

国の会便り

生きづらさを抱え苦しんでる方へ！

会報誌29号
令和8年8月31日
創刊
令和3年8月15日

厚生労働省における 依存症対策について

厚生労働省 障害保健福祉部
精神・傷害保健課 依存症対策推進室

依存症対策に関連した主な法律や計画

アルコール

* 関連する主な法律や計画

アルコール健康被害対策基本法

第三期アルコール健康被害対策推進基本計画

やくばつ

再犯の防止等の推進に関する法律

第二次再犯防止推進計画

* 第六次薬物乱用防止5カ年戦略

ギャンブル等

ギャンブル等依存症対策基本法

ギャンブル等依存症対策推進基本計画

精神疾患でもある「依存症対策」として厚生労働省も健康被害対策方針を打ち立て計画的に確認し活動を行っています。その中でも行政、支援施設、医療関係、自助グループなどの多職種協力支援による情報共有と活動が、疾患当事者と家族の回復に大きな効果を見せている事にとっても感謝しております。会員の皆さんは「SBIRTS」(エスバーツ)やギャンブル等依存症対策基本法を知っていますか？皆さんも色々協力出来るので知って頂けたら嬉しいです。

第二期アルコール健康障害対策推進基本計画について、各地域で取り組んで頂くポイント

基本的施策4 アルコール健康障害に係る医療の充実等

(2) 医療連携の推進

「〇各地域において、アルコール健康障害の早期発見、早期介入、切れ目のない治療・回復支援を実現するため、内科・救急等の一般医療、一般の精神科医療機関、専門医療機関、相談拠点、自助グループ等の関係機関の連携体制（SBIRTS）の構築を推進する。」

各地域事でSBIRTS等の関係機関連携体制構築を進めて行く

第二期アルコール健康障害対策推進基本計画について、各地域で取り組んで頂くポイント

基本的施策6 相談支援等

「〇各地域の依存症治療拠点機関、精神保健福祉センター等において、保健所及び福祉事務所、地域包括支援センター等のアルコール関連問題に関する関係機関に対し、相談支援の従事者等の研修、実地指導、啓発等を行うことにより、連携体制の強化を図る。また、潜在的にアルコール健康障害を有する者等に対応する機会がある地域生活支援の従事者に対して、アルコール健康障害の特性を踏まえた支援の研修を推進する。国においては、これらの取組の実施に向けた支援を行う。」

保健福祉等の関係機関（福祉事務所、地域包括支援センター、介護事業者、就労支援事業者、児童相談所等）が職員向けに研修を実施する場合に、研修主催者と調整し、講義内容に「アルコール健康障害の予防、早期発見、回復」に資する内容を盛り込んでいただきたい。

基本的施策6 相談支援等

「○支援が必要なケースについて、その性格に応じて、相談から治療、回復支援まで円滑につなげることができるように、都道府県等において、定期的な連携会議の開催等を通じて、地域の行政・医療機関・自助グループ・回復支援施設等のアルコール関連問題の関係機関における連携体制を地域の実情に応じて構築する。

※ 連携会議の開催等は、都道府県等全域を対象とした取組とともに、市町村等と連携の下、よりきめ細かな地域単位での顔の見える関係づくりを目指した取組を含む。」

基本的施策6 相談支援など

○アルコール関連問題解決に向けては、依存症当事者のみならずその家族への支援の重要性を踏まえ、精神保健福祉センター及び保健所は、専門医療機関、福祉分野の関係機関及び民間団体と連携しつつ依存症当事者や家族を対象とした支援プログラムを積極的に実施、周知する。

また国に於いては、これらの支援プログラムの実施に向けた支援を行う。

◎ 上記は厚生労働省資料を参照していますが、キャンセルについても類似対策が打ち出され指針と目標が明確にされています。

近年でも地域全般的な保健福祉活動として地域包括ケアシステム(活動)も指示されて地域の特長を活かした活動が行政指導を含め地域の住み良い環境創りが注視されています。

私共も微力な自助会ではありますが、色々な方々と協力、共働しながら地域資源として活動して行きますので宜しくお願いします。

家族の体験談

「自助会は家族の回復へも繋がっている」

離婚しなかった妻



夫が酒をやめて5年になろうとしています。

今、私は4人の子供と夫との家庭生活、仕事でとても忙しい毎日を送っています。けれどもこんなに充実した日々は、これまでありませんでした。

夫が飲んでいた頃は、こんな未来があるとは思いませんでした。

私は大学を卒業後、父が経営する工務店に就職して夫とは、職場結婚です。

夫は知り合ったときからすでに大酒飲みで、周囲からも「若いのに一升瓶を枕代わりしている」「仕事机の下は缶ビールでいっぱい」と言われていたほど。けれどもどんなに飲んでも翌日はすっきりした顔で出社するし、仕事もできるタイプだったので、この人は酒に溺れない人なんだと思ったことを覚えています。

結婚してから、当然のように晩酌をするので、冷蔵庫の中はいつもお酒でいっぱいでしたが仕事も一生懸命していたし、特に問題はなかったため、好きなだけ飲んでいいものだと思っていました。

