

アルコール健康障害・依存症の理解と 回復に向けて

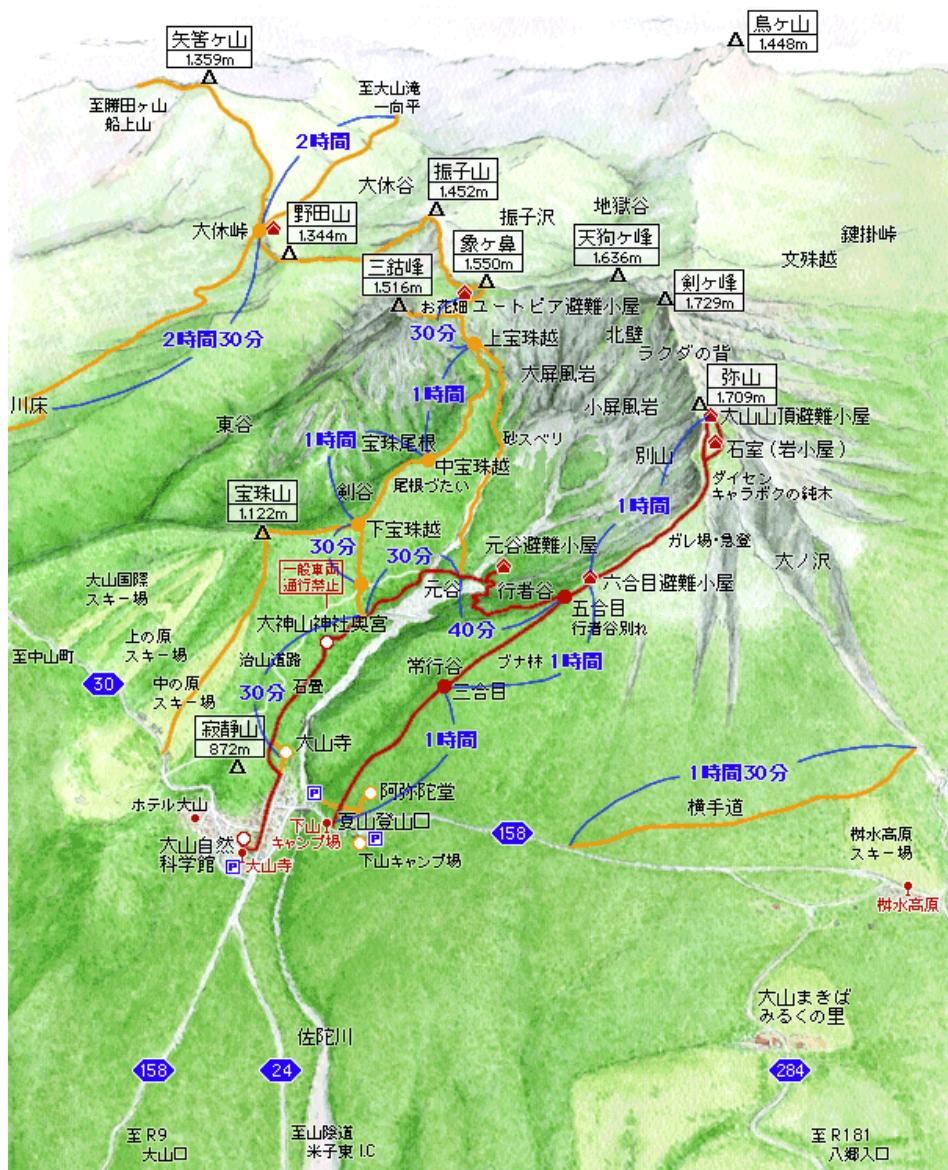
渡辺病院 ARP テキスト—「学習 & 交流ミーティング」必携

2025 年 9 月改訂版

アルコール・アディクション治療プログラム(ARP)のご案内 「学習 & 交流ミーティング」学習テーマ

- アルコール健康障害(依存症)とは?
- アルコール関連身体疾患
- アルコールと栄養学
- ストレスと共に生きる
- もっと自分自身を知ろう
- 回復のための社会資源
- アルコール健康障害(依存症)とクスリ
- アルコール依存症のメカニズム
- アルコール健康障害(依存症)の治療と回復





ごあいさつ

アルコール依存症の治療プログラムに基づく治療が提供され、指定された研修を受けているスタッフが配置されている専門的入院医療に対し、2010年になってようやく、「重度アルコール依存症入院医療管理加算」がつきました。このテキストは、この年の5月に発行し、アルコール依存症で受診された方および入院治療に取り組む方に500円のお支払いで購入していただいている。

