

退院後も参加し続けたのは、仕事を失って時間があつたことが大きな理由でした。入院中に、自助グループに参加することが少しだけ習慣になっていたのかもしれませんが。そうして1か月が過ぎ、半年が過ぎ、気がつけば1年以上、飲まない生活が続いていました。酒が止まっているのは自助グループのおかげであることは間違いありませんが、なぜ止まっているのか、その理由は正直よく分かりません。ただ、今の私に言えるのは、「1週間自助グループに行かなくなれば、確実に酒を飲む」ということだけです。

酒を飲まない今の生活が楽しいかと聞かれれば、正直、しんどいことのほうが多いです。何があっても酒を飲めない生活は、つらく感じることも少なくありません。

それでも今も飲まないでいようと思えるのは、酒を飲まない生活が、結果的にとても楽だからです。夜になったら寝て、朝起きたら仕事に行く。社会人として当たり前の生活を、30代後半になって初めて送れるようになりました。私にとって、この生活を続ける唯一の手段は飲まないことです。そして、そのためには自助グループが絶対に必要なのです。

~~~~~

「人生最後の酒」を何度も繰り返してきたTさんですが、自助グループであるAAに通ううちにお酒が止まっていました。止まった理由はわからないとのことでしたが、TさんがAAに通うという行動を続けているこ

と、そして AA には同じお酒の問題から回復を目指す仲間がいることは確かです。もしも「あなた」がお酒をやめられず困っているようでしたら、ぜひ AA に繋がってみてはいかがでしょうか。

~~~~~

回復者からのメッセージ その2

「あなたへ」

AA 土浦グループ S さん

20 代は大酒のみだった。「立って 1 升、座って 2 升」といわれ、しかも 2 日酔いは経験したことがなかった。そのまま 30 代も「寝酒」と称して浴びるように飲んだ。無論翌日も午後まで酒臭かった。職場の同僚などは「酒臭いぞ。昨日はよほど楽しかったんだな」と肯定的で、戒めるようなことはなかった。40 代後半に転職した。一般の会社員となって地方の事業所の責任者になった。これまでは技術畑一本で仕事をしてきたのだが、「管理」となってから仕事に対するストレスが重圧的になった。部下の勤務評定をしなくてはならないことが非常に苦痛であった。ここから逃げるために“寝酒量”が増加した。その後の 2011 年の東日本大震災がもっと大きな転換点となった。事業所の耐震補強案件が発生し対応に追われた。前任者の行いが法に抵触していたのである。解決方法を模索しているうちにうつになってきた。これを解消するべく飲酒に走った。50 代になって勤務地が変わった。これで飲酒癖が収まると安易に考えていたが、現実には甘くはなかった。ズバリ「依存症」に陥っていた。運転する・しないに関わらず飲むようになってしまった。この頃になると家族も気が付いていたのであろう「家庭内には酒は置かない」との方針が出された。そのような対応をされると、不思議に更なる飲酒要求が強くなっていく。車で出かけて行って途中のスーパーで酒を購入し駐車場で飲んだあと帰宅する生活が続いた。

しかし、世の中は甘くはないものだ。ある日飲酒運転の途中で車のタイ

ヤが突然バーストした。たまたま事故処理をしている警察官に出くわして、案の定飲酒運転で検挙された。多額の罰金と免許取り消しが課された。家族の説得もあり、ここからやっと治療に向かい始めた。近隣の依存症治療設備のある病院を訪れると即入院と言われた。そこは「依存症治療」とは名ばかりで、「心療内科治療（精神科）」が主体であった。入院患者はそのような方々ばかりで、医療スタッフからも非人道的と感じられる扱いを受けた。この病院はそのまま退散した。しかし、依存症は回復することではなく、少し離れた通院可能な病院へ転院した。ここでは、「心のケア」は充分であったが如何せん通院にも受診にも時間がかかった。予約をしても半日以上も待機することも多々あった。この頃病院から自助グループの参加を奨励されて AA に出てみることにした。しかし、病院の対応は以前と変わらず“時間の消耗”が嫌になってきた。そこで、思い切って掛かりつけの医院に相談したところ、薬剤の処方可能とのことだった。これで、道は決まった。“投薬を続けながら AA に参加することで依存症を治療しよう”だった。

