

「あなたへ」 2025 年度版

—アルコール健康障害からの回復ガイド—

あなたにとってのお酒は？

- ☐ 減らさなければいけないと思ったことはありますか？
- ☐ 自分の飲酒を批判されていらだったり、腹が立ったりしたことはありますか？
- ☐ 自分の飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか？
- ☐ 今までに朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

一つでもあてはまるものがあった「あなた」は、お酒の問題を抱えている可能性があります。ぜひ、この冊子をお読みください。



For My Recovery Life

もくじ

◇お酒が手放せないあなたへ	1
◇適正飲酒って何だろう？	2
◇自分の飲酒量を確かめよう	3
◇あなたにとってのお酒は？	5
◇多量の飲酒が引き起こす心身への悪影響	7
◇アルコール依存症について	8
◇お酒をやめたくてもやめられないあなたへ	
依存症回復者からのメッセージ	
—1 AA 水戸グループ Hさん	10
—2 AA 水戸グループ Oさん	12
—3 下館断酒会 Tさん	13
◇お酒の問題に悩んでいるご家族へ 家族からのメッセージ	
守谷断酒会 Kさん	15
◇お酒に悩んでいるあなたとご家族へ 支援者からのメッセージ	
筑波大学医学医療系助教/久里浜医療センター研究員	
新田 千枝 氏	17
◇AAって何？(AAミーティングへのお誘い)	19
◇自助グループ連絡先	
AA 県内グループ	22
NPO法人茨城県断酒つくばね会	23
茨城県県北断酒目覚めの会	23
◇茨城県内保健所の案内	24
◇令和7年度精神保健福祉センター家族教室のご案内	25
◇アルコール使用障害の基礎用語集	27
◇茨城県アルコール健康障害に係る相談拠点・専門医療機関	31

～お酒が手放せないあなたへ～

あなたがお酒を飲む理由は何でしょうか？

「楽しいから？」「ストレス解消だから？」「よく眠れるから？」「何となく習慣になっているから？」

人によって飲酒の理由は様々です。お酒を飲むことでストレスを和らげたり、リラックスできたり、人と上手にコミュニケーションが取れるようになったりすることもあるでしょう。

一方で、過度な飲酒はさまざまな健康問題や社会問題の原因となります。このような問題が起きないようにうまく付き合いたいものです。また、すでに問題が起きている場合は、お酒との付き合い方を見直す必要があるでしょう。

本冊子は、あなたと同じようにお酒で悩まれている方の体験談、お酒に関する基礎知識や付き合い方、相談窓口等の必要な情報がまとめられています。本冊子を手に取られた皆様、お酒とうまく付き合うため、またはお酒を減らすためにどうぞご活用ください。

お酒で悩んでいる方はあなただけではありません。あなたやあなたのご家族が、かけがえのない人生を大切に過ごせることを願っております。

アルコール健康障害とは？

アルコール依存症や肝臓疾患等、飲酒による心身の健康障害のことです。アルコール健康障害が原因となり飲酒運転、家庭内暴力、虐待、自殺など様々な問題を引き起こすことがあります。

(平成 26 年 6 月 1 日施行アルコール健康障害対策基本法より)

～適正飲酒って何だろう？～

厚生労働省では、アルコールの適正飲酒量や多量飲酒と呼ばれる量について、以下の通り示しています。しかし、適正飲酒量は性別や体質、その日の体調などにより変化することに注意が必要です。

女性は男性の 1/2～2/3 の量が適正量となります。

<適正飲酒量と問題となる飲酒量(純アルコール摂取量換算)：男性の場合>

適正飲酒量	20g/日
生活習慣病を招くリスクが高くなる量	40g/日
多量飲酒量(身体、精神、社会的な面においてリスクを高める量)	60g/日

<アルコール飲料に含まれる純アルコール量>

お酒	日本酒	ウイスキー	ビール	焼酎	ワイン
度数	15%	43%	5%	25%	12%
量	1 合 180ml	シングル 1 杯 30ml	中瓶 1 本 500ml	1 合 180ml	グラス 1 杯 120ml
純アルコール量	22 g	10 g	20 g	36 g	12 g
ドリンク	2.2	1	2	3.6	1.2

(アルコールの量) × (アルコール濃度 × 0.01) × 0.8 = _____ g

(例) 度数 5% のビール缶 (500ml) 1 本

(500ml) × (5 × 0.01) × 0.8 = 20g = 2 ドリンク

～自分の飲酒量を確かめよう～

AUDIT : The Alcohol Use Disorders Identification Test

※WHO(世界保健機関)が作成したアルコール問題のスクリーニングテストです。

①あなたはお酒をどれぐらいの頻度で飲みますか？

0点：飲まない 1点：1ヶ月に1回以下 2点：1ヶ月に2～4回

3点：1週間に2～3回 4点：1週間に4回以上 ... 点

②飲酒する時には通常どれぐらいの量を飲みますか？

0点：0～2ドリンク 1点：3～4ドリンク 2点：5～6ドリンク

3点：7～9ドリンク 4点：10ドリンク以上 ... 点

③1度に6ドリンク以上飲酒することがどれぐらいの頻度でありますか？

0点：ない 1点：月に1度未満 2点：月に1度

3点：週に1度 4点：毎日あるいはほとんど毎日 ... 点

④過去1年間に、飲み始めるとやめられなかったことが、どのぐらいの頻度でありましたか？

0点：ない 1点：月に1度未満 2点：月に1度

3点：週に1度 4点：毎日あるいはほとんど毎日 ... 点

⑤過去1年間に、普通だと思えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのぐらいの頻度でありましたか？

0点：ない 1点：月に1度未満 2点：月に1度

3点：週に1度 4点：毎日あるいはほとんど毎日 ... 点

⑥過去１年間に、深酒の後、体調を整えるために朝迎え酒をしなければならなかったことがどのぐらいの頻度でありましたか？

０点：ない １点：月に１度未満 ２点：月に１度
３点：週に１度 ４点：毎日あるいはほとんど毎日 ... 点

⑦過去１年間に飲酒後に罪悪感や自責の念にかられたことが、どのぐらいの頻度でありましたか？

０点：ない １点：月に１度未満 ２点：月に１度
３点：週に１度 ４点：毎日あるいはほとんど毎日 ... 点

⑧過去１年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのぐらいの頻度でありましたか？

０点：ない １点：月に１度未満 ２点：月に１度
３点：週に１度 ４点：毎日あるいはほとんど毎日 ... 点

⑨あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かが怪我をしたことがありますか？

０点：ない ２点：あるが、過去１年間にない ４点：過去１年間にある
... 点

⑩肉親や親戚、友人、医師あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすよう勧めたことがありますか？

