

アルコール依存症から

# 新しい人生へ

アルコール依存症とは／アルコール依存症の恐ろしさ／  
アルコール依存症からの回復／新しい人生を創る／  
断酒会について／断酒会の現状と活動

近年、飲酒運転による交通事故が社会的問題となり、法による罰則が強化されましたが、なかなか無くなりそうにありません。また一方では、年間3万人にもおよぶ自殺者数も一向に減少する傾向がみられません。

このような問題の背景にアルコール依存症という病気の存在、影響が指摘され、飲酒運転防止や自殺予防対策の一環として取り上げられるようになってきました。アルコール依存症という病気の本質を知り、正しい対処をしましょう。

社団法人 **全日本断酒連盟**

## アルコール依存症とは

自分で飲酒のコントロールができなくなり、飲んではいけない時、場所、場合でも飲酒してしまい、問題を起す病気です。一度発症すると、完全に治癒することはなく、再度お酒を口にすると、たちまち元の状態に戻ってしまいます。再発を防止するには断酒以外に方法はありません。

### 症状① 身体的症状

長期間の飲酒生活で、アルコールに対する耐性ができ、酔いを求めて飲酒量が増えていきます。やがて、アルコールが切れるとイライラと落ち着かなくなったり冷や汗をかいたりする初期の禁断症状が現れ、手足の震え、幻視、幻聴といった症状へと進行していきます。

### 症状② 精神的症状

アルコール依存症は「否認の病」と言われます。“自らの飲酒による問題を認めない”という心の動き・パターンのことです。この否認を繰り返すことにより、自己中心・現実逃避・刹那主義というような傾向を強め、飲酒行為やその結果に対する周囲の非難・忠告を受け付けなくなります。結果として、“意思が弱い”、“無責任だ”、“だらしない”とか、本来の人格とは誤った認識をされることとなります。ただし、この否認の原因は単に本人の問題ではなく、アルコール依存症に対する社会的「偏見」(アルコール中)が根底にあることを見逃してはなりません。



### 症状③ 社会的症状

生活の中心が飲酒で占められるため、仕事への影響や約束不履行といった問題が現れ社会的信用を失います。このことがさらなる飲酒をよび、状況は悪化の一途をたどります。家族との関係も悪化し家庭は機能不全に陥り、相談する相手もなく孤立感を深めます。経済的にも借金問題を抱え込むような事態に進んでいきます。



### 原因① 生活環境

この病気は特定の人がかかる病気ではありません。風邪と同じでお酒が飲めれば誰でも発症する可能性がある病気です。原因はいろいろなことが言われていますが、元をたどれば、常習飲酒とその習慣を生んだ生活環境（家庭・学校・職場）によって形成された生き方にあります。

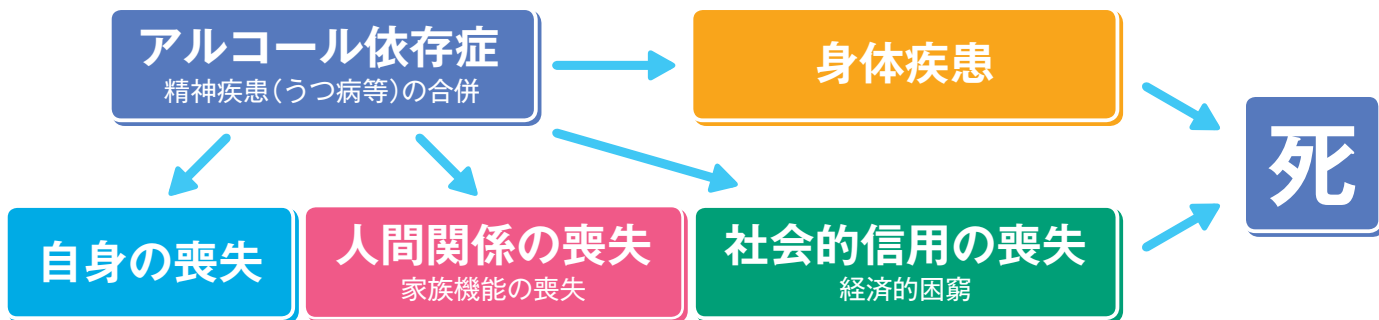
現実の等身大の自分と「こうあらねばならない」という“こだわり”とのギャップから生まれる「生きずらさ」(満点主義、不満、あせり、ねたみ、ひがみ等々)が最大の原因です。この「生きずらさ」は得体のしれない風船の中に孤立したようなもので、酒の酔いだけが一時的に風船から解放してくれるのです。

