



# わかやま

No. 79

和歌山県精神保健福祉センター

2019年5月

和歌山県立こころの医療センター院長 森田 佳寛

## 「アルコール関連問題について」

アルコール依存症の患者数は日本国内で80万人以上、予備軍を含めると約440万人にもなると推定されます。低リスク飲酒は壮年男性の場合、純アルコール量換算1日20g以下で、これは1日ビール500ml（日本酒1合弱、25度焼酎100ml、ワイン2杯程度）に相当します。これ以上の抑制喪失飲酒はアルコール健康障害の原因となり、飲酒運転、暴力、虐待、自殺などの様々な問題に密接に関連します。

しかし、「酒は百薬の長」とのイメージは根強く、アルコール健康障害について認知は乏しく、「一升瓶を抱えて一日中酔っ払っている人。一日でも飲酒を止められるなら依存症ではない。性格の問題であって病気ではなく、意志が強ければお酒を止められる」など、アルコール依存症について様々な偏見が存在し、また、相談先が明らかでないことも影響し、早期に相談する人はごく少数です。また、県内にはアルコール依存症治療機関は限られ、相談・治療共に迅速に行われていない状況です。



わが国では、平成25年12月に「アルコール健康障害対策基本法」が成立し、同法に基づき、平成28年5月、「アルコール健康障害対策推進基本計画」が策定され、自治体においてアルコール健康障害対策が進められています。和歌山県では、平成31年4月1日「和歌山県飲酒運転の根絶に関する条例」が施行されました。本条例の目的は、「飲酒運転の根絶に関して、県、県民及び事業者の責務を明らかにするとともに、飲酒運転の根絶に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって県民が安心して暮らすことのできる地域社会の実現に寄与すること」とされています。条例施行を契機として、県民や医療・福祉の専門機関のアルコール関連問題に対する認知が深まり、アルコール依存症者が重症化し取り返しのつかない状態になる前に相談や治療につながることを願います。

アルコール依存症治療は、解毒治療（離脱症状ならびに合併症の治療）、アルコールリハビリテーションプログラム（知識を深め、断酒の必要性・退院後の自助グループや抗酒薬利用について理解を促す）、断酒継続のための3本柱（①病院・クリニックへの通院、②抗酒薬の服用、③自助グループへの参加を継続）により構成されます。

当院では、専門外来（月曜日午後、予約制）、入院治療（解毒、抗酒薬などの薬物療法）、心理教育（水曜日13時30分～14時30分）、集団認知行動療法；久里浜版新認知行動治療プログラム [対象者：入院患者様（月曜日14時40分～15時40分）]、[対象者：外来患者様（水曜日14時40分～15時40分）]、家族心理教育（水曜日14時40分～15時40分、CRAFT；コミュニティ強化法と家族トレーニングなど）、院内例会（月曜日13時30分～14時30分、自助グループ活動）を行っています。断酒会ならびにAA（Alcoholics Anonymous）メンバーに院内例会へ御参加頂き、利用者やスタッフにとって最も心強い存在となっています。今後、より一層のプログラムの充実を図り、一人でも多くのアルコール依存症者の回復を目指します。どうぞよろしくお願い申し上げます。



- もくじ P1 「アルコール関連問題について」  
 P2 シリーズセンター長だより<sup>38</sup>／令和元年度精神保健福祉センター相談案内  
 P3 令和元年度精神保健福祉センター相談案内／活動紹介  
 P4/P5 活動紹介 断酒会／AA  
 P6 はーとふるねっとわーく／編集後記



和歌山県精神保健福祉センター

〒640-8319 和歌山市手平二丁目1番2号 県民交流プラザ“和歌山ビッグ愛”2階

☎ (073) 435-5194 FAX (073) 435-5193



IT ALL STARTS HERE (すべてはここから)

2019年5月1日、新しい令和の時代が始まりました。天皇陛下の退位と即位の日が祝日となったことで、今年のゴールデンウィークは10連休となり、仕事から離れて静かに新しい時代を迎えさせていただくことができました。さすがに10日も休むと再起動が大変でしたが、連休明けから本格的な令和時代のスタートになりました。

さて、いつもながら私事ですが、令和の初仕事として5月20日に新刊を出版しました。平成28年から出している一般向け思春期シリーズの第三弾で、これで平成から令和にかけての3年半で思春期三部作の完成ということになりました。今回はこれまで高校生と向き合ってきた臨床経験を踏まえて、今まさに思春期真っただ中にある高校生の皆さんに、いかにして思春期を生きるかを語ってみました。悩んだ末のタイトルは『思春期を生きる—高校生、迷っていい、悩んでいい、不安でいい』（福村出版）。思春期に逃れることができない「迷い」「悩み」「不安」をどう乗り越えるか、高校生が今を生きるガイドになることを願って書きましたが、元高校生の大人が読んで今を振り返る機会になっていいかもしれません。



