

回復を願うご家族へ



「この人はアルコール依存症なのでは？」と不安になり、「わたしが何とかしなくては」と必死にあらゆる手を尽くしてこられたのではないのでしょうか。しかし、いくら頑張ってみてもお酒をやめてくれず、問題がどんどん進行する…

今までとても苦しんでこられたかと思います。どうか悩みを抱え込まず、ぜひ一度、相談機関（精神保健センターなど）へご相談ください。回復の道を、一緒に考えましょう。

ご家族ができること

①つながる ～相談～

まずは家族の方だけでも構いませんので、相談機関へ相談してみましょう。

②知る ～学習～

アルコール依存症は病気です。どういう病気なのか、どうしたら回復できるのかを知ることが有効です。家族がどう対処したらよいか、相談しながら理解を深めましょう。

③支え合う ～自助グループ～

県内には依存症家族の自助グループがあります。同じ立場の方々同士、経験を語り合うことで気持ちを整理するきっかけになると思います。

長らく自分のことを 後回しにしてきたご家族の方へ

…自分のための時間を持ち、何かをしてみてください。自分を大切にすることも大切です。

アルコール依存症は 回復できるこころの病気です

ご本人の相談が難しい場合は、
ご家族だけでも大丈夫です。
ぜひ一度、お話をきかせてください。

◆原則、来所による面接相談です。
事前の予約をお願いします。

予約電話
018-831-3946

受付時間 9:00～16:00
(土日祝・年末年始除く)

秋田県子ども・女性・障害者相談センター
〒010-0864 秋田市手形住吉町3-6

アルコール依存症治療に関する情報や自助グループに関する情報についてはホームページをご覧ください。

秋田県子ども・女性・障害者相談センター 依存症

検索

お住いの地域の保健所でも相談できます。

やめたくても
やめられない

『アルコール』に
苦しんでいる
あなた・ご家族へ



秋 田 県

子ども・女性・障害者相談センター
精神保健福祉部(精神保健福祉センター)

アルコール依存症とは？

『だらしがないから飲んでばかりいる？』

『意志が弱いからやめられない？』

『やめる気がないからやめられない？』

…いいえ、それは **誤解** です。

アルコール依存症とは、「やめたくても、やめられない」「飲んではいけないとわかっていても、飲まずにはいられない」状態をいいます。習慣的に飲酒を続けていると、そのうちにお酒の量も回数も増えていき、気づかぬうちに飲酒をコントロールする脳の機能が弱くなり、自分の意志ではやめられない状態になってしまいます。



誰でもかかるころの病気です

きっかけはこんなこと…

誰にでもありそうなこと…

- 仕事や人間関係のストレスを発散したいから
- 嫌なことを少しの間でも忘れたいから
- 疲れを和らげたいから
- お酒を飲むと自分に自信が持て、気軽にコミュニケーションがとれるから
- 不安や緊張で眠れないから

依存症かも？

あなたのお酒の飲み方（頻度、量）、飲酒後の日常生活や家族などへの影響の程度によっては、アルコール依存症の可能性があるかもしれません。

大切なものを
失わないで



症状が進行すると、お酒を飲むことが最優先になってしまい、他の活動がおろそかになっていきます。

その結果、自分や家族の健全な社会生活に悪影響を及ぼす可能性があります。

身体を壊す

大量飲酒により身体を壊し、死に至ることがあります。

（肝臓病、高血圧、糖尿病、認知症など）

事件や事故につながる

アルコールにより判断力や思考力が低下し、飲酒運転や暴力行為などの問題を起こしやすくなります。

周囲を巻き込む

お酒のために仕事を休む、嘘をつく、暴力を振るうなどして、家庭や職場の信頼を失い、社会的・経済的な破綻を来しかねません。

うつ病や不眠を併発しやすい

大量飲酒により睡眠の質が低下し、気分落ち込みからうつ病につながりやすくなります。

回復するために

アルコール依存症は 回復できるころの病気です

適切な治療や支援等により、「アルコールに頼らない生き方」をしていくこと、心身の健康や周囲との関係を取り戻すことができるようになります。

回復へのキーワード

- ① 医療機関（精神科）での治療
- ② 原則、断酒の継続（場合によっては減酒）
- ③ 自助グループへの参加

コントロールが効かなくなっている依存症状態から回復するためには、断酒が必要になります。

しかし、ひとりで断酒を継続するのは困難、かつ危険な離脱症状が出る場合もあるため、専門的な医療や支援を受けましょう。また、自助グループとは同じ病気の方が集まって体験を語り、聴き、支え合う場です。回復を続けるには仲間の支えが何よりの力になります。

まずは一度、相談機関（精神保健福祉センターなど）へご相談ください。

回復の道を、一緒に考えましょう。

回復のために 精神保健福祉センターができること

- 本人向けプログラムの実施
- 家族向け対応方法のアドバイス
- 医療機関（精神科）／自助グループの紹介