

「あなたへ」 2022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

◇お酒の悩みは普通のこと？	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日立かみねグループ	Hさん・・・10
— 2 AA笠間グループ	Mさん・・・11
— 3 鹿島断酒新生会	K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	
いしおか断酒会	M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	
茨城県立こころの医療センター	
成島 俊治 医療福祉相談室長	・・・17
◇AAって何？(AAミーティングへのお誘い)	20
◇自助グループ連絡先	
AA県内グループ	・・・23
NPO法人茨城県断酒つくばね会	・・・24
茨城県断酒友の会	・・・25
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

～お酒の悩みは普通のこと？～

お酒は我が国において昔から祝祭や会食の場で楽しまれています。ドラマや映画などを観ていると、酒に酔った登場人物が千鳥足で歩いて転んでしまったり、家族に暴言を吐いたりといった場面を目にすることもあられるでしょう。それらは普通のことなのでしょうか？

実は日本はお酒の問題について寛容な国であることが指摘されています。世界ではお酒にまつわる様々な出来事や影響は、取り組まなければならない問題とされています。これは、お酒というある意味魔力をもった物質との付き合い方を、日本でも考えていかなければならないということです。実際、お酒を減らすための医療機関が増えてきたり、低アルコール飲料が発売されたりと、お酒をめぐる状況に変化が生じてきたことも確かです。

つまり、お酒の悩みは普通のことだからとそのままにしたり、隠したり我慢したりする必要はなく、相談や治療を受けてよいことなのです。「酔っていたからしょうがないよね」とか「お酒はこういうものだから我慢するしかないか」と思わなくてもよいのです。

この冊子には、お酒の悩みを抱える当事者や、そのご家族に知って欲しい情報、お酒について考えるためのワークシート等を掲載しています。これからのお酒との付き合い方を考えてみませんか？

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

(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

～あなたにとってのお酒は？～

<p>○お酒の良いところは何ですか？ （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</p>	<p>○お酒の良くないところは何ですか？ （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</p>
<p>○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</p>	<p>○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</p>

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？

～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。①女性はアルコールによる肝硬変など、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。ぜひ精神保健福祉センターや専門医療機関(巻末参照)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。

【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ができます。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6ドリンク以上飲酒する者】



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。

メール相談 QR コード

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

「一人ではやめられない、自分ではどうしようもできなかった」

AA日立かみねグループ Hさん

私は30年以上にわたってお酒を飲み続けてきました。これはもうアルコール依存症だとは薄々感じていましたが、仕事も続けていましたし、特に困ったという自覚を持っていませんでした。

しかしある時、お酒が原因で大きな失敗をしました。酔って財布を無くし運転免許証やクレジットカードなど自分を証明する一切の方法を失ってしまいました。すぐ警察に届けるべきなのは頭でわかっていたのですが、それを考えたくない状態になり、忘れるために大量のお酒を浴びるように飲み続けました。考えてしまうとどうしようもなく苦しくて、家に帰った瞬間から大量に飲み、廊下やトイレで倒れ込んだまま眠り、翌日が休みなら朝起きた瞬間からまた飲みました。

当然仕事にも影響が出て、ある日「毎日酒臭いしおかしい」と同僚に指摘されました。そのときに「もう自分ではどうしようもできない」と正直に今の状態を全部話すことができたのです。それが今の自分への分かれ道となりました。

幸いにして理解のある職場で、病院や自助グループに通うことを認めてもらい、身分証明書を取り直す援助もしてもらうことができました。

その後病院に通い始めてからも大量のお酒を飲み続ける日々は延々と続いていたのですが、病院の自助グループで、お酒をやめる生き方をしている方々の話を毎週聞かせてもらっているうちに憧れのような気持ちが芽生えてきました。

「いつか皆さんみたいに自分もお酒を飲まない生き方をしてみたい」「そんなことが自分にできるとはとても思えない」「でも今日一日だけならもしかしたらできるかもしれない…」

自分に人体実験をするようなつもりで、ある日、夜中24時までお酒を飲まずにそのまま眠りにつくことができたのです。それを自助グループで報告すると、みんなが心から喜んで祝ってくれて、それは今まで感じたことのないような大きな喜びでした。

