

# 精神保健福祉瓦版ニュース No. 184

2014. 冬号 福島県精神保健福祉センター

TEL 024-535-3556 / FAX 024-533-2408

こころの健康相談ダイヤル 0570-064-556 (全国統一ナビダイヤル)

URL <http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/>

この「精神保健福祉瓦版ニュース」は、精神保健福祉についての情報及び市町村や社会復帰施設等の活動内容などを紹介するため、年4回発行しています。

## — 今月の内容 —

### □特集＝依存症とは

○依存症について

福島県精神保健福祉センター 所長 畑 哲信

○福島県精神保健福祉センターにおける薬物問題に関する取り組み～薬物家族教室の紹介～

福島県精神保健福祉センター

○福島県県中保健福祉事務所のアルコール家族教室について

福島県県中保健福祉事務所 保健福祉課 障がい者支援チーム

○アルコール談話会を通じた本人支援

郡山市保健所 精神・難病係

○各自助グループの取り組み

断酒会、AA、GA、ギャマノン、NA、ダルク、ナラノン

### □お知らせ—今後の研修会

## 【 特 集 】 依 存 症 と は

今号は、依存症の特集です。

依存症の基礎知識、当センターを含め行政機関の支援内容、自助グループの活動を紹介しています。

なお、誌面の関係で一部の自助グループを紹介しています。県内には他に、ACA（機能不全家族で育った方のグループ）や、DA（強迫的買い物・浪費依存症者のグループ）、OA（摂食障害の方のグループ）などもあります。詳しくは、当センターが毎月発行しているアクション伝言板をご覧ください。各グループのミーティングの日時と会場も知ることができます。毎月末に当センターホームページに掲載しますので、どうぞ御利用ください。

### 依存症について

福島県精神保健福祉センター所長 畑 哲信

#### [依存症とは?]

依存症には依存する対象によっていくつかの種類があります。精神疾患の診断分類である ICD-10 では、薬物依存やアルコール依存は、F1 「精神作用物質による精神および行動の障害」の中の「依存症候群」に、ギャンブル依存やネット依存は、F6 「成人のパーソナリティおよび行動の障害」の中の「習慣および衝動の障害」に分類されます。摂取した物質や行動に伴う結果（報酬など）が、直接・間接的に脳に変化を与えることによって、病的な状態に陥ると考えられます。

#### [依存症の特徴]

(1) 社会生活や対人関係に支障をきたしたり心身への悪影響が出ていても、(2) 飲酒やギャンブルを続け、(3) 止めなければと感じても止められない、(4) 他人から指摘されても病的な状態であることを認めようとしない（否認）、といった特徴があります。これらは他の依存症にもあてはまる特徴です。

心身への悪影響としては、アルコールや薬物の場合、脳へのダメージが大きく、幻覚や認知症の症状が出てくることもあるほか、ギャンブル依存も含め、自殺のリスクが高いといったことは銘記すべきでしょう。

CAGE（アルコール依存症スクリーニングテスト）2項目以上該当すればアルコール依存症の疑い

- 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか
- 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか
- 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか
- 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか

### 【依存症の治療】

依存症に陥ると、節酒や適度なギャンブルを目標にしてもうまくいかないことが少なくなく、その場合は、きっぱりと絶つことを目標にします。依存症の治療薬は開発が遅れており、飲みたい気持ちやギャンブルに手を出したい気持ちは十分には抑えることができないのが現状です。一方、他の精神疾患と同様に、様々な社会的障害が生じ、そのことが回復を遅らせる一因になります。そのため、社会的な回復を図ることが不可欠です。こうした社会的な回復の支援や認知行動療法などの心理社会的介入、それに自助グループなどによる支えあいが重要となります。

