

## Good Judgment and Good Advice

## ひあかもか通信

事務局：東大阪市健康づくり課  
精神保健福祉担当

## わたしの酒害体験

## 「家族の思い」

私は結婚する前から、夫が酒を飲むと自分を見失うほど飲んでしまう人だと知っていました。でも、結婚したら酒は控えてくれるだろうと軽く考えていました。しかし、それは大きな間違いでした。

夫は控えるどころか、飲んでないふりをして仕事に出かける途中や犬の散歩中に酒を飲んでいたのでした。仕事に行方不明になり、ようやく見つけた時、夫はトラックの運転席で汚物まみれになり、足元には酒カップが散乱し泥酔していた時が何度もありました。その時は世間体も気にし、家につれて帰り、病気を理由に仕事を休み、ごまかしていました。

そして、夫が39才の時まともな会話もできないほどひどい状態になり、自分の娘を飼って犬の名前で呼び、四つん這いにさせて泣かせたり、素っ裸で玄関に座っていたりもう家族ではどうにもできませんでした。

私はさすがに電話帳のアルコール専門医を探しました。そこで、初めてアルコール依存症は、本人や家族だけでは治せない病気であることを知りました。

夫を助けられる道はただ一つ、専門の医療機関にかかることと、断酒会につながり、仲間の方々に支えられながら、日々断酒していく以外にないことを知りました。

お蔭様でそれから10年経ちますが、夫は一滴の酒も飲まずがんばってくれています。もしあの時、電話をかけてなかったらと考えるとゾットする思いです。専門医の先生、断酒会の皆様、本当にありがとうございました。

東大阪断酒会 家族

断酒会  ってなあに？

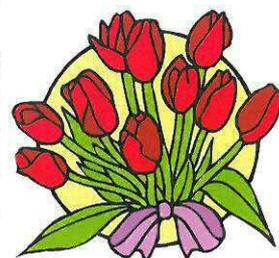
断酒会は、お互いの経験や知識、希望を分け合い、お酒のない幸せな生活を築くために励ましあう会です。どんな宗教、政党、組織、団体にも属しません。みんなで助け合ってお酒をやめ続けるための会です。お酒で困っているあなたが、今すぐ参加されることを、会員たちは心から歓迎します。

## 東大阪市アルコール関連問題会議のあゆみ

「"ひあかもか"ってなんや？」という感じでしょう。実はこれ『東大阪市アルコール関連問題会議』の略称なんです。それに"あ"が小さいことにお気づきになりましたか？

そうなんです、東大阪市アルコール関連問題会議は、東大阪のアルコール関連問題について、関係機関がネットワークを深め、酒害予防と再発の防止を推進することを目的とした団体です。"あ"が小さいのは、アルコール問題を少しでも小さくしていこうという意気込みからなんです。

この会議は、昭和60年の秋、断酒会の呼びかけで、保健所、福祉事務所、専門医療機関が中核メンバーとなりはじまりました。会議をもつ中で、アルコール問題の大変さを体験してきた断酒会員より、アルコール依存症という病気を、市民や医療機関の方々に正しく知ってもらいたいという意見があり、『ひあかもか通信』を発行していくことになりました。この通信が、東大阪のアルコール関連問題を考えていく上で、皆様方の一助となればと願ってやみません。





## ドクトル音水のアルコール講座⑫

### —家族を巻き込むアルコール依存症—

アルコール依存症は家族を巻き込む病気です。世界保健機構（WHO）も家庭内暴力の最大の原因はアルコールであると言っています。家族はしらふでアルコール依存症者の言動を見ていますが、当事者はブラックアウトという記憶障害のために自分が何をしたのか覚えていません。家族の方は、どうしてそんな言動をとるのか理解しようと努めますが、「もう絶対飲み過ぎない」と言いながら毎日飲みつづれることが理解できません。身近な人がアルコール依存症と思いたくない、世間体が悪い、親兄弟にも相談できないという思いから自分だけで耐えてしまい、さらに事態が悪化します。そして家族も精神的に疲れ果て、こころが病んでしまうこともよくあります。あなたにはそんなことはありませんか。

ではどうすればいいのでしょうか。家族が勇気を持って相談することです。保健セン

ターやアルコール医療機関、そして断酒会が酒害に悩む家族の援助をしています。保健センターや医療機関で、家族の対応の仕方を知ることができます。家族が変わることで本人も変わってきます。本当は本人も「なんとかしたい」と思っているのです。そして断酒会にたどりついて断酒が続くと、人が変わったように回復します。アルコール依存症というアルコールをコントロールできない病気であつたと理解できるようになります。

まず、行動です。東大阪市では、アルコール問題のある方の家族が集まる会、家族の集い（東大阪断酒会）が開催されています。同じ体験を話すことから家族自身が心を癒され、パワーをいただきます。自分だけが苦しんでいるのではないのです。これは病気だから治療が必要です。その第一歩として家族の集い（東大阪断酒会）にぜひご参加下さい。

### 『家族の集い（東大阪断酒会）』

ご家族の飲酒の問題について1人だけで悩みを抱えていませんか？

『家族の集い（東大阪断酒会）』は、今までに誰にも話せなかった家族のお酒の問題や、お酒の問題から生じる様々な思いを語り、他の家族の体験を聞くことでまず家族自身の元気をとりもどすための集いです。

家族の中でお酒の問題を抱えておられる方でしたら、どなたでも参加していただけます。事前の申し込み等は必要ありません。

### こんなときにはここに相談

専門医療機関に受診したいとき  
断酒会・家族の集い（東大阪断酒会）に参加したいとき

東大阪市東保健センター TEL072-982-2603  
東大阪市中保健センター TEL072-965-6411  
東大阪市西保健センター TEL06-6788-0085

アメシスト（お酒をやめたい女性のつどい）  
▼ に参加したいとき  
大阪府断酒会事務所 TEL072-949-1229

A.A.に参加したいとき

▼  
A.A.関西セントラルオフィス  
TEL06-6536-0828

