

も し か し た ら

# アルコール依存症



回復をめざして  
断酒会は待っています。

公益社団法人 全日本断酒連盟

## (はじめに)

アルコール依存症という病気は否認の病と言われ、依存症の本人だけでなくその家族までが病気であることをなかなか認めません。それは、この病気に対する社会的な誤解と偏見がそのまま当事者自身にもあるためです。しかし病気である以上、早く治療を行い断酒への道を踏み出さなければ、本人には究極的な死が、家族全体には取り返しのつかない奈落の底が待ち受けているのです。

### もしかしたら自分はアルコール依存症？

いや、自分は違う

**夫（妻・子供）は酒の飲み方がおかしいのでは？**

**まさか、夫（妻・子供）にかぎってアル中だなんて**

**思いたくない！ 考えたくない！**

アル中ってのは、意志が弱くて、怠け者で、汚くて昼間からゴロゴロ、ガード下や公園のベンチで……、それにひきかえ、夫（妻・子供）は毎日、スーツ着て立派にオフィスで勤めているし、家族も養っているし。妻はときどき酒くさいけど料理も作ってくれるし子供は学校の成績もままずだし、



でも、アルコール依存症の本人と家族はしだいに悪循環に落ちこんでいるのです。

### (本人は)

- ・二日酔いで仕事を休んだり
- ・何事にも集中を欠くようになり
- ・失敗を重ね、イライラと怒りっぽくなり
- ・約束を守らない、家庭をかえりみなくなり
- ・ものぐさになり、不潔になり
- ・隠れて酒を飲んだり
- ・嫉妬心が深くなり・暴力をふるったり



### しかし、心の奥底では

- ・酔いが醒めるたびに自己嫌悪にさいなまれ
- ・将来のことが不安になっていて
- ・なんとか悪循環から抜け出したい
- ・でも飲みたい、どうしよう、誰にも言えない
- ・自分は孤独だ

### そして、あなたは

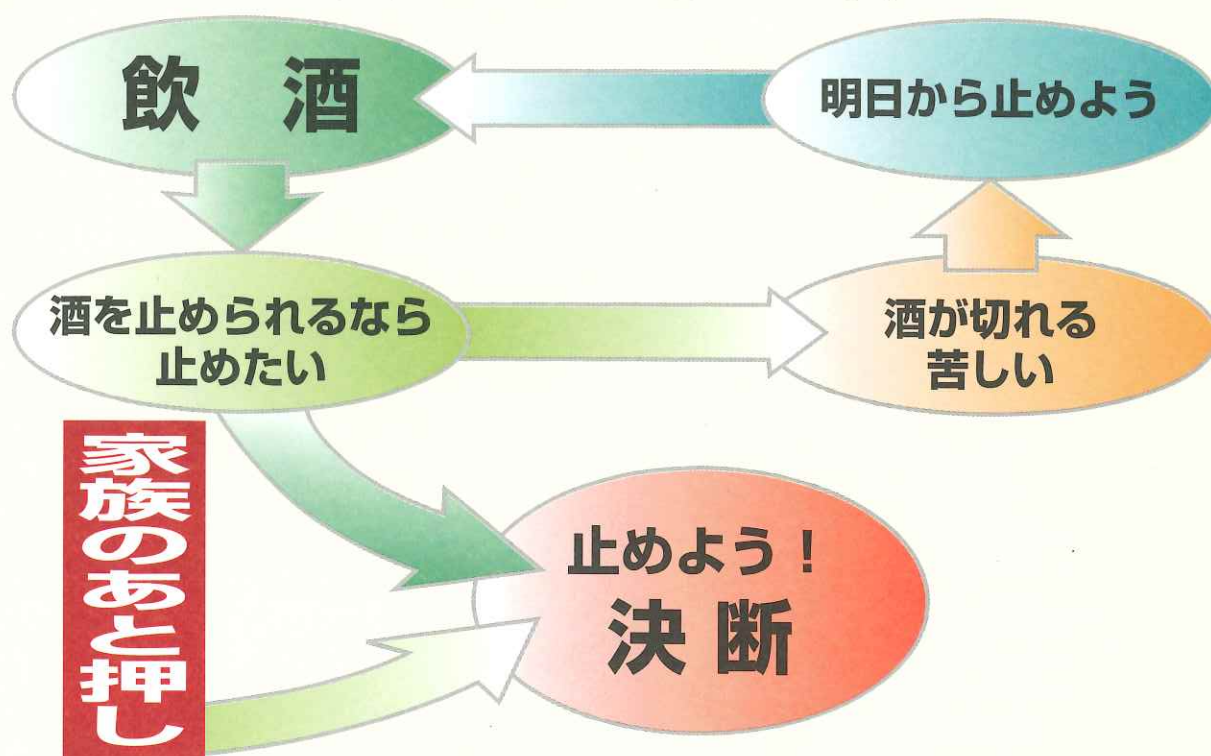
- ・酒をとりあげる、酒を隠す、捨てる
- ・本人を恨む、責める、哀願する
- ・本人の失敗の後始末やら言いわけに奔走する
- ・周囲の目を恐れて本人をかばう、嘘をつく
- ・自分ほど可哀想な人間はいないと思う
- ・へとへとになって絶望状態の孤独感に苦しむ