### 【依存症対応のポイント】

- 1) 家族教育：家族は身近な存在であるがゆえに、金銭搾取の対象となって、結果的に本人の依存行為を助けてしまっていることが少なくありません。家族教室や家族相談によって、家族が適切に対応し、治療に取り組む本人の気持ちを促し支えることができるよう支援します。
- 2) 連携：警察に保護されたり、身体合併症によって内科などに受診したり、借金の返済で相談したりといった場面は、まさに依存症による種々の障害が表面化した事態です。そのため、依存症についての相談や受診を勧める絶好の機会になります。警察や内科医、弁護士や司法書士などとの連携が重要です。
- 3) 治療継続の支援：治療導入しても再飲酒したりギャンブルに手を出してしまうことは簡単にはなりません。しかし、「自分の意志だけでは止められないのが依存症の特徴」です。このことを理解していれば、失敗に対して本人を責めることが無意味であることがわかるでしょう。むしろ、失敗を機に、本人も支援者も病気の力の大きさを再認識し、回復に向けた努力を支えることが大切です。

※認知行動療法・・・物事の見方と行動を修正することにより治療効果を得るもの。依存症の治療では、自らの依存の状況を見つめ直し、飲酒やギャンブルの気持ちをどのようにコントロールするか、手を出してしまうきっかけ（日常生活で出くわすストレスなど）をいかに避けるか、といったことに目を向け、対応法を習得する。



## 福島県精神保健福祉センターにおける薬物問題に関する取り組み

### ～薬物家族教室の紹介～

福島県精神保健福祉センター

### 【 薬物問題に関する取り組み 】

薬物の使用については、誰にも言えない、相談しにくいということなどから、問題を家庭の中で抱え込みがちです。

当センターでは、薬物問題でお困りの方や関係者向けに、次の4つ事業を実施しています。

#### 1 薬物関連専門相談

毎月1回、精神科医師やダルクスタッフの依存症専門家による相談をお受けしています。薬物問題にお悩みのご本人、ご家族、友人等どなたでも相談できます。予約制です。

その他、当センタースタッフによる相談は随時受け付けています

## 2 薬物家族教室

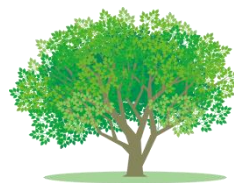
下記の薬物家族教室の紹介をご覧ください。

## 3 薬物関連問題実務担当者研修会

年1回開催。関係者向けの研修会です。

## 4 アディクションフォーラム（薬物乱用防止フォーラム）

年1回開催。薬物依存症についての普及啓発のため、講演、体験談、回復施設の活動、自助グループの紹介等を行っています。一般の方、関係者向けです。



### 【 薬物家族教室の紹介 】

家族は、長い間、地域や社会の中で家庭の薬物問題が表面化するのを恐れるあまり、本人のためと誤ってすることが裏目に出て、逆に知らず知らずのうちに本人が薬を使い続けるための助けをしてしまっている場合も少なくありません。家族はあらゆる努力をしてきたにもかかわらず失敗を繰り返し、心身共にとても疲弊していることと思います。

家族が薬物依存症を理解し今までの本人への接し方を振り返り変えていくことは、家族自身の回復にもつながり、本人が回復へ向かうための手助けともなります。

そこで、薬物乱用・依存の問題でお困りの家族を対象として薬物家族教室を開催しています。

- 1 目的：家族自身の回復を図るため、薬物依存症についての  
・正しい知識を学ぶ ・問題解決方法を学ぶ ・家族同士の交流を図る
- 2 対象者：薬物問題を抱えている家族（ご本人の参加はご遠慮いただいております）
- 3 開催日時：毎月第3木曜日 午後1時30分～午後3時30分
- 4 内容

#### 第1部 講話（1時間程度）

毎月のテーマに沿って、精神科医師、自助グループ、回復施設、関係機関、臨床心理士より依存症や接し方等についての講話、家族・本人の体験談、関係機関の取組等をお聞きし、薬物依存症に関する知識を深めます。