テキストは依存症の治療全般に対する理解を深めていただくことを目的とし、これまでの「学習＆交流ミーティング」で学習を担当する講師がプリントをお渡ししていたのを、テキストとしてひとまとめにして提供しています。治療プログラムの日程や各ミーティングの約束事、退院した後に再飲酒しないために気をつけておきたいこと、そして回復にあたって大切な地域の自助グループ活動なども合わせて案内しております。

ところで、近年になり依存症治療の考え方方が大きく変わってきました。その象徴としては、アルコール関連問題の治療では「アルコール健康障害対策基本法」が2013年12月に制定され、翌年6月に施行されました。鳥取県ではこの法律の施行に合わせ、アルコール健康障害に関するフォーラム等の啓発活動、県のアルコール健康障害対策推進計画を策定するための対策会議の立ち上げ等を進めました。そして、2016年3月に全国の自治体に先駆けて「鳥取県アルコール健康障害対策推進計画」を定めています。

渡辺病院は2016年5月に鳥取県の委託を受け「アルコール健康障害支援拠点」機関として、アルコール健康障害について県内での普及啓発や相談対応、専門的な治療等をおこなっています。この支援拠点機関内に「相談支援コーディネーター」を配置し、看護師・精神保健福祉士・作業療法士等が関係機関との連携を含めた各種相談に応じるようになりました。支援拠点の活動として、2017年度から「動機づけ面接法」や「家族の求める依存症支援」などの研修会を順次開催しています。年度末にはアルコール健康障害支援拠点機関のホームページを作り、関連資料やリーフレットを取りそろえながら、積極的な研鑽を心がけ、地域の健康活動に対する出前講座や自助グループ等の活動支援もおこなっています。

今後とも、アルコール健康障害に関する保健・予防活動（発生予防）、相談から始まる早期治療（進行予防）、自助グループとの連携と回復の取組み支援（再発予防）に至るまで、切れ目のない支援体制の構築を図ることを目指しています。

このテキストは同時に支援拠点機関での医学研修や依存症治療支援関係者向けの研修会等で皆さんに配布し活用させていただいている。回復に向けて依存症という病気と闘うための知識を鍛え、まわりの応援団が育っていくことを願っています。

2018年2月に改訂し発行したテキストの残り部数が少なくなったために、記載内容を一新した冊子として改訂版を出すことになりました。

このテキストの構成

I. アルコール・アディクション治療プログラム(エーアールピーー ARP)のご案内^{あんない}

渡辺病院アルコール・アディクション治療プログラムと週間予定表

フォローアップミーティングとぶらり会	I	- 1
エンパワーメントミーティングの進め方／学習＆交流ミーティング	- 2,	3
アルコール・アディクション家族教室のご案内	- 4	
地域で開催されている自助グループ等と日程表	- 5,	6
アディクション関係のグループ一覧	- 7,	8
■ 家族の抱える問題と回復への取り組み	- 9 ~ 11	
■ 家族のイネイブリングとCRAFT	- 12	

II. 学習テーマ

● アルコール健康障害(依存症)とは?	II	- 1 ~ 8
● アルコール関連身体疾患	- 9 ~ 12	
● アルコールと栄養学	- 13 ~ 20	
● ストレスと共に生きる	- 21 ~ 24	
● もっと自分自身を知ろう	- 25 ~ 28	
● 回復のための社会資源	- 29 ~ 32	
● アルコール健康障害(依存症)とクスリ	- 33 ~ 38	
● アルコール依存症のメカニズム	- 39 ~ 42	
● アルコール健康障害(依存症)の治療と回復	- 43 ~ 48	

III. 当院での入院治療について(入院された患者さま用)

1. 入院の目的と入院中の取り組み～「約束事項」と「覚え書き」	III	- 1 ~ 3
2. 入院生活を送るうえで気をつけておきたいこと	- 4,	5
3. 退院時の心構え(オリエンテーション)	- 6,	7
4. 病院においてある雑誌・図書と動画	- 8 ~ 12	

IV. 依存症(アディクション)からの回復とは

1. まず、知っておくべきこと	IV	- 1
2. 断酒しか回復はない(入り口として減酒の考え方も)	- 2	
3. 回復の段階(プロセス)とその目標、課題	- 3,	4
4. プロジェクト・オンプレに学ぶ	- 5,	6
5. 依存症は「生き方の病」です	- 7,	8
6. アルコール健康障害対策基本法と鳥取県推進計画について	- 9 ~ 12	
7. まとめにあたり参考とした主な図書およびパンフレット	- 13	

渡辺病院アルコール・アディクション治療プログラム

(Alcohol-Addiction Rehabilitation Program ARP) 2025年4月現在

★ エンパワーメント ミーティング¹ (担当者:山下副院長、精神保健福祉士など)

