

アルコール健康障害(依存症という病気)を知り
幸せを取り戻しましょう
～治療と回復を願うご家族へ～



鳥取県アルコール健康障害・薬物・ギャンブル等依存症支援拠点機関

渡辺病院

アルコール関連スタッフ・相談支援コーディネーター制作

目次

パート1 家族自身のコンディションを整える

- 1 依存症の進行と回復について知ってください P 2 ~ 5
- 2 依存症の進行と家族の心理 P 6 ~ 13
- 3 依存症の理解とバランスシートについて P 14 ~ 15
- 4 問題解決に向けて
~回復へのプロセスを学ぶ P 16 ~ 19
- 5 支援者を変えるコミュニケーションのトレーニング
~コミュニケーションのコツを学ぶ P 20 ~ 23
- 6 「手を貸さないことが最大の優しさ」
~後始末をしない、巻き込まれない P 24 ~ 26

パート2 味方をつくる・仲間に支えてもらう

家族教室 自助グループ（断酒会・AA など）

P 27 ~ 30

パート3 社会資源を活用する

回復のための社会資源の活用について

P 31 ~ 40

医学的には「ある特定の物質の使用」に関してほどほどにできない状態に陥ることを依存症と呼びます。一方、物質と行動の両者を合わせ、ある習慣へ執着することについて「嗜癖（アディクション）」という言葉が使用されます。この冊子では「依存」と表記することで、「嗜癖（アディクション）」という言葉の意味を合わせ、統一させていただきました。

はじめに 治療と回復を願うご家族の皆さまへ

1. 患者さんの多くは、たくさんお酒を飲んでいるとは思っていません。また、飲酒量を実際よりも少なく話し、お酒の悪影響から目をそむけます。
2. アルコール依存症は回復可能な病気です。
3. 飲酒問題について話し合うなら、本人がお酒を飲んでいない時を選びましょう。
4. 飲酒問題に対して冷静に、そしてご本人の自尊心を傷つけないように「病気ではないか」と伝えましょう。
例えば、どんなに周りが困っているかよりも、どれだけ心配しているか。あるいはどれほど現状がひどいかよりも、お酒に心を奪われていなかった時のほうが良かったことを伝えましょう。そのような声掛けが専門医療機関の受診に導くために有効な方法になります。
5. 世話をしたい思いにブレーキをかけましょう。
飲酒による借金や暴力、家庭内の役割放棄などの問題を、ご家族が肩代わりしてはいけません。飲酒問題に本人が気づくのを遅らせ、依存症を進行させてしまいます。
6. 本人が酒を飲まない時には、周囲の方はその喜びを言葉や態度で伝えてください。酒のない生活を、一つひとつ喜びとして患者さん本人に伝えて行きましょう。
7. 支援する周りの人も心のゆとりが必要です。そのためには、この病気によって傷ついたご家族自身が早く健康を取り戻すことが重要です。家族教室や家族会などに参加することで家族も依存症について学ぶことができます。
8. 飲酒問題を家庭内でなりゆきに任せていると、やがて口論や暴力などのトラブルに発展することがあります。その場合も、家族だけで抱え込むことをせず、相談機関や自助グループ（P27～30）に相談してください。



パート1

家族自身のコンディションを整える

1 依存症の進行と回復について知ってください

アルコール・アディクション治療プログラム（ARP）
週間予定表

	午 前	午 後	夕 方
日		NA豊岡 毎週(15:00~16:00) 兵庫県カトリック豊岡教会	
月	1 <u>フォローアップ</u> <u>ミーティング</u> 毎週(10:00~11:00) 東館1階 グループワーク室		4 AA 鳥取白うさぎ 毎週(19:00~20:00) カトリック鳥取教会
火		1 <u>エンパワーメント</u> <u>ミーティング</u> 毎週(13:30~15:00) 3階 学習室	3 院内断酒例会 第1 火曜日3階 学習室 (18:45~20:00) 4 AAメッセージ 第3 火曜日1階グループワーク室 (18:30~20:00)
水	3 断酒会昼例会 第1・3 (10:30~11:30) サマーハウス		NA 鳥取教会 毎週(19:00~20:30) カトリック鳥取教会
木	1 <u>学習交流ミーティング</u> 毎週(10:00~12:00) 3階 ハーモニアホール	<u>ここからクラブ</u> 年3回、8回シリーズ (13:30~14:30) 3階 学習室	3 鳥取県断酒会 毎週(19:00~21:00) (第2木曜はスタッフが付添い し、車で送迎します) 高齢者福祉センター
金	2 <u>アルコール家族教室</u> 第4(10:15~11:45) 東館1階 グループワーク室	1 <u>ぶらり会(院外散歩)</u> 毎週(13:30~15:30)	クロスアディクション 毎週(19:00~20:30) さざんか会館
土			NAさざんか会館 毎週(16:00~17:30) さざんか会館

※1 下線(1, 2)以外のプログラムは自助グループ主催です。(1は主に患者様対象のプログラム)

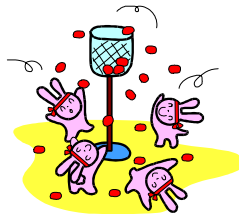
※2 金曜日午後のぶらり会は、OTプログラムとして実施しています。

※3 上記以外にも、NA(ナルコティクス・アノニマス)、AC(アダルト・チルドレン)の自助グループが開催されますので、スタッフにお問い合わせください。

学習&交流ミーティング

☆ ミーティングの内容と進め方

1. 毎回、担当講師によるテーマに沿った内容を学習します。(10:00~10:40)
2. 5分間の休憩をとります。
3. 学習テーマに沿って交流ミーティングを行ないます。(10:50~11:30)
~参加メンバーが多い場合は、グループを2つに分けて行ないます~
4. ワンポイント レクチャー (11:40~12:00)



☆ ミーティングでの約束事項

1. 個人の秘密を尊重し、ここで話されたことはこの場かぎりのこととして、外に持ち出さない。
2. 他の参加メンバーにも気を配り、ほかの人が話している途中で割り込むことや、自分の話が長時間になって会を独占することのないように心がける。
3. この会では、特定の個人や団体を批判することや、何かの要望を出し意見としてまとめることはしない。
4. 講師への質問は、学習ミーティングの直後に、質疑の時間を設けます。
5. 携帯電話は、開始前に電源を切るかマナーモードにしてください。
6. テーマに沿った学習をしている間の途中退室はご遠慮ください。
(やむをえない事情がある場合は、事前にお伝えください)
7. 交流ミーティングでは、ワンポイントレクチャーのためにメモをとらせていただきますので、ご了承ください。

アルコール・アディクション家族教室のご案内

当院では、アルコール・薬物などの依存症で通院もしくは入院しておられる方のご家族を対象に家族教室を開催しております。

家族教室のスケジュール（6回を1クールとして月に1回運営）

日 時	学習テーマ	日 時	学習テーマ
月 日	アルコール依存症とは	月 日	家族の回復
月 日	巻き込まれる家族	月 日	身体合併症について
月 日	抗酒剤について	月 日	体験を語る

※ どの回からでも参加できますが、続けて参加することが大切です。テーマ、日程は都合により変更されることがあります。

☆ 家族教室とは、・・・

- ① 依存症についての理解を深め、家族の協力の仕方について学びます。
- ② 日ごろの体験をともに分かち合い、「こころの荷おろし」ができます。

☆ アディクションって何ですか？

日本語で「嗜癖（しへき）」と言います。昔から「飲む、打つ、買う」と言われるように、アルコールや薬物、パチンコをはじめとするギャンブル、異性関係などに強く執着し、とめどなく続けてしまう病気です。この病気が進行すると、さまざまな生活上の困難や苦悩が耐えがたくなり、本人ばかりでなく、ご家族も地獄のような日々を送ることになります。

☆ 家族教室の進め方は？

15分間のミニ学習会のあと、ご家族同士の話し合いを中心に進行します。

この教室では、ご家族同士が出会いと交流を通して、ほかの場では得られない素直な感情と気づきが得られることを目指しています。まず、自分自身のゆとりを大切にしていきましょう。

