

# アルコール依存症



## と家族



### 「母親の思い」

アルコール依存症の当事者は40代の息子で、現在は断酒継続し、就労継続支援事業所に通所しています。しかし、ここまでの道のりは長く苦しい茨の道でした。

彼には中度の発達障害がありますが、外見は健常者と変わりなく、本人も自分の障害を認めたくない強がりを見せていました。アルコール依存症に至るには、生育歴や性格などもあると聞きますが、彼は発達障害による特性もあって、生きづらさをずっと抱えたまま社会生活を送っており、酒の助けがなければ生きていけなかったと言っていました。専門病院には8回入退院し、飲んだり止めたりの繰り返しでした。彼は飲みたくない酒を泣きながら飲んでいました。リストカットも繰り返し、死にたい、助けてと自ら警察に電話したこともありました。ここまで、もがき苦しんでも酒を止められなかったのです。

私への攻撃も凄まじいものでした。親ほど騙しやすい人はいないとばかりに、私は彼の借金に苦しめられ、嘘と言いつとと暴言に心が折れそうでした。何故こんな血も涙もない人間になってしまったのか、育て方に問題があったのか悔みましたが、酒が言わせていた言葉だったと思います。断酒会には行ったり行かなかったりでしたが、離れなかったおかげで断酒ができています。

アルコール依存症は一人では闘えない病気です。仲間がいてこそ助けられ、今があります。私も家族教室や断酒会等に積極的に参加することで、気が楽になり笑顔になれました。私にとって彼が断酒して一番嬉しく感動した言葉があります。それは「僕」という言葉です。飲んでいた時の彼は「オレは！オレは！」といつも息巻いていましたが、今では自分のことを「僕」と呼ぶようになりました。それが私にはとても新鮮に聞こえ、理由もなく嬉しいのです。彼の回復を諦めず、ここまで来られたことに家族の仲間、断酒会には感謝しかありません。ありがとうございました。



# 専門医のお話



【アルコール専門医】

アルコール依存症は、脳がアルコールに「ハイジャック」される病気です。ですから意志の力では酒は止められません。この息子さんのように生きづらさを抱えていると、酒が不安や痛みを和らげる鎮痛剤のような働きをするため、飲酒を繰り返してしまいます。

回復には医療を受けることに加え、断酒会や AA（アルコホーリクス・アノニマス）\*などにつながり、仲間と支え合いながら断酒を継続することが大切です。

また、家族の苦悩は筆舌に尽くせません。医療機関の家族教室、断酒会、家族の自助グループに参加し、家族の辛さを分かち合い、楽になることが本人の回復に繋がります。

※AA とは…アメリカで生まれたアルコール依存症当事者の集まりです。

詳細はこちら➡



おおさか依存症ポータルサイト



AA 関西地域情報

## ご家族だけでも相談できます

### 【東大阪市保健センター】

○アルコール依存症を含む、こころの健康相談をお受けしております。

「困った…。」「どのように対応すべきか…。」とお悩みの方はぜひご相談下さい。

○専門医療機関や自助グループ等のご紹介もしています。

○東大阪市内に3か所あり、お住いの住所地によって管轄が分かれています。

※管轄の保健センターはこちらで確認ください➡



### 【東大阪断酒会 家族会】

○ご家族同士で体験談を話し合える集まりがあります。

○あなたの悩みを分かってくれる人と出会えます。

○第2土曜日 13時～15時

男女共同参画センターイコラム

岩田町4-3-22 希来里5階（近鉄奈良線若江岩田駅 北側すぐ）

問い合わせ先：大阪府断酒会 072-949-1229

医療機関、回復施設、自助グループ等の情報は  
大阪府・大阪市ウェブサイト『おおさか依存症ポータルサイト』参照



製 作：東大阪市アルコール関連問題会議（2026年4月）  
事務局：東大阪市保健所 健康づくり課

