

自助グループ等

●大阪府断酒会・大阪府断酒会家族会

本人、家族等のためのグループです
 (電話) 072-949-1229(10~16時:日祝・年末年始除く)
<https://fudanshu.com/>



●AA (アルコールリクス・アノニマス)

本人のためのグループです
 (電話) 06-6536-0828
 (月~金:10~17時 日:13~16時)
 ※祝日、お盆(8/13~8/15)、年末年始(12/30~1/3)除く
<https://www.aa-kco.org/>



●アラノン家族グループ

家族や友人等のためのグループです
 (電話) 045-642-8777
 (月火木金:10時30分~15時) ※祝日、年末年始除く
<http://www.al-anon.or.jp/>



●家族の回復ステップ12

家族や友人等のためのグループです。
 (電話) 090-5150-8773(月水金:12~14時)
<http://frstep12.info/>



回復施設等

回復に向けて、相談支援や通所・入所のプログラム等を行っています。実施している内容は施設により異なります。

●大阪マック【本人・家族等】

(電話) 06-6648-1717(年中無休:9~17時)
<http://osakamac.com/>



●いちごの会 (リカバリハウスいちご) 【本人・家族等】

(電話) 06-6769-1517(月~金:9~17時)
<http://ichigonokai.jp/>



●釜ヶ崎ストロームの家 (のぞみ作業所) 【本人】

(電話) 06-6647-6576(月~金:9~17時) ※日曜除く
<https://kamagasaki-strohm.webnode.jp/>



※最新の情報は各団体のホームページ等でご確認ください。

相談機関

●大阪市こころの健康センター

大阪市都島区中野町5丁目15番21号
 都島センタービル3F

依存症相談窓口 (アルコール関連問題)

ご本人、ご家族、支援者からの相談を受けております。
 まずは、お電話でご相談ください。

●依存症相談員による相談

●専門の医師による相談 (予約制)

【お問い合わせ】
 (依存症相談専用電話) 06-6922-3475
 受付:月~金(祝日・年末年始除く)9時~17時30分

●お住まいの区の保健福祉センター

精神保健福祉相談員等による健康相談を行っています。
 お住まいの区へお問い合わせください。

区名	電話番号	区名	電話番号
北区	6313-9968	東淀川区	4809-9968
都島区	6882-9968	東成区	6977-9968
福島区	6464-9968	生野区	6715-9968
此花区	6466-9968	旭区	6957-9968
中央区	6267-9968	城東区	6930-9968
西区	6532-9968	鶴見区	6915-9968
港区	6576-9968	阿倍野区	6622-9968
大正区	4394-9968	住之江区	6682-9968
天王寺区	6774-9968	住吉区	6694-9968
浪速区	6647-9968	東住吉区	4399-9968
西淀川区	6478-9968	平野区	4302-9968
淀川区	6308-9968	西成区	6659-9968

アルコールの問題で お困りの方へ

~ひとりで抱え込まないで~



大阪市こころの健康センター

アルコール依存症とは

アルコール依存症は、飲酒によって問題が生じているにも関わらず、自分の意志で飲酒をコントロールできなくなる「病気」です。長期間多量に飲酒をすれば、誰でもアルコール依存症になる可能性があります。

アルコール依存症は進行性の病気であり、次のような様々な問題が生じてきます。

- 身体への影響 …… 肝臓や膵臓、脳、神経など、全身に深刻な悪影響を及ぼし命にかかわることがあります。
- 精神症状 …… イライラや不眠、うつ症状、幻覚・妄想など
- 社会的な問題 …… 仕事や人間関係のトラブル、暴力、借金、事故、飲酒運転など
- 家族の問題 …… 夫婦・親子間のトラブル、子どもへの悪影響など

アルコール依存症の特徴

- 飲酒したいという強い欲求が起こり、その衝動を自分の意志で抑えられなくなります。
- これまで大切にしてきた家族や仕事、趣味などよりも、はるかに飲酒を優先させる状態になります。
- これまでの酒量では酔えなくなり（耐性）、酒量が増えていきます。
- 「否認の病」とも言われ、本人は「病気」を認めたくない傾向があります。
- 進行すると、お酒を飲むことをやめるとイライラする、手が震える、夜眠れない、汗をかく、嘔吐するなどの症状（離脱症状）が現れます。

チェックしてみましょう!

アルコール依存症スクリーニングテスト「CAGE」

<input type="checkbox"/>	あなたは今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか？
<input type="checkbox"/>	あなたは今までに、飲酒を批判されて、腹が立ったり、苛立ったことがありますか？
<input type="checkbox"/>	あなたは今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがありますか？
<input type="checkbox"/>	あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？



**2個以上あてはまる場合は
アルコール依存症の可能性がります。**

早期治療が大切です。

ご心配な方は、相談機関等（裏面参照）へ
ご相談ください
※個人のプライバシーは守られます。

アルコール依存症は 回復できる病気です

ひとりでやめ続けることは難しいかもしれません。
しかし適切な治療を受け、自助グループ等に参加しながらアルコールを飲まない生活を送ることで、依存症からの回復が可能です。まず、“今日一日飲まないで生きる”ことからスタートし、そのことを毎日続けることにより、心身の健康と人間関係を回復することができます。

- ◆ひとりで悩まず、相談しましょう。
- ◆依存症に対応できる精神科医療機関への受診や相談機関への相談をお勧めします。
- ◆同じ問題を抱える仲間と共に回復に取り組むことが役立ちます。
- ◆再飲酒しても、早目に相談し治療や仲間の支援を受けることができれば、再び、回復への道を歩めます。

家族の方へ

◆つながる ～家族の相談～

家族だけで問題を抱え込んでいませんか？まずは、家族が相談機関に相談し、一緒に対応方法を考えていきましょう。（個人のプライバシーは守られます）

◆知る ～学習～

アルコール依存症についての正しい知識や対応方法について学びましょう。

◆支え合う ～自助グループ～

自助グループでは、同じ立場にある家族の経験を聞いたり、自身の悩みを他の家族に聞いてもらうことにより、家族自身の気持ちを整理するきっかけになります。