### 原因② 性格は関係するのか

一般的には、生真面目で仕事熱心、物事にのめりこみやすい等の性格が指摘されています。しかし、これはあくまでも比較の問題にすぎません。ただ、依存症になった結果により認識される性格とは全く異なるものであることが分かります。

## アルコール依存症の恐ろしさ

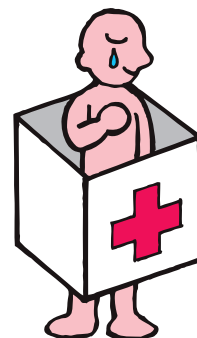
アルコール依存症は死に至る病です。自分自身をはじめ周囲の様々なものを失い、回復への道を歩まぬかぎり、飲酒という慢性の自殺か、本物の自殺へと追い込まれていきます。



## アルコール依存症からの回復

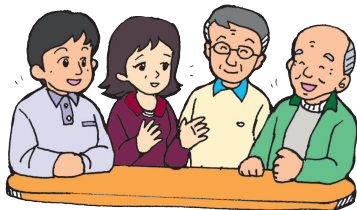
### ① 身体症状からの回復(第一段階)

まず、アルコール専門の病院かクリニックに相談しましょう。依存症が進行していて、アルコールの離脱症状(禁断症状)が重い場合は、アルコールを切ること自体に危険を伴うことがありますから、医療機関の治療を受けることになります。入院する必要がある場合は、通院と並行して自助グループの集いに参加しましょう。この時点でアルコール依存症の正しい知識を得ることが後の治療と回復にとって大事です。



### ② 精神症状からの回復(第二段階)

断酒を継続することで、「否認」を解除していきます。否認には「第一の否認」と「第二の否認」があります。まずは第一の否認の解除です。自分自身が(家族も含めて)アルコール依存症であることを認め、断酒を決意し、あるがままの自分自身を肯定し、本来の自分の姿を取り戻す段階です。断酒を決意しても、ひとりで継続することは不可能です。自助グループで同じ苦しみを経験した仲間の話聞き、自分の経験も話していきます。



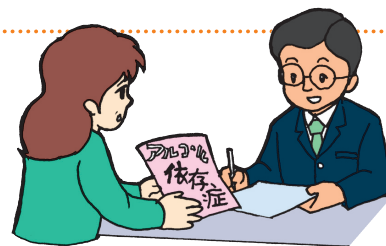
### ③ アルコール依存症になった背景を見つめる(第三段階)

断酒していても、「酒さえやめていけば十分だろう」と、ものの考え方や行動を変えなければ、「生きづらさ」は解消されません。自助グループで仲間の話聞き、自分の酒害体験を掘り起こしていくうちに、自分自身への洞察力が生まれ、依存症になった背景が見えてきます。自分自身の改革の始まりです。これが「第二の否認」の解除です。

### ④ 家族の協力

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。

- 本人と歩調を合わせた、家族の回復と協力が必要です。
- 医療機関の家族学級や自助グループに参加しましょう。
- まず、病気の本質を正しく理解しましょう。本人の失敗の後始末をしてはいけません。
- 本人と同じく、偏見に基づく否認を解除しましょう。世間体に捕らわれてはいけません。