[日時] 毎週火曜日 13:30~15:00 [場所] 学習室(西館3階) [対象] 入院、外来

[内容] メンバーがふだん、思い感じていることをトピックスとして出し質問を受けながら進行します。しらふで生きていくことへの勇気と力をつけていくことがねらい。第5週には時間延長の企画も。

★ 学習＆交流ミーティング¹ (担当者:渡辺院長、外来・病棟看護師など)

[日時] 毎週木曜日 10:00~12:00 [場所] ハーモニアホール(南館3階) [対象] 入院、外来

[内容] テーマに添った基礎的な学習を30分、残りの時間は2グループで話し合い理解を深めます。

★ ここからクラブ (担当者:病棟看護師、精神保健福祉士など)

[日時] 毎週木曜日 13:30~14:30 [場所] 学習室(西館3階) [対象] 入院、外来

[内容] 「糖尿病」、「肥満」など年間に三つのテーマを選び、計8回のシリーズで行います。生活習慣病に対する学習と話し合いを基本にし、ゲームや運動などの活動も取り入れています。

★ フォローアップ ミーティング¹ (担当:東病棟看護師・作業療法士など)

[日時] 每週月曜日 10:00~11:00

[場所] グループワーク室(東館1階)

[対象] 東病棟に入院している方が中心

[内容] 少人数で身近なテーマを中心に話し合い、自助グループの情報なども提供します。

★ ぶらり会¹ (担当:作業療法士、東・北病棟看護師)

[日時] 毎週金曜日 13:30~15:30 [対象] 入院、外来の方

[場所] 東館入り口に集合し、鳥取市内を散策、雨天時はサマーハウス、運動療法室での運動など。

[内容] ぶらりと病院の外へ出かけ、身体を動かし自然の空気を吸いながら気持ちを解放できます。身体合併症や精神症状が改善した人はいっしょに出かけましょう。外来の方も参加できます。

★ アルコール・アディクション家族教室² (担当:精神科医師、看護師など)

[日時] 毎月第4金曜日 10:00~11:45 [場所] グループワーク室(東館1階) [対象] 家族

[内容] 家族内にあるアルコールや薬物関連の問題に悩み、生き方に困難を感じているご家族が、依存症について学習し、参加者同士で悩みや感情の交流ができる場所です。

★ 院内断酒例会³

[日時] 每月第1火曜日 18:45~20:00 [場所] ハーモニアホール(南館3階)

★ サマーハウス屋例会³ [日時] 每月第1・第3水曜日 10:30~11:30 [場所] サマーハウス

[内容] 断酒している会員との出会いの場です。酒を断つまでの体験談を直接聞くことができます。

★ AAメッセージ⁴ (オープンミーティング)

[日時] 每月第3火曜日 18:30~20:00 [場所] ハーモニアホール(南館3階)

[内容] 病気や回復のプロセスを、AAメンバーが自身の体験に基づいて話すミーティングで

※病院が所有する図書、ビデオ等の貸し出しがあります。

※プログラムによっては「集団精神療法」として行うため、診療報酬に定める費用がかかります。

ただし、その日に通院精神療法などの精神科専門療法を受けた時は、追加の負担はありません。

※ご本人が受診しないときの家族相談ができます。詳しいことは相談窓口までお尋ねください。

<受診相談窓口> 渡辺病院 医療相談室、外来看護師



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		4 NA 豊岀 毎週 (15:00~16:00) 兵庫県カトリック豊岡教会	
月	1 フォローアップ ミーティング 毎週(10:00~11:00) 東館1階 グループワーク室		4 AA 白うさぎ 毎週 (19:30~20:30) カトリック鳥取教会
火		1 エンパワーメント ミーティング 毎週(13:30~15:00) 3階 学習室	3 院内断酒例会 第1 火曜日3階ハーモニアホール (18:45~20:00) 4 AAメッセージ 第3火曜日 3階ハーモニアホール (18:30~20:00)
水	3 断酒会恒例会 第1・3 (10:30~11:30) サマーハウス		4 NA 鳥取教会 毎週(19:30~21:00) カトリック鳥取教会
木	1 学習交流ミーティング 毎週(10:00~12:00) 3階 ハーモニアホール	ここからクラブ 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 アルコール家族教室 第4(10:00~11:45) 東館 1階 グループワーク室	1 ぶらり会 (院外散歩) 毎週 (13:30~15:30)	4 NA マリア (クロスマディクション) 毎週 (19:00~20:30) さざんか会館
土			4 NA さざんか会館 毎週(19:00~20:30) さざんか会館

※1 下線(1, 2)以外のプログラム(3, 4)は自助グループ主催です。

※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)、GA(ギャンブラーーズ 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ていますので、スタッフにお問い合わせください。