その日から「今日一日だけ」飲まないことが続いて、自助グループは他のAAグループに移り2年が経ちましたが、自分一人ではお酒をやめることもやめ続けることも絶対にできなかつたと思います。今自分が、飲んだくれの酔っ払いの状態に戻っていないで生きているのは、周りの人々や仲間のおかげです。これだけは間違いなく真実で、「今日一日」また飲まずにいられることを、感謝しても感謝しきれないと感じています。

~~~~~

**一人ではやめられない、自分ではどうしようもできないと、正直に話をする**ことでHさんは、**依存症という病気を治療するための医療機関、そして同じ病気に立ち向かう仲間の集まりである自助グループに繋がりました。**そこで**支援者や仲間を得て、一人ではなくなったHさんは、今も今日一日飲まない日々を重ねています。**

~~~~~

回復者からのメッセージ その2

「酔いのもたらす効果」

AA笠間グループ Mさん

お酒を初めて飲んだ時、ホッとしたのを今までも覚えています。12歳の時にふざけてコップの底から1cm位のビールを飲み酔っ払い、その姿を見た母が私に注目してくれ、酔いの中で「私は母に愛されている。」と初めて感じる事ができました。

私は素面だと集団の中にも取り残されている感覚や皆と違う感覚があり、とても寂しい思いをしていました。それは大人になったら消え

と思っていたのですが変わらず、この感覚こそがアルコール依存症からくるものと知ったのはAAに来てからです。お酒の酔いはそんな感覚を希薄にしてくれ、皆の中の一員でいられる、周りの人にも受け入れられているという安心感を与えてくれたのです。

大人になり仕事をする中で常に不安な私は、「明るく元気な私」を装い頑張りました。それにはお酒が必要で、お酒の酔いの効果を上手く生活で活かしていたうちは良かったのですが、そのうちにお酒の効果は私にも周囲にもマイナスに変化していきました。うつ病になり抗精神薬を飲んでも眠れず、不安でビールを一緒に飲み、翌朝酔いの抜けない状態で出勤しました。廊下は壁をつたって歩き、電話は呂律の回らない状態で取り、周囲は引く一方でした。仕事に行けなくなる事で自分は取り残されるという恐怖でいっぱいでした。

そしてカウンセリングでAAを紹介して貰いましたが、まだ30代で仕事も恋人もある私は自分が『アルコール依存症』とはなかなか認められず、数回AAに行ったきりで行くのを止めました。でももうお酒の良い効果は無くなっており、止めたくてもまた買いに行く事を繰り返し、絶望を感じるようになっていきました。「俺達は飲んでいたら死ぬ病気。1人じゃ止められないんだよな。」とAAのメンバーが言っていたのを思い出し、再びAAに行く事ができたのです。

AAのミーティングで仲間の中で自分の話をする事、スポンサーシップで自分の問題を相談して解決策をもらう事等でお酒は止まり、更に私の中の奇妙な感覚は現在進行形で少しずつ変えて貰っています。両親や姉弟に愛されており、友人やAAメンバー、世の中とも繋がっている感覚が素面でも少しずつ感じられるようになり、お酒を必要としない生き方になってきました。それはゆっくりと時間をかけてですが、確実にAAを通して頂けています。お酒の酔いの効果のような一時的な錯覚ではなく確かなものです。

~~~~~

お酒にはつらい気持ちを誤魔化してくれる心の鎮痛薬としての効果があるようです。しかしその効果は一時的なもので、始めはMさんのことを助けてくれていたお酒が、次第にMさんのことを苦しめるようになりました。MさんはAAに通うことで、少しずつ酔いに頼らなければならなかった生き方を手放し、自分の人生を確かに生きることができるようになっていきました。

~~~~~

回復者からのメッセージ その3

「断酒生活一年を顧みて」

鹿島断酒新生会 Kさん

ここ一年間は、平々凡々と過ごしてきた。しかし、令和二年の四月三日、郷里福岡の兄が、八十四歳で亡くなり、急だったので単身で葬儀に帰郷した。通夜の席上で酒を一口飲んだら止まらなくなり、深酒をしてしまった。その時は、未だ断酒会には入会してなく、でも断酒会には、オープン参加していましたが、五月一日付で入会しました。

再飲酒したのは、豊後荘病院を退院してからは、その時の一度だけで、妻との口論でイライラする時があっても、我慢はできました。

そもそも入院するキッカケとなったのは、普段から酒好きで晩酌はもちろん、妻が居ない一人の時は、朝から飲んで酔っ払っていました。サッカーが好きで、自宅がスタジアムの近くで、試合を観に行っても飲酒している方が多く、帰宅時は千鳥足で、時には道端で寝ていることもただあり、家族には迷惑をかけることもしばしばでした。その他にも一寸暇を見つけては、外出してコンビニで酒を買い、飲んで道端で寝ている所を、通りすがりの車の運転手に助けて貰い、自宅まで搬送して頂いた事も何度かありました。