教室運営のルール

- ・ 個人のプライバシーに配慮し、口外しません
- ・ 開始と終了の時間を守ります

日 時 毎月第4金曜日 10:15～11:45
場 所 渡辺病院 グループワーク室（東館1階 救急外来入口の奥）
担当スタッフ 精神科医師、看護師ほか
お問い合わせ先 鳥取市東町 3-307 社会医療法人 明和会医療福祉センター 渡辺病院
TEL 0857-24-1151（代表）

こころにゆとりを
持つために

アルコール・薬物・ギャンブル 等 家族教室

この教室は、アルコールや薬物、ギャンブル等の正しい知識を得ること、参加者どうし話し合いを通して、ご家族自身がゆとりをもって自分らしく過ごしていけることを目指しています。

“会場を一步出たら話されたこと、他の参加者のことは一切話さない（秘密厳守）”がルールです。



ひとりで悩まず、まずは参加してみませんか？



対象 ご家族の飲酒、薬物、ギャンブル等のことでお困りの方（ご本人はご遠慮ください）

講師 鳥取県アルコール健康障害・薬物依存症支援拠点機関 渡辺病院

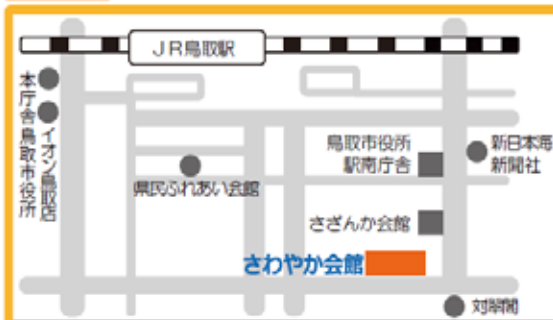
精神科医師（副院長） 山下 陽三氏（偶数月）

看護師（相談コーディネーター） 林 敏昭氏（毎月）

日程 毎月第2金曜日 午後1時30分～午後3時 ミニ講義と話し合い

開催日	ミニ講義内容
4月10日（金）／10月9日（金）	依存症とは？
5月8日（金）／11月13日（金）	家族の中で何が起きているのか？
6月12日（金）／12月11日（金）	依存症の治療について
7月10日（金）／1月8日（金）	家族のできることは？
8月14日（金）／2月12日（金）	本人の回復と自助グループ・体験談
9月11日（金）／3月12日（金）	自分らしく生きる～家族の回復～・体験談

場所 鳥取市障害者福祉センター「さわやか会館」3階第2研修室（鳥取市富安2丁目9-6）



～お車でお越しの方へ～

- 駐車場は、さざんか会館駐車場をご利用ください。
- 満車の場合は、鳥取市役所駅南庁舎駐車場をご利用ください。
- ※ いずれも駐車券の無料処理を行いますので、駐車券をお持ちください。

お問合せ 鳥取市保健所 保健医療課 心の健康支援室
（電話）0857-22-5616（平日 8:30～17:15）

お申込み、参加費は必要ありません。どの回からの参加も可能です。
個別の相談にも応じますので、お気軽にご相談ください。

2 依存症の進行と家族の心理

情報・知識を手に入れる

アルコール依存症になっていると、体だけでなく社会生活にも影響が・・・
アルコール依存症とは、お酒の飲み方（飲む量、場所、タイミング）を自分でコントロールできなくなった状態をいいます。飲むことがよくないと思っても、心やからだから求めるため、そのことがやめられなくなります。アルコールは麻薬や覚せい剤と同じように依存性薬物の一種です。また、アルコール依存症は患者さんの意志の弱さや性格、生育環境などによって起こるものではありません。心の病気です。時間はかかりますが、専門医療機関や自助グループで治療と回復ができます。

お酒を飲むことが最優先されると・・・



依存症になると心のありようや考え方がゆがんでいきます

○病気と自覚することが難しい

毎日のお酒をたくさん飲んでいるうちに病気が始まります。自ら飲酒問題をなんとかしようと思い診察を受ける方は少数です。

多くの場合、職場の健康診断で肝臓の数値が悪いため内科受診を勧められた時や、高血圧や糖尿病などの生活習慣病で治療を受けた時に、この病気が伝えられます。依存症では自分が病気になっていると分からないことが治療を困難にしています。

○自分の問題を認めたくない心理

飲酒する背景には、お酒が自分の生活を助けてくれたとか、手放せないものだという、飲むことを中心とした考え方があります。そのため、依存症と診断されることを恐れ、減酒を求められると自分を否定されたように感じてしまいます。このため専門の医療機関の受診を勧められても、理由をつけて抵抗します。



○反省や内省をすることが難しい

飲酒のためにどんなに失敗を重ね、多くのものを失っても、自分が悪いとは思わず、最後には他の人のせいだと考えることも多くあります。面倒を見てくれている人を逆恨みすることもしばしばです。



○コントロールできない ブレーキが効かない

酒やギャンブルなどの依存症では、依存対象のことで頭がいっぱいになり、周囲の人には「もうやらない」と言っても必ず何度もやってしまいます。本人も「このままではまずい」と思っているにもかかわらず「少しだけなら、今回だけ」と自分を甘やかして我慢できなくなります。



○言葉と心、行動がバラバラ

本人が「もうやめる」と約束しても油断はできません。依存症という病気によって言葉と心がバラバラの状態になっています。残念ながら本人の言葉を信じてもらえないことがしばしばあります。



飲酒を続けていると耐性ができ、酔いを求めて飲酒量が増える

習慣的に飲んでいると耐性（慣れ）ができます。飲酒を始めたころには少量のお酒で気分がよくなっていたのが、徐々に酔った感じを求めて酒量が増え、強い濃度の酒を求めていきます。さらに家庭や社会生活に悪影響があっても飲酒が続き、飲む場所や時間を気にしなくなります。妻や夫から「離婚する」、職場から「退職してもらおう」、周囲から「命にかかわる」と言われても止められません。



節度ある飲酒量とは？

青・壮年の男性は

2ドリンク(1合)まで

ビール	5%	500ml
日本酒	15%	1合弱
焼酎	25%	100ml
ワイン	12%	200ml
ウイスキー	42%	60ml
チューハイ	7%	350ml

高齢者と女性は

1ドリンク(0.5合)まで

ビール	5%	250ml
日本酒	15%	1/2合弱
焼酎	25%	50ml
ワイン	12%	100ml
ウイスキー	42%	30ml
チューハイ	7%	180ml