０点：ない ２点：あるが、過去１年間にない ４点：過去１年間にある
... 点

上記①～⑩の合計点数（ 点）

８点以上 ：危険の高い飲酒

１５点以上：アルコール依存症の疑い



～あなたにとってのお酒は？～

○お酒の良いところは何ですか？

（例）気分が良くなる、ストレス解消、寝つきが良くなる、コミュニケーションが良くなる

○お酒の良いところは何ですか？

（例）体に悪い、お金がかかる、酔って人に迷惑をかける、眠りが浅くなり夜中に目が覚める

○お酒を減らすと、どんな良いことがありますか？

（例）健康診断の数値が良くなる、お金が節約できる、家族との関係が良くなる、子どもと遊ぶ時間が増える

○お酒を減らすと、どんな良くないことがありますか？

（例）ストレス解消がなくなる、イライラする、時間を持て余す、寂しい

お酒について振り返って考えてみていかがでしたか？今のままお酒を飲み続けることと、減らすこと、どちらがあなたにとって重要ですか？

「減らした方が良さそうだ」と思った方。まずはお酒を減らすところから始めてみませんか？

お酒を減らすためのアドバイス

- 飲んでいるお酒の量を記録する
- お酒を減らすことを周囲に宣言する
- その日、飲む分だけしか酒を買わない
- 休肝日を作る
- お酒を飲むときは食事と一緒に
- 無理しすぎではない目標を立てる
- お酒以外の趣味をつくる



(お酒の量の記録例：1日2ドリンクを目標とした場合)

○週目	飲んだ種類・量	飲んだ状況	目標達成状況
◇月□日	ビール(500ml)1缶(2ドリンク)	風呂上がりに妻と	○
◇月☆日	日本酒2合(4.4ドリンク)	仕事でミシ一人で	△
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

★目標を達成したら、頑張った自分にご褒美をあげましょう★

～多量の飲酒が引き起こす心身への悪影響～

お酒を飲み続けることで、肝障害やがんなど、様々な疾患を引き起こす可能性が高くなっていくので注意が必要です。

【お酒の飲みすぎによって起こる主な健康障害】

がん(口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓、大腸、乳)、認知症、うつ病、肝臓病(脂肪肝、肝炎、肝硬変)、すい臓病(急性・慢性すい炎)、胃腸障害、高血圧、高脂血症、脳卒中 など

○お酒が強いから大丈夫？

お酒の強さはもともとの体質による面が大きいですが、お酒が心身に及ぼす影響は、弱い人と変わりません。

女性とアルコール

・近年、お酒の問題に悩む女性が増えています。家庭生活の問題(家事の負担や夫婦不和、子育ての悩み等)が大きく影響しているとされています。

① 女性はアルコールによる肝硬変等、臓器障害が起こりやすくなります。多量飲酒は乳がんのリスクを増加させ、妊娠中の飲酒は胎児にも悪影響を与えます。(胎児性アルコール症候群)

② 閉経後は飲酒により骨がもろくなり、骨折しやすくなります。

高齢者とアルコール

・定年退職後にお酒が増え、アルコール依存症になってしまうことがあります。仕事の責務からの開放感から日中の飲酒が増えたり、家族や親しい友人との死別から酒量が増えてしまう方もおります。

自殺とアルコール

・飲酒量が増えるほど自殺のリスクが高くなるというデータがあります。特に酩酊状態になると、無計画に危険な行動が生じやすくなります。つらい時の飲酒は危険です。ぜひ精神保健福祉センターや専門医療機関に相談してください。

～アルコール依存症について～

3 ページの AUDIT で 8 点を超えるお酒の飲み方を続けていると、お酒をやめたくても、やめられない「依存症」という病気になる可能性があります。「依存症かも」と思っているあなたは回復のために、「まだ違う」と思っているあなたは予防のために、依存症について学んでみましょう。

①依存症は脳の病気です。

アルコールの摂取が習慣化すると、誰でも依存症になる可能性があります。意志の問題で酒がやめられないのではなく、脳の回路が変化することで、飲酒をコントロールできなくなります。

②否認の病です。

「やめようと思えばやめられる」などと依存症だと認めません。問題と向き合うことの辛さから自分を守るための否認が生じます。

③飲酒が原因で様々な問題が起きます。

身体の病気、精神症状だけでなく、飲酒運転、対人トラブル、暴力、借金、家庭内不和などの家庭・社会問題の原因ともなります。

④慢性的で進行性の病気です。

慢性の病気なので、完治することは難しく、10 年以上断酒していた人が、一杯の酒から再び元の状態に戻ってしまうこともあります。

⑤家族や周りの人を巻き込む病気です。

家族なども本人の問題に振り回され、関係が悪化していきます。本人は次第に周囲から孤立し、ますますのめり込みが深まります。

⑥回復できる病気です。

断酒を続けることで依存症ではない人と同じ生活を取り戻すことはできます。治療により回復のできる病気です。

なお、平成25年7月厚生労働省研究班によるアルコール依存症に関する調査では、以下の結果が出ています。

- 治療が必要なアルコール依存症者
＝109万人
- アルコール依存症と予備軍＝294万人
【294万人は茨城県民とほぼ同数】
- 多量飲酒者
＝980万人
【1日純アルコール60g以上飲酒する者】



茨城県民とほぼ同数の方が「アルコール依存症と予備軍」という衝撃的な数字が判明しました。多くの方がアルコール依存症に直面していることがわかります。現代ではアルコール依存症はありふれた病気なのです。

茨城県精神保健福祉センターでは面接相談の他に家族教室や依存症回復プログラム（Ibaraki Addiction Rehabilitation Program：あいあるプログラム）を実施しております。「アルコール依存症のご家族の実態とニーズに関する研究報告（H29.3）」では、ご家族がご本人のアルコール問題に気づいてから、相談機関等に相談されるまでの期間が平均で7年という調査結果がありました。時間が経つほどご本人もご家族も疲弊してしまいます。早めのご相談をお勧めします。

精神保健福祉センターの相談は予約制となります。
TEL:029-243-2870 へご連絡ください。
また、メールでのご相談（依存症メール相談*）も
お受けしていますのでご利用ください。