そういう事が続いた為、娘が病院探しに奔走した結果、石岡市の豊後荘病院をネットで調べ診察に行くことになりました。院長先生に「酒の飲みすぎで脳内が委縮され、これはもう八十過ぎの“脳”だ、人生の中で飲めるだけ飲んだ結果ですよ。“アルコール依存症”という“病気”ですと」言われ、初めて聞く病名でした。

これからは私の生い立ちになります。私は九州福岡県で一番小さい町で、四男二女の末っ子として生まれました。令和二年十月に長女が八十四歳で他界したので、私の兄弟姉妹は私一人となってしまいました。

ところで私の初飲酒は中学生の頃、親父の飲みかけのコップ酒を一口飲んだ時、苦く感じました。それから高校(定時制)へ通学するようになりました。当時の仲間とは、昼間働き夕方から学校へ行き、時には下校時に友達の下宿へ立ち寄り、飲酒する様になって、盆・暮れは集合して飲み会を開き深酒になった事もしばしばでした。

社会人となってからも、飲酒は止められず警察に保護されることもしばしばで、最大の悪業は居酒屋で酒を飲み、駐車場で酔いを醒まし少し運転した時に、パトカーに追跡され、免許停止では済まず取り消しとなり、警察の留置場・土浦の拘置場で、約二か月間身柄を拘束されたことです。五～六人の大部屋での苦痛の毎日が、思い出されます。部屋には二十代の若者で、薬物や強盗・喝上げ等で逮捕された者らにより異様な雰囲気覆われていて、早くこの場所から逃げ出したい気持ちで一杯でした。交通裁判では執行猶予が付き即釈放され、その日のうちに自宅へ戻れました。今では外出時自転車に乗っています。

その後は最初に話した通りで、隠れ飲みが始まり、ふらっと出掛けてはコンビニで酒を買い、酔っ払って自宅に帰れるときはいい方で、道端で寝込んでしまうのが当たり前で、気が付いたら部屋で寝ていたというのが、日常茶飯事でした。

今思うと、豊後荘という病院を娘が見つめてくれなかったら、どんな

人生を送っていたのかと思うとぞっとします。やはり家族そして娘が近くに居てくれて、良かったと思います。

最後になりますが、病院関係者の皆様、そして断酒会の皆様のおかげで、現在の私が居る、私たち夫婦が存在しているんだという実感が、ひしひしと感じています。

七十八歳迄、後六年は断酒を頑張ります。そして夫婦で、結婚五十年を祝いたいと思います。

皆様本当にありがとうございました。

~~~~~

**Kさんは警察のお世話になるという問題が生じてもお酒をやめることができませんでした。アルコール依存症はお酒がやめられなくなってしまう脳の病気だからです。しかし、病気であるからこそ専門医療機関につながる事が依存症からの回復の助けとなります。その後、Kさんは断酒会にも参加し、夫婦で金婚式を祝うべく断酒に取り組んでいます。**

~~~~~

◇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

「アルコール依存症からの回復」

いしおか断酒会 Mさん

私の長男は、アルコール依存症と診断されてから、約十年になります。平成二十八年の八月、豊後荘病院にて三ヶ月の入院生活を終え、退院しましたがなかなか断酒が出来なくて、その為に働き口が見つかりませんでした。

平成三十年の四月から、勤め始めた職場も飲酒が見つかり、一ヶ月程で辞めさせられました。大の男が働きもせず、家でウロウロしている様は、私自身もほとんど困っておりました。

三男が茨城県内で、美容室を経営しているので、そこで働かせてもらうことになりました。朝・夕毎日長男の送り迎えをしていましたが、お店がお休みの火曜日になると、私の目をぬすんでは一人で出かけ飲んでおりました。

昨年十二月、長男を夕方迎えに行った帰り、私が運転していたのですが、急に気分が悪くなり、急いで運転を長男に変わってもらいました。その事があって、長男の送り迎えはしないで、自分の車で通ってもらう事になりました。

今年の一月末に、お客様のシャンプーを任されたそうです。にこにこして帰ってきました。「お客様が美容室へ来て下さるのは、一番に“癒し”なのよ。特にシャンプーは、上手に心を込めてやってさしあげると、気持ちがよくていびきをかいて眠ってしまう人もいるのよ。お母さんだつて美容室へ行くのは、その為なんだから」と話をさせてもらいました。次の日から「お母さん、今日は何人の人に喜んでもらえたよ」と、嬉しそうに話してくれるようになりました。