1日の飲酒量が6ドリンクを超えると多量飲酒となります

※「1ドリンク」は純アルコール換算で10gです。缶ビール(500ml)には2ドリンク(20g)のアルコールが含まれます。

$$\text{ビール容量} \times \text{アルコール濃度} \times \text{アルコール比重} = \text{純アルコール量}$$

$$500\text{ml} \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$$

依存症になると、「お酒に対して無力」となります
ご家庭でこんなことを言っていないですか？

「飲みたい、酔いたい、飲んで楽になりたい」

「俺の金で飲んで何が悪い」

「オレが悪いんじゃない、アイツが、お前が悪いんだ」

「酒で死ねたら本望だ」

「酒だけが俺の生涯の友だ」



☆依存症者と家族の心理（１）

そしてこんな状態になっていませんか？（重症化した場合）

朝昼晩をかまわず、飲むところやそのタイミングを考えないで飲酒する。

次第に安くて強い酒を求める。頻繁に二日酔いになり会社を休む。

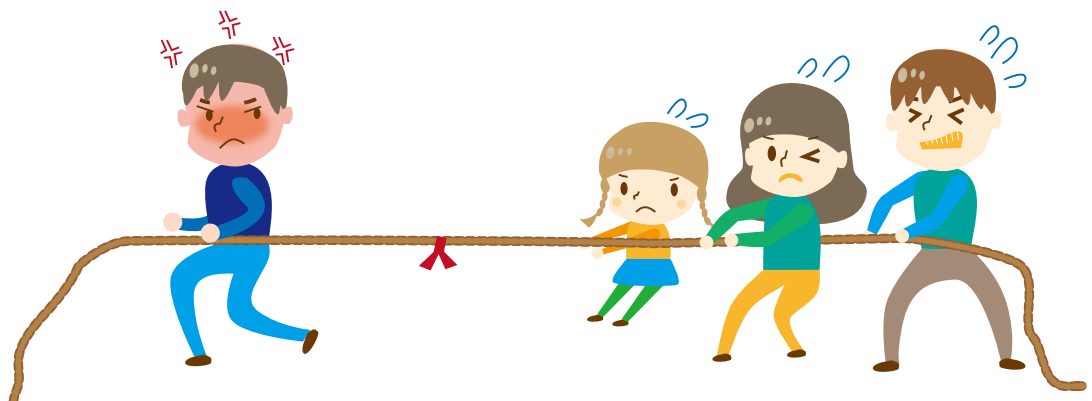
ふだんの生活が無頓着でものぐさになる（風呂に入らない、服装が乱れる）。

約束を守らない。嘘や弁解が多くなる。疑い深くなる。

嫉妬することが多くなる。自分本位で周囲の人（家族・会社・近所）に迷惑をかける。

酒を隠しており、隠れて酒を飲む。問いただすと「飲んでいない」と言い張る。暴力をふるう。

出来もしない約束で家族との取引をする。自殺をほのめかす。家族を自分の思い通りに動かそうとする。



☆依存症者と家族の心理（２）

こうなるとあなたは・・・

「酒さえやめてくれれば」と思う。

「酒が悪い」と思い、酒を隠したり捨てたりする。（車のカギ、財布などを取り上げる）

「家族のことを少しも考えてくれていない」と恨む、非難する。

酔った本人の世話焼き（後始末）をする。

借金の穴埋めに奔走する。

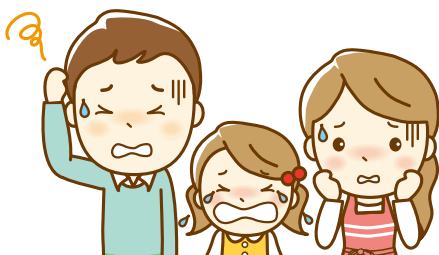
周囲の人（近所・会社など）にお酒の問題を知られないよう、本人をかばう、嘘をつく。

本人の役割を代行してしまい、依存症を進行させてしまう。

酔っていない時に本人を責め立てる。

家庭内で飲酒によって起こっている問題を本人に隠してしまう。

依存症問題について、家族だけで何とかしようとし、悪戦苦闘する。



★そしてこんな状態になっていませんか？

本人のことが知られたら恥ずかしい。自分が困っていることを誰にも相談できない。友人や親せきに相談しても家族が悪いと責められ、もっとやさしくするように言われ傷ついた。

そもそも、どこに相談していいのかわからない。

もしかしたら自分が間違っているのかも……。こんなに尽くしているのに！何をやってももうダメだ、もう先が真っ暗で希望がない。



ああ！もう疲れた！

★家庭が難破船のようになっています

本人のお酒を取り上げようとするのが、本人の「飲酒する理由」となっています。飲酒をやめさせようとするほど、逆効果となり、本人は飲酒に走ってしまいます。

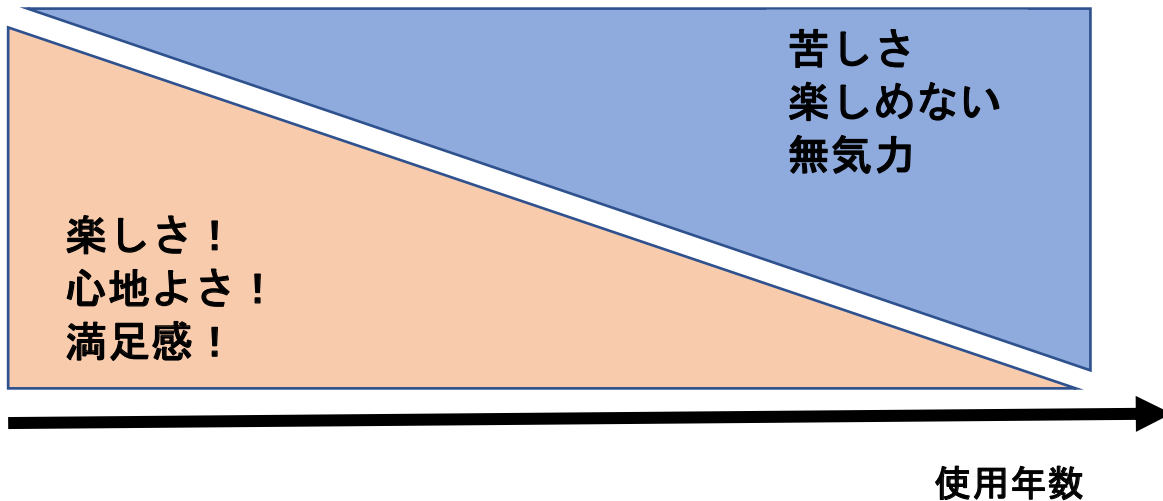
失敗の後始末をし、代わりにになって問題の解決をしている限り、本人は自分の飲酒問題を認めることができません。

酒をやめさせるために行動を監視し、酒での失敗を防ごうと干渉することが、飲酒への欲求を強くしています。

3 依存症の理解とバランスシートについて

○「楽しさ」を得るための依存的行動が

「苦しさ」を麻痺させるための依存的行動に変化していく



気持ちと行動の変化

時期	本人の行動	本人の気持ち	周りの対処
前熟考（思案）期	没頭	するメリット	するメリット、 する環境や内容 の共有
熟考（思案）期	没頭	するメリット/ するデメリット	するメリット、 するデメリット の共有
決断（準備）期	変化	するデメリット/ しないメリット	するデメリット、 しないメリット、 対処法 の共有
実行（行動）期	新たな行動	しないメリット/ しないデメリット	しないメリット、 対処法 の共有

例)

酒を飲まない利益（メリット）	酒を飲まない不利益（デメリット）
健康を取りもどす 家族の愛情を得る 仕事ができる 貯金 家や車を買う 新しい仲間	不眠 楽しみを失う リラックスできない 飲み友だちと遊べない 孤独 孤立 些細なことが多い 神経がピリピリ

○依存的行動のバランスシートを考えてみましょう

するメリット ⇒ 「引き金」	するデメリット ⇒ 「対処法」
しないメリット ⇒ 「対処法」	しないデメリット ⇒ 「引き金」

バランスシートを活用すると・・・

- ・記入するだけでも頭のなかが整理されます
- ・当てはまる数よりも本人へのインパクトを重視します
- ・「良い部分（メリット）」も聞くようにします ▶話しやすく共有しやすい

依存症者は、依存的行動で支配しようとする

支援者は、批判、叱責、非難、世話焼きで支配しようとする

支援者が、飲む引き金にならないように、尻拭いをしないようにするために・・・

「私は」メッセージ（気持ち伝える）

**「自分の行動をリミットセッティング（限界設定）」
（世話焼きを控える）**

「できているところをみる（ほめる）」

「（病気についての）情報を提供する」

4 問題解決に向けて

～回復へのプロセスを学ぶ

じゃあどうすればいいの？

○配偶者の方へ

本人は「俺の金で飲んで何が悪い」「仕事はしているんだから依存症じゃない」「楽しみを奪う気か」と問題を認めようとしなかったり、自暴自棄になり現実と向き合えなかったり…。たいていの家族は飲酒問題に気づき、心配し、悩み、頑張ってきて来られたと思います。しかし、本人の問題を自分の問題のように感じ「何とかしなければ」と考えてしまうのは間違いです。まずは、本人と自分の問題を切り離して考えることが重要です。