第二の誕生と言われる思春期は、大人へのスタートラインといえます。今の高校生は何かと「結果」を出すことに追われがちですが、まだ何の実績もなく、すべては途中経過で、あるのは将来への夢と期待だけです。だから焦ることはありません—It all starts here—すべてはここからです。さあ、一緒に新しい時代に向かって進んでいきましょう！

令和元年度精神保健福祉センター相談案内

思春期相談

学校に行かない

消えたい

最近様子が  
おかしい

ずっと  
イライラする

専門の医師による思春期の相談窓口を設置しています。  
思春期・青年期に特有の悩みや精神疾患、不登校やひきこもり等などの相談に応じます。

対象 思春期・青年期の問題を抱えるご本人やご家族

場所 精神保健福祉センター 相談室

申込み 事前に予約が必要です。

相談料 無料

申込み・お問合せ  
和歌山県精神保健福祉センター  
平日9:00~17:45  
☎(073)-435-5194



## 薬物問題(乱用・依存)相談



薬物の乱用や依存の問題が生じると、本人や家族・周囲の人はその問題を自分たちだけで何とか解決しようとかえって問題が長期化し、深刻になるという悪循環が起こりがちです。センターでは、違法薬物、危険ドラッグ、処方薬、市販薬などの乱用や依存問題に関する相談を行っています。

場 所 精神保健福祉センター  
料 金 無料



### 来所相談(要予約)

予約受付時間 平日9:00~17:45  
☎(073)435-5194

### 電話相談

受付時間 平日 9:30~12:00  
13:00~16:00  
☎(073)435-5192

より専門的なご相談をご希望の場合は、以下のプログラムを継続的に受けていただくこともできます

#### 本人

SMARPP(スマープ)などの認知行動療法の手法を用いた心理教育プログラムを実施しています。(※個別相談に参加された方を対象に集団プログラムも実施しています)

#### 家族・知人

CRAFT(クラフト)などの認知行動療法の手法を用いた心理教育プログラムを実施しています。

## ギャンブル問題相談



家族の中で、ギャンブルにのめり込み、多額の借金や、仕事や人間関係を失うなど問題を抱えてしまう人がいると、家族や周囲の人は、借金を肩代わりし、自分の生活を犠牲にしても本人の生活を支えようとしがちです。しかし、このような行動によって、かえって問題が長期化し、深刻になるという悪循環に陥る場合が多く見受けられます。センターでは、ギャンブル問題に関する相談を行っています。

場 所 精神保健福祉センター  
料 金 無料



### 来所相談(要予約)

予約受付時間 平日9:00~17:45  
☎(073)435-5194

### 電話相談

受付時間 平日 9:30~12:00  
13:00~16:00  
☎(073)435-5192

より専門的なご相談をご希望の場合は、以下のプログラムを継続的に受けていただくこともできます

#### 本人

SAT-G(サットジー)という認知行動療法の手法を用いた心理教育プログラムを実施しています。プログラムでは、自身のギャンブル問題について振り返ったり、ギャンブルをやめる工夫やギャンブルをしたくなかったときの対処方法などについて考えていきます。

#### 家族・知人

CRAFT(クラフト)などの認知行動療法の手法を用いた心理教育プログラムを実施しています。

## ひきこもり家族のつどい



対 象 “ひきこもり”や“孤立”でお悩みのご家族  
日 時 毎月第3水曜 13:30~15:30  
場 所 精神保健福祉センター プレイルーム  
参加費 無料



令和元年	6月19日	7月17日
	8月21日	9月18日
	10月16日	11月20日
	12月20日	
令和2年	1月15日	2月19日 3月18日



対 象 大切な人を自死で失った方  
(家族・知人・友人)  
場 所 精神保健福祉センター  
参加費 200円 (お菓子・お茶代  
として)  
(一時保育あり)  
1週間前までにご相談ください。  
★★令和元年7月6日(土)  
13:30~15:30  
田辺市民総合センターで交流会を  
開催します。

開催日時・内容	
令和元年 6月15日(土) 13:30~15:30 交流会	令和元年 8月17日(土) 13:30~15:30 交流会
令和元年10月19日(土) 13:30~15:30 交流会	令和元年12月14日(土) 講演会・音楽会・交流会予定
令和2年 2月15日(土) 13:30~15:30 交流会	