言葉遣いも変わってきました。なにより嬉しかったのは、笑顔です。アルコール依存症は、治る病気ではありませんが、長男の気持ちに寄り添い、私自身も自分らしく生きる事・笑顔を忘れない事で、長男の病気も回復することを希望しています。

~~~~~

**アルコール依存症という病は、本人だけではなく家族をも苦しめます。本人の回復に伴走し、日々の幸せを共に喜ぶためには、家族も自分らしく、笑顔を忘れずに生きることが大切です。しかし、依存症のせいで現実にはつらいことや、困ったことも起こるかもしれません。そんな時に支えてくれるのは、同じ依存症という病気に立ち向かう家族の存在ではないでしょうか。ぜひ家族も自助グループに足を運んでみてください。**

~~~~~

◇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

「あきらめずにやるということ」

茨城県立こころの医療センター

成島 俊治 医療福祉相談室長

私には、どうしても忘れられない依存症の事例がある。

ある 30 代の女性の話だが、曾祖父、祖父、父がアルコール依存の家系。小さい頃から父の機嫌をうかがいながら生きており、母には「産まなければよかった」とも言われていた。

中学校に入ると、不登校で週 1 回程度しか学校には行っていなかった。14 歳になり、ビジュアル系バンドが好きでライブハウスに行っていたが、そこで仲良くなった先輩に自宅で勉強を教えてもらっていたときに集団レイプをされてしまった。そのことを自宅に帰ると母に様子がおかしいと気づかれたが、自分がライブハウスに出入りしていたことが悪いと思いつんでしまったことと、母にも小さい頃に産まなければよかったと言われていたので、「嫌われたくない」と思い、レイプのことは一切言えなかった。その代わりにリストカットをして落ち着くことを覚えてしまった。そこから、どうでもよくなって援助交際も始めていた。この援助交際は寂しさを埋める行為であり、本人は自傷行為のひとつだと思いと振り返っていた。

高校生のころには 3 年間付き合った彼がいたが、その彼にふられてしまい、直後はそれほど辛くなかったが、一月後から段々辛くなり、ネットの掲示板に「死にたい」と書いたら、楽になる方法があると教えてもらったのがガスパン遊びであった。それで楽にはなったが、今度は眠れなくなり、市販薬や処方薬をたくさん飲んで眠るようになり、処方薬依存にもなった。その様子を見ていた父がおかしいと感じて（父もシンナー依存の経験があり、なんとなく察した）、母が病院を見つけて受診に

はつながった。それでもしばらくは止めることはできずにいたが、1年後くらいにダルクに入所することになった。

ダルクに入ってから、何とか過ごすことが出来ていたが、障害者施設への入所の話になり、「ダルクでがんばろうと思ったのに、なんで自分が」と思ってしまい、体験入所のときにガスパンを使用して問題を起こし、病院から逃げ出してしまった。その後、病院で知り合った人と同棲したが、そこでもガスパンを止められずに、タバコに引火して爆発を起こしてしまい、逮捕となった。

留置所から出てからは、どこにも行くところがなく、やくざのお世話になってしまい、デリヘルを24時間でやらされていた。そのときは、寂しさを男性で埋めていたが、基本は「どうなっても良い」という考えで、自傷行為であったと振り返っている。

その状態から救ってくれた人がいたが、その人と一緒に暮らし始めたらDVをされる日々で、毎日、顔や手にあざがあったり、自分が身に着けた下着を売らされたりしていた。その彼との間に子どもを授かったが墮胎してしまい、そのことがきっかけで彼から逃げる事が出来て、ダルクに居た頃から成島が関わっていたので、生活保護の相談をして、ある市でアパートを借りて一人暮らしをすることが出来た。

そこからは落ち着いて生活することが出来て、仕事も始めてお金を貯め、今は生活保護を切って東京で一人暮らしが出来るくらいになった。今でもお菓子を飲んでいるわけではないが、定期的に外来に来てくれて、成島にも会いに来て話をしてくれている。

ダルクにつながり回復の道を歩み始めてからここまでののに10年かかった。

本人は、今までのことを振り返り笑顔で「幼少期のことがあるから人の顔色をうかがってしまうので、カメレオンのように人に合わせるような性格だけど、楽しくやれています」と言っていました。