I. アルコール・アディクション治療プログラム(A R P)のご案内

フォローアップミーティング

【特徴】

- ① 入院中の方が対象で少人数（多くても10人くらいです）
- ② グループワーク室を使い、看護師・作業療法士らが司会と運営をする気軽な集まりです。
- ③ 断酒会、AAなどの自助グループの情報も提供します。

【日時】

毎週月曜日 10:00~11:00

【場所】

グループワーク室（東館1階）

【対象】

入院中の方で、主治医より集団精神療法への出席を処方されている方

【担当者】

看護師、作業療法士など

ぶらり会

【特徴】

- ① 主に入院中および外来の方が対象です。
- ② 東館1階の入り口・ロビーに集合し、院外に出かけます。
- ③ ぶらりと病院外（久松公園、桜土手、樗谿公園、サマーハウスなど）に出かけて体を動かし、自然の空気を吸いながら気持ちを開放しましょう。雨のときは屋内（運動療法室等）で体を動かします。
- ④ 作業療法(OT)として行ないます（2012年5月～）。

【日時】

毎週金曜日 13:30~15:30

【担当者】

作業療法士(OT)、病棟スタッフ1~2名



渡辺病院 (新)エンパワーメントミーティングの進め方

開催場所：学習室（病院西館 3 階）

時 間：毎週火曜日 午後 1 時 30 分から 3 時まで

＜ミーティングの内容と進め方＞

スタッフがミーティングの開始と終了を伝えます。 軽いウォーミングアップ後にメンバーから話し合いたいことを提出し、終わりの 10 分間にまとめをします。

ミーティングでは、話し合いたいテーマやトピックを出していただき、質問と応答の形で話し合いを進めていきます。

仲間と共に、しらふで生きることへの気づきと回復のための力をつけていくこと（エンパワーメント）が目的です。

* 第 5 火曜日はミーティングをビデオ鑑賞や周辺の散歩などに変更し、活用できます。

＜ミーティングを進めるうえでの留意事項＞

- ① ミーティングのなかで話し合ったことは、個人の秘密を尊重し、別の場所では言わないでください。
- ② いま発言している人が伝えたいことに耳を傾けてください。
- ③ 「質問」には、間違った質問はありません。また、どのような質問にも意味があります。質問することが最大の支援となります。
(ただし、質問は一度に 3 回までです)
- ④ 質問する時に大切なことは、意見を押しつけないこと、結果や結論を求めないこと、相手を変えようとしないことなど、です。
- ⑤ このミーティングは病院やスタッフへの要求を出す場所ではありません。



*****フィードバックとアファメーション*****

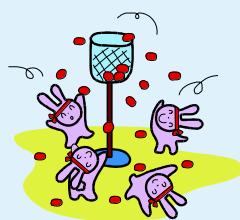
- ① 発言へのフィードバックは、「話し手がどう見えるか」気づいたこと・感じたことを、自分を主語にして伝えます。
- ② 提案がある場合はメッセージとして、自身の経験を簡潔に伝えてください。
- ③ どうしても意見を言いたいときは「意見を言ってもいい？」と相手に許可を得たり、「これは自分の勝手な意見だから」と前置きし、一步距離を置いて話します。
- ④ 話された物事の解決ではなく、感情の解決を大切にします。
- ⑤ 自分に正直で誠実でありつづけるようにしてください。
- ⑥ 最後に、参加者同士でグループを通して感謝したこと、素晴らしいと感じたことなどについてアファメーション（肯定的な働きかけ）をし、伝え合います。

「依存症者のためのエンパワーメントプログラム ファシリテーション・ガイド」治療共同体研究会代表 引
土絵未 編集・発行 (2017.12.9) を参照し、2019 年 3 月に改訂しています。

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。(10:00～10:35)
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。 (10:40～11:40)
～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	断酒補助薬等について	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、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 10:00～11:45

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)

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、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 090-3639-3390（杉原 雄嗣）

<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)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(クロスマディクション・グループ)>

お酒や（処方薬や市販薬を含む）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。クロスマ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。毎週金曜日にミーティングを開いている。

会の名称	開催日と時間		場 所
鳥取断酒会			
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 白うさぎ (オープン)	毎週月曜日	19：30～20：30	カトリック鳥取教会
ACA 希望グループ (オープン)	第1, 3, 5火曜日 第3土曜	19：00～20：30 13：30～15：00	鳥取市さざんか会館 鳥取市さわやか会館
NA 鳥取グループ			
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	19：30～20：30	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	19：00～20：30	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 鳥取	第2・第4火曜日	19：15～20：30	カトリック鳥取教会
《県内の依存症者 自助団体・回復支援施設》			
○ NPO 法人鳥取ダルク（民間依存症回復支援施設）	TEL 0857-72-1151		
メール： tottori-darc@jewel.ocn.ne.jp			
○ 全国ギャンブル依存症家族会の会 鳥取	TEL 090-9605-8486 (コンドウ)		
メール： kazokukai.t@gmail.com			
○ リカバリーワーク・ダルマ塾（生活訓練事業所・デイケア）	TEL (0857) 77-2442		
メール： darumazyuku@star.ocn.ne.jp			