#### 第2部 家族ミーティング（1時間程度）

今まで誰にも言えなかった悩みを語り、分かち合います。悩みを話すことで気持ちがとても楽になります。

### 【 家族教室を実施して 】

当センターの家族教室の特徴は、毎回ダルクの方々に参加していただいていることです。

当事者が語る体験や家族との関係を聞くことはとても貴重であり、家族の反響は大変大きいものでした。ダルクの方の話の聞いたり話をしたりするのが楽しみ、次回も是非参加して欲しいとの要望が多数ありました。当事者の話を自分や自分の家族に重ね合わせ、今まで知り得なかった本人の気持ちを知り、本人との関係を見直すよいきっかけとなっているようです。また、回復を目指している方々の姿を見ることにより「依存症は回復する」という希望や目標が持て、それが励みになっているようです。

このように家族教室で様々なことを学んだり、ミーティングで自分の話しをしたり、他の家族の話の聞いたりすることは、家庭の中で起こっている問題を見つめ直し、また、自分の考え方を変える良い機会となります。

家族教室終了後には、参加者同士で談笑され情報交換や自助グループへの誘い、ダルクスタッフへ質問等をしたりしてとても和やかな雰囲気があります。同じ悩み・経験を持つ方との出会い、分かち合いはとても大きいものだと思います。問題の真っ只中で不安な面持ちで参加されていた家族も、回を重ねるうち問題や気持ちが整理され表情がだんだん明るくなり笑顔を取り戻されてきているように感じます。私たちもそのような家族の姿を見ているととてもうれしくなります。

薬物問題でお困りのご家族の方、一人で悩まず家族教室で私たちと共に学びませんか？お電話お待ちしております。相談内容やミーティングで話されたことは外部に漏れることはありません、通報もしませんのでご安心ください。

今後も本人及び家族の回復のお役に立てるよう、この様な場を提供し、共に学び、また、住民への依存症の知識と理解を深めてもらうための普及啓発を行っていききたいと思います。

(報告者：主任薬剤技師 遠藤公子)

～福島県県中保健福祉事務所のアルコール家族教室について～

福島県県中保健福祉事務所 保健福祉課 障がい者支援チーム

当事務所では、昨年度から年間2回開催していた「アルコール家族教室」を、平成26年度から通年開催とし、プログラムに「CRAFT」を用いております。開催にあたっては、県中地域の精神科医療機関からの家族教室実施に向けた強い要望と、平成26年2月ジャパンマック主催の「依存症の家族教室を考える」に参加する機会を得たこと、また、被災者のアルコール問題も表面化され、ふくしま心のケアセンター県中方面センターの協力が得られるようになったことなど、開催に踏み切る機運が高まった結果だと思えます。「CARFT」は、アメリカの大学精神科教授ロバート・J・メイヤーズ氏らが開発したアルコール・薬物依存症者とその家族のためのプログラムです。患者・家族との肯定的コミュニケーションをめざし、家族のストレスを軽減させることによって、患者にセルフケアの方法を見つけさせる技法です。

教室は「入門コース」と「一般コース」の2コースで構成されています。「入門コース」は、初めて参加される方を対象に、「目的地への地図を作ろう～飲酒行動マップづくり～」と題し、飲酒のきっかけやサイン、飲酒による影響、一週間の飲酒量を把握していきます。このコースを受講することにより、依存症者の日頃の行動を振り返り、家族がすでに持っている有益な情報を目的のために整理することができます。さらに、家族自身が自分の観察力や判断力の鋭さに気づける機会にもなります。

「一般コース」は、入門コースを受講された方を対象に、ミニ講座「安全第一（暴力への対策）」「コミュニケーションを変える」「望ましい行動を増やす方法」「イネープリングをやめる」「あなた自身の生活を豊かにする」「再発防止」と毎回、テーマを変え、依存症者への対応について学んでいきます。

<教室の例>

日時	入門コース(13:15～13:45)	一般コース(14:00～16:15)	
8月21日	内容	テーマ	内容
	飲酒行動マップづくり ・飲酒のきっかけ ・飲酒のサイン ・飲酒の影響 ・一週間の飲酒量 ・流れをつかむ	コミュニケーション を変える	・肯定的な言葉 ・「私は/僕」から始まる言葉 ・相手に対する理解が伝わる言葉 ・状況に対する責任を共有しよう という意欲が見える言葉