「え？ こんなときまで飲むの？」とびっくりしたのは、2回目の出産のときです。問題が有り帝王切開をして、術後に集中治療室へ移ったとき、夫がワンカップ酒を取り出して飲み始め病室に酒の匂いが充満し、入ってきた看護師も驚いていました。

その3ヵ月後、夫は職場で倒れ、救急病院に運ばれ入院しました。

肝機能検査数値が1000を超えていて、医師に「このまま飲み続けると死にます」と言われたのです。

そこで初めて夫の飲み方は異常だったんだと自覚し、それから「節酒の勧め」が始まりました。

ところが、私の前で飲むのとは別に、隠れて飲んでいる事が判ってきて、私が夕飯の後片付けをしているときや、風呂に入っている間に隠しておいたワンカップを飲んでいたので。

また、やたら朝早く出勤するので不審に思っていたら、会社で飲んでいたり、同僚から「ご主人、酒臭いよ」と言われ、昼休憩の間に車の中で飲んでることが発覚しました。

そのうち職場からも、夫が行っていないと連絡が来るようになり、携帯を鳴らすと「トイシに行っていた」「資材を買いに行っていた」と理由を述べるのですが、酒の匂いをぶんぶんさせて帰宅するのです。

それでも夫は「飲んでない」と言い張り、「飲んだ」「飲んでない」で大喧嘩になり、ついに仕事に行かない状態になったのが、病欠と嘘をついて1年間休職しました。父である社長には、夫の飲酒問題を隠し「体調が戻らないし、精神的にも大変で……」とごまかしていました。

結婚する時、父に「こんな酒飲みと結婚すると不幸になるからやめなさい」と言われた事が頭にあったのです。

実はその父は、酒乱で大酒飲みなのですが、彼は父のようにちゃぶ台をひっくり返したりしないし、女遊びもしない。

「お父さんの酒とは全然違う」と反対を押し切って結婚した経緯がありました。

私はむしろ彼に対し、父のように酒にのまれないところを魅力に感じていましたが結局大酒飲みは、それだけで問題だったのです。

育った家とは違う理想の家庭を築こうと思っていたのに、現実はかけ離れたものになってしまった……。だからこそ、その事実を認めたくなかったし、誰にも知られずにいたかったのです。

職場ではみんなが夫が放り出した仕事の穴埋めをしてくれ、針のむしろでした。

保育園に預けている子どもたちを迎えに行くため6時で上がる時、「だんなが家に居るんだから迎えに行ってもらえば？そうしたら残業できるのに」と言われても、「飲酒運転になるからダメなの」とは言えない為、会社の人に何か話しかけられるたび、責められ嫌味を言われているような気がして、ここに居たくないと何度も思いました。隠し続ける事で子供の事や生活に色々問題が発生し精神的にも疲れ果て別れたいと思うようになりました。

しかし、そのタイミングで夫が倒れ入院となったのです。

あれほど夫と離婚したいと思っていたのに、気づいたら私は毎日昼休憩に面会に行くようになっていました。

特にこれといった話をするわけではありませんが、入院患者にこんな人がいる、あんな人がいるとか、他愛のない話をし、それが不思議と楽しいのでした。

それまで夫には無視されるか怒鳴られるかしかなくて、話が通じない状態が何年も続いていました。

夫が入院したことで、両親にはアルコール依存症のことを話しました。

「良かったね」「知ってたよ」と言われ、拍子抜けしましたが、それまで片意地張って必死に隠してきたのに、あの努力はなんだったんだろう？知らないと思っていたのは私だけで、周囲はとっくに気づいていたと知って、肩の力が抜けていきました。

その後、覚悟を決めたのか夫は自助会に通う事を決め通い始めたのですが、家のことは一切せず酒を止めたと言う事だけで私の仕事が増えただけになっていました。

イライラと疲れが溜まった時に、「私もミーティングに行くね！」と言って連れて行ってもらいました。

何を言ってるか聴きたかったからです。

みんなの体験談を聴き、夫の体験発表で「家族にすまなかった」と話すのを聞いて、心の中で不安や怒りが消えていく気がしました。

よく「例会に行くとなんか楽になる」と聞いていたけれど、実際に体験してみても、これか！と実感しました。

重かった心が軽くなっていくだけで無く、ミーティングで多くの人の話を聞いていくうち、家族と一緒に参加することの意義もわかってきました。

断酒のつらさや、一人ではやめられないという意味がわかったし、どんな声かけが嬉しいのか、辛いのか？何より断酒を続けるには自助会が必要なんだとわかりました。

家族がそのことをわかっているだけでも、大きな支えになるのです。それ以来、夫の自助会への参加を素直に応援するようになりました。夫は子供との会話も増え楽しそうに対応をする事が多くなったのと、家事も手伝ってくれるようになりました。