※ 自助グループの開催時間と開催場所は、主に県東部（鳥取市）周辺だけを載せてています。

<主な相談機関>

○ 鳥取市保健所	TEL 0857-22-5616
※家族教室および専門相談を実施（詳しくはチラシで案内）	
○ 倉吉保健所 健康支援総務課 精神保健担当	TEL 0858-23-3127
※家族教室および専門相談を実施（詳しくはチラシで案内）	
○ 米子保健所 健康支援総務課	TEL 0859-31-9310
※家族教室および専門相談を実施（詳しくはチラシで案内）	
○ 鳥取県立精神保健福祉センター	TEL 0857-21-3031
○ 県依存症専門医療機関（アルコール） 米子病院	TEL 0859-26-1611
○ 県依存症専門医療機関（アルコール） 倉吉病院	TEL 0858-26-1011
○ 鳥取県依存症支援拠点機関 渡辺病院	TEL 0857-24-1151

アディクション関係のグループ一覧

<本人のグループ>

- ★ AA (エー・エー, Alcoholics Anonymous)
1935 年にアメリカのオハイオ州で誕生し、日本では 1975 年に始まったアルコール依存症者の集まり。AA の 12 ステップを使ったミーティングが全都道府県 900 箇所で行われている。飲酒に問題があり解決したいという人なら、男女・年齢を問わず、いつからでも参加できる。
- ★ NA (エヌ・エー, Narcotics Anonymous)
1953 年にアメリカのカリフォルニア州で誕生し、日本では 1980 年に始まった薬物依存症者の集まり。グループは、札幌、仙台、東京、横浜、名古屋、大阪、鳥取、高知、北九州、沖縄他。
- ★ GA (ジー・エー, Gamblers Anonymous)
1957 年にアメリカで誕生し、日本では 1989 年に始まったギャンブル依存症者の集まり。札幌、仙台、東京、横浜、名古屋、大阪、山口、高知、福岡他 45 都道府県で 177 のグループがある。
- ★ OA (オー・エー, Overeaters Anonymous)
1960 年にアメリカで誕生し、日本では 1984 年に BA (Bulimics Anonymous) として始まり、1993 年に OA へ名称変更した摂食障害者の集まり。
- ★ NABA (ナバ、日本アノレキシア・ブリミア協会)：男女・年齢を問わず摂食障害（拒食・過食・自己誘発嘔吐・偏食・下剤乱用等）からの回復を願う本人・家族・関係者等の人々が対象。1987 年に発足し、1991 年からメンバー制となる。

★ SA (エス・エー, Sexaholics Anonymous)

1978 年にアメリカのカリフォルニア州で誕生し、日本では 1992 年に始まった性依存症者の集まり。SA のメンバーになるために要求されるのは、「病的性衝動をやめ、性的な問題（不倫・痴漢・盗撮・風俗・援助交際・オナニー・アダルトサイト…など）を起こさずに生きたい」という願望だけ。グループは東京、群馬、赤羽、諏訪、所沢など。

★ 全日本断酒連盟（全断連）：1963 年に誕生したアルコール依存症者の集まり。グループは全国にあり、本人のための例会のほかに家族だけの集まり（家族会）、女性会員（アメシスト）もある。2025 年 4 月現在の会員数は 4,515 人。

★ KA (クレプトマニアクス・アノニマス)：2004 年 12 月 13 日に第 1 回を開催。参加資格は、年齢、男女を問わず、万引・盜癖からの回復を願うすべてのひとである。群馬県の赤城高原ホスピタルで 2000 年 6 月中旬から、週に 1 回、水曜日、1 時間半の「万引・盜癖ミーティング」（通称 MTM）を始めたことに始まる。グループは、群馬、東京世田谷、奈良、兵庫など。

★ JUST (日本トラウマ・サバイバーズ・ユニオン)：いじめや児童虐待、言葉による暴力、家族関係などさまざまな要因からトラウマを受け、生きづらさを感じ、苦しんでいる人のための団体。トラウマから生き延びてきたサバイバー自身によって運営されている。会員制だが、木曜オープンミーティングには、男女・年齢を問わず誰でも参加可。

＜回復支援施設＞

☆ **マック** (Maryknoll Alcohol Center MAC) : メリノール宣教会のジャン・ミニー神父によって設立。1978 年東京三ノ輪に AA プログラムを利用した通所施設「みのわマック」を開設。多くのアルコールや薬物依存症者が回復のプログラムを受け、現在、全国で 16 施設が活動している。