また、7月には教室の一環として、国立病院機構久里浜医療センターの佐久間寛之医師による「アルコール依存症からの回復と家族・支援者の対応」と題した講演会も開催しました。この講演会には依存症者の家族、支援者など多くの方々に参加され、依存症者への正しい理解、家族の対応方法などを学びました。

家族教室も回を重ねていくごとに参加者同士、悩みを打ち明け励まし合ったりする姿が見受けられます。参加者からは「教室に参加することでモヤモヤしている自分の気持ちを落ち着かせることが出来る。」「教室の中で学んだ手法を実際、夫との会話の中で試し、効果を実感できた。」などと明るい言葉が聞かれ、スタッフ全員やりがいを感じています。特に教室内でのリフレッシュタイムに行う「棒

体操」や日頃の悩みを話す「フリーミーティング」の時間はいつも好評で、参加者にとっては、日頃のストレス発散の場となっているようです。

今年度の教室も残りわずかとなりますが、「CRAFT」に関する知識をさらに深めながら、今後も効果的な支援を図っていききたいと思っています。また近年、増加している「ひきこもり」への家族支援として、本プログラムが活用されていることを踏まえ、「ひきこもり家族等教室」の中でも、更なる効果を発揮出来たらと考えています。



7月9日に開催されたアルコール関連市民講座



11月25日第7回目 家族教室

リフレッシュタイムに行っている棒体操です・・・

(報告者：副主任保健技師 國分麻里子)

---

## アルコール談話会を通じた本人支援

### 郡山市保健所 精神・難病係

郡山市保健所では、平成9年からアルコール談話会を開いています。対象者は酒害に悩む本人及び家族です。目的は、本人及び家族が、相互に体験を分かち合い、自ら問題を解決し、回復していく力を育てることです。毎月8～9人の方が参加しており、平成25年度の参加延べ人数は103名でした。毎回参加する方も多く、中には平成9年から継続して参加している方もいます。

談話会では、一人ずつ近況報告とその回ごとにテーマを決め、テーマに沿って話します。毎回参加している方は「今月も断酒を続けた」という話が多いですが、初めて参加する方の中には「酒は本当にやめられるのか」「酒の量を減らすにはどうしたらいいか」といった疑問を持ちながら参加している方もいます。また、アルコール依存症を持つ方の家族からは「本人の行動を変えるにはどうしたらいいか」という質問もあります。そういった方に対して、継続して参加している方からは「自分もそういう時期があった」「医療機関にかかることが第一歩」「家族だけでも自助グループや病院に行くことが大切」といった自らの体験談や意見が出されます。スリップしてしまった方からは、何が原因だったのか、どんな状況に置かれて飲酒してしまったのかを正直に話されています。

参加者は本人・家族同士で話し合うことで思いを分かち合い、たくさんの方に気づき、それをさらに言葉にすることで翌日からの断酒につなげています。保健師は情報が正確にお互いに伝わるように話の内容を確認したり、掘り下げるべき話題は掘り下げながら、健康なライフスタイルのあり方などにも目を向けられるように会を進めています。アルコール依存症の方にとって再飲酒の危機はいつ訪れるか分かりません。本人たちもそれを理解し、生活しているからこそ継続して参加する方が多いのだと思います。参加者は継続して参加する中で、自分を認め、周囲との関係の立て直しや生活の過ごし方などに目を向けられており、自分をいたわるとともに自分らしい生き方や新しい価値観を見出しているように感じます。談話会では今後も参加者の不安や悩みを受け止め、断酒に取り組もうとする本人や本人を支える家族を支援していきたいと考えています。

(報告者：保健技師 遠藤香奈恵、技査 青柳樹里)

---

## 仲間と共にアルコール依存症からの回復をめざしましょう

### 福島県断酒しゃくなげ会

#### ○断酒会とは

アルコール依存症からの回復のために1958年に誕生した酒害者（お酒に悩む人達）による酒害者のための自助グループです。県内では8断酒会110名で活動しています。

#### ○アルコール依存症とは

自分では飲酒のコントロールができなくなり、飲んではいけない時・場所・場合でも飲酒してしまい、問題を起こす病気です。一度発症すると完全に治癒することではなく、再度お酒を口にすると、たちまち元の状態に戻ってしまいます。再発を防止するには断酒以外に方法はありません。

