

お酒の飲み方が心配な方へ

～自助グループってなあに？～

ひあかもか通信
第26号
令和6年4月発行

アルコール依存症の自助グループってどんなところ？

お酒での問題をなんとかしたい当事者どうし（仲間）が集まって、
自分を見つめ直すヒントが見つかる可能性がある場所です。
当事者だけでなく、家族や周りの人たちが集まるグループもあります。

断酒会とAAについて

断酒会

お酒に悩む人たちによる、お酒に悩む人たちのための自助グループ。当事者や家族が断酒例会に参加して率直に体験を語り、聴くだけです。

AA（アルコールリックス・アノニマス）

お酒を飲まない生き方を手にし、それを続けていくために自由意志で参加している世界的な団体。

体験談

自信を取り戻す

5年半前に急性膵炎で数回入院し、何とか酒量を減らしたいと考えていました。精神保健福祉相談員に勧められ専門クリニックに入院し始めましたが、止められず専門病院に入院しました。幸い入院中は飲みたい気持ちが薄れ、止められると気楽に考えていました。ところが自宅に戻ると飲酒欲求が出てすぐ再飲酒してしまいました。相談員に説得され久しぶりに通院し、怒られると覚悟していたところ、「よく戻って来たね」と温かい言葉をかけてもらい、真面目に通院しようと気持ちが変わりました。断酒会にも入会し自分も断酒できると思えるようになりました。

3か月断酒が継続すると、ただ止めているだけでは面白くないと毎日のウォーキングとジム通いを始めました。止めている愉しさを感じたり、決めた日課をやり続けることでまだ何とかなると自信が出てきました。仕事は主治医から焦らないよう説得され、依存症者対象の就労支援事業所に2年間通所しました。その間にヘルパー資格を取り障害者施設に就職しました。

新しい職場では依存症だと最初に発表しました。どんな反応か不安でしたが、数名から「アルコール中のことやな、飲んで暴れるんやろ」と言われました。お酒の話でいじられるような「依存症」が身近にない環境でした。とにかくお酒は絶対に飲めない、失敗したら再就職を目指す仲間にも影響するの思いで必死でした。

2年勤務した後、通所していた事業所に職員として戻ることになりました。プレッシャーもありますが、仲間に分かる経験の伝えることで役に立ちたいと考えています。また、「依存症」への理解がある環境の大切さも実感しています。今の自分があるのも、断酒会の仲間、背中を押してくれた相談員、クリニックや病院、事業所の皆さんの励ましのお陰です。これからが大切、一日一日前向きに頑張っていきます。

体験談

25年間飲み続けた

初めは、シンナーに覚醒剤の合間に使うお酒だった。しかし、シンナー・覚醒剤を放さざるを得なくなり、お酒に走った。

おかしい飲み方をしているなんて思いもしなかったが、早起きしてから夜寝るまでに酔っぱらったら包丁を振り回すのが普通となっていた。

500mlの缶ビールを1ケース以上、時には2ケース、日本酒・芋焼酎なら一升を空けた。どんどん狂っていき、最終的にコルサコフ症候群、ウエルニツケ脳症になって記憶がなくなつて5年もの月日が経っていた。

その頃には長男は家から出ていき私の所から離れていた。そして私の断酒が始まった。

断酒を始めたのに次男までが家を出て行った。3年後、もう私はどうでもよくなり、酒のことを考え出した。その時、“もう一人の女性”の事を求め、彼女に相談した。身体の回復はしているものの脳の回復は何もできていない事に気づいた。仲間としか行動していかない事、仲間に助けを求めること、一人じゃ何もできないことだった。

もう一人の女性に何故、一人で歩こうという提案をもらったのかわからなかったが、一人で歩くことで人に聞く・話すのは自分だけで今までしてこなかった”人に聞く”ことが出来るようになった。

仲間の中にいる時は人のことばかり気にしてうわさ話ばかりしていたが一人で歩くことで人のことより自分の事を気にした。

一人で行動することで弱さから強さに変わったそうして少しずつ成長していき今では一度離れたはずの息子たちは、時々顔をみせに帰ってきてくれる。

息子は言った。“今もまだ飲んでるならここに帰ってきてない、飲んでないから帰ってきてるんや！”と……

これからも飲まない今日1日続けていきたいです。

自助グループの『わからない・・・』 断酒会とAAについての ギ・モ・ン

【問】断酒会やAAはどこでやっていますか？

(答) 市内各地で、ほぼ毎日やっています。
詳細は下記を参考にしてください。

【問】何人ぐらい参加していますか？

(答) 断酒会もAAも概ね10名程度ですが、会場や日によって参加人数は異なります。

【問】参加するために何が必要ですか？

(答) 予約やお金は基本的には不要です。

【問】話しが苦手なので、とりあえず話を聞きに行くだけでもいいですか？

(答) もちろん大丈夫です。

【問】仕事や家庭の都合で毎回参加できないと思いますが、大丈夫ですか？

(答) もちろん大丈夫です。

【問】病院やクリニックのミーティングと自助グループとの違いは何ですか？

(答) 病院やクリニックの枠を越えた仲間との交流が持てるのが自助グループの魅力です。

【問】女性のみを対象とする自助グループはありますか？

(答) 断酒会もAAも女性のみを対象としたグループがあります。

【問】話した内容が外部に漏れることはありませんか？

(答) 断酒会もAAも個人情報漏れることはありません。

【問】政治や宗教に関係しますか？

(答) 関係しません。

東大阪断酒会



東大阪市内：布施西・太平寺・鴻池・若江・枚岡・布施など10か所

大阪府断酒会 電話 072-949-1229 FAX 072-933-1220

ホームページ：<https://fudanshu.com/>



AA (アルコールリックス・アノニマス)



関西セントラルオフィス 電話 06-6536-0828 FAX 06-6536-0833

AA 生野グループ(河内永和駅 徒歩5分)

AA 枚岡グループ(瓢箪山駅 徒歩15分)

ホームページ：<https://www.aa-kco.org/>



大阪府ウェブサイト『依存症に関する相談窓口一覧』参照

ホームページ：<https://www.oatis.jp/consultation/>



東大阪市在住の方は、管轄の保健センターへ
ご相談ください

- ◇東保健センター ☎072-982-2603
FAX 072-986-2135
- ◇中保健センター ☎072-965-6411
FAX 072-966-6527
- ◇西保健センター ☎06-6788-0085
FAX 06-6788-2916

東大阪市では、お酒のことで困っている人が
少なくなるように、毎月たくさんの方が集まっ
て話し合っています。

ひがしおおさかしアルコールかんれんもんだいかいぎ
東大阪市アルコール関連問題会議(ひあかもか)
事務局 東大阪市保健所 健康づくり課

ウェブサイト 『アルコール関連問題対策』

ホームページ：<https://www.city.higashiosaka.lg.jp/0000007108.html/>