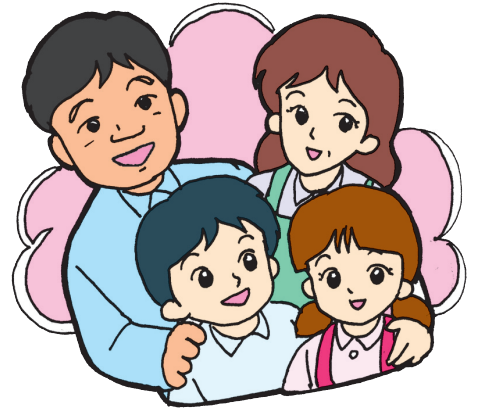


## 新しい人生を創る

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、新しい生き方を創造すると考えるほう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庫があります。



## 断酒会について（依存症者支援の輪を広げるために）

断酒会は自助グループとして、その結成以来、アルコールに苦しむ人々が集まり、集団治療の場として互いに助け合いながら発展してきましたが、その存在や実態はあまり世に知られていません。

それは、断酒会は積極的に自身をPRすることはなく、酒害に困窮した末に訪れた人達を迎え入れるという、いわば受け身の姿勢を続けてきたことによります。



### 社会資源としての断酒会に

しかし、日本全国で問題飲酒者 240 万人、アルコール依存症者は 80 万人と推定されている今日、断酒会も本来の設立目的である「酒害の及ぼす社会悪の防止につとめ、広く社会福祉に貢献する」という精神に立ち戻ることが求められています。一昨年来の常習飲酒運転問題対策、増大する自殺者対策問題など、背景にアルコール依存症の存在が指摘される社会問題に関して、断酒会は自らを「社会資源」として活用できるよう体制を整えつつあります。

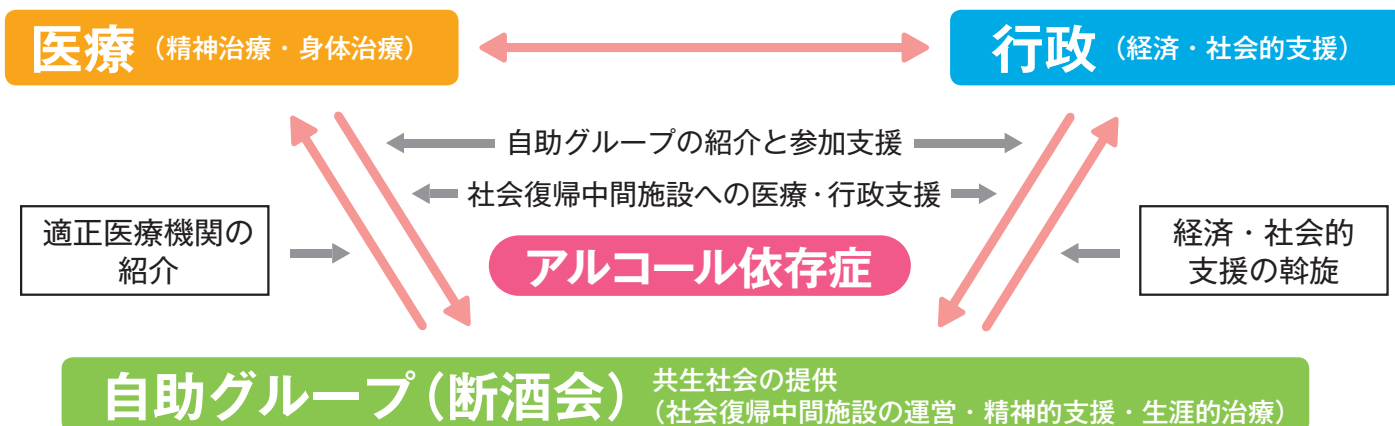
### 支援ネットワークの構築

自助グループに求められるのは「安心して失敗できる場であり、家族にも言えない失敗を正直に語る場」であることです。依存症からの回復には、世界中にたった一つでもよいから、自分に正直になれる、安全な場所が必要とされています。断酒会は概ねこの要件を満たす共生社会を構成しているといえます。