#### ○断酒例会とは

アルコール依存症による問題飲酒は、本人の意思や家族の力だけでは止まりません。酒なしの生活がしたい、そのための努力をしているという「共通の体験」を持った者が自発的に集まり、体験談を話す・聴く、これが自助グループ断酒会です。その場を「断酒例会」と呼んでいます。

#### ○断酒例会の概要

特別に難しいことをやっているわけではありません。この例会は大小の差はありますが、大体20名ぐらいで約2時間、酒害体験を発表しそれを聴きます。一人一人が酒害体験と自分自身を率直に語り、聴くだけです。断酒例会では、会員同士は完全に平等の立場で、そこには身分・職業・性別の差は一切存在しません。

#### ○それでお酒がやめられるの

体験談を共有する仲間と共に、そこから立ち直り新しい人生を創る共生社会（自助グループ）に加わることになります。自分の問題を掘り起こし、失われた家族や社会との信頼関係を取り戻そうと、断酒を継続することで、新しい人生を創り、力強く生きていくのだという自覚と自信が湧いてくるのです。「一人で悩んでいませんか？仲間と共にアルコール依存症からの回復をめざしましょう！」

（報告者：会長 関根春吉、事務局 高岡増栄）



---

## わたしたちにできること

### AA福島地区

AA(アルコホーリクス・アノニマス\_Alcoholics Anonymous)は、アルコール依存症からの回復を目指す自助グループです。AAは、1935年にアメリカで創始され日本では1975年より始まり2015年には40周年を迎えます。現在、AAメンバーは世界全体でおよそ200万人、日本では5千人以上の人たちが飲まない生き方を手に入れています。

AAは、「お酒をやめたい」という願いを持った人たちの集まりです。多くのメンバーは、飲酒だけでなく人生そのものが自分の手に負えなくなっていたことを認め、回復のプログラムを取り入れて飲まない生活と新しい人生を大いに楽しんでます。

福島県内には12を超えるグループが存在し、各地で定期的にミーティングを開催しています。ミーティングでは、私たちの過去の経験談、飲酒をやめて現在の生活にどんな変化が起こったのか、そして、これからどのように生きていくのかをミーティングを通して分かち合い、生きる喜びと希望の中に回復の一步を踏み出しています。ここでは、個人のプライバシーを守ることをとても大切なことと考えていますので、「今まで誰にも聞いてもらえないと思っていたこと」について、安心して話すことができます。

また、他の人に対して、意見・質問・批判等が一切ありませんので、落ち着いて話のできる場所です。ミーティングの種類には、ご本人のみのクローズド・ミーティングの他に、ご家族や医療関係者等々も参加できるオープン・ミーティングがあり、AA に関心をもってくださる方ならどなたでも参加いただけます。その他、各グループの活動として、お酒無しの Xmas 会・鍋や焼肉の集い・登山・宿泊イベントなど様々な催しを行なってコミュニケーションを図っております。

最後に、私たちは同じ苦しみを持った多くの仲間と出会い、そしてご本人、ご家族の方々が少しずつ笑顔を取りもどしていく姿を見守ることが最高の喜びと考え日々活動しておりますので、どうかひとりで抱え込まず、最寄のミーティング会場に気軽にお越しください。

※ AA は会費、入会金、会員名簿などはございません。私たちの活動にかかる費用は、AA メンバーの自発的な献金(寄付)でまかない、外部に資金援助を求めておりません。

(報告者：広報委員 国分)



## ともに回復に向かって ～依存症への支援～

### GA 郡山グループ

「ギャンブル依存症」、昨今のいわゆる「カジノ法案」に関連して、テレビや雑誌でご覧になった方も多いのではないでしょうか。このギャンブル依存症は、WHO(世界保健機構)でも「治療が必要な病気である」ことが世界的に認められています。しかしながら「意志の問題」などと間違った認識が一般の方をはじめ、福祉関係者、医療関係者にもまだまだ多く、今も苦しんでいる本人や家族が、治療や回復の手段になかなかつながらないのが現状です。