*)ホームページに相談フォームがあります。

メール相談 QR コード



◇お酒をやめたくてもやめられないあなたへ

回復者からのメッセージ その1

「認めたくなかった」

AA 水戸グループ Hさん

「あなたはもう、一滴も飲んではいけません。」

若い医師がカルテを見つめたまま、私にそう告げた。一瞬、何を言われているのかわからなかった。「いえ、私はそんなに飲んでいません」そう否定すると、医師は慣れた感じで丁寧に説明してくれたのだ。「あなたはアルコール依存症なのです」と。もともと私はお酒が強い方ではありませんでした。

しかし、いつしか仕事のストレスから、毎晩の晩酌だけが生きがいになっていたのです。仕事をしている間も、頭の中はお酒のことばかり。グラスにロックアイスを入れ、焼酎を注ぐ瞬間が、何よりも至福の時間でした。飲酒は私にとって、心の奥底にたまった淀みを吐き出す、正当な行為だったのです。

そんな日々が約2年間続きました。その間、酒量はどんどん増え、気が付けばブラックアウトを繰り返すようになっていました。さすがに「自分はどこかおかしいのではないかと不安に思った私は、病院に助けを求めることに決めたのです。

自ら病院に行ったのには、実はもうひとつ理由がありました。「簡単にお酒の量を減らせる魔法の薬」が病院でもらえるという噂を、ネットで聞いたのです。「お酒をコントロールできるなら、絶対に欲しい！」そんな大きな期待を胸に、病院へ足を運んだのでした。しかし当然ながら、そんな魔法の薬は存在しなかったのです。

それどころか、検査を受けた挙句「アルコール依存症ですね」と診断されてしまった。私は「ちょっと飲み過ぎですね」という軽い言葉を期待していたのに…。と、ショックを受けていました。さらに医師は、まだ私が依存症であると認めてもいないのに、淡々と入院の説明を始めたのです。

私は苛立ちました。そして「通院を希望します。一滴でも飲んだら入院しますから」と約束し、入院を拒否したのです。すると医師は、「通院だけでは難しいと思います。ここで相談してみてください」と言って、薄い冊子と何枚かの紙を私に渡してきました。それが、AAの案内書だったのです。

「今日からもう飲めなくなるんだ」その現実が恐ろしく、不安で仕方がなかった。私はその紙を握りしめ、次の日にはAAのミーティングに参加しました。

会場に行ったものの、扉の前で立ちすくむ私。そんな私を「どうぞ中へ!」と、あたたかな笑顔で迎え入れてくれました。(…この部屋にいる人たち全員が、アルコール依存症だということ?) なんだか、とても不思議な感覚でした。私は無言で席に座り、彼らの話にじっと耳を傾けてみたのです。すると、自分と同じようにお酒で苦しんだ経験、多種多様な生き様が語られていました。「おかしいのは、自分だけではないのだ」そう気づいた瞬間、涙が止まりませんでした。

あれから5年。今もAAのおかげで、どうにか飲まずに生きています。

~~~~~

自分のお酒の問題を認め、受け入れることは簡単なことではありません。依存症は「否認の病」とされる病気です。お酒の問題を感じていても、「病」が問題を認めさせてくれないのかもしれません。

はじめての場所は誰しものが緊張するものですが、Hさんも同じだったようです。AAの仲間が温かく迎え入れてくれ、今では共に飲まない人生を歩んでいます。

~~~~~

回復者からのメッセージ その2

「罪償いという新たな旅立ち」

AA 水戸グループ Oさん

自分は若い頃から旅行が好きだった。お酒を飲めるようになってからは、アルコール好きの自分が、いわゆる、飲み鉄や飲み飛になっていくのは当然の帰結であった。駅の売店では、先ずアルコールを探し、飛行機はエコノミーでもアルコールが無料の航空会社を好んで選んだ。

適度に飲めるうちは、テレビ番組で見るような楽しいものだったのだろう。でもそれは長くは続かなかった。適度を超えてしまった時の無意識の快感を覚えてしまっただけからは、旅行の最終目的地である自宅に辿り着けなくなってしまうことが目立つようになった。

茨城県内の鉄道が1日乗り放題の切符で朝一番電車に乗り、途中の駅からは自ずと飲み鉄になり、適度を超えてしまった。気付いたら病院に運ばれていた。程なくして、妻が迎えに来てくれた。

今回、豊後荘病院に入院になったきっかけは、近所をウォーキング中に飲酒をしてしまい意識が無くなり、気が付いた時は翌朝の自宅であった。どうやら病院に緊急搬送され、家族が迎えに来てくれたらしい、という出来事。

さすがに自分も観念した。家族は入院を懇願した。自分も懇願した。その12週間の入院期間中にAAに出逢った。院内や水戸グループのミーティングに参加させてもらったこともあり、退院後は違和感もなく水戸グループをホームにしミーティング参加し続けている。

AAに通うとアルコールを止められるのか。仲間の話しては止められないという。では何故通い続けるのか。AAの12のステップや12の伝統、仲間の正直な経験談や考えを聞きっぱなし、自分のそれを話しっぱなし、そしてその場の空気の中に、何かがあるような気がする。その証拠に、ミーティングに来なくなった仲間は、再飲酒している例が多いという。

なので、これからもミーティングに参加し、迷惑をお掛けした家族、友人知人、駅員、救急隊員、警察官、医療関係者、そして世間の皆様方に罪

を償い今日一日実践していくことが、自分の生涯の新たな旅立ちである。

Yes I Can ! Yes You Can ! and Yes We can !

~~~~~

アルコール依存症は進行性の「脳の病気」です。Oさんはお酒を飲めば飲むほど問題が生じ、やめることができなくなっていました。Oさんは依存症という病気を治療するための専門医療機関、そして同じ病気に立ち向かう仲間の集まりである AA に繋がりました。そこで支援者や仲間を得て、今日一日飲まない日々を重ねています。

~~~~~

回復者からのメッセージ その3

「酒は悪魔の水」

下館断酒会 Tさん

今年で断酒歴5年目に入り、3月で69才になりました。同級生は皆、古希の大台に乗っております。この歳になりますと、いろんな意味で1歳の差が貴重なものとなりますね。

私がアルコールに依存するようになったのは、うつ病がひどくなった40代頃からです。若い頃は普通の酒飲みでした。私は連続飲酒、朝から晩まで、アルコールが切れる事が恐くて、うつ病の気持ちの沈滞からも逃れようと、酒に溺れて行きました。