☆ **ダルク** (DARC) : ドラッグ(Drug=薬物)の D、アディクション(Addiction=嗜癖)の A、リハビリテーション (Rehabilitation =回復)の R、センター(Center=施設)の C を組み合わせた造語で、覚せい剤、有機溶剤(シンナー等)、市販薬、その他の薬物から解放されるためのプログラムをもつ依存症回復支援施設。回復するための場、時間、回復のモデル、NA の提案する 12 ステップに基づいたプログラムによって、新しい生き方の方向づけをし、各地の自助グループにつなげている。住み込みで入寮するか、通所で相談やプログラムを利用する。全国に約 60 の運営母体が 120 施設を運営している。

☆ **グレイス・ロード** : ギャンブル依存症者にグループミーティングを主体とした回復プログラムを提供し、自助グループ (GA) へ通う習慣づけをすることによって、将来の社会的自立を目指す。

2015 年 2 月に甲斐センターが開設され、日中はデイケア施設として週間スケジュールに従って回復プログラムを実施し、夜間はナイトケア施設として自助グループ (GA など) に参加することを必須条件とし、規則正しい生活を取り戻していく。他にも、ダルクのなかにギャンブル依存症者向けの回復支援施設ができている。

☆ **その他** : 生活保護法第 38 条により運営される更正施設・救護施設で、アルコール等の回復プログラムを持つ施設がある。

＜家族のグループ＞

☆ **AL-ANON** (アラノン, Alcoholics Anonymous の略) : 1951 年にアメリカで始まったアルコール依存症者の家族と友人の集まり。AA の 12 ステップを回復のプログラムとして、定期的にクローズドミーティングを行なっている。主として配偶者・親の立場のアラノングループと、子どもの立場のアラノン AC グループがあり、家族全体の回復を目指している。

☆ **NAR-ANON** (ナラノン, Narcotics Anonymous) : 1967 年にアメリカで誕生し、日本では 1989 年に始まった薬物依存症者の家族と友人の集まり。家族や友人たちがどのように自分自身や当事者と向き合うか、ミーティングを通して自分たちの経験などを話し合う。

☆ **GAM-ANON** (ギャマン) /**GAFA** (ガーファ) : 1960 年にアメリカで誕生し、日本では 1991 年に始まったギャンブル依存症者の家族と友人の集まり。

☆ **ACODA** (エーシーオーティーエー, Adult Children of Dysfunctional Families Anonymous の略) : 1990 年に始まったアルコール問題やその他の有害な機能のある家庭に育った成人 (ACOD) のアノニマスグループ。

☆ **JACA** (ジェイカ, Japan Adult Children Association の略) : 依存症に限らず、家庭に何らかの問題があることで傷ついて育ったと感じる人たちの集まり。

☆ **AKK** (エ・ケイ・ケイ, アディクション問題を考える会の略) : 1986 年 2 月に設立された当時は、「アルコール問題を考える会」としてスタートした。現在はアディクション問題に関心を持つ市民が対象。アディクション問題全般に関する本人とその家族のセルフヘルプ・グループ。



I. アルコール・アディクション治療プログラム(ARP)のご案内



■家族の抱える問題と回復への取り組み

はじめに—ジャクソンの7段階説について

ジャクソンはAA(匿名断酒会)やアラノン(アルコール依存症者家族の自助グループ)に通い、夫の飲酒問題に対して、妻や家族が適応していく様子を観察しました。そして、夫の飲酒問題の発展、回復に対応して、妻と家族の対応が以下の7段階に変化することを示しました。しかし、夫(妻)が飲酒を続ける限り、第6段階までのどこかで止まってしまいます。

- 第1段階：問題の存在を否認する。
- 第2段階：問題を周囲から隠そうとする。
- 第3段階：家族内が混乱し、家族の構造や機能が解体していく。
- 第4段階：家庭内の役割の変化がうまれてくる。
- 第5段階：問題から逃避する(放置と感情の麻痺が生じています)。
- 第6段階：本人を除いた残りの家族で家族を再構成する。
- 第7段階：本人の回復にともない、本人を含め、家族を再構築する。

1. まず家族から始めましょう！

アルコール依存症者と暮らしているご家族は、少しづつ巻き込まれていきます。本人が病気になるにつれて、家庭が破壊されないようにその役割を変えていくのです。

気がついた家族メンバーから始めましょう。必要なのはアルコール依存症という病気に対する情報です。依存症者に対する思い込みを客観的な知識に変え正しい対応を身につけていきましょう。