### 自死遺族相談



対 象 大切な人を自死で失った方  
(家族・知人・友人)  
場 所 精神保健福祉センター  
料 金 無料  
※要予約 ※秘密厳守

日 時 概ね第4月曜日 13:00~17:00  
令和元年 6月24日 7月22日  
8月26日 10月28日 11月25日  
令和2年 1月27日 3月23日



森田先生の巻頭言にもあった「断酒会」と「AA」を紹介します。

### NPO法人 和歌山県断酒連合会

アルコール等で悩んでいる人々に断酒を勧め、自分の決意による断酒を実行しようとする方々を支援し、断酒によって明るい人生を目指すと共に、酒害の及ぼす社会悪の防止に努め、幅広く社会に貢献出来ることを目的とする自助グループです。



病院等にかかり「あなたはアルコール依存症です」と伝えられれば止め続けていくしか道はありません。この病気は否認の病とも言われ、世間、また周りの人々を騙し続け、結局最後には専門病院にといったケースが多くあります。



### ＝体験談＝

入院をしている間は「ここを退院したなら今後は絶対に断酒していこう」と考えていたが、いざ退院をすると「少くらはいよいよか」となり、それが連続飲酒となり再度入院。

「アルコール依存」と病名を告げられた限り、この病気は一生止め続けなければならない病です。そして一日でも早くに止め続けなければ他の病気を併発することが多く、せっかく断酒継続をしているのに、他の病気で入退院をしたり、亡くなって行く方が数多くおられます。

アルコール依存症を甘く見ないでください。



お酒を、自分一人で止め続けていくには困難が生じます。いくら病院の入退院を繰り返しても、病院はまた飲める体にしてもらえるだけです。

やはり自助グループ等につながり、止め続けている人の中に入り、自分自身が楽に止め続けていけるように考えなければなりません。断酒継続をしていくと、世間から見られる目も変わり、また明るい家庭が生まれてきます。県内の近くの断酒会等に関わり、自分の一番苦しかった時の事を話し、また他人の話も聞きしていくことにより、生まれ変わっていきます。断酒例会での話し等は「聞き捨て、言い放し」で、会場外への口外は禁止となっておりますので、外へ知られることはございません。お酒で悩んでいる方は、是非とも断酒会に入会される事をお勧め致します。

各地域断酒会・ただいま相談受付中  
お近くの断酒会の代表者に  
ご連絡下さい

<http://danshukai.com/page14>

## AA (アルコールクス・アノニマス)

AA とは、さまざまな職業・社会層に属している人たちが、アルコールを飲まない生き方を手にし、それを続けていくために自由意志で参加している世界的な団体です。AAのメンバーになるために必要なことは、飲酒をやめたいという願いだけです。会費や料金は必要ありません。  
『AA 早わかり』より引用



### ＝体験談＝

私は6年前から AA に参加している一人のアルコール依存症者です。仕事や対人関係のストレスによる鬱と不眠に苦しんでいた私は毎日お酒の力を借りてなんとか生活していましたが、いつの頃からか酒が切れるとより酷い鬱と不眠に襲われるようになりお酒を手放せなくなっていました。



飲み続けた私は体を壊し内科への入退院を繰り返すようになりましたが、いくら頑張っても酒を止めるどころか減らすことさえできず、最後には部屋に引きこもって毎日気を失うまで飲み続けるだけの状態になってしまいました。

そしてアルコール依存症と診断された私は、精神科に入院したのをきっかけに AA を知りました。

AA に初めて参加したときは、「アルコール依存症」の病人たちの集まりということで大変不安でしたが、行ってみると意外と普通の人たちで安心しました。

(へんてこりんな人もいましたが・・・)

AAに通い、プライバシーが守られたミーティング内で語られる当事者の本音の話を聞いた私は、自分と同じように「アルコール依存症」という病気のためつらい生き方をしてきた人達がいること、その人たちが飲酒を止めて回復していることを実感しました。

また、私が自分自身の話をすると AA の人たちは意見も言わず質問もせず、ただただ耳を傾け受け入れてくれました。

AA に行くようになってからも簡単には酒は止まらず飲みながら参加する日々がしばらく続きましたが、数年たった今は酒を一滴も飲まずに社会の中で普通に生活し、お酒に囚われない新しい人生を送っています。

