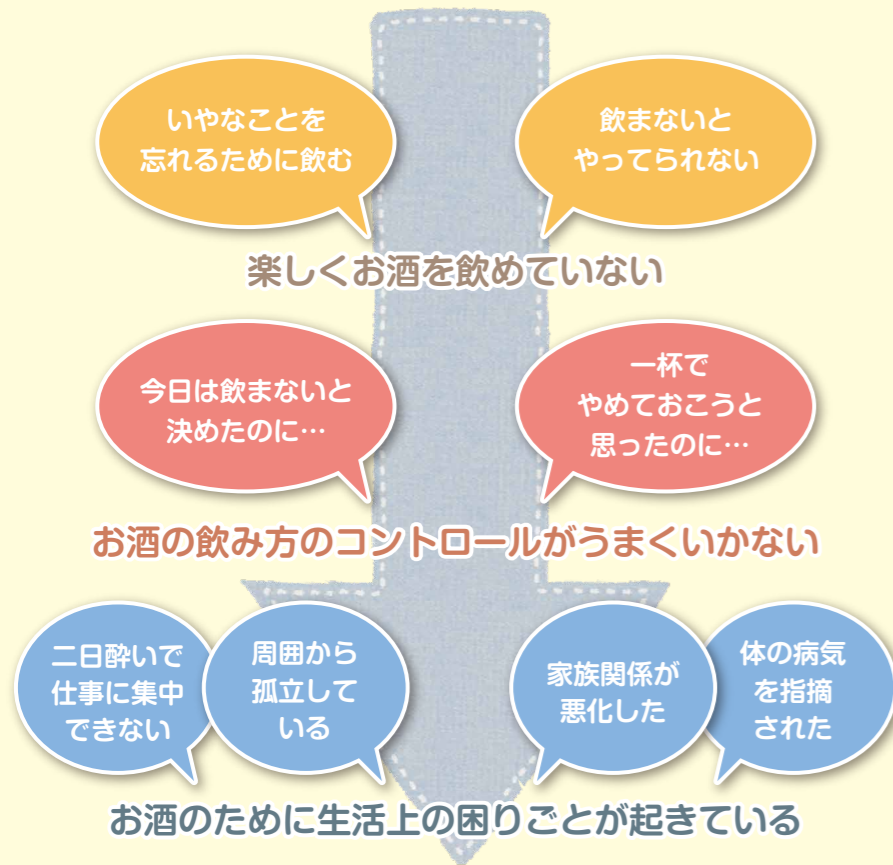


生きることがなんだか苦しい…
という思いを抱えていませんか？

それをお酒で埋めようとして…



このような方は、今が相談のタイミングです。

お酒の飲み方をコントロールできない状態は、意思や性格の問題ではなく、アルコール依存症という病気の可能性があります。

でも、一番大切なことは、「依存症という診断がつくかどうか」ではなく、**お酒のために「困っていることがあるかどうか」**です。


何かに依存することは、「**生きづらさ(心の痛み)**」を**やわらげるための自己治療**ともいわれています。

依存症は回復する病気です。

お酒に頼らない生き方を一緒に見つけませんか。

今からでも、間に合います。

勇気をもって回復への一歩を踏み出しましょう！

「回復へのステップをふみ出そう」へGO! 

回復へのステップをふみ出そう！

ご本人でも、ご家族だけでも、
相談できる方からつながりましょう。

ステップ1 つながる(相談)


まず、困っている人が、抱え込んで一人で解決しようとせず、自分の相談相手を見つけることが大切です。相談は恥ずかしいことではありません。回復のための第一ステップです。

ステップ2 知る(理解)

依存症について正しい知識と理解を持ちましょう。それが、本人にとっても家族にとっても、回復に向かう道しるべになります。
相談機関へ相談することが有効です。

ステップ3 支え合う(自助グループ)

自助グループにつながりましょう。
回復に必要なのは、「安心して本音が言える居場所」と「孤立しないこと」であり、自助グループにつながることが有効です。
「本人のためのグループ」と「家族のためのグループ」があり、様々な立場の人の回復の手助けになっています。
自分に合ったグループを見つけ通い続けましょう。