2. 家族の巻き込まれと共に依存

家族はすっかり依存症という病気に巻き込まれています。考え方や行動の仕方がいつの間にか依存症の人に似てきます。たとえば家族は待てません。長いあいだつらい思いをしてきたので、すぐに良くなって欲しいと思ってしまいます。あるいは、(何度も裏切られているので)どうせ良くなるはずがないと考え、疑い深くなっています。家族はすっかり依存症という病気に巻き込まれ、自分が見えなくなっています。依存症に対する誤解から、自分を責めながら「飲ませない」努力を続け、裏切られ続けて、行き詰まっています。「飲む、飲まないが問題」で、「誰かのせいで飲む」と思っているから、飲むたびに動搖し、憎むのです。しかし、病気であれば、誰も責めたり、憎んだりせずにすみます。自己嫌悪に陥ることもありません。

3. 家族療法

誰が悪いというような犯人探しをせずに、家族というシステムのゆがみが問題である

と考えてみましょう。最初は重要な問題を抱えているメンバーが登場しなくとも、
 クラフト
 CRAFTなど相談に来たメンバーを通して家族のシステムを変え、問題を解決できます。
 動機が見つからない人にも、家族を通じて動機づけすることができます。家族は何らか
 の悪循環に陥っています。一人でも行動を変える人が現れると、病気を維持するシス
 テムが破壊され、依存症者の行動も変化していきます。

4. 家族のいやし

依存症者のご家族は疲れています。
 体力的にも、精神的にも参っています。
 本人の言葉や態度ばかりではなく、周囲の人からも責められ、理解のない
 非難を浴び、追いつめられています。

家族の苦しみを受けとめてくれるのは、同じ立場のご家族です。専門医療機関や保健所の家族会(教室)や自助グループに参加しましょう。断酒を
 続けながら回復に取組んでいる依存症者に出会い、直接その話(体験談)を
 聞くと回復が信じられ、希望を持てる
 ようになります。

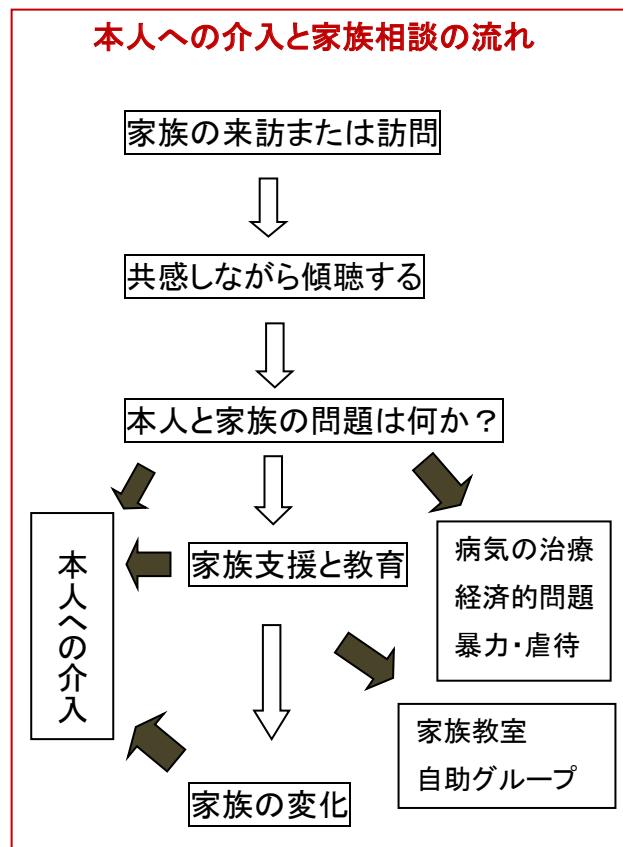
5. 家族の回復

依存症者が酒を飲むのは、スギ花粉症になった人が、花粉に反応して鼻水
 が流れてとまらないようなものです。
 家族は病気を心配するにしても、飲酒することへの責任はありません。家族が「自分には治すことができない」と理解すると、本人の“何とかしてくれるはず”という期待も
 なくなります。病気を治すかどうか、飲酒をやめるかどうかを決めるのは本人です。

6. 入院中の家族の役割—家族教育プログラム(家族教室)に参加しましょう

患者さんは入院中にお酒のない環境で学習でき、仲間と自助グループへ出かけること
 ができます。しかし、ご家族の理解と協力がなければこの効果は半減します。家族同士
 が集って気持ちを分かち合うことから、こころが落ち着き、希望が生まれます。

依存症者は環境との相互作用から飲酒することを知っておきましょう。自助グループ
 は退院後にこそ必要とされます。自助グループでは仲間同士の支えがあり、断酒継続の
 方法ばかりでなく、家族への感謝や償いの仕方も学ぶことができます。