今年7月には串本で開催される「ラウンドアップ」という AA の公開イベントに参加します。

地元の AA の仲間達・行政や医療関係者の皆様にお会いできる事を、楽しみにしております。



### <和歌山県内の AA ミーティング場>

- ・和歌山ミーティング (カトリック屋形町教会)
- ・ビッグ愛ミーティング (和歌山ビッグ愛9F)
- ・紀の川ミーティング  
(一麦会 (麦の郷) 創 HAJIME Cafe)
- ・岩出ミーティング  
(岩出障害児者相談・支援センター)  
※詳細は AA 関西セントラルオフィス(KCO) にお問い合わせいただくか、ホームページをごらんください。

お問い合わせ先: AA 関西セントラルオフィス(KCO)  
TEL (06) 6536-0828  
FAX (06) 6536-0833  
ホームページ <http://www.aa-kco.com/>  
月・水・金 10:00~16:00  
(電話 17:00迄)  
日・祝 13:00~16:00  
住所 〒550-0015  
大阪市西区南堀江2-3-24  
SAKAI-BM 南堀江801号室

精神保健福祉社の第一線で働く関係スタッフの紹介コーナーです。

今回は、特定非営利活動法人ネオ 相談室ラルゴ 杉谷 吏恵さんです。

## はーとふるネットワーク



—精神保健福祉士になられたきっかけを教えてください

スクールカウンセラーになりたくって心理系の専門学校に行ったのですが、授業を聞いているうちに、精神保健の仕事に就きたいと思い、精神保健福祉士資格の取得を目指しました。ちなみに当時心理の資格は取っておらず、最近また勉強を始めました。

—相談室ラルゴは、どのような機関ですか？

相談室ラルゴは、特定相談支援事業、一般相談支援事業、那智勝浦町委託相談支援事業、那智勝浦町委託地域活動支援センターⅠ型事業、共同生活援助事業、自立生活援助事業等を行っています。また、グループ法人では訪問看護ステーションフレッタや、県委託精神障害者受療促進体制整備（アウトリーチ）事業等を行っています。

—具体的にどのようなことをされていますか？

経営者が3人も精神保健福祉士なので、主に精神障害者の支援を行っており、ご本人やご家族の地域生活の全般を支援しています。また、最近では県発達障害者支援センターと連携して東牟婁圏域での発達障害者の支援や心理検査も行っています。

—支援をする上で困っていることはありますか？

東牟婁圏域は社会資源も少なく、また福祉人材も少ないため、毎日いろいろな仕事を大忙しで行っています。でも「癒やしの地熊野」での仕事は充実していますので、ぜひ紀北のみなさんのUターン、Iターンをお待ちしております。

—支援の際、一番大切にしていることはどのようなことですか？

ご本人やご家族が自分らしく生きること（相談室ラルゴでは、「自己決定の支援」と言っています。）を大切に考えています。

—最近のトピックがあれば教えてください。

最近、猫の顔ほどの小さな庭で家庭菜園を始めました。今は夏野菜が育ってきています。毎日水をやりながら美味しい野菜ができればと楽しみにしています。



—今後の抱負を教えてください。

今から100年程前に、呉秀三は精神障害者が置かれている状況を「この国に生まれた不幸」と表しました。東牟婁に生まれたことで「この圏域に生まれた不幸」にならないように、圏域の一社会資源としてご本人ご家族の支援を続けて行きたいと思えます。

—ありがとうございました。次の方のご紹介をお願いします。

和歌山大学保健センター田島準子さんをご紹介します。

田島さんは、本年度より精神保健福祉士として、大学の保健センターで学生支援を行っています。ちなみに保健センターは東牟婁圏域で訪問診療をされているクリニックルピナスの岩谷潤医師が勤務されており、田島さんとも今後何らかの機会に一緒にお仕事ができると目論んでいます。ぜひよろしくお祈りします。

### お知らせ

和歌山県精神保健福祉協会の講演会のご案内

開催日時 令和元年6月25日（火）14時～

場所 和歌山ビッグ愛 9階 会議室A

（和歌山市手平2-1-2）

講演 「スピリチュアルケアとこころの健康」

講師 高野山大学文学部人間学科

准教授 森崎 雅好氏

詳しくはホームページを見てね！



### 編集後記

令和元年、皆様はどのように新しい年を迎えられましたでしょうか。（新しい年を迎えるにあたり、年越しそばを食べた方もいらっしゃるというニュースを目にしました。）センターも、メンバーが替わり、紙面でもお知らせしているとおり相談業務に取り組んでいるところです。また、自殺防止相談電話である「はあとライン」も4月から24時間化になっております。（紙面の都合で、ここでお知らせいたします。）