

家族会案内ちらしとリーフレットの送付につきまして

拝啓 ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

私どもはアルコール依存症患者の家族会で、高知県断酒新生会家族会と申します。日頃から変わらぬご支援に心よりあつく御礼申し上げます。

このたび、高知県より補助をいただきまして、同封のようなちらしとリーフレットを作成することができました。高知県内には飲酒問題で困っている方が多くいらっしゃいますが、私どもの会は解決へのお手伝いができるかと存じます。

一人でも多くの、飲酒問題で困っている方々の目に留まりますよう、今回のちらしとリーフレットをご活用いただけますとまことに幸いです。

今後とも何卒どうかよろしくお願い申し上げます。

敬具

令和 7年 3月 吉日

〒781-0812 高知県高知市若松町 215  
高知県断酒新生会家族会  
kochi.shinsei.kazokukai@gmail.com

知っていますか？

# 家族会

私たちは **飲酒** でトラブルを起こす人の家族の会です。

あなたは、毎日その人のお酒のことで、まわりの人に謝ったり、まわりの人から責められたりしているかもしれません。その人にお酒を飲ませないように、必死に努力をしているかも。

でも、その人がお酒を飲むのは、**病気**だからです。あなたの責任ではありません。

お気持ちはとてもよくわかります。私たちも同じでしたから。どうでしょう？ひょっとしたら、なにか、よい方法があるかもしれません。まずは、深呼吸してみませんか。私たちと話をしてみませんか。怒りも悲しみも、一度、自分の言葉にすることで、気持ちが楽になります。ここには同じ苦しみの最中の人、過去に経験した人も、当事者が酒をやめることに成功した人も、います。

どんな努力の方向が有効なのか、一緒に考えていきませんか。

高知県断酒新生会家族会 毎月 第3水曜日 19:00 ~ 20:45  
高知県高知市葛島4丁目3-3 高知市東部健康福祉センター

参考 **アルコール依存症について** produced by AKKこうち



アルコール依存症家族 Ka  
zokuちゃん【令和バー  
ジョン】 - 家族とまわり  
の人たちへ アルコール依  
存症を知るために / 知ら  
せるために -



まわりの人に知ってほしい、  
アルコール依存症のこと  
出演 高知東生 / 渡辺喜子  
/ 瀬戸羽咲 / 荃津湖乃美  
監督 大橋隆行

※このちらしは、令和6年度高知県依存症対策支援事業費補助金により作成しました

# 飲酒習慣スクリーニングテスト (AUDIT)

## The Alcohol Use Disorders Identification Test

これはWHOによって開発された問題飲酒者のスクリーニングテストです。飲酒問題の早期発見・早期介入のツールとして世界中で使われています。

### 1. あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？

- ① 飲まない ① 1か月に1度以下(1点)
- ② 1か月に2~4度 ③ 1週間に2~3度
- ④ 1週間に4度以上

### 2. 飲酒するときには通常、純アルコール換算でどのくらいの量を飲みますか？

ただし、ビール中びん=20g、日本酒1合(180ml)=22g、ウイスキーダブル(60ml)=20g、焼酎(25度)1合(180ml)=36g、ワイン1杯(120ml)=12g

- ① 10~20g ① 30~40g ② 50~60g
- ③ 70~90g ④ 100g以上

### 3. 1度に純アルコール換算で60g以上飲酒することが、どのくらいの頻度でありますか？

- ① ない ① 1か月に1度未満
- ② 1か月に1度 ③ 1週間に1度
- ④ 毎日あるいはほとんど毎日

### 4. 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことがどのくらいの頻度でありましたか？

- ① ない ① 1か月に1度未満
- ② 1か月に1度 ③ 1週間に1度
- ④ 毎日あるいはほとんど毎日

### 5. 過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- ① ない ① 1か月に1度未満
- ② 1か月に1度 ③ 1週間に1度
- ④ 毎日あるいはほとんど毎日

### 6. 過去1年間に、深酒の後、体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- ① ない ① 1か月に1度未満
- ② 1か月に1度 ③ 1週間に1度
- ④ 毎日あるいはほとんど毎日

### 7. 過去1年間に、飲酒后、罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- ① ない ① 1か月に1度未満
- ② 1か月に1度 ③ 1週間に1度
- ④ 毎日あるいはほとんど毎日

### 8. 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？

- ① ない ① 1か月に1度未満
- ② 1か月に1度 ③ 1週間に1度
- ④ 毎日あるいはほとんど毎日

### 9. あなたの飲酒のために、あなた自身がけがをしたり、あるいは他の誰かにけがを負わせたことがありますか？

- ① ない
- ② あるが、過去1年間はない
- ④ 過去1年間にあり

### 10. 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？

- ① ない
- ② あるが、過去1年間はない
- ④ 過去1年間にあり

チェックが終わったら、選んだ回答の数字を足して、合計点を計算してください。



高知県断酒会

<http://www.kcb-net.ne.jp/dansyu/>

0~9点……危険の少ない飲酒  
7点……50代男性の平均点

10~19点……問題のある飲酒  
10点…周囲から酒量減量の忠告あり  
14点…ほとんどの配偶者が悩みを持つ  
15点…アルコール性肝障害患者の平均点

20点以上…アルコール依存症の疑い



高知県断酒会家族会

<http://kochi-kazokukai.blogspot.jp/>

## 空はこんなに明るいのに 私のココロは真っ暗…

腹がたつのも悲しいのも情けないのも当然です。だって、あなたはその人の家族なのですから。

あなたはその人のお酒のことで、まわりの人に謝ったり、まわりの人から責められたりしているかもしれません。その人にお酒を飲ませないように、毎日必死に努力をしているかも。それも家族なら、あたりまえのことですよ。