以降 2 年以上経過したが、断酒は続いている。この間、多くの出張があり酒宴も星の数ほどあった。関係者には「ドクターストップによってアルコールは一切受け付けられない」旨を伝えた。以前の姿を知っている同僚らは一様に驚いたが、私が本気である事がわかると協力してくれた。

昔のひたすら飲み続けていた頃からは考えられないことだが、酒なしの生活も面白いと思えるようになった。AA のミーティングで仲間のお話を聞くにつけ“自分はまだまだ恵まれているな”と実感する。免許は取り消されたものの、妻は健在であるし、子どもたちも協力的である。また、仲間のバースデーのたびに「断酒とは 1 日 1 日の積み重ねしかない」と実感できる。この“日々の積み重ね”を深く心に刻み込み、残された人生を謳歌したいものである。

※バースデー：AA につながり、飲酒をやめた日を新たな自分の誕生の日とし、その日を基点に誕生年を数えている（AA 関東甲信越セントラルオフィスのホームページより）

~~~~~

アルコール依存症は治らないけど回復はできるとされる「脳の病気」です。SさんはAAに参加し、飲まない日々を一日一日と積み重ねることで、アルコールに頼らない生活を楽しめるようになりました。そこには支えてくれる家族、そして同じお酒の問題からの回復を目指すAAの仲間が存在があるようです。

~~~~~



回復者からのメッセージ その3

「私の酒歴」

土浦霞ヶ浦断酒会 Hさん

父は一日三交代制の仕事に就いており、夜勤のときは、私の通学と入れ違いの帰宅でした。晩酌が常であり、夜勤明けの時もそれは変わらず、ビールから始まり日本酒、最後はウイスキーで終了です。その父の弟が三軒先に住んでいました。叔父は寿司屋を営んでおり、父の休みの日や夜勤明けに、よく朝からわが家に飲みに来ていました。

物心がついた頃からこの様な状況下にいた私は、飲酒・昼酒に何の違和感も感じていませんでした。中学三年の春休み、進学も決まり、お祝いしようとして友人がウイスキーを持って遊びに来ました。飲み方を知らない私はウイスキーをコーラで割り、がぶ飲みをしてしまいました。友人は途中で家に帰り、一向に部屋から出てこない私の様子を見に来た母は、上半身がとしゃ物にまみれた私を見つけました。わが家のかかりつけ医が来て、注射を二本打ってくれました。それから二、三日はほぼ寝たきり状態でした。これで懲りると思いきや、高校生になった私は、ほぼ毎月のように、友人宅に酒を飲みに行くようになりました。そして卒業。上京して念願の一人暮らしが始まりました。いくら飲んでも誰も文

句は言いません。夜間のアルバイト明け、アパートに帰るや否や、缶のプルタブを開けます。部屋の隅には空缶が溜まっていきますが、それは途中から、空の焼酎のペットボトルに替わって行きました。こんな日が毎日続いたので、卒業まで六年かかりました。卒業後、故郷に戻っても生活は変わりません。仕事の関係上、酒類は卸価格で購入でき（当時一般には酒類は値引販売をしていなかった）中元、歳暮に届くのは酒が中心でした。

そして酒を飲み続けて四十数年。妻に付き添われて専門病院に入院することになりました。三ヶ月後に退院しましたが、入院前の出来事のかなりの部分を思い出すことが出来ません。この間周りの人々に大変な迷惑をかけ続けていたと思うと慙愧（ざんき）の念にたえません。酒を飲まなくなってまだ三年位しか経っていませんが、これからも断酒を続けていきたいと思います。

~~~~~  
お酒に寛容とされる日本では、飲酒をするという行為自体は決して珍しいものではありません。しかし、誰でも飲めば飲むほどお酒をやめられなくなってしまう病気にかかるリスクが高くなることは、残念ながらあまり知られていません。Hさんは専門病院で治療を受け、退院後はお酒とではなく、断酒会の仲間との日々を過ごしています。

## ◇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

「断酒会に出会えて」

鹿嶋断酒新生会 Fさん

主人は若いころから酒が大好きで、結婚したころから、仕事帰りに自分でビールを買ってきて、飲んでいました。その頃はまだ家で飲んでい

ましたが、仕事で嫌なことがあると、外で飲み、家に帰らない日が続き、私も心配なので、探したりしていました。

そんな毎日が続くなか、ある朝、警察から電話があり、夫が飲酒運転で捕まり土浦の拘置所で、二か月間お世話になりました。それでもお酒は止められず、私が仕事で家にいないときは、隠れてお酒を飲んでいました。サッカーの観戦が大好きで、よく見に行き帰りはフラフラになって、遅くに帰るといふ始末です。

子供たちが心配してくれて、インターネットで豊後荘病院を探してくれました。院長先生の診断は、酒の飲みすぎで脳が委縮し、八十過ぎの脳だと診断されました。アルコール依存症という病気ですと言われて、びっくりしました。

三か月間入院したおかげで、断酒会に繋がりました。例会には必ず休まないようにして、夫婦で支度して出席しています。今は趣味で、公民館で体操をしたり、カラオケに行ったりしています。

今年の五月で断酒継続五年目を迎えました。これからも毎日断酒を続けられるように、支えていこうと思います。