今回は、回復に向かう手段の一つとして「GA」という自助グループについてご紹介します。GA は「ギャンブラーズ・アノニマス」の略称です。経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、他の人たちもギャンブルの問題から回復するように手助けしたいという共同体です。県内には福島、郡山、会津にグループがあり、それぞれ週 1 回～4 回、1 時間～1 時間半のミーティングを行っています。

ミーティングには、基本的にギャンブラー本人のみが参加します。医師や看護師、カウンセラーなど医療的、指導的立場を持つ人の参加はありません。

ミーティングのもっとも大切なルールは「言い放し、聞き放し」です。討論や話し合いの場ではありません。参加者は主にギャンブルが原因で起こしたさまざまな問題、自分の経験や考えなどをそれぞれ話します。基本的に個人の感情を話す限り、何をどのように話そうとも自由です。他の参加者は、それに意見をしたりコメントしたりすることはありません。

もうひとつ大切なルールは「匿名性」です。参加する仲間のプライバシーを守るため、住所、氏名などを明らかにする必要はありません。また、ミーティングで聞いた仲間のプライバシーは、外で話されることはありません。仲間の秘密は置いて帰ることも大切なルールのひとつです。

ミーティングに参加するために必要なことは、ただひとつ「ギャンブルをやめたい」という願いだけです。事前の予約や準備などは不要です。お近くの会場に直接足を運んでください。月謝も会費もありません。活動に必要な経費は、自分たちの献金で賄っています。献金額は自分で決められますし、献金することもしないことも自由です。また、いかなる宗教、宗派、組織、団体とも無縁です。どのような論争や運動にも参加しておらず、支持も反対もしません。GA の目的はギャンブルをやめることであり、ほかのギャンブラーもギャンブルを止めることを手助けすることです。

ミーティングに参加すれば、仲間がいること、独りではないことに気づかされます。独りではどうしても「我慢をする」ことになりがちです。それでは続くはずもありません。どんなにひどい経験も、同じように経験した仲間が必ずいます。ミーティングに参加して自分の話しをし、仲間の話を聞けば

「ギャンブルをしない生き方、考え方があること」に気づかされます。

この原稿を書いている私もギャンブル依存症者です。私はギャンブルが原因で多額の借金をはじめ、自殺未遂や失踪などさまざまな問題を起こしました。それでもギャンブルをやめることはできず、仕事と家族を失う状況にまでなりました。どうにもならない状況の中でGAにつながり、自分の病気に気づかされました。以来、毎週1～2回ミーティングに参加してギャンブルをしない一日を送る力を得ています。現在は仕事に就き、一時離れていた家族とも一緒に暮らしています。ギャンブルは5年半していません。私はミーティングと仲間の力によって助けられています。

ギャンブル依存症は、完治することのない進行性の病気です。放置すれば死に至ります。しかし回復することはできます。ミーティングに参加して、同じ病気を持つ仲間と経験、体験を分かち合うことは非常に大切なことで、回復のために大変に効果のあることなのです。福祉関係、医療関係の皆さんにも、自助グループの有効性をぜひご理解いただき、問題を抱えた方々へのご案内をお願いしたいと思います。また、この原稿が今も苦しんでいる仲間へのメッセージとなることを祈ります。

ギャンブルをやめたいと思うあなたを、GAはお待ちしています。ともに回復へ歩みましょう。  
(報告者：えむ)

## 笑顔を取り戻す場所ギヤマノン

### 福島ギヤマノングループ

私が、泣きながらギヤマノンの扉を開けてからもうすぐ7年目になります。ギヤマノンは言いっぱなし、聞きっぱなしです。私達は専門家や医師ではないのでアドバイスはしません。ただ自分達の経験を語ります。その他にギヤマノン発行の冊子を読み合わせもあります。その中で各人が何かを感じ取り、気づきを得ること～それがギヤマノンミーティングです。初めて訪れた人は、あまりの明るさに驚きます。部屋を間違えたのかと思う人も時々います。けれど、皆例外なく同じ涙を流した仲間なのです。

