

断酒の
すすめ

お酒で

悩んでいませんか
巻き込まれていませんか



あなたもお酒をやめられます!

公益社団法人 全日本断酒連盟

悩んでいませんか

あなたは、自分の飲酒問題で悩んでいませんか。酒が原因で体調を崩しているのに、酒を止めることも、節酒もできないで悩んではいませんか。友人や職場の人に注意されていませんか。子供の目を恐れてはいませんか。離婚話が出たことはありませんか。

もしそうだったら、あなたはアルコール依存症になっているのかかもしれません。このように言うと、あなたは、おれ（私）はアルコール依存症になるようなダメな人間ではない、と猛反発すると思いますが、それはあなたがこの病気を誤解しているからなのです。

アルコール依存症は酒を飲む人なら、男女を問わず誰でもかかる可能性のあるごく普通の病気なのです。推定患者数は全国で107万人です。

恥ずかしがるような特別な病気ではありません。



巻き込まれていませんか

あなたは夫（妻・子供）の酒に巻き込まれて、疲れきっているのではないですか。

酒を隠したり、捨てたり、なだめたり、すかしたり、説教したり、怒鳴ったりと、大変な毎日が続いていませんか。

そしてあなたは、さまざまな努力が実を結ばないのに絶望して離婚を考えたりしているのではないでしょうか。

アルコール依存症のことを「家族ぐるみの病気」と言います。酒を飲んでいない家族はどうして病気なんですか、とあなたは納得できないでしょう。

しかし、どんなに頑張っても良い結果が出ず、しかも同じことを繰り返していると、人間は心の健康を損なうようになります。

そこで、まずあなた自身を変えることをお薦めします。発想を変えて、冷静に夫（妻・子供）の酒と向き合うのです。面倒の見すぎや取り越し苦労をやめ、厳しい愛で夫（妻・子供）を包んでやって下さい。あなたが変わることで、あなたの夫（妻・子供）も変わることができます。

飲酒運転に怯えていませんか

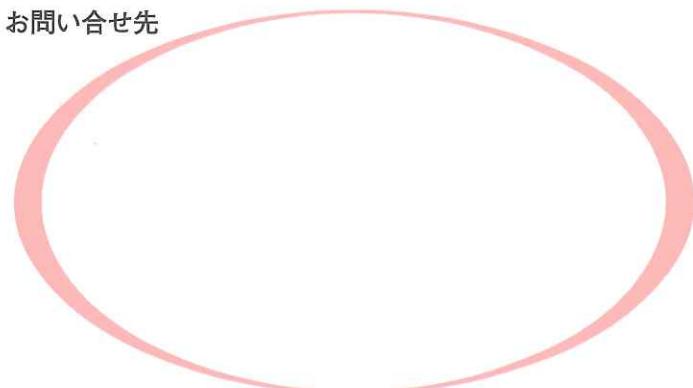
いつもお酒を飲んで運転する夫（妻・子供）に怯えていませんか。一家が崩壊するのではないかと心配で胸がつぶれそうになっています。

飲酒運転の再犯者の40%は依存症の疑いありといわれています。



さあ断酒会へ お気軽にご相談下さい

お問い合わせ先

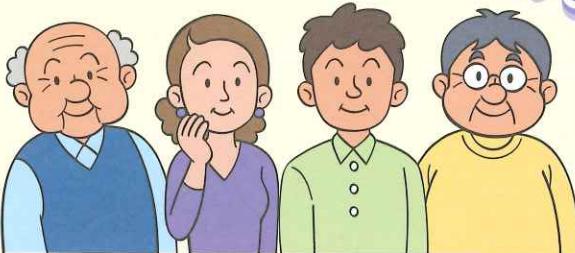
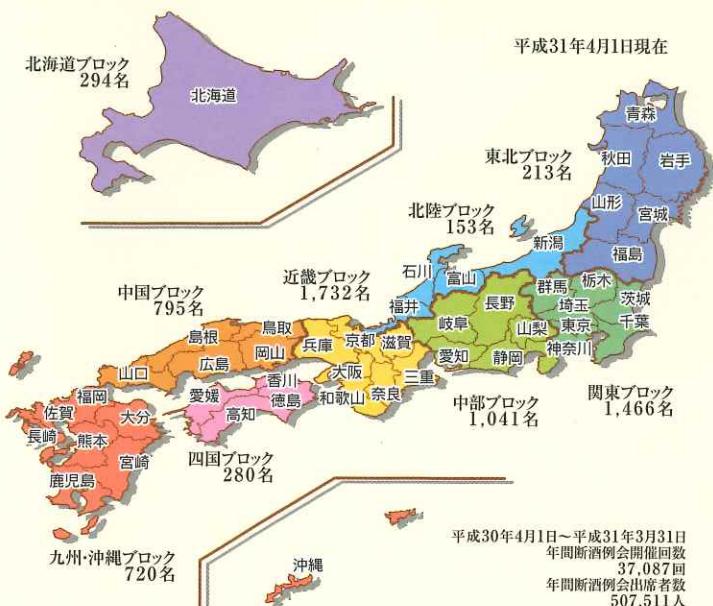