夫(妻)への対応チェックリスト

あなたは次のようなことをしていませんか？
それをしてすることで、あなたにとって、よけいにつらい結果を招いていませんか？

- 飲酒の口実を受け入れる。「夫(妻)は仕事がきついから飲むのかもしれない」「いやなことがあったから飲んでいるのだろう」「不幸な育ちかたをしたから飲まずにいられないのだろう」など。
- 飲酒のためにいやな思いをしても黙ってがまんする。
- 飲酒による借金を、夫(妻)の代わりに支払う。
- 飲酒によって夫(妻)の仕事に支障が出ると夫(妻)に代わって言い訳をする。夫(妻)が二日酔いで会社を遅刻するとき、「かぜをひいたので」と会社に電話したり、夫(妻)の入院について酒とは関係ない病気だと会社に説明するなど。
- 夫(妻)として、父親(母親)としての役目をあなたが肩代わりする。
- 暴力や暴言を避けるためにお酒を与えたり買ってきたりする。
- 失禁や嘔吐の後始末、暴れてこわしたもののは後始末を酔っている間にする。
- 実行できない脅しをくりかえす。「こんなことが続くのなら離婚する」「今度飲んだら家を出る」など。

猪野亜朗著「あなたが変わる 家族が変わる」より一部改変

- ☆ あなたは、飲酒の結果から家族を守るために、世間体を保つために、家族間の気まずさを避けるために、他にどうすればいいのかわからずに苦しんでいます。
- ☆ この状態を抜けだすために、まずあなた自身を変えましょう。

平安の祈り

神様 私にお与えください
自分に変えられないものを 受け入れる落ち着きを
変えられるものは 変えていく勇気を
そして
二つのものを見分ける賢さを！



■家族のイネイブリングとCRAFTについて

1 イネイブリング(責任の肩代わり)になつていませんか?

ご家族は本人の飲酒行為に関連した事故や失敗などを、自分でも気づかないうちに、あるいはやむを得ず手助けしていることがあります。借金の肩代わりをする。欠勤の電話。お酒を代わりに買って帰る。見つけた酒を捨ててしまう。さらには飲酒問題についての説教。酔って壊した物を本人に代わって片付ける、など…。

このような後始末をしていると、本人は自分の飲酒問題に気づくことができなくなります。イネイブリング(責任の肩代わり)の役割を負わされてしまう親や配偶者など、本人と離れられない方をイネイブラー(支え手)と言います。依存症からの回復には、家族がイネイブリングをせず、本人とのあいだに境界線を引き距離をとる必要があります。

このためには、身近にいるご家族がこの病気についての情報を手に入れることです。同じ悩みをもつご家族は地区の保健所で開催される家族教室に参加してみてください。当院でも月に1回「アルコール・アディクション家族教室」をおこなっていますので、お気軽にスタッフにお問い合わせください。

2 治療にはCRAFT(Community Reinforcement And Family Training コミュニティ強化法と家族トレーニング)から始めましょう

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法です。ここで言う「コミュニティ」とは、本人を取り巻く環境のことです。つまり「治療を受け入れやすい環境を作ることによって、本人に治療を選んでもらう」のです。ご家族には上手に使えていないコミュニケーション技能があります。この技能を効率よく使うためには繰り返し練習する必要があります。大きなポイントはこれまでの対応を変えることですが、それだけではなく、CRAFT では家族自身が今までより安全で楽になることも目指しています。この CRAFT をおこなえば、本人に飲酒問題へ直面させる方法よりも短期間に、本人が専門医療機関や相談窓口につながることが示されています。

3 CRAFTでのコミュニケーションの要点

- 1) “わたし=I”を主語にして話す(I メッセージ) 「あんた、また飲んだのね」(×)
- 2) 簡潔に話す 「昨日のような姿を見るのは、私とってもつらくて悲しいわ」(○)
- 3) 肯定文で話す (Positive 肯定的、前向きに) 本人の良いところから話す
- 4) 具体的に話す 「今、酒を止めると肝臓は元気になって吐血のリスクは減ります」
- 5) 感情を表す言葉を使う 「あなたが早く帰ってきてくれて、とてもうれしい」(○)
- 6) 支援を申し出る (Share 家族が責任の一部を背負う態度を示す)

この CRAFT は鳥取市保健所で開催している「アルコール・薬物・ギャンブル等家族教室」や当院のアルコール・アディクション家族教室で練習できます。ほかの参加されているご家族と一緒に、具体的な場面を設定しながら学んではいかがでしょうか?

II. 学習テーマ

- アルコール健康障害(依存症)とは?
- アルコール関連身体疾患
- アルコールと栄養学
- ストレスと共に生きる
- もっと自分自身を知ろう
- 回復のための社会資源
- アルコール健康障害(依存症)とクスリ
- アルコール依存症のメカニズム
- アルコール健康障害(依存症)の治療と回復