○親子の方へ

・自分が親の場合

依存症になったのは「親の育て方が悪いからだ！」？

今までにそう言って責められたとしても、その言葉は忘れてください。

親としてこれからできることは、いろいろあります。

ただし、ときには「本人の問題を手放す」ことが問題解決につながる場合もあります。そのことを頭の片隅においてください。

・自分が子どもの場合

特に小さい頃から親に飲酒などの問題があった場合、よく起こりがちなのは、「自分がもっといい子だったら、親は〇〇しなかった」と信じこんでしまうこと。

子どものせいで親に問題が起きることは決してありません。親の問題は、親自身に責任があります。また、親の問題解決にあなたは責任を持たなくていいのです。

親とどのような関係をもつか、どこまで関わるかは、誰かに強いられることではなく、あなた自身の気持ちで判断してよいのです。

★何とかなる方法があります！

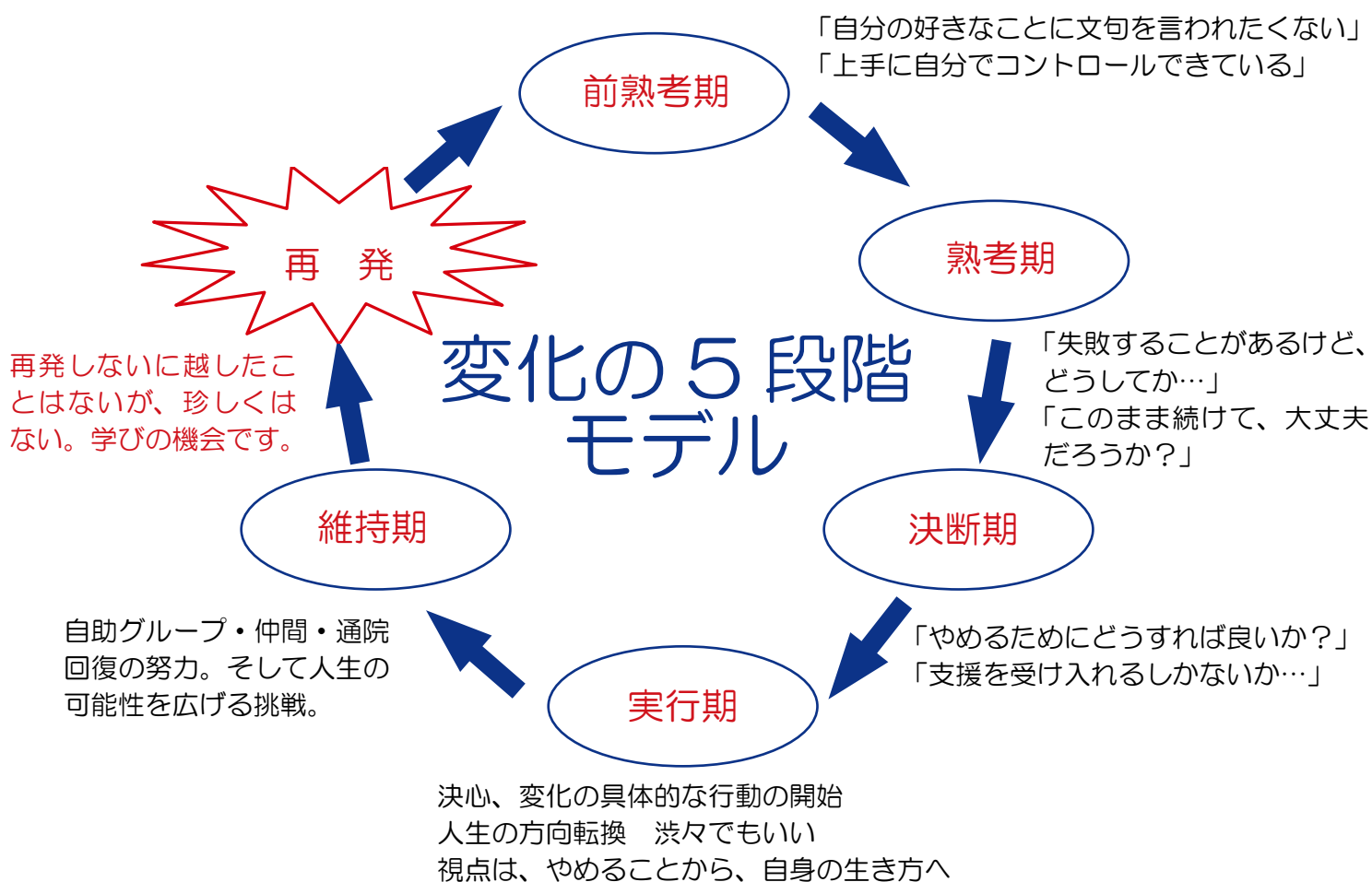


回復へのプロセス

依存症を抱えたご本人への支援の前に、本人が治療に参加するかどうかに関わりなく、「ご家族の皆さんへの支援を優先したほうが良い」のです。なぜ、ご家族の皆さんへの支援が優先されるのでしょうか？

「回復へのサイクル」を知っておきましょう

⇨「変化の5段階モデル」



★前熟考期には、家族が、心配な気持ちを伝えます。家族は相談機関と連絡をとることが役立ちます。

★熟考期には、家族は、治療に協力することを伝えます。

「回復へのサイクル」は、各段階での依存症者本人への関わり方を考える基礎となります

例えば、“前熟考期”にいるご本人を、相談機関や依存症の研修会へ行くことを勧めることや、専門医療機関への受診を促しても、その努力は徒勞に終わる場合がほとんどです。これを何度も繰り返すことでご家族は疲弊し、あきらめにつながります。

ご家族への支援は、まずその「疲弊した状態」から心身の元気を取り戻すことから始まります。そして、今までとは違ったCRAFTなどを取り入れた新たな関わり方に目を向けるきっかけをつくります。また、ご本人だけではなくご家族も、“前熟考期”に立ち続けている場合があります。

「生活環境が変われば、きっと立ち直るだろう」「うちの子はそこまでひどくない」などと考えているご家族には、同じ苦しみを経たご家族の話（体験談）が役に立ちます。

“熟考期”に入ると、依存症者はこのままでいたい気持ちとやめたい気持ちを持ちます。しかし、やめる方法がわからないため、どうしていいかわからず、時には自暴自棄となり、「やめる気持ちがない」と言い張ることもあります。また、葛藤が強いため自らの態度をうまく示せないことがあります。このように迷っているその人本人を責めるのではなく、自分で病気のために起こっている問題に向きあえるように関わるのが重要です。

「ご家族が依存症を知り、適切な関わり方を実践すること」

ご家族の毅然とした行動によって、本人は渋々ではあるものの、専門医療機関への受診や自助グループへの参加、あるいは回復支援施設への入寮を決断するのです。

家族が本人を支援につなげるため「リップサービス」で「理解・プレゼント・誘いかけ」を！

り
つ
ぷ
さ
ー
び
す

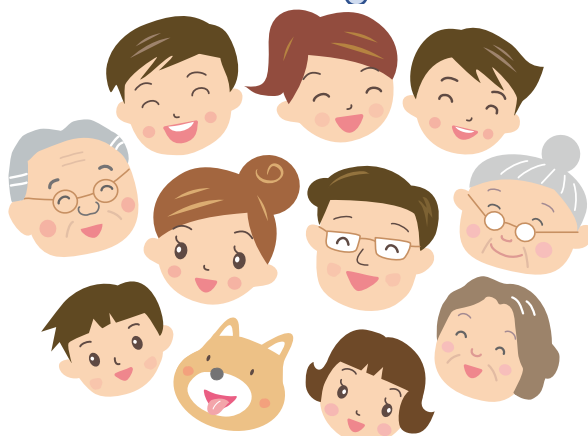
本人の辛い状況にりかいを示しましょう
自分の気持ちをつたえましょう
有効な支援についてプレゼントしましょう
支援機関への相談をさそいかけましょう
―― ―――
もし断られても、びどうだにせず
スルーして、次の機会に備えましょう

依存症治療に際しての治療者・家族の留意点

- 1 依存症は「病気」と理解できれば治療はうまくいく
- 2 治療を困難にしている最大の原因は、治療者（家族）の依存症者に対する陰性感情、忌避感情である
- 3 回復者に会い回復を信じられると、治療のスタンスは変わる
- 4 依存症者のアルコール摂取は「生きにくさを抱えた人の孤独な自己治療」である
- 5 スリップ、再飲酒を責めなければよい治療者になれる
- 6 断酒の有無に囚われず、信頼関係を築いていくことが治療のコツである