相談機関や自助グループについては、[中面をご覧ください。](#) 

家族自身の回復も大切です

長い間自分のことを後回しにしてきたご家族にとって、自分自身の心身の健康を取り戻すことは、何よりも大切なことです。


ぜひ、中面の相談先へご相談ください。 

大仙市・仙北市・美郷町
にお住まいで、お酒のことで
悩んでいるあなた、ご家族へ

どうしていつも
お酒で失敗
するんだろう？



お酒のことで、大切な人との
関係が悪くなってはいませんか？

もしそのようなことがあれば
今が相談のタイミングです。 

秋 田 県 大 仙 保 健 所

TEL 0187-63-3403

住所 大仙市大曲上栄町13-62

お酒の困り事

相談は こちらへどうぞ



最初の相談先は自助グループでも、
医療機関でも、行政でも、どこでも大丈夫です。
興味のある所、行きやすい所へぜひご相談を!

医療機関

回復のためには、精神科医療機関での治療が有効です。はじめの一歩として、かかりつけ医へ相談することもおすすめです。

| | |
|----------------------|--------------------|
| 県立リハビリテーション・精神医療センター | 018-892-3751 (大仙市) |
| 市立大曲病院 | 0187-63-9100 (大仙市) |
| 協和病院 | 018-892-2881 (大仙市) |
| 秋田回生会病院* | 018-832-3203 (秋田市) |
| 横手興生病院* | 0182-32-2071 (横手市) |

※アルコール依存症治療プログラムを実施

行政

電話や来所相談、家庭訪問等により、ご本人やご家族のお話をきき、回復の道と一緒に考えることができます。

| | |
|---------------------|--------------|
| 秋田県大仙保健所 | 0187-63-3403 |
| 秋田県子ども・女性・障害者相談センター | 018-831-3946 |
| (秋田県こころの電話相談) | 018-831-3939 |
| 大仙市 健康増進センター | 0187-62-9301 |
| 仙北市 保健課 | 0187-43-2252 |
| 美郷町役場 福祉保健課 | 0187-84-4900 |

自助グループ (同じ悩みを持つ方々が自主的に集まる会)

① AA千秋グループ 本人 家族

アルコール問題で悩んでいる本人・ご家族の方、一人で悩みを抱えていませんか？あなたは一人ではありません。AA千秋グループは同じ悩みを抱えた仲間と一緒に悩みを分かち合い、問題解決の糸口を見つける自助グループです。毎回各地から15名程度が参加しています。

【開催】毎週3回(火・木・土) 19時~20時半
【場所】秋田市内(曜日で異なるのでお問い合わせください)
【問合せ】070-9041-7362/AA千秋グループ窓口



② NPO法人 秋田マック 本人 家族

アルコール依存症やその他の依存症で悩む本人が利用している回復援助施設です。入所・通所の両方可能です。ご家族からのご相談も受けています。回復のためのミーティングを毎日実施しています。どなたでも参加可能です。

【場所】秋田マック内(秋田市桜3-14-10)
【問合せ】018-874-7021(受付 9時から17時まで)



③ 横手アディクション問題を考える会 本人 家族

主に、アルコール依存症、ギャンブル依存症等で悩みを抱える本人と家族が参加しています。県内各地から、毎回15名程の仲間が集まり、穏やかな雰囲気でお互いの体験を共有しています。ぜひ、いらしてください。

【開催】毎月1回(第2木) 19時~20時半
【場所】Y2ぷらざ 3階 【問合せ】090-5837-6281/織田



④ 横手断酒会 本人 家族

アルコール依存症の本人と家族が参加しています。本人も家族もお互いの体験を話し、共有しています。会には、10年~35年以上断酒している仲間が数多くおります。参加すると、依存症から回復した仲間と出会うことができ、必ず回復できると信じる事ができます。ぜひ、一度いらしてください。