~~~~~

アルコール依存症という病は、いくら問題が起きても意志の力だけでは飲酒をとめ続けることはできません。ご家族としては、また飲んでいるのではないかと、何か問題をおこしているのではないかと、お酒の不安に心を支配され、辛い日々を過ごしているのではないのでしょうか。そのような時は、ぜひ断酒会や専門医療機関の家族の集まり、当センターの家族教室に足を延ばしてください。きっとそこには、ご家族の気持ちを理解し、共に回復に向けて歩んでくれる人々との出会いが待っています。

~~~~~



## ◇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

「回復への一步はひとりじゃない」

医療法人社団有朋会 栗田病院

急性期治療病棟 看護師 渡辺 洋氏

アルコール依存症は、「飲み過ぎ」「意志の弱さ」ではなく、慢性の病気です。脳の働きや感情のコントロールに影響を及ぼし、飲酒によって得られる快感が強化されることで、やめたくてもやめられない状態に陥ります。これは本人の努力だけでは克服が難しく、専門的な治療と周囲の支援が必要な病気です。

まず、当事者の皆さまへ。今、回復への一步を踏み出そうとしていること、それ自体が大きな勇気です。飲酒によって生活や人間関係が崩れてしまった経験があるかもしれません。自責の念や恥ずかしさ、孤独感に押しつぶされそうになることもあるでしょう。でも、アルコール依存症は「回復可能な病気」です。治療を受け、支援を受けながら少しずつ自分らしい生活を取り戻す事ができます。回復の道のりは、消して一直線ではありません。時には後退し、迷い、つまづくこともあります。でも、前を向いて歩み続けることで、変化が生まれます。その過程で、医療者や支援者、そして何より「仲間」の存在が大きな力になります。断酒会やAA（アルコホーリクス・アノニマス）の自助グループでは、同じ経験を持つ人たちが集い、体験を語り合い、励まし合っています。「自分だけじゃない」と感じられることが、心の支えになります。

次に、ご家族の皆さまへ。長い間悩みや葛藤を抱えてこられたことと思います。「どうしてやめられないの?」「もう限界かもしれない」と感じることもあったでしょう。怒りや悲しみ、諦めの気持ちが交錯する中で、それでも支え続けることは、並大抵のことではありません。そんな時こそ、どうかご自身の心のケアも大切にしてください。家族が元気で

いることが、当事者の回復にもつながります。家族自身が参加できる自助グループもあります。同じ立場の方々とつながり、体験を共有することで「自分だけじゃない」と感じられることが、心の重荷を軽くし、希望を育むきっかけになります。

私たち医療者は、当事者とご家族の両方を支える存在でありたいと願っています。治療の場では、医師・看護師・心理士・ソーシャルワーカーなど多職種が連携し、皆さまの歩みに寄り添います。回復とは、本人だけでなく、家族全体の再生のプロセスです。過去を忘れることはできなくても、これからの関係を少しずつ築き直すことはできます。

どうか希望を持って、一步一步歩いていきましょう。その一歩は、必ず誰かの力になり、未来を変えていく力になります。