福島グループは来年2月で8年目を迎えますが、最初からそういう雰囲気という訳ではありませんでした。泣きながら自分の経験を語る仲間と、それを聞いて自分の経験を思い出して泣いてしまう仲間…涙々のミーティングもありました。今は、メンバー1人1人が笑顔を取り戻し笑顔の絶えない会場になりました。それでも涙することは今でもあります。

ギヤマノンに限らず、自助グループは傷の舐め合いではなく、回復のプログラムを伝える場所なのです。誰にも相談出来ずインターネットで検索してつながった人、医師に勧められた人、様々な経緯で様々な人々がギヤマノンに辿り着きます。ギャンブルする、借金をするということが問題なのではなく、ギャンブルに向かう心と脳（最近は研究も進んでいます）が問題なのです。家族は、そのことを頭では理解していても、病気の本人と生活するのは易しいことではありません。だから仲間の力が必要なのです。全国に仲間がいます。

全国にあるギヤマノンが、それぞれ勉強会や講師を招いてセミナーが開催されます。私達も参加することもあります。県内、近県はもとより大阪、長野も行きました。旅行のように楽しい時間を持つことが出来ました。家族の問題に巻き込まれ絶望して訪れる人に「大丈夫ですよ」「何とかありますよ」と私達は声をかけます。私達がそうしてもらった様に、落ち着きを取り戻し笑えるようになるまで少し時間はかかりますが、ギヤマノンに繋がりを続けた人は、今皆笑っています。もちろん回復の道は一つではありません。けれどギヤマノンは確実にその中の一つであることは間違いありません。何かに勧誘されるのではないかと不安な人もいるかもしれません。(私もそうでした) 少し勇気も出して是非訪ねて欲しいと思います。人間は1人では生きていかななくても良いのですから。



(報告者：ハル)



## NA（ナルコティクス アノニマス）について

### NA福島グループ

NAは合法、違法を問わない、さまざまな薬物の依存の問題を抱える人々の非営利的な集まりです。私たちはクリーン（薬物を使わない）で生活しながら、定期的に集まってミーティングを開き、仲間たちと分かち合いながら回復を続けています。アディクション（依存症）は一人では治らない病気です。私たちの誰もが初め、自分の問題に対して助けがなく途方に暮れていました。ミーティングにお越しくください。NAはあなたを歓迎します。

NAは1953年7月にアメリカで始まり、日本では1981年に始まりました。いまでは世界131カ国・5万8千カ所、日本で171グループ・443カ所でミーティングを行っています。

(2014年3月11日現在)

- ★当事者同士の助け合いによって回復を目指す、自助グループです。特定の病院、施設からも独立したグループです。
- ★入会金/会費もありません。
- ★お名前や所属をお聞きしません。
- ★警察、司法機関とは一切関係ありません。
- ★宗教とも関係ありません。



NA福島グループでは主に中通り(郡山市、福島市)と会津地方で定期的にミーティングを開催しています。薬物に問題を持った方ならどなたでも参加できます。参加の手続きや予約などはいりませんので、直接ミーティング会場にお越しくください。お待ちしております。

(報告者：ヒデキ)

---

## ダルクとは？

### 磐梯ダルク リカバリーハウス

DARCとは、Drug（薬物）、Addiction（嗜癖、病的な依存）、Rehabilitation（回復）、Center（施設）の頭文字を組み合わせた造語です。ダルクリハビリテーションセンターは、覚せい剤、有機溶剤（シンナー）、アルコール、精神安定剤、睡眠薬、市販薬（咳止めシロップや鎮痛剤など）その他の薬物から解放されるプログラムを持つ民間の薬物依存症リハビリ施設として、薬物をやめたい仲間を手助けすることを目的に、全国各地で「どんな薬物依存症者でも必ず回復できる」という希望のメッセージを伝えています。