酒は一人ではやめられない 仲間が必要!

断酒会とは

1958年に誕生した酒害者（お酒に悩む人達）による酒害者のための自助組織です。

誕生5年後の1963年には、全日本断酒連盟という全国ネットワークが完成し、現在では、会員本人とその家族約1万人が酒のない新しい人生を明るく生きています。



それでお酒がやめられるの

断酒例会で語り、聞くことで自分と酒の関係がはっきりと見え、共通の悩みを持った者同士の信頼関係が生まれます。そこで、断酒に踏み切り、断酒を継続する努力を始めるのです。

断酒を継続することで、新しい人生を創り、力強く生きていくのだという自覚と自信が湧いてくるのです。



断酒会で何が得られるの

断酒会では何をやってるの

特別に難しいことをやっているわけではありません。

断酒例会に出席して、会員一人一人が酒害体験と自分自身を率直に語り、聞くだけです。

断酒例会では、会員同士は完全に平等の立場で、そこには身分、職業、性別の差は一切存在しません。



断酒会は言いっぱなし、聞きっぱなし
素直に耳を傾け、心を開いて思いのだけを語ろう

お酒を止めただけで全ての問題が解決されるわけではありません。

長い飲酒生活の間に傷つきあるいは失われた家族や社会との信頼関係を取り戻さなければなりません。

断酒例会で体験談を聞きそして語ることで、ひとつひとつ問題が掘り起こされ、解決の糸口が見えてくるのです。

解決することが償いに繋がり、償おうとする努力を通してあなた自身が立派に変わっていくのです。

お酒はあなたのためにならぬのです。



こんな飲み方していませんか

アルコール依存症自己診断法(CAGE)

Cutting down・Annoyance by criticism・Guilty feeling・Eye-openers

【質問】

- (1) 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか
- (2) 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか
- (3) 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか
- (4) 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか

【診断】

- 4項目のうち1項目でもあてはまればアルコール問題の可能性があります
- 今までの生涯で2項目以上があてはまればスクリーニング上アルコール依存症者とされます

【対策】

思いあたるようなら、アルコール専門病院で診察をうけるか、断酒会に相談しましょう
「いや、自分はちがう、まだ、大丈夫だ」は、いけません
アルコール依存症は進行性の病気です 治療が遅れると取り返しが難しくなります

断酒会 指針と規範

断酒新生指針

- ①酒に対して無力であり、自分ひとりの力だけではどうにもならなかつたことを認める。
- ②断酒例会に出席し自分を率直に語る。
- ③酒害体験を掘起こし、過去の過ちを素直に認める。
また、仲間たちの話を謙虚に聞き自己洞察を深める。
- ④お互いの人格の触れ合い、心の結びつきが断酒を可能にすることを認め、仲間たちとの信頼を深める。
- ⑤自分を改革する努力をし、新しい人生を創る。
- ⑥家族はもとより、迷惑をかけた人たちに償いをする。
- ⑦断酒の欲びを酒害に悩む人たちに伝える。

断酒会規範

- ①断酒会は酒害者による酒害者のための自助集団であるとともに市民活動団体である。
- ②断酒会には酒を止めたい人なら誰でも入会できる。
- ③断酒会員は姓名を名乗ることを原則とする。
- ④断酒会員としての活動は原則として無償である。
- ⑤断酒例会はあらゆる条件を超えて平等であり、支配者はいない。
- ⑥断酒例会は体験談に終始する。
- ⑦断酒例会は家族の出席を重視する。
- ⑧断酒会は酒害相談はもとより、啓発活動を通して社会に貢献する。
- ⑨断酒会は会費によって運営される。但し補助金、善意の寄付金等は受けることができる。
- ⑩断酒会は政治・宗教・商業活動に利用されない。

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/>

価格 10円