【開催】毎月2回(第2・4日) 13時~15時
【場所】横手市女性センター 【問合せ】090-2363-2178/下田



⑤ しゃるWeだん酒の会in横手(NPO法人コミファ) 家族 本人

主にアルコール依存症の方の家族が参加しています。お茶やお菓子を囲みながら、ゆっくりとした雰囲気で開催しています。家族同士で問題を共有し、克服する方法を学んだり、体験を語り合うことで、本来の自分を取り戻しませんか。ぜひご参加ください。お待ちしております。

【開催】毎月1回(第3水) 10時~12時
【場所】サンサン横手 【問合せ】080-6508-6922/吉田



お酒等の問題で悩む、本人や家族が集まる場合があります。定期的にミーティング(例会)を開き、体験の語り合いなどを行っています。ミーティングでは自分の体験を話すこともできますが、黙っていることもできます。

参加することで次のような効果が期待できます。

参加することで得られる効果

- こんな時、他の人はどうしたんだろう？
→他の人の経験から有益な情報やヒントを得ることができる
- 「きっと誰もわかってくれない」、「こんなこと誰にも相談できない」
→同じ経験をした人なら共感が得られる、安心して本音が話せる
→話をすることで心が楽になり、元気が出る
- 「本当に回復できるのか」と不安
→回復している人に出会うことで回復を信じる事ができる
- 自分はどんな時にどんな行動をとりやすいのか、自分一人ではつかみづらい
→同じ経験をした人を通じて自分を客観視できる。自分の行動を振り返り「お酒に頼らない新しい生き方」を見つけることができる。
- 自分の考えだけで、お酒をやめ続けるのは思いのほか難しい
→同じ経験をした人と一緒なら乗り越えられる、仲間から力をもらえる



- 多くの自助グループは、匿名で参加できます。
- 開催日等は変更となることもありますので、確認のうえ参加ください。
- ここにのっていない自助グループや最新の情報はこちらをクリック!



大仙保健所 依存症

⑥ 仙北断酒会 本人 家族

アルコール依存症で悩む本人と家族が参加しています。大仙市や、仙北市から、毎回5名程の仲間が集まっています。こみっと、のんびりした雰囲気で開催しています。ぜひ参加ください。

【開催】毎月1回(第3日) 13時~15時
【場所】角館広域交流センター ※不定期で休会の場合あり。要問合せ。
【問合せ】090-7933-4853/高橋(受付 9時から11時まで)



⑦ 大仙アディクション問題を考える会 本人 家族

アルコール依存やギャンブル依存、その他の依存で悩みを抱えるご本人、ご家族、関心のある人たちが集まります。会は、お互いの体験や思いに耳を傾け、分かち合える「居場所」になります。参加者の皆さんのことばかり気づくことが多く、一緒に回復を目指していきます。ぜひ、ご参加ください。

【開催】毎月1回(第4水) 19時~20時半
【場所】大仙市大曲交流センター
【世話人】熊澤、辻嶋
【問合せ】090-6627-1896/熊澤、080-6040-3433/辻嶋



⑧ 依存症家族の会(NPO法人コミファ) 家族

アルコール、薬物等の依存症患者がいる家族が悩みや不安を少しでも軽くできるよう、家族同士で話し会える場を開催しています。依存症患者の家族は、一人で抱えてしまい孤立してしまうことがあります。仲間との話し合いは苦しみを乗り越える力になります。1人で抱え込まず、勇気を出してご相談ください。

【開催】毎月1回(第4土) 10時~12時
【場所】※お問合せください。
【問合せ】080-3272-3233/永野



⑨ ACA大仙グループ 本人

子どもの時期をアルコールの問題や、その他の機能不全のある家庭で過ごした経験のある方が参加しています。同じ生きづらさを抱えた仲間同士、回復を目指しています。あなたも、生きづらさを抱えているのであれば、ぜひ参加ください。お待ちしております。

【開催】毎月2回(第1金、第3土) 19時~20時
【場所】大仙市大曲交流センター
【問合せ】https://aca-japan.org