## 抜け出よう！飲酒の悪循環

本人は止めたいと思っています



本人の「止めたい」というシグナルが、必ずあります。  
家族は、これを見逃さないようにしましょう。

- ・ 本人はだんだん袋小路から抜け出したいと思い始めているのです。
- ・ 本人が酒をやめるキッカケをつかみましょう。
- ・ キッカケをつかんだら後押しして、本人の決断を早めましょう。

本人の決断を実行に移すための道を作っておきましょう

◎あなたも病んでいます。まず、あなたが先に変わらしましょう。

- ・ 酒を隠したり、飲酒を責めることはやめましょう。
- ・ そんな本人の言動を監視ではなく、観察しましょう。
- ・ 本人の失敗の後始末（尻ぬぐい）をしてはいけません。失敗の責任は本人がとり、後始末は本人にやらせるのです。
- ・ 世間体を気にして本人の状態を隠したりかばったりしてはいけません。

◎医療機関や精神保健福祉センターに相談しましょう

家族教室でアルコール依存症の勉強をしましょう。

◎断酒会に相談しましょう

- ・ アルコール依存症から回復した人たちの話を聞きましょう。
  - ・ 家族の集いで、依存症の夫（妻・子供）の回復に立派に成功した家族が相談にのってくれます。
- あなた自身が1人ではなく、たくさんの仲間がいることを実感して楽になりましょう。

◎さあ、次は夫（妻・子供）の後押しです。





# 回復に向けて（方法は2つ）

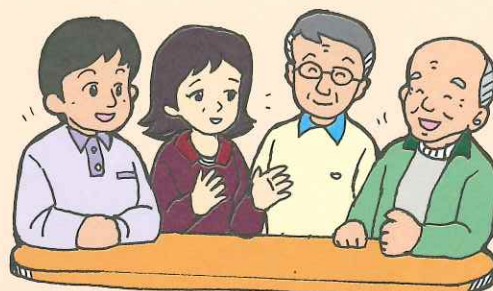
## 1. 医療機関（アルコール専門病院）で診察を受けましょう

アルコール依存症と診断されたら、入院するか通院するか医師に相談しましょう。素直に病院の指示に従いましょう。通院するならば、はじめのうちは家族が同行しましょう。

## 2. 断酒会に連絡して酒害相談にのってもらいましょう

必要なら医療機関を紹介してくれます。

酒をやめたい人なら誰でも入会できます。断酒例会に出席するよう勧めてくれます。



## そして、断酒の継続に協力しましょう

本人の生活習慣・考え方を変えましょう。あなたも本人とともに断酒例会に出席して、仲間の話を聴き、自分を見つめなおして語り、少しずつ、本人や家族全体が失った自分・人間関係、そして社会性を取り戻していくよう協力しましょう。

## 女性の依存症者には配慮が必要です

- ・本人が女性であるならば、家族はいつその理解が必要な事を忘れないください。
- ・男性と異なり女性には悪循環サイクルに陥りやすい特有の心の転機が多いのです（夫・姑・子育て・子離れ等々）。
- ・それに女性であるがゆえの社会的束縛があるため、堂々と言えない、表現できない場合が多いのです。
- ・さらに女性は男性に比較すると短期間でアルコール依存症になりやすいのです。
- ・社会の歪みの縮図と身体のハンディキャップを背負っているのです。



**お酒で困っている人を待っています**

**断酒会は困っている人を支援します**

**でも助けるのは自分自身と家族自身です**

### （心の誓い）

- ・私は酒害から回復するため、断酒会に入会しました。
- ・これからは例会に出席して酒を断ち、新しい自分をつくる努力をいたします。
- ・多くの仲間が立ち直っているのに、私が立ち直れないはずはありません。
- ・私も完全に酒を止めることができます。
- ・私は心の奥底から、酒のない人生を生きることを誓います。

### （連絡先）

公益社団法人 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/>

2011年第2版発行

頒価 10円