しかし、今日では、うつ病をはじめとする多重障害や、女性酒害者の急増、経済的問題の深刻化というように問題は多岐にわたるようになってきています。経済的・社会生活的に追い詰められている人には行政に、アルコール依存症以外に身体的・精神的な障害を合併している人には適正な医療機関に繋げるよう、他の民間団体も含めた地域の連携ネットワークを構築することが大切です。



## 支援の輪



## 支援のアンカーは自助グループ

アルコール依存症は進行性の病です。緊急の危機を脱しても、再発（再飲酒）すれば直ちに元の状態に戻ってしまいます。連携ネットワークが最後まで機能するためには、三次予防（再発防止）のための自助グループ（断酒会）がアンカーを務めなければならないと言えます。



## 断酒会の現状と活動 ①断酒会のしくみ

### ① 断酒会員となるには

#### ●資格

断酒の趣旨に賛同する人であればだれでも入会できます。アルコール依存症者本人の家族・関係者も入会できます。アルコール以外の依存を抱えた人でも入会できます。アルコール依存症者本人に限ることはありません。

#### ●入会手続

全断連に加盟する地域断酒会に入会申込書を提出します。地域断酒会に加入すると自動的に全断連の会員にもなります。

#### ●会費

入会金と月会費、それに全断連会費（年間 3600 円）です。

入会金と月会費は地域断酒会により若干の差があります。（入会金 1000 円程度、月会費 1000 円～ 2500 円）

### ② 断酒会員になると

●地域断酒会では断酒例会を定期的で開催しています。例会出席を習慣にしましょう。自分が所属した断酒会だけでなく、他の断酒会の例会にも出席して仲間を増やします。ここで、自ら酒害にまつわる体験談を語り、仲間の話を聴きながら徐々に断酒の指針に沿って回復への道のりを進むことになります。

●全断連の主催行事にも積極的に参加します。多くの仲間めぐり合います。

## 断酒会の現状と活動 ②断酒会の現状

### ●断酒会の組織

社団法人全日本断酒連盟—都道府県連合会・断酒会（49）—地域断酒会・支部断酒会（約600）

### ●会員数

2009年現在約9500人です（家族会員を含めると14000人）

### ●女性会員

全体の9%、850人です。女性酒害者が急速に増えている現状からすると、人数・比率ともに少ないと言わざるをえません。本人の周囲の環境の問題を含め女性特有の問題を解決しなければなりません。

### ●高齢化現象

10年前と比較すると、会員全体に占める60歳以上の会員比率が15%も増えて55%に達しています。入会する時点で60歳以上の方が21%を占めるようになりました。

社会的現象と見るべきか、早期発見のための施策の立ち遅れが原因なのか、あるいは、医療機関を渡り歩くことで断酒という根本的治療を先延ばしにする結果であるか調査研究が必要です。

### ●複合依存対策

1つの依存は他の依存を呼ぶと言われています。アルコール依存症から回復しても、ギャンブル依存はじめ他の依存に囚われる例が多々あります。また、もともと複数の嗜癖を抱えている人もいます。女性の場合は摂食障害を伴っている例が多く見受けられます。これらの依存問題に幅広く対応できる態勢を研究しています。

### ●断酒例会

断酒例会は断酒継続の基本となる日常の活動です。全国において、年間約1700カ所で、約43000回、約80万人が参加しています。一般にも開放しており自由に見学参加もできます。

### ●各種イベント

断酒例会とは別に、各地で大会や研修会を開催し、断酒会員の輪の広がりとの醸成に努めるとともに、酒害啓発活動に欠かせない知識の拡充と質の向上を図ります。

## （連絡先）

社団法人 **全日本断酒連盟**

〒101-0032 東京都千代田区岩本町 3-2-2  
(TEL) 03-3863-1600・(FAX) 03-3863-1691

<http://www.dansyu-renmei.or.jp>

2010年初版発行  
頒価 10円