

# せりがや通信第28号

神奈川県立精神医療センターせりがや病院

アルコール家族教室 特別講座を開催しました！(H23. 2. 3)  
～「アルコールケアセンターたんぼぼ」施設長 井上 一郎氏を招いて～  
心理相談科 高橋 友加子

まだまだ寒さの厳しい節分の日の午後、アルコール依存症の回復支援施設である「アルコールケアセンターたんぼぼ」の施設長 井上一郎氏をお招きし、アルコール家族教室特別講座を開催いたしました。当日は、入院中、外来通院中のご家族を合わせ7名の参加者の他、当院スタッフ他職種の参加も複数ありました。

当院では、アルコール依存症の家族が依存症の知識や対応を学ぶ機会として、毎月2回第1・3木曜日の午後に治療プログラムの一環として家族教室を行っていますが、この日は、特別講座として、アルコール依存症本人としてのこれまで辿ってきた回復にいたる道筋や依存症者支援に関わられる日々の中で感じられていることなどを中心に、質疑応答を交え、お話ししていただきました。参加者からは、「患者の気持ちがわかって良かった。」「家族に未来がある」「また参加をしたい」との声が数多く聞かれました。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

井上氏がアルコールを飲み始めたのは、大学生の頃。「こんなに気分がよくなるものがあるのか！」と気分変化の心地よさを一番に感じたという。次第に、習慣飲酒が進むにつれ、精神依存が形成されていった。「飲むとガソリンが入ったように活力が出て、仕事ができると思い込んでいた。」「飲まないと不安で仕事前に飲んでた。」曜日がわからない、仕事が続かない…それでも酔った状態を保つために、次のアルコールを飲み続ける日々だった。

断酒を誓い、1年半が経った頃、出張先のビジネスホテルの冷蔵庫に、ふと手が伸びた。「あ～大丈夫だ」錯覚が起きた。その後は、抱えるほどのワンカップを飲んでた。思うようにならないと飲む。抗酒剤をグラニュー糖に換え、家族をごまかす。当時の様子を、「自分ひとりでは何とかやめようと思っていた。」「死ぬことまで考えていた。」と振り返る。

5回目の退院後、家族との関係がこじれた。医師は家族にこう告げる。「病気の知識を持って下さい。」「1人の人間としてみて下さい。」「1人でやめることの困難さ、家族が学ぶことの大切さを説明されたという。家族との関係に変化がみられるようになった。そして、転機がやってきた。7回目の入院を経た井上氏に、医師はこう告げた。「8回目の入院は君には無駄だね。」「飲む人生、飲まない人生、どちらを選ぶ？」井上氏は、たんぼぼとAAに行く選択をとった。当時のことを、こう振り返る。「それまでの自分は、人が何とかしてくれると甘えて生きてきた。」と。

そして、回復について、「飲まないでできたことを積み重ねていくこと。」であり、「アルコールをやめた途端、信用が欲しくなる。しかし、信用は、仲間の中で飲まないことを続けると、贅肉のように信頼となって手に入るようになる。」と話された。アルコールをコントロールできないことを自覚すること、癒されること、希望を持つこと、これらを継続していくことこそアルコール依存症からの回復につながっていく。

最後に、アメリカのテキサスで開催された 67,000 人ものAAコンベンションに参加したことにふれ、「何より飲まない仲間の中にいると幸せ。」と語っていたのが印象的であった。

**【家族教室のご案内】**

当院においては、患者様やご家族のため、アルコール・薬物依存症者の家族教室を開催しています。アルコール並びに薬物依存症の知識や特質について学び合い、適切な関わり方を共に考えていくことを目的としています。(この家族教室は、当院を受診していない方のご家族も参加できます。)是非、ご参加ください。  
なお、参加は予約なし・無料です。

<23年度アルコール家族教室のご案内>				<23年度薬物依存症の家族教室のご案内>	
日程	担当	日程	担当	日程	日程
4月 7日(木)	B	10月 6日(木)	B	4月 14日(木)	10月 13日(木)
4月 21日(木)	A	10月 20日(木)	A	4月 28日(木)	10月 27日(木)
5月 19日(木)	C	11月 17日(木)	C	5月 12日(木)	11月 10日(木)
6月 2日(木)	B	12月 1日(木)	B	5月 26日(木)	11月 24日(木)
6月 16日(木)	A	12月 15日(木)	A	6月 9日(木)	12月 8日(木)
7月 7日(木)	B	1月 5日(木)	B	6月 23日(木)	12月 22日(木)
7月 21日(木)	C	1月 19日(木)	C	7月 14日(木)	1月 12日(木)
8月 4日(木)	B	2月 2日(木)	B	7月 28日(木)	1月 26日(木)
8月 18日(木)	A	2月 16日(木)	A	8月 11日(木)	2月 9日(木)
9月 1日(木)	B	3月 1日(木)	B	8月 25日(木)	2月 23日(木)
9月 15日(木)	C	3月 15日(木)	C	9月 8日(木)	3月 8日(木)
				9月 22日(木)	3月 22日(木)
<アルコール家族教室特別講座のご案内>				<薬物家族教室特別講座のご案内>	
6月、12月予定				6月、10月、12月、2月予定	
ただいまゲスト調整中です。				ただいまゲスト調整中です。	
ぜひご参加ください。				ぜひご参加ください。	
《担 当》 A: 医師、B: ソーシャルワーカー・臨床心理士、C: 看護師がそれぞれの立場から上記の日程で開催致します。				《テーマ》 1: 薬物依存症とは 2: 家族ができること 3: 家族の変化・本人の変化 4: 家族の回復、としソーシャルワーカー・臨床心理士が上記の日程で開催致します。	
開催場所: 当院 2 階デイケア室				開催場所: 当院 2 階デイケア室	
家族教室問い合わせ先: せりがや病院 心理・相談科 045-822-0365 (内540)					



外 来 診 療 ( 新 患 ・ 再 来 ) は 予 約 制 です。

◎予約変更は平日の午後2時～午後4時にご連絡ください TEL:045(822)0365  
電話番号の掛け間違いが大変多くなっています。よくお確かめの上、おかけ下さい。

〒 233-0006 住所 神奈川県横浜市港南区芹が谷 2-3-1

<http://kanagawa-pho.jp/osirase/byouin/seisin/serigaya/index.html>

発行所 地方独立行政法人 神奈川県立病院機構 神奈川県立精神医療センター せりがや病院 編集委員