~~~~~

アルコール依存症は、『孤独の病』ともいわれます。お酒を飲み続ける中で、仕事や交友関係上の問題が生じ、当事者にとってはお酒だけが支えとなり、ご家族は相談相手も見つからず、ますます孤立していくためです。しかし、アルコール依存症は当事者の意志や性格の問題ではなく、脳の病気です。専門の医療機関や相談機関、同じお酒の問題から回復を目指す当事者や家族の集まりである自助グループには、『あなた』の回復への一歩を共に歩いてくれる人たちが待っています。

~~~~~



## ～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12万5千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、660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、800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】

月・金・土曜:12:00~17:30

電話番号:03-5957-3506

※1月1日~2日 休み

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(アルコールリクス・アノニマス)アルコール依存当事者グループ ミーティング案内

| 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<br>守谷市百合丘 2-2540-1                 | 毎週火曜日<br>午後 7:00～8:30              | AA関東甲信越<br>セントラルオフィス                                                                                                                                        |
| 土浦グループ                              | 土浦カトリック教会<br>土浦市大町 9-6                      | 毎週水曜日<br>午後 7:00～8:00              | 〒170-0005<br>東京都豊島区南大塚<br>3-34-16<br>オータニビル 3 階<br>TEL:03-5957-3506<br>FAX:03-5957-3507<br>ホームページ:<br><a href="http://aa-kkse.net/">http://aa-kkse.net/</a> |
|                                     | (上記使用不可の場合)<br>土浦市一中地区公民館<br>土浦市大手町 13-9    |                                    |                                                                                                                                                             |
| つくばグループ                             | 竹園交流センター<br>つくば市竹園 3-19-2                   | 毎週金曜日<br>午後 7:00～8:00              |                                                                                                                                                             |
| 水戸グループ                              | 水戸カトリック教会<br>水戸市五軒町 2-4-37                  | 毎週月曜日<br>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。)                                                                                                               |
|                                     | 水戸市福祉<br>ボランティア会館<br>水戸市赤塚 1-1<br>(ミオス 2 階) | 毎週木曜日<br>午後 7:00～8:30              |                                                                                                                                                             |
|                                     | 笠間市立友部公民館<br>笠間市中央 3-3-6                    | 第 2,3,4,(5)<br>土曜日<br>午後 6:00～7:00 |                                                                                                                                                             |
| 笠間グループ                              | Tomoa 笠間市地域<br>交流センターともべ<br>笠間市友部駅前 1-10    | 毎週金曜日<br>午後 7:00～8:30              | ★会場等の変更、中止<br>などの場合がござい<br>ますので、AA 関東甲信<br>越セントラルオフィ<br>スのホームページをご確<br>認ください。                                                                               |
| 日立かみね<br>グループ                       | 日立市民会館3F<br>日立市若葉町 1-5-8                    | 毎週水曜日<br>午後 7:00～8:30              |                                                                                                                                                             |
| 茨城地区合同<br>ミーティング                    | 石岡市勤労青少年ホーム<br>石岡市石岡 2149-3                 | 第 1 土曜日<br>午後 6:00～7:00            |                                                                                                                                                             |
| 茨城地区<br>women's<br>ミーティング<br>(女性限定) | 水戸市福祉<br>ボランティア会館<br>水戸市赤塚 1-1<br>(ミオス 2 階) | 第2土曜日<br>午後 2:00～3:30              |                                                                          |

## NPO法人茨城県断酒つくばね会例会 案内

| 断酒会                                                                                                                                                                        | 例会日                | 時間          | 会場                         | 連絡先                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|----------------------------|-------------------------------------------------------|
| 水戸断酒会                                                                                                                                                                      | 第2・4水曜日            | 18:30~20:30 | 水戸生涯学習センター                 | 渡辺<br>090-7202-2560                                   |