当然勤務中も飲む様になり、飲酒運転も得意としておりました。幸いと言っては語弊がありますが、警察にお世話になった事はありませんでした。それでも、新車は潰し、他人様の塀も潰し、悪行はしております。

それですから、勤務中の飲酒をしている私に、周りの人達が気付かないはずはありません。総務課の担当は産業医を勧め、長期休養にも対応してくれました。しかし、酒を止めることはありません。妻には迷惑を掛けました。無断欠勤、職務放棄、妻は総務課に何度呼び出されたか、

理事役員との面接も何度となく、つまりは経営側としては、もう退職して欲しかったのでしょう、当たり前です。58歳で早期退職を決意しました。

私は2度ほど栃木県の自治医大に入院、2回目の退院の時に断酒会への入会を勧められました。最初、このいぶかしい集会を疑っていましたが、今では一日断酒、例会出席が私の断酒の基本になっています。どうして酒を飲まなくなったのか、説明も付きませんし、他の人へのアドバイスも出来ません。飲酒を止める動機、原因、気付は人それぞれなのだと思います。しかし、断酒会が基盤なのでしょう。

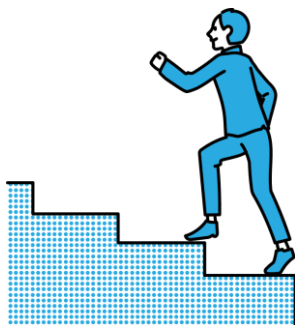
普通の人であれば酒は百薬の長であり、祝い酒、花見酒、冠婚葬祭すべて酒が付いてきます。それは人生を豊かなものに導いてくれます。しかし、私には酒は百害あって一利無し、飲み続ける事は、地獄の奈落の底に落ちて行くものです。

夢と言っては大袈裟ですが、私も目標、やりたい事があります。酒を飲んでいる場合ではないのです。

~~~~~

Tさんは元々抱えていた生きづらさを埋めるために、酔いを求めました。お酒にはつらい気持ちを誤魔化してくれる心の鎮静薬としての効果があるようです。しかし、その効果は一時的なもので、次第にTさんのことを苦しめるようになりました。Tさんは断酒会に通い続けることで、お酒に頼った人生を手放し、穏やかな生活を取り戻しています。

~~~~~



◇お酒の問題に悩んでいるご家族へ

家族からのメッセージ

「断酒会家族として」

守谷断酒会 Kさん

夫の父親は、お酒が大好きでした。その父親の子供ですから、23歳で結婚した時には、夫も一緒にお酒を飲んでいました。家で飲み、居酒屋に行き、帰りに飲酒運転で警察に捕まった事もありました。当時罰金はなく、免許停止程度で済みましたが、それでも懲りずに飲酒運転をしていました。

40歳の時、一緒に勤めていた会社が、業績悪化の為縮小となり退職することになりました。二人揃っての失業なので必死で会社を探しました。夫は正社員で採用してくれる会社が決まりました。初めて勤める会社であり、人間関係に悩みがありました。難しい上司らしくお酒を飲むと会社であった事の愚痴を話しながらだんだん飲む量は増えていきました。不規則な時間帯勤務だったので、午後からの仕事の時にはお酒を飲んで出勤していた時もあったと思います。

59歳で定年を待たずに退職しました。退職してからは、朝から晩までお酒を飲み、家の周りでは飲みかけの缶だらけでした。それでも飲酒運転をし、朝から夕方まで帰ってこない事も多く、酔っ払っていて車から降りられない状態が多かったです。

そんな時期が何年か続き、友人からのすすめで保健所に相談しました。病院を紹介してもらい夫を連れて受診すると、アルコール依存症、連続飲酒の診断でした。平成27年5月から3か月入院しましたが、離脱症状はなかったです。退院の日が決まり先生から自助グループを勧められました。家族が先に入会すれば、夫もその内に入会してくれると信じ、守谷断酒会に入会してお世話になっています。

夫の職場復帰が決まり、私は通勤の送迎をしていました。5年、7年とアルコール依存症の人には油断できない時期だという話は聞いていま

した。令和3年2月、油断した際に車で出かけ、帰る途中缶チューハイ2本買って1本飲み、あとの1本は車の中に入っていました。幸い、連続飲酒にはならず済みました。その後、再飲酒しているかどうかは気付きませんでした。令和5年の暮れには信用していた友人と出かけ、帰ってきたらお酒の臭いがしました。聞きづらかったのですが聞いてみました。「家では飲んでないだろう」その言葉には涙が出る程ショックでした。夫の再飲酒してしまった姿を見てしまったので、頭の中は夫の事ばかりでした。そして令和6年、私が玄関先で転び、右膝骨折してしまいました。夫の通勤の送迎は出来なくなり、子供たちに頼みましたが長く頼む事は出来ず、自分で通勤してもらいました。

その後、夫には断酒会に繋がる事を勧めました。8年間繋がらなかった断酒会に2回だけ行ってくれました。私にとっては大きな一歩です。アルコール依存症は怖い病気です。これから先、どの位飲酒されるかわかりません。私の骨折も完治しました。毎日普通に過ごせる事の有難さが身にしみて感じました。夫が断酒会に繋がってくれる日を期待し、見守っていきたいです。

~~~~~

アルコール依存症という病は、本人だけでなく家族も苦しめます。本人の回復に伴走し、日々の幸せを共に喜ぶためには、家族も自分らしく笑顔を忘れずに生きることが大切です。しかし、依存症のせいで現実にはつらいことや、困ったことも起こるかもしれません。そんな時に一緒に悩み、支えてくれるのは、同じ依存症という病に立ち向かう仲間が存在ではないでしょうか。ぜひご家族も自助グループや専門病院の家族の集まり、当センターの家族教室に足を運んでみてください。

~~~~~



◇お酒に悩んでいるあなたとご家族へ

支援者からのメッセージ

「**完全にやめる**」が難しいときは、「**減らす**」から始めてみませんか」

筑波大学医学医療系助教/久里浜医療センター研究員

新田千枝 氏

私は、心のケアの専門家(心理士、ソーシャルワーカー)として、地域の相談窓口や精神科病院でお酒の問題を抱える患者さんやご家族の治療や支援に関わらせていただいて約15年になります。その中ではっきりわかったことは、アルコール依存症を抱える本人にとって「**完全にやめる**」って本当に難しい！ということです。もちろん「完全にやめることができている」という方もいらっしゃいます。完全にやめることができた背景には、ご自身の努力、ご家族・友人の愛情、よい支援者・自助会仲間との出会いなど…たくさんの良縁や奇跡が重なった結果だと思います。