磐梯ダルクでは、薬物に限定せず各種依存症（薬物・アルコール・ギャンブルなど）の方が同じ悩みを持つ仲間とのフェロシップの中で回復するために、「回復するための場所」「回復するための時間」「回復している仲間のモデル」を提供し、依存症から回復したい仲間同士による1日2回のミーティングを通して依存症からの回復を手助けしています。午後はレクリエーションでソフトボール等のスポーツや畑作業、温泉などの『薬物を使わない楽しいこと』をするプログラムをやっています。

スタッフは、全員ダルクでプログラムを受けて回復している薬物依存症の当事者です、新しい入寮者は「仲間」です。スタッフもメンバーも同じ仲間として一緒にミーティングや自助グループ、ボランティア活動などに参加し「薬物を使わないで今日一日を生きる」ことに取り組んでいます。そしてそれを毎日続けることによって回復・成長し薬物に頼らないクリーンな生活を獲得しています。

またダルクでは本人やご家族からの相談業務も行っております。薬物依存症は回復ができる病気です。どんなことでも一人で悩まず一度ダルクに相談してみてください。

(報告者：責任者 平塚英樹)

---

## ナラノンってこんなところですよ

### ナラノン郡山グループ

ようこそナラノンへ！ここでは本名を名乗る必要はありません。あなたがどこから来てどんな仕事をしているのかも話さなくて結構です。会費もありません。

きっとあなたは、家族や友人、職場関係の誰かの止まらない薬物使用の問題で、疲れ果ててここにいらしたのでしょ。

かくいう私も息子の処方薬の依存の問題から、ナラノンのメンバーになりました。大学受験の浪人中に一人暮らしをしていた息子は、予備校のトイレでリストカットをして倒れていたのを発見されたり、精神科クリニックを何件も渡り歩いて安定剤を求めていました。2度の入院や中間施設への入所を経て、NA（薬物依存症者たち当人の自助グループ）につながり、たくさんの仲間ができました。

当時（8年前）福島県にはナラノンは無く、もう一人の仲間とグループを立ち上げました。ここでは、全世界のナラノンで使われている小さなテキストを読み合わせしたあと、自分の感じている事を順に話します。話したくないときはパスします。依存症の家族の事、身の回りにおこった出来事、自由です。

でも、大切なのは「自分に焦点をあてて」話すことかもしれません。私たちは余りにも長い間、依存症者を中心にした暮らしをしてきてしまったからです。自分は本当は何をしたいのか、それ以上に何をしたくないのか。依存症者を心配しコントロールしようとする事から手を離し、落ち着きを取り戻した時、気がつくとき詰まっていた人間関係が少し、変わっているかもしれません。

仲間はあなたの話に興味せず、でも静かに聞いてくれるでしょう。わからないことはミーティング後に答えてくれるでしょう。時には温かいお茶でからだを暖めながら・・・。

また来週もお待ちしています！



(報告者：ミエ)

## お知らせ

### ◆今後の研修会◆

#### 【テーマ別研修会「パーソナリティ障害」】

感情の起伏の激しさや自傷行為などの行動化を伴うことも多く、関わりに困難を感じる事が多い境界性パーソナリティ障害について、専門家による講話と境界性パーソナリティ障害を抱える方の家族の体験談から、障害の特徴と回復、対応のポイントについて学びます。

○日時：平成27年2月3日（火）13：30～16：00

○対象者：市町村、保健福祉事務所、医療機関、教育関係等の職員

○会場：郡山市音楽・文化交流館（ミュージカルがくと館） 大ホール

○内容：テーマ「パーソナリティ障害を抱えて社会で生きることとその支援とは」

1 講演「パーソナリティ障害の特徴と支援の実際」

講師 NPO 法人のびの会 心理療法士 武田 綾 氏

2 家族の体験談

3 トークディスカッション

※「NPO 法人のびの会」は、日本で唯一摂食障害とパーソナリティ障害（BPD）を中心とした女性のみ横浜市地域活動支援センター「ミモザ」を運営するサポートグループです。BPDの家族会も結成されており、月2回のミーティングにはそれぞれ BPD に詳しい当会囑託の医師や看護師が同席している他、心理療法士による定例の勉強会も行われています。