でも、その人がお酒を飲むのは、「病気」だからです。  
あなたの責任ではありません。

お気持ちはとてもよくわかります。  
私たちも、みんな同じでしたから。

どうでしょう？ひょっとしたら、もっと違う、うまい方法もあるかもしれません。  
まずは、深呼吸してみませんか。

私たちと話をしてみませんか？怒りも悲しみも、一度、自分の言葉にすることで、気持ちが楽になります。ここには同じ苦しみの最中の人、過去に経験した人も、夫が酒をやめることに成功した人も、います。

どんな努力の方向が有効なのか、一緒に考えていきませんか？

※ 高知県保健衛生総合庁舎1階の高知県立精神保健福祉センターにおいても、依存症に関するご相談を受け付けています。まずはお電話でご予約下さい。

高知県立精神保健福祉センター

Tel 088-821-4966

月～金 8:30～17:15

(年末年始を除く)

頼りになるスタッフが  
たくさんいます



高知県断酒新生会家族会  
<http://kochi-kazokukai.blogspot.jp/>

家族会のホームページ



高知県断酒新生会  
<http://www.kcb-net.ne.jp/dansyu/>

断酒会のホームページ

に掲載しています。



連絡先は家族会・断酒会とも共通。こちら

※このリーフレットは、令和6年度高知県依存症対策支援事業費補助金により作成しました

アルコール問題を抱える人の  
ご家族のみなさんへ

## 家族会 相談例会 へのお誘い

お酒で困って  
いませんか？



もちろん  
無料！

困ってる家族なら  
誰でも参加OK

毎月 第3水曜日  
19:00 ~ 20:45

高知県高知市葛島4丁目3-3  
高知市東部健康福祉センター

## アルコール問題を抱える人のご家族のみなさんへ

私たちの高知県は酒の国として有名です。そして、その一方で、お酒で困っている人もたくさんいます。

**あなただけではありません。**

お酒の問題で悩む人のために、役に立つ情報をくれる場所が県内各地に数多く用意されています。

- ・ 県内各福祉保健所・高知市保健所の相談窓口
- ・ 行政機関の相談窓口
- ・ 警察・検察庁・家庭裁判所
- ・ 精神科の家族相談

いろんな情報が手に入ってありがたい！  
・・・けど

でも、できれば、もっと**私の気持ち**をわかってくれるところはないかなあ・・・



**GO!!**

そんな時に **家族会へ!**

私たちは、アルコールを止めるための自助グループ「断酒会」の一つである高知県断酒新生会の家族会です。毎月1回 **相談例会** を開催しています。

## 家族会のいいところ①

相談にのってもらえたり  
具体的な情報が得られる

家族会には経験者がいっぱい！あなたの気持ちを共有します。そして、いろんなことをたずねてみてください。答えが出ない時は一緒に考えていきましょう。

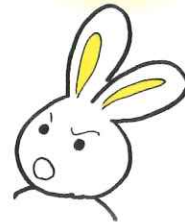
くやしい！  
悲しい！  
腹立たしい！



我慢せずに泣いちゃおう！



やっと入院したけど退院したらまた飲むかも知れない



せっかく1ヶ月間酒を止めていたのにまた飲み始めてしまった悲しい！情けない・・・



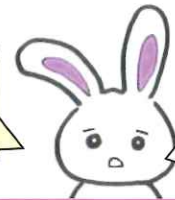
病院へ連れて行かれて言われたわかってるけど絶対無理！どうすればいいの？

家族会・断酒会の例会に参加して、自分自身の「酒でつらかった体験」を自分の言葉で素直に話します。

ルールは「言いつぱなし・聞きつぱなし」

他の人の発表に「コメントしない」「秘密を守る」。何を話しても否定されず、静かに受容されます。安心安全な場所で、心の重荷をゆっくりとおろしていきます。

あの時△口なことがあって、とてもつらかった



もっと、〇〇すればよかった。でも、あの時はできなかった。

## 家族会のいいところ②

「言いつぱなし・聞きつぱなし」の例会に参加して、だんだん冷静になり、心がおちつく

心がおちついてくると、アルコール依存症者本人との対応法も変わってきます。断酒につながるタイミングも、見えるようになります。



せっかく習ったCRAFTをうまく使うためにも、ザワザワする心をなんとかしたいな

※「言いつぱなし・聞きつぱなし」方式のミーティングは、強いトラウマを受けた人たちのための集団精神療法の一つとして、一般的に広く用いられています。