

依存症者の自制心養い 支援



飲酒運転は、罰則が強化されているにもかかわらず、いまだ根絶されていません。飲酒運転による検挙者の25～40%程度にアルコール依存症の疑いがあつたことが報告されています。飲酒運転の常習化、再犯率が高いとされ、早期の治療が必要で、アルコールをはじめ、さまざまな依存症患者の回復を支援している施設が、広島市内にあります。入所・通所を受け入れる「広島マック」（南区比治山町）。仲間同士が自身の体験や思いを打ち明け、互いに支え合っています。社会復帰へのプログラムなどや体験談を通して、施設の取り組みを紹介していきます。

自身で気付き 生き方変える

1月のある日、許容値を密着取材した午前8時、作業所に顔をそろえたのは、アルコールやヤンパル、軽度の依存症の18人年次30～70歳代と幅広い、種々な年齢のメンバー。ミーティングが始まり、この日のテーマは「二日酔いと自費の薬を飲まされたか」。一人一人が体験を交え、思いを口にします。聴き手のためが原因で手が震えなかった。家族に隠れて酒を飲んでいた。今も自費の薬に頼っている様子があつた。ミーティングはルールがあり、自分から話す時は、静かに耳を傾ける。メモも録音禁止。この場で知った情報は他言しない。終了後、発言内容には責任を負わない。話し合ったテーマは口外せず。この日、話し合ったテーマは口外せず。この日、話し合ったテーマは口外せず。



時間	午前 10:00-11:00	午後 1:30-3:00	午後 7:00-8:00	
月	ミーティング	ミーティング		地域の自助グループに参加
火	ミーティング	ミーティング		
水	ミーティング	運動プログラム		
木	ミーティング	ミーティング		
金	ミーティング	ミーティング		
土	ミーティング	ミーティング		
日		ミーティング		



「一人で抱え込まず、気軽に相談してほしい」と呼び掛ける小玉施設長

広島マックの取り組みについて、小玉施設長に話を聞きました。アルコール依存症をどうにか抱えこまないで、アルコールに対するアレルギーの一種であつて、生まれつき、花菱や食べアレルギーの体質があり、飲酒運転に関

生きざらにむき合い 人との関わりをつくる

「一人で抱え込まず、気軽に相談してほしい」と呼び掛ける小玉施設長

共感できる仲間が支え 回復目指す40代男性 体験談

2019年から広島マックに通っている40歳代男性に、回復への思いを語ってもらいました。会社を退職後、25歳からスナックで働いていました。コミュニケーションが苦手、飲むと酔いになるので酒を手放せない毎日でした。辞めた後も隠れて飲み続け、簡単な仕事も覚えられず、人間関係もうまくいかず、職を転々としてきました。飲めば全ての不安や問題から解放されると思っていました。

「なぜ飲んでもいいから、自分で考えて納得することが必要だと分かりました。今は飲みたいとは思いません。同じ病気や悩みを抱えている仲間がいて、気持ちを共感してもらっているからです。1人だと誰かのせいにして何も変わりません。仲間とともに、依存症から立ち直った人の経験を参考にしながらやっていくことが、回復の近道になると思います。」

専門家インタビューや相談窓口

飲酒運転ゼロプロジェクトHP

飲酒運転ゼロプロジェクトのホームページ（HP）では、アルコール依存症に悩んでいる人に向けて、情報を発信しています。県依存症専門医療機関である瀬野川病院やみどりヶ丘病院（呉市）の専門家のインタビューを、病状や治療法、家族の関わり方などを紹介。相談窓口の検索や、悩みを投稿できるコーナーもあります。随時、更新していきます。

HPのアドレスは<https://www.wzero-hiroshima.net/dependence/>



飲酒以外で安心できる場を 瀬野川病院 加賀谷医師

瀬野川病院（広島市安芸区）は、広島県依存症治療推進協議会に認定されています。同病院精神科医の加賀谷氏に治療の話を聞きました。

入院治療では酒を断ります。3カ月はスクリーンにかけ、スクリーンは身体の不調を治し、スクリーンでアルコールに関する勉強会や集団精神療法、運動や依存しない生活指導を行います。スクリーンは、勉強会や生活指導から外出・外泊訓練をします。退院後は通院を続け、再飲酒の防止が目的です。

回復するために生活指導をすすめていくことも、精神的治療を受けることも、多くの患者は、家族にも社会にもられ続けたいという思いをもち、アルコールに頼らなくなるまで、断酒を断つて、安心して生活を送る場を確保することが、酒や自助グループの役割です。

広島マックのほかにも、断酒会など自助グループがあります。違いは必要に応じて、断酒会は、アルコール以外の依存症も受け入れ、断酒会はアルコールに限りません。マックは通所施設に加えて、入所施設もあります。広島マックの通所施設は1日9回、1日10回のミーティング以外は無休です。県内10数箇所ある断酒会は、自らから近寄りますが、活動時間が決まっています。自助グループの存在は、とても重要です。悩みを打ち明け、病気の知識や生活の知恵を授け、改善に向かうための仲間を授け、一人では困難な悩みも頭を打ちつけていきます。