|                                                                                                                                                                            | 第1・3日曜日<br>(家族会含む) | 13:00~15:00 | 水戸市福祉ボランティア会館<br>(赤塚 MIOS) | 泉<br>090-4935-8764                                    |
| 下館断酒会                                                                                                                                                                      | 毎週木曜日              | 19:00~21:00 | 茨城県県西生涯学習センター2F            | 小室<br>090-4742-5771                                   |
| 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<br>080-1331-4460<br>0299-47-0156(夜間)<br>*予約確認願います。 |
| 土浦霞ヶ浦断酒会                                                                                                                                                                   | 第3日曜日<br>(家族会含む)   | 13:30~15:30 | 土浦市四中地区公民館                 | 草木<br>070-3544-3246                                   |
|                                                                                                                                                                            | 第1・3日曜日            |             |                            | 高橋<br>080-3025-1539                                   |
|                                                                                                                                                                            | 第2・4土曜日            | 19:00~21:00 |                            |                                                       |
| 竜ヶ崎断酒会                                                                                                                                                                     | 毎週水曜日              | 18:30~20:00 | 龍ヶ崎市コミュニティセンター             | 深谷<br>090-1204-8620                                   |
| 牛久弥生断酒会                                                                                                                                                                    | 第1・2・4火曜日          | 19:00~21:00 | 牛久市中央生涯学習センター              | 中澤<br>090-5565-2394                                   |
|                                                                                                                                                                            | 第1・3日曜日            | 13:00~15:00 | 牛久市奥野生涯学習センター              |                                                       |
| 鹿嶋断酒会<br>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<br>090-4953-6093                                   |
| ホームページ <a href="https://sites.google.com/view/ibaraki-danshu/">https://sites.google.com/view/ibaraki-danshu/</a><br>※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、ホームページか連絡先にご確認ください。 |                    |             |                            |                                                       |

## 茨城県県北断酒目覚めの会 案内

|                      |                                                                                       |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 活動日                  | 不定期                                                                                   |
| 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 080-7855-3059                                               |
| ホームページ               | <a href="http://www.5f.biglobe.ne.jp/~tashi/">http://www.5f.biglobe.ne.jp/~tashi/</a> |
| ※参加希望時は事前に連絡をお願いします。 |                                                                                       |

## 茨城県内保健所の連絡先

| 保健所               | 所在地                                                               | 管轄市町村                                            | 電話番号                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|
| 中央                | 〒310-0852<br>水戸市笠原町 993-2                                         | 笠間市、小美玉市<br>茨城町、大洗町、城里町                          | 029-241-0100               |
| ひたちなか<br>(常陸大宮支所) | 〒312-0005<br>ひたちなか市新光町 95<br>-----<br>〒319-2251<br>常陸大宮市姥賀 2978-1 | ひたちなか市、東海村<br>常陸太田市、常陸大宮市、<br>那珂市、大子町            | 029-265-5515<br>(ひたちなか保健所) |
| 日立                | 〒317-0065<br>日立市助川町 2-6-15                                        | 日立市、高萩市、北茨城市                                     | 0294-22-4188               |