埼玉県立精神医療センター 成瀬暢也氏より

治療者だけでなく周りの支援者にも当てはまるね！



5 支援者を変えるコミュニケーションのトレーニング

～コミュニケーションのコツを学ぶ

CRAFT (クラフト Community Reinforcement And Family Training)

CRAFT はアメリカで開発された依存症者を取り巻く家族へのトレーニング方法です。コミュニケーション方法を改善することで、相手との関係性を変えます。

◎ CRAFTを行う前に、「家族は自分自身の楽しみを優先する権利」があります。

CRAFT の考え方

人は変えられない 無理やり変えようとするとうつや抵抗が起こる
人間はそういう存在である
しかし、相手に良い影響を与えることはできる
家族は本人に対して強い影響力をもっています

CRAFT のコミュニケーションとは？

飲酒問題のある人と関わっていると、どうしても相手を責めたくくなります。わかってほしいと思えば思うほど、「でも」「もっと」「ちゃんと」「しっかり」「なんで」「だから」「いつも」と言いたくなるからです。けれどもこうした言葉では、なかなか本当の気持ちが伝わりません。

そこでまず大前提となるのが、飲酒問題に対応するとき、相手の暴言・暴力が起きるリスクを避けることです。

多くの家族は、本人がどんな状態になると暴言・暴力が始まるかを体験的に知っています。「目がすわる」「お酒を飲むなど言ったとき」など、何かしらのサインがあります。それを上手に避け、シラフのときにコミュニケーションを取って、できる限り安全な形で治療を勧める働きかけをします。

肯定的なコミュニケーション・スキル・ガイド

- 1 “私＝I” を主語にして話す (アイ「愛」メッセージ)
- 2 簡潔に話す
- 3 肯定的に話す
- 4 具体的に話す
- 5 自分の感情に名前をつける…「うれしい」、「悲しい」、「怒っている」など
- 6 思いやりのある言い方をする
- 7 部分的に責任を受け入れる
- 8 支援を申し出る

「責める」⇔「怒る」の悪循環をストップするには

言い方を変えてみよう

○自分を主語にしてみる（アイメッセージ）

「私は～と思う」「私は～と感じる」というように、相手の行動に対して、私がどう思ったか、感じたかを伝えます。
「相手の行動についての意見」を伝えると否定的な印象になりがちです。

「あなたは家族より酒のほうが大事なのね！」

「あなたまた隠れて酒を飲んだのね！」



「私は、あなたに家族を大事にしてほしいと思っているの」

「なんだか、私は隠れて酒を飲んでるんじゃないかって疑ってしまうんだけど、どう思う？」

○ガミガミ言うのをやめる（簡潔に）

「飲んだらああなるのは誰でもわかるわよ。何でそんなことわからないの？あんな醜態見せて恥ずかしくないの！？いつも後始末が大変なんだから！」



「昨日のような姿をみると、わたしはとってもつらいのよ」

○肯定文で話す（前向きに）

「通院しなかったら、また飲酒しちゃうんじゃないの！？」



「通院を続けたらきっと、お酒をやめ続けられると思うよ」

「今日、病院で5年間お酒をやめていて、元気に過ごしている人の話を聞いてきたよ」

○具体的な行動を言う

「休みの日くらい父親らしいことをしたらどうなの？」



「明日は休みだし、子どもを公園に連れて行ってくれたら私はうれしいな」

○共感する（理解を示す）

「あなたはストレスがたまるとすぐにお酒に走るのね！」



「お酒に頼らないといけないほどストレスがたまってたんだね」
「仕事のストレスが大変そうね、何とか楽になればいいんだけど」

○思いやりのある発言をする（責任の共有）

「診察に行かなかったの！？忘れてたの？そんなことだからいつまでも自分の問題だって自覚ができないんだわ！」



「診察に行かなかったの？私も最近もの忘れがあるから、診察日を忘れないようにカレンダーに書いておこうかしら？」
「今度の診察日には、わたしもいっしょにいきたいけど、どう？」

- 本人は飲酒していない時になにをしているか
- 本人は生活の中で何を大事にしているか

ここに注目することが大事です
この点を意識することが、望ましい行動を見つける手がかりになります

○言い換えてみましょう

「また、飲んでいるんじゃないの!？」



「肝臓が悪いのになんでやめれないの!」



「毎日遅くまで飲んでどういうつもりなの!」

「もう、これぐらいにしておいたらどう?」



◎ CRAFTのスキルは少しずつ練習し、いくつか使えるようになりましょう。

コミュニケーションの仕方を変える努力をしているうちに、自分の気持が変わっています

愛があるからよいコミュニケーションが成立するのではなく、むしろ良いコミュニケーションがあるところに愛の感情は生まれる、愛の感情はうまくいっている対人関係ではなく結果である。

愛は学ぶことはできないが、コミュニケーションは学ぶことができる技術である。
(アルフレッド・アドラー)

6 「手を貸さないことが最大の優しさ」

～後始末をしない、巻き込まれない

家族は「世間体が気になる」「心配だ」「助けたい」と様々な理由で世話を焼き、借金の肩代わりや問題行動の後始末をしがちです。これをイネイブリングといいます。しかしイネイブリングをやってしまうと、本人は自分の生活がどれほど破綻しているのかを実感できません。いつまでも病気を認めることができず、依存症が進んでいきます。

依存症になるとあらゆる手段を使って欲求を満たそうとします

金よこせ！ 酒を出せっ！

自分じゃなにもできないよー



怒る・暴れる



泣きつく・甘える

やってはいけないこと

暴力に耐える
お金を貸す
借金の肩代わりをする

態度を変えない・手を貸さない

やってはいけないこと

身の回りの世話を
甘やかす



家族はこのまま「借金を返せずに自己破産すればいいのか」、「仕事をしないでクビになってもいいのか」と思うかもしれません。依存症の人には「このままではいけない」と壁に突き当たることが転機になることが多いのです。生きていく限り、必ず人生はやり直せます。自分の力で解決しないといけない、ということを自覚させる。一貫とした態度で見守ることが一番の優しさになります。

イネイブリング（世話のし過ぎ）の代替案

☆本人がお酒をたくさん飲んで仕事に行けない時、会社に電話をしないと無断欠勤になってしまう

代わりに「風邪で寝込んでいる」と電話をする



「ごめんなさい、あなたの代わりに会社に電話をするのはあなたのためにならないとわかったの。だから休む時は自分で電話してね」

「実行しない脅し」をしてしまう

「今度何かあったら子どもを連れて実家に帰ります！」

「今度お酒を飲んだら一生口を聞きません！」



「あなたの飲酒のことで私は限界なの、もうトラブルを起こしてほしくないの、一度きちんと話し合いたいんだけど、どう？」

治療に誘う言い方の例

「仕事でストレスが多くてイライラしているのね。あなたのことが大切だから心配しているの。」

「仕事のストレスの対処法について誰かに相談してみない？」

「カウンセラーってどんなことでも聞いてくれるし、あなたが嫌ならアルコールの話をする必要もないのよ」

家族教室に参加してみましよう

家族教室は病院やクリニックばかりでなく、保健所等でも開催されています。開催頻度は2週に1回か1か月に1回のことが多く、治療を目的としたミーティングよりも少ない回数で意義をもちます。

目的は、家族が依存症についての知識と回復につながる対応を学ぶことです。学習だけではなく、参加者が体験や感想を述べあいます。お互いに交流する時間をとり、ここでは家族自身の不安とあせり、怒りなどの感情を出すことができ、つらい気持ちを楽にしてくれます。そして、ご家族の孤立した状況が解きほぐされ、ご本人の変化を促すこととなります。

依存症者が家族内にいると、家のなかでは常に圧迫感と緊張が高まっており、治療を求めた時点ではお互いの信頼関係が失われています。場合によっては双方の同意を得たうえで、家族関係にある夫婦、親子、同胞などが同席する家族療法を設けることが、問題を整理し、治療を進展させるのに役立ちます。