私は2020年から厚生労働省の研究班の一員として全国調査を担当していて、実際にアルコール依存症治療を受けた人のうち、どのくらい断酒しているかを調べました。この研究で、355名のアルコール依存症専門医療機関を受診した患者さんを1年間追跡したところ、**完全断酒者(1年間1滴も飲まなかった人)は84名(全体の約23.6%)**でした。したがって、7割以上の患者さんは1年間「完全にやめる」ことはできていませんでした。これを聞いて、「え、治療を受けても、2割しか断酒できないの?」と思った当事者のあなた。「病院にやっとの思いで連れて行っても効果は薄いのか?」と思ったご家族のみなさん。がっかりしないでください。1年間で飲酒してしまった人を詳しくみても、**完全にやめることはできなかった人でも、治療前に比べて治療後は平均して1ヵ月あたり、純アルコール量1750g(350ml、5%の缶ビール125本相当)の減酒に成功**していました。これは治療開始前の摂取量に比べて、約30%

減っていました。これまでの研究では、全く減酒しない場合に比べて、**飲みすぎている量から 10%ほど減らすだけでも、死亡リスクが下がったり、心身の健康度が上がるというメリットがある**と言われています。もちろん、アルコールは「**百薬の長ではなく、少量飲酒でも害がある**」ことがさまざまな研究から明らかになっている昨今、依存症患者さんにとって「**完全断酒**」することが最善である事実には変わりはありません。しかし、はじめから完全断酒を決め込める人は多くはありません。そのような時は「**まずは、減らすことから**」試してみてもいいのではないでしょうか。

個々の患者さんの症状の重さによって、医師からは断酒を勧められることがあるかもしれません。それでも現在は、患者さん自身の意思を尊重し、断酒を無理強いしないことが治療者の態度として重要と言われています。私たち支援者は、**患者さんが自分でお酒をやめたり、減らしたりを決めることをお手伝いしたい**と思っています。そのような取り組みの一環として、私は、毎月第1木曜日 18 時から「**北茨城減酒サポートグループ**」を実施しています。社会資源の少ない茨城県の北部の方が現地に集います。オンラインでは県外、新潟、千葉や東京からの参加者もいらっしゃいます。興味がある方は、ネットで「**北茨城 減酒サポート**」で検索して気軽にのぞいてみてくださいね。お酒の悩みを抱える人にとって、現状を変えるヒントやきっかけを見つける場所になっているかと思います。皆様のご参加お待ちしております。

~~~~~

茨城県内にはお酒の問題について、新田先生のように本人やご家族の「**お手伝いがしたい**」と取り組んでいる支援者や自助グループの仲間がいます。お酒の問題を誰かに相談することは、少し勇気のいることかもしれませんが、今、この冊子を読んでくださった「**あなた**」が相談への一歩を踏み出してくれることを願っています。

~~~~~

～AAって何？(AAミーティングへのお誘い)～

AAとは「アルコールクス・アノニマス」を略した呼び名です。日本語では「無名のアルコール依存症者たち」と訳されています。自ら飲酒問題があり、その飲酒のとらわれから解放されたいと願う人たちの自助グループです。

“酒をやめたいという願いがある”ということだけがメンバーの条件であり、それ以外のことは一切問われません。

AAは1935年に米国のアクロンという町で、ニューヨークからこの地を訪れた証券マンのビルと地元の外科医であるボブとの出会いから始まりました。二人とも、どうしても自分の力だけでは酒をやめ続けることができなかったのですが、たまたま二人が出会い、二人の共通の問題である飲酒に関する体験を語り合い、お互いが相手の手助けをしている間、飲酒欲求が取り除かれていた…というのがその出発点です。

現在、およそ180以上の国と地域に12万5千以上のグループが存在し、メンバー数は200万人以上です。日本でも1975年に日本語によるAAミーティングが始まりました。現在では、ほぼ日本全国に広がり、660以上のグループが存在し、様々な場所でミーティングを開催しており、メンバー数は5、800人と推定されています。

主な活動の「ミーティング」は、お借りした会場で司会者の進行にしたがって、ひとりずつ自分の体験談を話していきます。参加者が話したことに対して、司会者もほかの参加者も、コメントやアドバイスは一切しませんし、批判や議論もしません。自分の話す番がきたら話し、ほかのひとが話している間は、だまって聞きます。遅刻・中途退出も自由です。参加者の人数、性別や年齢の比率は、開催される時々によってまちまちですので、固定した人数でおこなっているわけではありません。

AA「ミーティング」に初めて参加される場合は、

1) 事前の予約・登録は必要ありません。決められた時間に決められた場所へ出向きさえすればよいのです。

2) 会場では、本名を名乗る必要はありません。ニックネームでかまいません。また、本名を名乗りたいときはもちろん、名乗ってくださってもけっこうです。

3) ミーティング開始時間の10分くらい前までに、会場に着くようにしていただき、着いたらそこに居る人、誰でも結構ですから『チェアマンはだれですか?』とたずねてください。

教えられましたらその『チェアマン』の所に行き『ミーティングというものに初めてきました』と言っておっしゃってください。必要なことはそれだけです。分からない事は、チェアマンにご遠慮なくたずねてください。喜んで教えてくれるでしょうし、歓迎してもらえるでしょう。

4) AAミーティングの開始時には、その日の司会担当のメンバーが「ハンドブック」という黄緑色の薄い小冊子を読みあげます。

その序文には『会費もないし、料金を払う必要もない』『私たちは自分たちの献金だけで自立している』と書かれています。全てのAAグループは外部からのいっさいの寄付を辞退し、自分たちの献金だけで運営しております。

それらの運営費用をまかなうためにAAミーティングのどの会場でもコーヒーセットの横に献金箱が置いてあったり、あるいは献金袋が廻って来たりします。義務や強制ではありませんので、そのときどきに出せるお志の金額を入れて下さればけっこうです。持ち合わせがないときは、しなくてもかまいません。入れられるようになったときに、入れてくださればOKです。

5) AAミーティングに参加したときは『お酒の問題に関して、過去どうだったか、何があったのか、現在はどうかであるか』というご自分の話をしてくださればけっこうです。

また『まだ人前では話せない』と思われるならば『パスします』あるいは『今日は皆さんのお話を聞かせて頂きます』と言って次の人にまわせばよいので、誰も話すことを強制したりはしません。気軽にかまえずにご参加ください。