支援者としてこの依存症の事例を通して思うことは「いつでも相談できる場所を確保しておくことの大切さ」です。自分が何をしたわけではないかもしれませんが、こちらから支援の手を切るのではなく、患者さんが手を伸ばしたときに支援できる環境を作っておくことが大切であり、何年かかろうとも付き合っていくことが重要だと思いました。支援者としては、ただ寄り添うことしかできないかもしれませんが、継続していきたいと思っています。

~~~~~

アルコールや薬物という物質に頼ることで、辛い現実を何とか生き延びている人がいます。人間関係で傷つくと、時として裏切られる可能性がある他人よりも、裏切ることがない(と思われる)物質の方が安心できるからでしょうか。しかし、物質は使えば使うほど依存症になるリスクが高まり、長期的には大きな問題となって返ってくることは、回復者からのメッセージでお分かりかと思います。ならばやっぱり人を頼ればいいのかと言うと、そんな簡単な話でもないですね。安心できる相手だからこそ、人は心を許して正直な話ができるのだと思います。医療機関や相談機関には、あなたに寄り添い、支えになろうと思っている人がいます。安心できる相手が確認いただくためにも、まずはお話してみませんか？

~~~~~



～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。

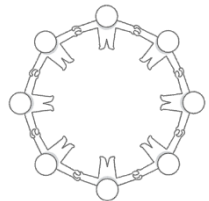
茨城県内では、日立、水戸、土浦、つくば、守谷、笠間にグループがあり、毎週ミーティングが開かれています。ミーティングにご参加する時は、会場等の変更中止の時もありますので「AA関東甲信越セントラルオフィス」にご確認の上お越しくださいませ。

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 〒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/ (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。) ★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。
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	
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	
	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	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	



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
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 090-5565-2394 古澤 029-787-2086 080-3453-0327
守谷断酒会	第1・3日曜日	10:00~12:00	守谷市高野公民館	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	三笥 090-4953-6093

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			
<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> ※代表世話人 大部 和子 までご連絡ください。			
◎『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。			

茨城県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お願いします。			

【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



＜令和4年度（2022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）Tel 029-243-2870

＜日時＞ 毎月第3木曜日 午後1時30分～3時00分

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

②オンライン会場 ※参加希望の方は精神保健福祉センターへご相談ください。

＜日時＞ 毎月第4木曜日 午後1時30分～3時00分

令和4年4月28日（木）	依存症の治療と回復
5月26日（木）	治療したくない人へ治療を勧めるには？
6月23日（木）	自助グループは何故必要か？
7月28日（木）	アルコール依存症とは？
8月25日（木）	本人への接し方
9月22日（木）	安全第一！「暴力」への対応
10月27日（木）	依存症の治療と回復
11月24日（木）	治療したくない人へ治療を勧めるには？
12月22日（木）	自助グループは何故必要か？
令和5年1月26日（木）	アルコール依存症とは？
2月9日（木）	本人への接し方
★第2木曜の開催	
3月23日（木）	安全第一！「暴力」への対応

【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）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。
- 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。

【スリッパ】

再飲酒をする事。スリッパ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。

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。(20~23 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。(24~25 ページ参照)

発行元

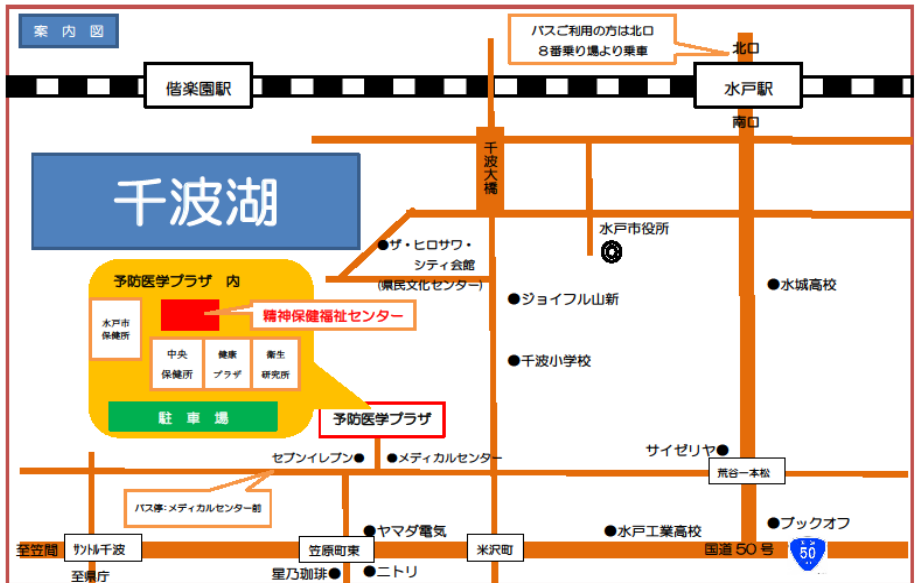
茨城県精神保健福祉センター

〒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「弘沢ゆき」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。