相談をすると気持ちが楽になります！早めに相談してみましよう！

同じ体験をした者同士が集まることの意義

- 一方的な批判はありません。
- 孤立感から解放されます。
- アルコール・薬物等をやめている人（家族）に会え、アルコール・薬物等がやめられるという事実に出会えます。
- 何が回復につながり、何が危ないかを学べます。
- 共感の場であり、自分を振り返ることができます。
- さらに、人間関係を学びます。
- 話すことで気分がよくなります。
- 恥ずかしい気持ちが減り、話のなかから勇気や正直さを学ぶことができます。

パート2

味方を作る・仲間に支えてもらう
家族教室 自助グループ（断酒会・AA など）

相談された内容については、プライバシーを大切にします

□依存症に関する治療相談窓口

県内東部・中部・西部地域にある最寄りの精神科医療機関（病院、診療所）

アルコール健康障害・薬物・ギャンブル等依存症支援拠点機関 渡辺病院 <https://t-alc sien.jp/>

※相談支援コーディネーターが対応します

鳥取市東町三丁目 307 Tel(0857)24-1151

□市や県の行政機関にある相談窓口

鳥取県立精神保健福祉センター 鳥取市江津 318-1 Tel(0857)21-3031

鳥取市保健所 鳥取市富安 2 丁目 138-4 Tel(0857)22-5616

※毎月第2金曜日午後に家族教室および専門相談会を実施

倉吉保健所（中部総合事務所福祉保健局）倉吉市東巖城町 2 Tel(0858)23-3127

米子保健所（西部総合事務所福祉保健局）米子市東福原一丁目 1-145 Tel(0859)31-9310

※家族教室および専門相談を実施（年5回）

※最寄りの各市町村役場内にも担当する課があります

□自助グループ

（アルコール）特定非営利活動法人鳥取県断酒会（杉原雄嗣方） Tel(0859)54-3421

（アルコール）AA鳥取白うさぎ（アルコホーリクス・アノニマス）

A.A.中四国セントラルオフィス Tel(082)246-8608

（薬物）NA（ナルコティクス・アノニマス）鳥取グループ Tel(080)6244-1253

（薬物）ナラノン米子 ナラノンファミリーグループ NSO（ナショナルサービスオフィス） Tel(03)5951-3571

（クロスアディクション）NAマリアグループ Tel(090)9719-2888

（ギャンブリング）GA（ギャンブラーズ・アノニマス）鳥取グループ

問合せ先：鳥取ダルク内 GA サービスコミティー（11:30～16:30 ロック宛） Tel(0857)72-1151

GA 米子グループ 問合せ先：ga.yonago@gmail.com（GA 米子グループ「ヒロ」）

ギャマノン米子 連絡先：gamanon.yonago@gmail.com <http://www.gam-anon.jp>

□回復支援施設・自助団体

（民間依存症リハビリ施設）特定非営利活動法人鳥取ダルク <http://tottoridarc.com/>

岩美郡岩美町牧谷 645-4 Tel(0857)72-1151

（ギャンブリング）NPO 法人全国ギャンブル依存症家族の会 鳥取 Tel(090)9605-8486（担当コンドウ）

【関連サイトのご案内】

とりネット（鳥取県障がい福祉課） <https://www.pref.tottori.lg.jp/241121.htm>

NPO 法人 アスク <https://www.ask.or.jp/>

（依存症対策全国拠点機関）

久里浜医療センター http://www.kurihama-med.jp/outpatient/clinic/cl_alcohol.html

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 <https://www.ncnp.go.jp/nimh/yakubutsu/>

地域で開催されている自助グループ等と日程表

<鳥取県断酒会>

内容は、出席者各自の体験発表（一人5分程度）。対象は、会員（当事者）、会員の家族、入院あるいは通院中の人、医療従事者、保健師、福祉ワーカーなど。

断酒例会の場所は、県下6支部で毎月37か所48回の例会を開催。県東部ではさざんか会館の隣にある高齢者福祉センターを中心に、河原町、郡家町、渡辺病院、鳥取医療センター、さくら工房、サマーハウスなど。

連絡先は、Tel 0859-54-3421（杉原雄嗣方）

<AA(エーエー)鳥取白うさぎ>

内容は、オープン形式のミーティングを開き、経験と希望と力を分かち合い、アルコール依存症から回復するように手助けしている。対象は、お酒で悩んでいる方・家族。ミーティングは、カトリック鳥取教会で開催。

連絡先は、AA 中四国セントラルオフィス Tel 082-246-8608

<ACA(エーシーエー)鳥取希望グループ>

子供時代を機能不全家族で過ごし、成人になったアダルト・チルドレン(AC)の集まり。ミーティングは、さざんか会館3階とさわやか会館で開催。

連絡先：ミーティング案内電話 044-945-7149

E-mail tottori_kibou@aca-japan.org

<鳥取ダルク>と<NA(エヌエー)>

ダルク(=DARC)とは、Drug(ドラッグ)のD、Addiction(嗜癖、病的依存)のA、Rehabilitation(リハビリテーション)のR、Center(センター)のCをつないだ造語で、薬物依存からの回復を目指す人たちの民間施設。鳥取ダルクは2005年6月に岩美郡岩美町に開設。午前の施設内ミーティング、午後の活動、夜のNAミーティングへの参加を週間スケジュールとして取り組むようにしている。アルコール依存症やギャンブル依存症の人の入寮も引き受けている。

<NA マリアグループ(クロスアディクション・グループ)>

お酒や（処方薬や市販の薬を含む）薬物だけに限らず、リストカットや摂食障害の問題を持つ方たちが集まって問題からの解決をめざす。クロスアディクションとは複数の依存症を持つこと、ときには薬物、時には食べ吐きを繰り返すなどのために悩む。毎週金曜日にさざんか会館でミーティングを開いている。

<GA (ジーエー) 鳥取グループ>

内容はギャンブル問題の解決を目指す。自分とギャンブルが、いつ、どのようなものであったのか、何がおこったのか、今はどのようなものなのか明らかにします。

第2・4火曜日 カトリック鳥取教会でミーティングを開催

連絡先 鳥取ダルク内 GA サービスコミュニティー

(11:30~16:30 ロック宛) (0857) 72-1151

<GA (ジーエー) 米子グループ>

ギャンブル依存症からの回復を目指す、自助グループです。米子市での相談会とミーティングを開催しています。申込は不要です。匿名です。料金も必要ありません。説明を聞かれるだけでもかまいません。相談の内容が外部に出る事ありません。

毎週土曜日 19:00~20:45 ふれあいの里でミーティングを開催 (※コロナ禍のため、隔週開催にしています。詳しくはお問い合わせください。)

お問合せ先: ga.yonago@gmail.com (GA 米子グループ「ヒロ」)

<ギャマノン米子>

ギャンブル依存症をご存知ですか? ギャマノンは、ギャンブルの問題に影響されている 家族・友人のための自助グループです ※事前予約・参加費は不要です ※ご住所・お名前はお聞きしません。開催情報については、ギャマノンホームページでご確認ください。

日時: 毎月第1土曜日 13:30~15:00 ふれあいの里 1F

連絡先: ギャマノン米子 gamanon.yonago@gmail.com <http://www.gam-anon.jp>

<NPO 法人 全国ギャンブル依存症家族の会 鳥取>

ギャンブル依存症は、常識では解決できない対応の仕方があります。一人で悩みを抱えずに、共に対応の仕方を学びませんか。この会には、ご家族のギャンブル依存症で困っている方、ギャンブル依存症について詳しく聞きたい方、回復支援施設について知りたい方など、どなたでも参加できます。(秘密は厳守されます)