6) 一番大切なことは、初めて参加されるあなたが、ご自分の飲酒のとりわれから解放されることなのですから・・・。

7) ミーティングの場で話されたことは、その場だけにとどめられ、外部で語られることはありません。

AAではアノニミティ(無名性)の尊重を必須条件にしておりますので、住所・氏名・年齢・電話番号・職歴・家庭環境などについて、話さなくてかまいませんし、ミーティングに参加して日の浅い方に対しメンバーがそれらを尋ねることはしません。

(万が一、会場のだれかから個人情報に関して電話番号や住所を聞かれたとしても、それに答える必要はありません)

会場がわからなかったり、道に迷ったりしたら、必ず

【AA関東甲信越セントラルオフィス】

月・水・金・土曜:12:00~17:30

電話番号:03-5957-3506

※1月1日~2日 休み

にお電話ください。

なお、会場はその時間帯に限り、場所をお借りしているだけですので、会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

茨城県内では、日立、水戸、土浦、つくば、守谷、笠間にグループがあり、毎週ミーティングが開かれています。ミーティングにご参加する時は、会場等の変更中止の時もありますので「AA関東甲信越セントラルオフィス」にご確認の上お越しくださいませ。

上記の内容につきましては、多くを「AA関東甲信越セントラルオフィス」HPより引用させていただきました。(AA水戸グループ マコト)



AA(アルコールリクス・アノニマス)アルコール依存当事者グループ連絡先

グループ	会 場	日 時	連 絡 先
守谷グループ	守谷市中央公民館 守谷市百合丘 2-2540-1	毎週火曜日 午後 7:00～8:30	AA関東甲信越 セントラルオフィス 〒170-0005 東京都豊島区南大塚 3-34-16 オータニビル 3 階 TEL:03-5957-3506 FAX:03-5957-3507 ホームページ: http://aa-kkse.net/ (直接会場へのお問 い合わせはご遠慮く ださい。連絡先は一 括して、上記のとこ ろになっています。) ★各会場に無料駐車場 があります。 ★会場等の変更、中止 などの場合がございま すので、AA 関東甲信 越セントラルオフィスの ホームページをご確 認ください。
	鹿嶋市中央公民館 鹿嶋市大字宮中 4631-1	第4日曜日 午後 6:00～7:30	
土浦グループ	土浦カトリック教会 土浦市大町 9-6	毎週水曜日 午後 7:00～8:00	
	(上記使用不可の場合) 土浦市一中地区公民館 土浦市大手町 13-9		
つくばグループ	竹園交流センター つくば市竹園 3-19-2	毎週金曜日 午後 7:00～8:00	
水戸グループ	水戸カトリック教会 水戸市五軒町 2-4-37	毎週月曜日 午後 7:00～8:00	
	水戸市福祉 ボランティア会館 水戸市赤塚 1-1 (ミオス 2 階)	毎週木曜日 午後 7:00～8:30	
	笠間市立友部公民館 笠間市中央 3-3-6	第 2,3,4,(5) 土曜日 午後 6:00～7:00	
笠間グループ	Tomoa 笠間市地域 交流センターともべ 笠間市友部駅前 1-10	毎週金曜日 午後 7:00～8:30	
日立かみね グループ	日立市民会館3F 日立市若葉町 1-5-8	毎週水曜日 午後 7:00～8:30	
茨城地区合同 ミーティング	石岡市勤労青少年ホーム 石岡市石岡 2149-3	第 1 土曜日 午後 6:00～7:00	
茨城地区 women's ミーティング (女性当事者限定)	水戸市福祉 ボランティア会館 水戸市赤塚 1-1 (ミオス 2 階)	第2土曜日 午後 2:00～3:30	

NPO法人茨城県断酒つくばね会例会案内

※いずれの断酒会においても、会場都合により変更することがありますので連絡先にご確認ください

断酒会	例会日	時 間	会 場	連絡先
水戸断酒会	第 2・4 水曜日 第 1・3 日曜日 (家族会含む)	18:30～20:30 13:00～15:00	五軒市民センタ ー	渡辺 090-7202-2560 泉 090-4935-8764
下館断酒会	毎週木曜日	19:00～21:00	茨城県県西生涯 学習センター2F	小室 090-4742-5771
いしおか断酒会	第 1・3 日曜日	13:00～15:00	石岡市府中地区 公民館	赤津 080-1331-4460 0299-47-0156(夜間) *予約確認願います。
土浦霞ヶ 浦断酒会	第 3 日曜日 (家族会含む) 第 1・3 日曜日 第 2・4 土曜日	13:30～16:00 19:00～21:00	土浦市四中地区 公民館	草木 070-3544-3246 高橋 080-3025-1539
牛久つく ば断酒会	第 1・3・5 土曜日	19:00～21:00	牛久市中央生涯 学習センター	橋場 029-872-4648 090-5219-6263
竜ヶ崎断酒会	毎週水曜日	19:00～21:00	龍ヶ崎市コミュニ ティセンター (旧馴柴公民館)	深谷 090-1204-8620
牛久弥生断酒会	第 1・2・4 火曜日 第 1・3 日曜日	19:00～21:00 13:00～15:00	牛久市中央生涯 学習センター 牛久市奥野生涯 学習センター	中澤 090-5565-2394
守谷断酒会	第 1・3 日曜日	10:00～12:00	守谷市保健セン ター	鈴木 090-8687-4807
鹿嶋断酒 新生会	第 1・3・5 金曜日	18:30～20:30	鹿嶋市まちづくり 市民センター	三笥 090-4953-6093

茨城県県北断酒目覚めの会

活動日	不定期
代表 高橋 隆 TEL/FAX 0293-23-6874 携帯 090-5390-7377 相談員 村松 健次 TEL 0294-44-9017 携帯 080-7855-3059 茨城県県北断酒目覚めの会 ホームページ http://www5f.biglobe.ne.jp/~tashi/ ※参加希望時は事前に連絡をお願いします。	

