

アルコール依存症からの回復

ご自分や家族がお酒の飲み方に疑問を感じたら、保健所や専門の医療機関で相談してください。そして、もしアルコール依存症と診断されたら、治療を受け、断酒を目的とする断酒会、A.A.(アルコホリックス・アノニマス)などの自助グループに参加して、回復の第一歩を踏み出してください。

◆保健所や精神保健福祉センターなどで相談する

保健所や精神保健福祉センターには精神保健の専門家がいて、回復のお手伝いをしています。個人のプライバシーは守られていますから、お気軽に相談してください。本人が来られない場合は、家族や職場の方がまず相談に来てください。

— 相談先 —

・最寄りの保健所

(大阪市各区の保健福祉センター、堺市、東大阪市は各保健センター)

・精神保健福祉センター

大阪府こころの健康総合センター 電話 06-6607-8814

大阪市こころの健康センター 電話 06-6923-0936

堺市こころの健康センター 電話 072-258-6410

◆クリニック、病院で治療する

専門の医療機関では、身体疾患の治療を行うとともに、集団精神療法や家族教室により本人の断酒意欲を高めます。



◆仲間とともに回復の努力を

アルコール依存症者の断酒継続や社会復帰のためには、仲間の支えが必要です。断酒会やA.A.などの自助グループは、お酒にとらわれていた生活を過去のものにし、新たなライフスタイルを確立することを援助します。

— アルコール依存症の自助グループ —

社団法人 大阪府断酒会 電話 072(949)1229

AA 関西セントラルオフィス(KCO)電話 06(6536)0828

飲酒運転で事故を起こした男性の手記



45 歳 職業 元営業マン

飲酒運転で人身事故をおこし逮捕されたのが 41 歳のときでした。

それまでも検問にひっかかっては罰金、免許停止のくりかえし。「せめて運転のときはお酒を飲まないで」と妻子にすがられても、飲まないとい気分が落ち込み、ハンドルを握る手がしっかりしない私は飲酒運転をやめられなかったのです。

私の飲み方がおかしくなったのはいつ頃だったでしょうか。

最初は、同僚との付き合いくらいでお酒をおいしいとも思わなかったのですが、昇進してお得意さんと酒席の機会が多くなった 30 歳ころから、次第に酒量が増してきました。緊張を強いられるお客さんとの席では、気楽に飲めませんが、お開きの後に飲みなおすとほっとすることを覚えました。そうこうするうちに接待のない日でも、仕事がいり一人で赤提灯に駆け込むようになりました。仕事が引ける頃になると、無性に飲みたくなるのです。

きっとその頃には大酒飲みになっていたのだと思います。他人に「よく飲むなあ」、「あてをとって飲めよ」とか言われるのが嫌で手酌酒のほうが気楽だったのです。好みの酒は焼酎でした。それもロック。酔うために安上がりだったからです。そうなると二日酔いはしょっちゅう。迎え酒をしてしまいます。なぜか気分がすっきりするからです。一日のうちで酒が切れているときがほとんどないくらいでした。

結婚して子どもにも恵まれましたが、飲んでる私を嫌ったのか子どもは私になつこうとしませんでした。そのほうが私にも都合がよかったのです。家でも好きなように飲めますから。

そんな私ですがその頃は仕事も家庭もうまくやれていると思っていました。

酒の臭いをさせながら仕事をしているなど気づきもしなかったのです。運転するときも絶対ばれないと思っていました。検問でひっかかっても運が悪かっただけだと、反省することはありませんでした。

しかし、飲酒運転で人様を怪我させてしまったときにはさすがにうろたえました。執行猶予がついたのですが、会社を懲戒免職になってしまいました。被害者の方へのお詫びはどれだけしてもすまされるものではありません。普段はおとなしく従順な妻が、このときばかりは「治療を受けてください、受けないなら離婚してください」と私に迫るのでした。妻は保健所で私のことを相談して情報を得ていたらしいのです。治療を受ければ回復し、社会復帰も可能であると。

今、私は治療を受けながら、断酒を継続するために自助グループに通っています。

もっと早くにアルコール依存症の治療を受けていれば、交通事故を起こさなくてすみまし、仕事も元気にできていたのにと後悔することしきりです。幸い妻と子どもは私の回復に協力してくれています。私も断酒を継続して、もう一度、就職して家族の期待に応えたいと頑張っているところです。