開催日時 毎月第4土曜日 14:00~16:00 ふれあいの里 研修室

連絡先: 090-9605-8486 コンドウ 参加費: 1回につき お一人 1,000 円

会の名称	開催日と時間	場 所
鳥取県断酒会 注)		
定例会	毎週木曜日 19:00~21:00	高齢者福祉センター
サマーハウス昼例会	第1・第3水曜日 10:30~11:30	サマーハウス
さくら工房昼例会	第2水曜日 15:30~	さくら工房
さわやか会館例会	第3月曜日 13:30~	さわやか会館
院内断酒会	第1火曜日 18:45~20:00	渡辺病院
院内断酒会	第4水曜日 13:30~	鳥取医療センター
AA 鳥取白うさぎ (オープン・ミーティング)	毎週月曜日 19:00~20:00	カトリック鳥取教会
ACA 希望グループ (オープン・ミーティング)	第1・3・5火曜日 19:00~20:30 第3 土曜日	さざんか会館 さわやか会館
NA (エヌエー)		
NA 牧谷	毎週月・木曜日 19:00~20:30	鳥取ダルク内
NA 岩美	毎週火曜日 19:00~20:30	岩美町 中央公民館
NA 鳥取教会	毎週水曜日 19:00~20:30	カトリック鳥取教会
NA 米子	毎週木曜日 18:00~19:30	米子ふれあいの里
NA 倉吉	毎週金曜日 19:00~20:30	カトリック倉吉教会
NA さざんか	毎週土曜日 16:00~17:30	さざんか会館
NA 豊岡	毎週日曜日 15:00~16:00	カトリック豊岡教会
NA マリア	毎週金曜日 19:00~20:30	さざんか会館
GA (ジーエー)		
GA 鳥取グループ	第2・4火曜日 19:00~20:30	カトリック鳥取教会
GA 米子グループ	毎週土曜日 19:00~20:45	米子ふれあいの里
ギヤマノン米子	毎月第1土曜日 13:30~15:00	米子ふれあいの里 1F
NPO 法人 全国ギャンブル 依存症家族の会 鳥取	毎月第4土曜日 14:00~16:00	米子ふれあいの里 4F

(2021年1月現在)

注) 鳥取県断酒会の例会予定表は鳥取県障がい福祉課のホームページ
<https://www.pref.tottori.lg.jp/94667.htm>に掲載してあります。



<依存症に関連した家族教室・専門相談>

アルコール・薬物・ ギャンブル等家族教室	毎月第2金曜日 13:30~15:00	さわやか会館 3階 第1研修室 第2研修室
アルコール・薬物・ギャン ブル等専門相談(要予約)	毎月第2金曜日 15:00~16:00	連絡先 Tel 0857-22-5616 (鳥取市保健所 心の健康支援室)

◎ 県西部・中部の保健所でも依存症の家族教室を専門医療機関と連携して開催中。

回復のための社会資源の活用について

社会資源とは、利用者がニーズ（社会生活を営むのに必要な基本的要件）を充足したり、問題解決するために活用される各種の制度・施設・機関・設備・資金・物質・法律・情報・集団・個人の有する知識や技術等を総称していいます。

（『精神保健福祉用語辞典』中央法規より）

自立支援医療 精神保健福祉手帳

精神科デイケア 精神科作業療法

障害者総合支援法 精神科訪問看護

地域の相談支援機関 自助グループ 人的資源



自立支援医療

- 精神疾患（アルコール依存症等）で通院による精神医療を続ける必要がある病状の方に、通院のための医療費の自己負担を軽減するものです。
- 入院しないで行われる医療（外来、外来での投薬、作業療法、デイケア、訪問看護等）が対象となります。
- 一般の方であれば公的医療保険で3割の医療費を負担しているところを1割に軽減します。1ヶ月あたりの負担には上限額を設けています。
- 上限額は、世帯の所得に応じて異なります。



自立支援医療における利用者負担の基本的な枠組み

- ① 利用者負担が過大なものとならないよう、所得に応じて1月当たりの負担額を設定。（これに満たない場合は1割）
- ② 費用が高額な治療を長期にわたり継続しなければならない（重度かつ継続）者、育成医療の中間所得層については、更に軽減措置を実施。

所得区分	更生医療・精神通院医療	育成医療	重度かつ継続	
一定所得以上	対象外	対象外	20,000円	市町村民税235,000円以上
中間所得	医療保険の高額療養費 ※精神通院の殆どは重度かつ継続	10,000円	10,000円	市町村民税課税以上 235,000円未満
		5,000円	5,000円	
低所得2	5,000円	5,000円	5,000円	市町村民税課非課税 (本人収入が800,001円以上)
低所得1	2,500円	2,500円	2,500円	市町村民税課非課税 (本人収入が800,000円以下)
生活保護	0円	0円	0円	生活保護世帯

- 「重度かつ継続」の範囲
- 疾病、症状等から対象となる者
 - 【更生・育成】 腎臓機能・小腸機能・免疫機能・心臓機能障害(心臓移植後の抗免疫療法に限る)・肝臓の機能障害(肝臓移植後の抗免疫療法に限る)の者
 - 【精神通院】 ①統合失調症、躁うつ病・うつ病、てんかん、認知症等の脳機能障害、薬物関連障害(依存症等)の者
②精神医療に一定以上の経験を有する医師が判断した者
 - 疾病等に関わらず、高額な費用負担が継続することから対象となる者
 - 【更生・育成・精神通院】 医療保険の多数該当の者

精神保健福祉手帳（精神障害者保健福祉手帳）

○精神障害を持つ人が、審査の結果、「**一定の障害がある**」という証明がされると発行されます。

○アルコール依存症の方も交付対象となりますが、本疾患が原因で長期にわたり**日常生活や社会生活に障害のある方**でないと申請ができません。

○**治療開始 6 ヶ月を経過**してからでないと申請ができません。

○障害の程度に応じて**障害等級（1～3 級）**が決定されます。

○**有効期間は 2 年間**です（要更新）。

☆利用可能なサービス☆

障害者総合支援法に基づく各種サービス

- 福祉手当の受給（特別障害手当、特別児童扶養手当 等）
- 税金の控除などの優遇措置
- 生活保護の障害者加算
- 障害者扶養共済制度の加入
- 負担軽減サービス（NHK の放送受信料や携帯電話料金の減免、公共施設・文化施設・観光施設等の入場料割引、バス運賃割引 等）
- 障害者雇用の雇用率への算定 等



精神科デイケア (Day Care)

病気や障害のために不安定になった生活リズムを整える。

○日常生活に必要な生活技術を身に付けるための訓練をおこなう。

○気の合う仲間が集まって、趣味の活動をおこなう。

○友人をつくったり、安心してくつろげる場の提供。

※デイケアの他に、「ナイトケア」「デイ・ナイトケア」「ショートケア」というタイプもあります。

どんな時に利用する(役に立つ)?

- ・就労に向けての準備をおこなう。
- ・悩みや苦勞をわかちあえる友人をつくる。
- ・集団での様々な体験を通して、生活の楽しみを見つける。
- ・自己を見つめ直し、自分のことを再発見したり、新たな目標を見出していく。
- ・飲酒の欲求が高まった時に仲間に会える。飲酒しない時間をつくる
- ・以上のことを通じて、精神的なゆとりや、自信を取り戻し、家族や地域の人たちとも上手く付き合っていけるようになる。

<内容>

メンバー（参加者）とスタッフが話し合い、

メンバーの希望に沿うよう組んでいく。

「ミーティング系」：テーマを決めて話し合う

「芸術・スポーツ系」：絵や音楽を楽しんだり身体を動かす

「屋外活動系」：社会見学や遠足に行くなど

「教育・学習系」：健康や病気・服薬について理解を深める

「訓練系」：調理や社会生活・就労準備など

精神科作業療法 (OT Occupational Therapy)

人々の健康と幸福を促進するために、作業に焦点を当てた治療、指導、援助です。作業とは、対象となる人々にとって目的や価値を持つ生活行為を指しています。

具体的には

絵画、園芸、手工芸、音楽、軽スポーツ、ストレッチ、レクリエーションなどの集団活動を行います。

※アルコール・アディクション治療プログラム (ARP) にある「ぶらり会」も OT 活動です。

<目的>

① 病状の安定 病気が不安定な時に、作業療法を通じて病状の安定を促します。

作業療法には気分転換、ストレス発散などの効果があります。

② 対人関係の改善 人の輪に入ることに慣れてもらいます。

自分の気持ちの伝え方など他者と上手に関わる方法を練習します。

③ 基本的な日常生活への援助 病状により生活が不規則になりやすいため、定期的な作業療法を利用して生活リズムを整え、健康的な生活の継続をフォローしていきます。



集団療法（グループサイコセラピー）

アルコール・アディクション治療プログラム（ARP）の取組み

同じ悩みを持った者同士が集団療法（ミーティング＝話し合い）やグループ活動を通じて回復を目指します。

費用は1回2700円ですが、自立支援医療を使用すると270円になります。また、ARPの当日に外来診察、デイケアなどの参加があればそちらの料金が優先されますので、これに上乗せした費用はかかりません。