【茨城県内保健所の連絡先】

保健所	所在地	管轄市町村	電話番号
中央	〒310-0852 水戸市笠原町 993-2	笠間市、小美玉市 茨城町、大洗町、城里町	029-241-0100
ひたちなか	〒312-0005 ひたちなか市新光町 95	ひたちなか市、東海村 常陸太田市、常陸大宮市、 那珂市、大子町	029-265-5515 (ひたちなか保健所)
(常陸大宮 支所)	〒319-2251 常陸大宮市姥賀 2978-1		
日立	〒317-0065 日立市助川町 2-6-15	日立市、高萩市、北茨城市	0294-22-4188
潮来	〒311-2422 潮来市大洲 1446-1	鹿嶋市、潮来市、神栖市 行方市、鉾田市	0299-66-2114 (潮来保健所)
(鉾田支所)	〒311-1517 鉾田市鉾田 1367-3		
竜ヶ崎	〒301-0822 龍ヶ崎市 2983-1	龍ヶ崎市、取手市、 牛久市、守谷市、稲敷市、 河内町、利根町、美浦村、 阿見町	0297-62-2161
土浦	〒300-0812 土浦市下高津 2-7-46	土浦市、石岡市、 かすみがうら市	029-821-5342
つくば	〒305-0035 つくば市松代 4-27	つくば市、つくばみらい 市、常総市	029-851-9287
筑西	〒308-0841 筑西市二木成 615	結城市、筑西市、桜川市、 下妻市、八千代町	0296-24-3911
古河	〒306-0005 古河市北町 6-22	古河市、五霞町、境町、坂 東市	0280-32-3021
水戸市	〒310-0852 水戸市笠原町 993-13	水戸市	029-243-7311



<令和7年度（2025年度）精神保健福祉センター家族教室のご案内>

当センターでは家族教室や個別相談を行っています。

家族教室では依存症に関する基礎知識や本人への接し方等のテーマに沿った学習会を行います。また、日頃アルコール依存症の症状に巻き込まれて、混乱・困惑している家族同士がお互いの体験を語り合うことで、ほっとできる場所を提供しています。

是非、お気軽にご参加ください。お待ちしております。

①精神保健福祉センター会場（住所:水戸市笠原町 993-2）TEL029-243-2870

<日時> 毎月第3木曜日 午後1時30分～3時00分

令和7年4月17日（木）	アルコール依存症とは？
5月15日（木）	本人への接し方
6月19日（木）	依存症の治療
7月17日（木）	依存症の回復
8月21日（木）	治療したくない人へ治療を勧めるには？
9月18日（木）	自助グループはなぜ必要か？
10月16日（木）	アルコール依存症とは？
11月20日（木）	本人への接し方
12月18日（木）	依存症の治療
令和8年1月15日（木）	依存症の回復
2月19日（木）	治療したくない人へ治療を勧めるには？
3月19日（木）	自助グループはなぜ必要か？

②つくば保健所会場（つくば市松代 4-27）TEL029-851-9287

<日時> 毎月第4木曜日 午後1時30分～3時00分

令和7年4月24日（木）	依存症の回復
5月22日（木）	治療したくない人へ治療を勧めるには？
6月26日（木）	自助グループはなぜ必要か？
7月24日（木）	アルコール依存症とは？
8月28日（木）	本人への接し方
9月25日（木）	依存症の治療
10月23日（木）	依存症の回復
11月27日（木）	治療したくない人へ治療を勧めるには？
12月25日（木）	自助グループはなぜ必要か？
令和8年1月22日（木）	アルコール依存症とは？
2月26日（木）	本人への接し方
3月26日（木）	依存症の治療

- 【 内 容 】 講義形式の学習会と仲間同士の語りあいの場です。
匿名参加もOKです。
言い放し、聞き放し、批判なしで進めていきます。
- 【 対 象 】 アルコール依存症者のご家族で、依存症についての知識を必要としている方。関係機関の方で、依存症についての勉強を希望する方。
- 【個別相談】 家族教室の後に、予約制の個別相談を行っています。
ご希望の方は事前にお電話でお申し込みください。
個別相談の予約は精神保健福祉センターにおかけください。
(TEL:029-243-2870)
- 【 費 用 】 無 料

話すことは、悩みを「手放す」とことと
言われています。グループで正直に
悩みを話すことで、ストレスが軽くな
ります。

聞くことは、「効く」とこととされて
います。回復者の方のお話は癒しに
つながります。

教室で「一人じゃないんだ」と思える
体験を是非してみましょう。



豊後荘病院（石岡市部原760）では、毎週金曜日に
外来ミーティング、家族ミーティングといった
各種プログラムを開催しています。

詳しくは

豊後荘病院 0299-44-3211

心理室、または医療相談室までお問い合わせください。

～アルコール使用障害の基礎用語集～

【アディクション】addiction

嗜癖、耽溺、依存を意味する。薬物、アルコール、ギャンブルなどにはまり込み、健康や生活を乱している状態にあるが、分かっちゃいるけどやめられない。アルコール・薬物などの物質依存、ギャンブル、買い物、食べ吐きなどの行為依存、恋愛や性など人間関係依存がある。

【自己治療仮説】

依存症者が苦痛を一時的に緩和するために、物質（アルコールなど）を使い、使い続けた結果で依存症になるとの仮説。アルコール依存症者は、言葉にできない心の痛みをアルコールで和らげていることになる。

【否認】

依存症の症状の一つ。「俺は依存症じゃない！」「病気じゃない！」と否定し、病気を認めない。家族が心配しても、治療を拒む。強制的に入院させても、退院後の通院につながらない。

依存症者はやめたい気持ちとやめられないという気持ちの両方をもっていると言われるが、家族の「なんで病院に行かないの！」「やめないとダメでしょ！」との言い方は、依存症者のやめたい気持ちを遠のかせて反発を生む。

【HALT】

ハルトと読む。Hungry（お腹すいた！）、Angry（怒った！）Lonely（ひとりぼっち…）、Tired（疲れた…）の頭文字をとった言葉。この状態になったとき、再飲酒しやすい。再飲酒の引き金。

【ブラック・アウト】black out

飲酒前後の記憶が欠落すること。

【一日断酒】

一生酒をやめなければと思わず、まず今日一日だけ飲まずにすることを決意し、明日が来ればまた今日一日だけ飲まないという断酒の仕方。

【減酒(節酒)】

摂取するアルコールの量を減らすこと。過剰な飲酒による心身への悪影響を減らすことを目指す。近年注目されている考え方で、専門外来も立ち上がっている。これまで医療に繋がっていなかった方が、治療に結び付きやすくなることが期待される。減酒によっても健康・社会的問題が改善することが示されている。