私たち夫婦は今、夫婦というより、同じ苦しみを経験し乗り越えてきた「同志」みたいな感じですよ。

お互い後ろめたいことがあるとストレスになるので、嘘をつかないことがルールになっていきます。

聞きにくいことも聞けし、話したくないことも話す事が普通になっていて、子供達が眠った後が私たちの時間で、色々な話をしています。こうして一緒に歳をとっていききたいです、皆さんに感謝しています。

当事者の体験談

「妻から頂いた回復への道」

勘違いしていた男

私は46歳で突然、解雇を言い渡されました。

「勤務態度が悪い」というのが理由でしたが、長年営業の仕事をしてきて出張も多く、それなりに実績もあげてきたのに「なぜ？」と衝撃を受けました。今なら自分がいかに歪んだものの見方をしていたか判ります。

当時の私は、遅刻の常習犯で二日酔いが酷くなっていったのは、30代後半からで最初は30分位の遅刻だったのに、次第に半休になり更に会社に電話を入れるのが億劫になって無断欠勤をするようになっていました。

大切な営業を後回しにしたり、取引先とのトラブルも起きていましたが、私はそうした不始末を棚にあげ、自分は何とかやっていると思っていたのです。

依存症は「進行性の病」と言いますが、私の場合は「坂を下る」というより、あるときを境にガクン、ガクンと階段を落ちる、そんな感じでした。

一人で飲むのが好きなので、行きつけの飲み屋がいくつもありました。

「今日は程々にしよう」と思っても、ほぼ泥酔シタクシーで帰る毎日でした。

飲み代がかさみ過ぎてそれを返すため借金をし、サラ金の請求書が家に来るという状態で、共働きの妻が何度も返済ため借金をし、サラ金の請求書が家に来るとい

何度も同じ事を繰り返したら離婚されると思っていたつも、やめることができませんでした。

妻の預金も勝手に解約し使ってしまった、自分はどこまで落ちていくのかという得

体の知れない不安に追い立てられる日々でした。

上司に「一度病院で診てもらった方がいい！」と病院を紹介されましたが、病

気では無いと思いきませんでした。

これから先、どうしたらいいのか？いくら飲んでも酔うことができず、どうし

たらいいか判らないまま酒を飲み続ける毎日でした。

飲みに出て、家に帰る勇気がなく、近くの公衆電話から家に電話をしました。

妻に「今ここにいますから」と伝えて帰ると妻は迎えに来てくれました。

妻は保健所に行き、病院を紹介されたそう、そんな妻に「病院へ行こう」と言わ

れ覚悟を決めました。

私は依存症に関する知識などまるでなかったので、病院へ行ったら脳を手術され

るのではないかと怖れていましたが、実際は全然違い、ホッとしたことを覚えて

います。

依存症の説明をしてくれた医師に、「もし酒ではなく水だったら、あんなに飲め

なかったでしょう？これはコントロール障害なんです」と言われたとき、自分

の状態に納得がいきました。

飲みたいと思うと我慢ができず、酒が最優先になってしまいう理由はそれなんだと

わかったのです。

また、集団治療療法でケースワーカーに言われた「皆さんにどれだけの人が関

わっているか知ってください。」

こころの集い風の会 活動

7/4
アルトリ海岸ビーチクリー
ンを実施しました。
燃えるゴミ 3袋
燃えないゴミ 2袋



自助会を紹介され、体験談を話したところ「先ずは病院でカウンセリングと
抗酒剤を頂けたら安心かもしれません」と言われ病院に行き薬を頂いてきま
した。

3か月位して落ち着いてきた頃、「この先どの様にしていけば良いのか？」
と考えるようになり悩んでいました。

ある時、妻から「もう一度社長に会って見たら？」と勧められました。

まず頭をよぎったのは、「せっかく酒をやめたのに、働きに行くようになって
たら、まだ飲んでしまうかもしれない」という考えでした。

酒は止まっていますが、いつ又飲んでしまうかもしれないと言う不安に襲われ
たのです。

妻はそんな私を諭すように、「それで飲むんだったら、私も今後のことを考
える必要がある」と言われ不安のまま社長に会い「どんな仕事でもいいので、
給料はいくらでもよいので、どうぞ使ってください」と頭を下げました。

社長は「君がこうなったのも、30代の頃によく飲みに連れて行った俺にも
責任がある、同じ仕事は与えられないが、これからはみんなの『銃後の守
り』をしてもらおう」と言ってくれ、一週間後に事務職として復帰できるこ
とになりました。

実はこのスムーズな展開の裏には、私の復帰をあらかじめ社長に頼みに行っ
た妻の努力があったと知ったのは、何年も経ってからでした。

この自助会に通い通院でカウンセリングを受けながらの生活ですが、今は皆
さんの体験談と多くの家族の不安と辛さを語る体験談を聴いて人生のやり直
しを考えている昨今です。

職場には飲んでいた頃の自分を知らない人の方がずっと多くなりました。

酒をやめてよかったことは数え切れないほどありますが、今も妻と一緒にい
られること、そして風の会を通して良い人間関係が広がったことが一番ありが
たいと感じています。

妻から頂いた最高の幸せを歩み続ける覚悟です。