- ※ 集団療法の参加には、通院の時には開始日から半年間に限り、週2回を限度として料金がかかります。あるいは退院して半年経過していない方も料金が必要です。ただし、6か月以上参加し続けた場合には、その後の参加費用は無料です。



障害者総合支援法

ホームヘルプ グループホーム 就労移行支援

就労継続支援A型（雇用型） 就労継続支援B型（非雇用型）等

ホームヘルプ（居宅介護）

○ヘルパーが利用者の居宅に出向いて身体介護や家事援助等の提供をおこないます。

○具体的には、日常生活を営むのが困難な方に対して、清潔保持、外出支援などのパーソナルケア（個人生活への援助）、食事、掃除、洗濯などの家事援助、日頃の生活の仕方や身の回りのことなどの相談に応じます。

グループホーム

○通常、世話人と呼ばれる専任のスタッフが置かれています。世話人は、食事の提供をし、健康管理や家事をおこないます。また、ほかの入居者やご近所との付き合いについての助言をすることや、困りごとの相談ができます。

○事業者が利用者に住居を提供し賃貸契約を結びます。○利用期間の期限はありません。

就労移行支援

○就労を希望する障害のある方で、通常の事業所に雇用されることが可能と見込まれる方に対し、就労に必要なビジネスマナーなどの知識とともに能力の向上のために必要なIT（アイティー）機器の操作などの訓練や求職活動に関する支援をします。また、その人の適性に応じた職場開拓、就職後における職場定着に必要な支援を行います。

○利用期間は2年です（必要性が認められれば最大1年間更新が可能です）。

就労継続支援A型

○通常の事業所に雇用されるのが困難であるが、原則18歳以上65歳未満で、雇用契約に基づく就労が可能である方に対し、就労機会を提供するとともに、就労に必要な知識及び能力の向上のために必要な訓練や支援をおこないます。

○雇用契約を締結し、労働基準法の適用を受けることが特徴です。（最低賃金が保障されています）

○利用期間に制限はありません。

就労継続支援B型

○通常の事業所に雇用されるのが困難であり、雇用契約に基づく就労が困難である方に対し、就労機会を提供するとともに、就労に必要な知識及び能力の向上のために必要な訓練や支援をおこないます。

○雇用契約を締結しません。よって労働基準法の適応を受けないことがA型の事業所との違いです。

○利用期間に制限はありません。

作業内容は様々です。

パンの製造販売・物づくり・農業・清掃・コンピューター操作（ワープロ作業等）・カフェ・お菓子作りなど



精神科訪問看護

○主に在宅での病状・障がいの観察・精神的ケア・服薬の管理と確認・コミュニケーション援助・家族へのアドバイスや病状理解のための相談をおこないます。

○病気の状態によっては治療や関わりを拒否することがありますので、本人の意向を尊重しながら、ご家族のお話をお聞きすることで治療継続への支援、再発時の対応、服薬指導等をおこないます。



地域の相談支援機関・リハビリ施設

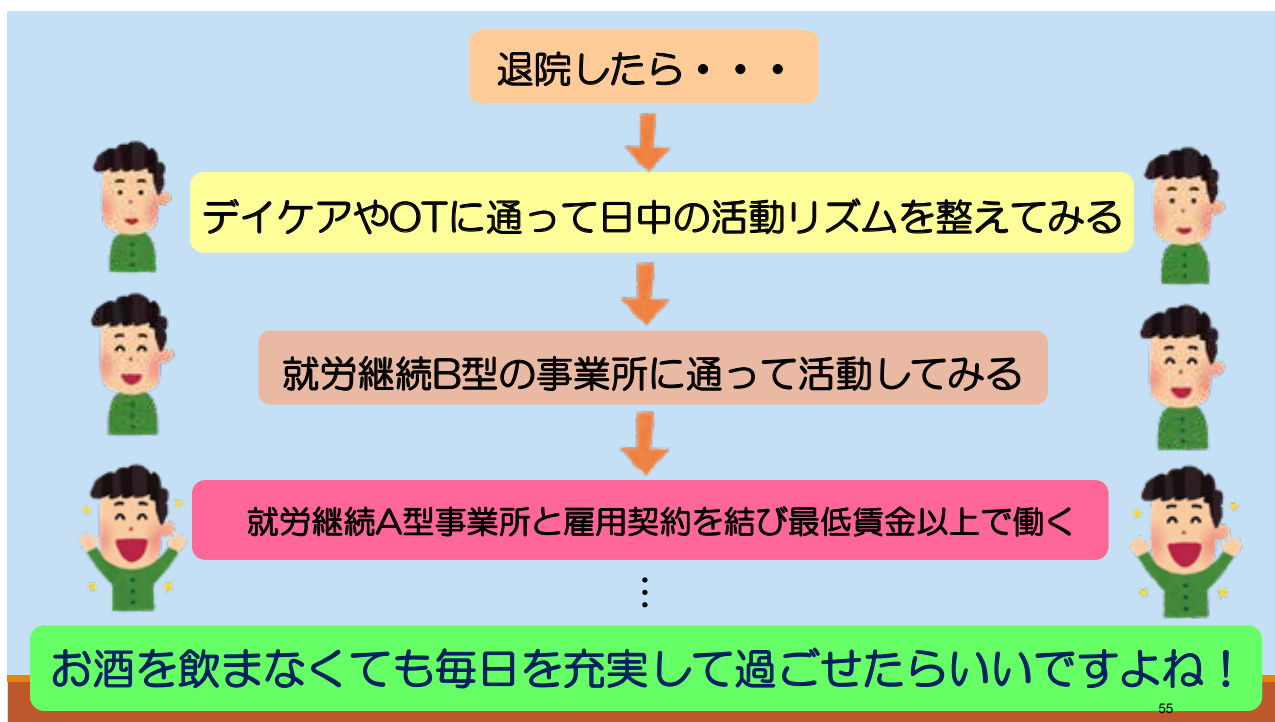
保健所・精神保健福祉センター・相談支援事業所・救護施設（新生園など）
DARC（ダルク）・MAC（マック） など

自助グループ（P27-30を参照してください）

○同じ病気を持つ当事者同士が集まってそれぞれの体験を共有し、相互に援助しあうグループです。専門家の手にグループの運営を委ねず、あくまで当事者たちが独立しています。

○参加し続けることで仲間の体験談や回復に取組む姿を受け取り、希望を見つけ、自身の問題に向き合うことができます。





最後に、**精神保健福祉士（PSW）**をご活用ください

医療チームの一員として福祉制度の利用や医療費などの困りごと相談、そして医療機関や地域の関係機関との連携などを行う仕事をしています。

社会資源と人的資源をうまく活用して健康の回復につなげていきましょう。

詳しい内容については相談支援コーディネーターまたは医療相談室までご相談ください。

お問い合わせ先

社会医療法人明和会医療福祉センター渡辺病院

★相談支援コーディネーター

★医療相談室

TEL 0857-24-1151（代表）

支援と治療に向けて～ご家族のために

相談

お一人で悩むことなく、相談をすると気持ちが楽になります。適切な相談機関を知り、ご家族が安心して話ができる場をもちましょう

知識

まず、家族が不適切な行為への依存の危険性を知り、依存症について正確な情報と知識をもちましょう

対応

本人が自分の依存症問題に気づいていけるような対応にはどのようなことがあるでしょう？ひたすら借金返済などの世話を焼きつつけるのは逆効果です

問題を抱えている人との間に適切な距離を取り、自身の安全とところの居場所を確保しましょう。

先を歩む家族の仲間たちと出会い、自分のモデル(目標)を見つけてください。

看護師・精神保健福祉士・作業療法士等による相談支援コーディネーターを配置し、関係機関との連携を含めた各種相談に応じます

鳥取県依存症支援拠点機関 渡辺病院