【離脱症状】

禁断症状のこと。飲酒をやめて数時間すると出てくる。

- 手や全身のふるえ ●発汗（特に寝汗） ●不眠 ●吐き気・嘔吐
- 血圧の上昇・不整脈 ●イライラ感、集中力の低下 ●幻覚妄想

これらの症状による不快感から逃れるために、さらに飲み続けてしまい、連続飲酒発作につながる。

【うつ病】

アルコール依存症と合併する割合が高く、治療には鑑別が必要と言われている。

- ① 長期の大量飲酒がうつ病を引き起こしたもの。
- ② うつ病の症状（憂うつ気分・不眠など）を和らげるために飲酒した結果、依存症になったもの。

【寝酒】

アルコールを飲んで寝ること。よく眠れると誤解されている。不眠の解消手段としてしている人が多い。アルコールの催眠作用で寝つきやすくなるが、深い眠りが減り、中途覚醒が増える。全体的に眠りが浅くなり、安眠にほど遠い。「アルコールで気絶させて寝ている」と表現する専門家もいる。

【適正飲酒】 | 日平均純アルコール20g までとされている。

【多量飲酒】 | 日平均純アルコール60g 以上摂取すること。

【連続飲酒発作】

常にアルコールが体に入っている状態。血中のアルコール濃度を維持するため、数時間おきに飲んでしまうこと。

泥酔して寝る、起きてまた飲んで泥酔することを繰り返す。結果、1日中酩酊状態となる。

【スリップ】

再飲酒をする事。スリップも回復の途上の一つ。

【山型飲酒サイクル】

「連続飲酒の山」と「断酒の谷」が交互に繰り返されるサイクル。

【抗酒剤・断酒補助剤】

医師により処方される薬剤。治療に取り組んでみようという意味を持っていることが前提。

- 断酒補助剤：レグテクト（錠剤）。
- 飲酒量低減薬：セリンクロ（錠剤）。
- 抗酒剤：ノックビン（黄色粉末） シアナマイド（無色透明液体）

【断酒の三本柱】

- ①専門医療機関への通院
- ②抗酒剤・断酒補助剤の服用
- ③自助グループへの参加

専門医療機関や相談機関で、断酒のために勧めている。自助グループ参加で断酒率が上がると言われている。

【共依存】

依存症者のことを憎み、軽蔑しながらも、依存症者から離れられない関係性にあること。

家族が依存症者の抱える問題を自分の問題だと思い込み、寝ても覚めても依存症者のことばかりを考えている。その結果、抑うつ的になったりする。「私がいないとこの人はダメになる」との思いから、世話焼きを続けることが多い。

自助グループや家族教室に参加して、依存症者の問題を区別していくことが回復につながる。

【イネーブリング】enabling

できるようにさせるという意味。家族が依存症者のために「よかれ」と思って手助けのつもりでやっていること。いわゆる、世話焼きや尻拭い、肩代わりを意味する。簡単にいうと、①注意しすぎる、②管理しすぎる、③世話を焼きすぎることに繋がる。

依存症者を立ち直らせようとコントロールすることが、結果として、依存症の反発を招いて症状を悪化させることに繋がる。

イネーブリングをしている人を「イネイブラー enabler」という。

○「また飲んだの！」

「何回言ったら分かるの！」

「そのお金何に使うつもり！」

「また買いに行くの！」 と説教すること

○お酒を取り上げたり、隠したり、捨てたりすること

○酔っ払って壊した茶碗類、汚れた衣類を片づけること

○本人に代わって会社に休みの連絡を入れること

○人とお酒でトラブルが起きたときに代わりに謝ること

○借金の肩代わりをすること

【アダルト・チャイルド】 Adult Child

アルコール問題や家庭内暴力、家庭内不和などの機能不全家族に育った人のこと。自分の気持ちを抑え込み、適切な自己主張ができず、他者の機嫌に敏感に反応するなど、生きにくさを抱えている人が多い。

「現在の生きづらさが親との関係に始まると認めた人」と表現する専門家もいる。

【先行く仲間】

自助グループに参加している回復者などの仲間のこと。仲間とのつながりが断酒効果に寄与するとされている。

【AA アルコホーリクス・アノニマス】

アメリカで始まり、世界中に広がったアルコール依存症の自助グループ。匿名性を大切にしている。安心して話せるルールや12のステップ・プログラムの中で、回復を目指している。（19～22 ページ参照）

【A1-Anon アラノン】

AAのミーティングルールに則した、アルコール依存症者の家族のための自助グループ。AAと同じように匿名性を大切に、12のステップ・プログラムを行う中で、回復を目指している。

【12のステップ】

AAにおける回復の指針。アルコールに対する「無力」を認めることから始まる。

【断酒会】

AA活動を参考にしながらできた日本独自のアルコール依存症の自助グループ。全国各地で例会が行われている。家族の会もある。

茨城県では2つのグループが活動している。（23 ページ参照）

【指針と規範】

断酒会の回復マニュアル。七の「断酒新生指針」と十の「断酒会規範」からなる



<茨城県アルコール健康障害に係る相談拠点・専門医療機関>

依存症相談 拠点機関	茨城県精神保健福祉 センター	水戸市笠原 町 993-2	029-243-2870
依存症治療 拠点機関	茨城県立こころの 医療センター	笠間市旭町 654	0296-77-1359
依存症専門 医療機関	茨城県立こころの 医療センター	同上	同上
	医療法人新生会 豊後荘病院	石岡市部原 760	0299-44-3211
	医療法人社団有朋会 栗田病院	那珂市豊喰 505	029-298-0175

☆Addiction（依存症）から Connection（つながり）へ

～アルコール家族教室資料より～

<焦らずに、できることからボチボチと>

- ・ 家族には、経験と分かち合える仲間が必要です
- ・ 経験を分かち合うなかで、一息つきましょう
- ・ 一息ついて生じたすき間に、知識を蓄えましょう
- ・ 知識をもとに、逆効果になりそうな関わり方を避け、効果的な関わり方を増やしましょう
- ・ できない部分を責めることはありません
- ・ できた部分については自分で自分を褒めましょう
- ・ 相手はすぐには変わりませんし、自分もすぐには変わらないことを受け容れましょう
- ・ 焦らず、諦めず、「つながり」続けることが最大のコツです



[illegible]

＜関東鉄道バス＞

＜茨城交通バス＞

水戸駅北口8番乗り場より「千波循環線」に乗車。共に「保健所・メディカルセンター入口」下車徒歩3分。

茨城県精神保健福祉センター

TEL 029-243-2870

FAX 029-244-6555