| 潮来<br>(鉾田支所)      | 〒311-2422<br>潮来市大洲 1446-1<br>-----<br>〒311-1517<br>鉾田市鉾田 1367-3   | 鹿嶋市、潮来市、神栖市<br>行方市、鉾田市                           | 0299-66-2114<br>(潮来保健所)    |
| 竜ヶ崎               | 〒301-0822<br>竜ヶ崎市 2983-1                                          | 龍ヶ崎市、取手市、<br>牛久市、守谷市、稲敷市、<br>河内町、利根町、美浦村、<br>阿見町 | 0297-62-2161               |
| 土浦                | 〒300-0812<br>土浦市下高津 2-7-46                                        | 土浦市、石岡市、<br>かすみがうら市                              | 029-821-5342               |
| つくば               | 〒305-0035<br>つくば市松代 4-27                                          | つくば市、つくばみらい<br>市、常総市                             | 029-851-9287               |
| 筑西                | 〒308-0841<br>筑西市二木成 615                                           | 結城市、筑西市、桜川市、<br>下妻市、八千代町                         | 0296-24-3911               |
| 古河                | 〒306-0005<br>古河市北町 6-22                                           | 古河市、五霞町、境町、坂<br>東市                               | 0280-32-3021               |
| 水戸市               | 〒310-0852<br>水戸市笠原町 993-13                                        | 水戸市                                              | 029-243-7311               |



## <令和8年度（2026年度）精神保健福祉センター家族教室のご案内>

当センターでは家族教室や個別相談を行っています。

家族教室では依存症に関する基礎知識や本人への接し方等のテーマに沿った学習会を行います。また、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。

### ①精神保健福祉センター会場（住所: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8年4月16日（木） | アルコール依存症とは？        |
| 5月21日（木）     | 本人への接し方            |
| 6月18日（木）     | 依存症の治療             |
| 7月16日（木）     | 依存症の回復             |
| 8月20日（木）     | 治療したくない人へ治療を勧めるには？ |
| 9月17日（木）     | 回復に役立つ自助グループとは？    |
| 10月15日（木）    | アルコール依存症とは？        |
| 11月19日（木）    | 本人への接し方            |
| 12月17日（木）    | 依存症の治療             |
| 令和9年1月21日（木） | 依存症の回復             |
| 2月18日（木）     | 治療したくない人へ治療を勧めるには？ |
| 3月18日（木）     | 回復に役立つ自助グループとは？    |

### ②潮来保健所会場（潮来市大洲1446-1）Tel0299-66-2114

<日時> 毎月第4木曜日 午後1時30分～3時00分

|              |                    |
|--------------|--------------------|
| 令和8年4月23日（木） | 依存症の回復             |
| 5月28日（木）     | 治療したくない人へ治療を勧めるには？ |
| 6月25日（木）     | 回復に役立つ自助グループとは？    |
| 7月23日（木）     | アルコール依存症とは？        |
| 8月27日（木）     | 本人への接し方            |
| 9月24日（木）     | 依存症の治療             |
| 10月22日（木）    | 依存症の回復             |
| 11月26日（木）    | 治療したくない人へ治療を勧めるには？ |
| 12月24日（木）    | 回復に役立つ自助グループとは？    |
| 令和9年1月28日（木） | アルコール依存症とは？        |
| 2月25日（木）     | 本人への接し方            |
| 3月25日（木）     | 依存症の治療             |

- 【 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におかけください。**  
**(TEL:029-243-2870)**
- 【 費 用 】 無 料

話すことは、悩みを「手放す」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」と言われています。回復者の方のお話は癒につながります。

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）では、毎週金曜日に  
外来ミーティング、家族ミーティングといった  
各種プログラムを開催しています。

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。

## ～アルコール健康障害の関連用語集～

### 【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くかせて反発を生む。

### 【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することを決意し、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ことが期待される。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言われている。

- 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。

## 【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くことが前提。

- 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。

### 【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ひ込み、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。

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されている。

### 【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のステップ・プログラムの中で、回復を目指している。（19～22 ページ参照）

### 【AA-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のステップ・プログラムを行う中で、回復を目指している。

### 【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。

### 【断酒会】

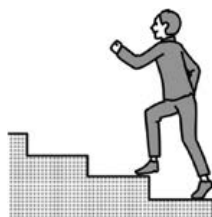
AA活動を参考にしながらできた日本独自のアルコール依存症の自助グループ。全国各地で例会が行われている。家族の会もある。茨城県では2つのグループが活動している。（23 ページ参照）

### 【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

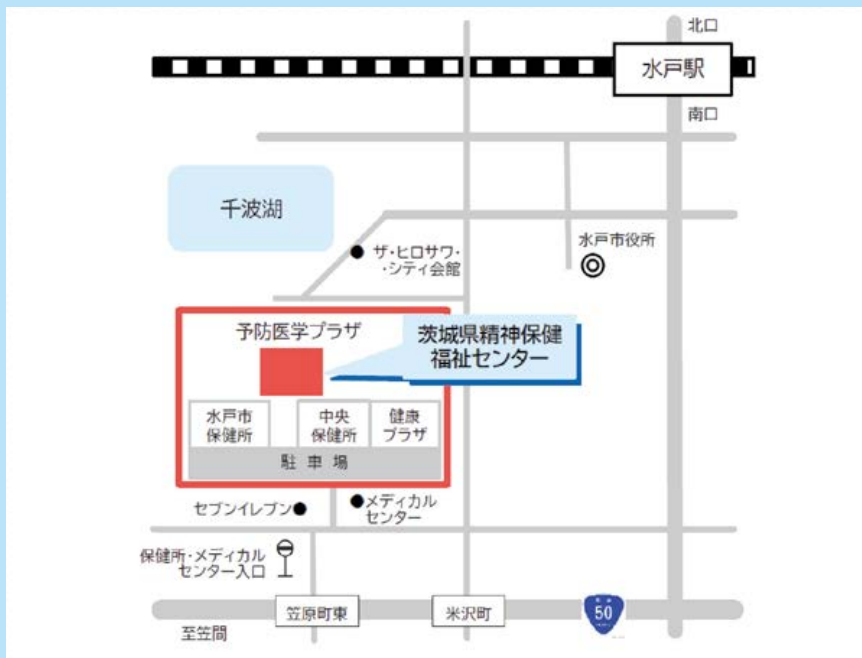
### 【ビンジドリンク】

短時間に大量のアルコールを摂取すること。健康被害のリスクが高くなる。





## 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「払沢本郷線」又は「本郷払沢線」に乗車。

<茨城交通バス>

水戸駅北口 8 番乗り場より「払沢経由」又は「本郷経由」に乗車。共に「保健所・メディカルセンター入口」下車徒歩 3 分。

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