

# 滋賀県断酒同友会 高島支部



開催日 毎週土曜日 19:00～21:00

開催場所 安曇川公民館 2F会議室

住所 高島市安曇川町田中 89

滋賀県断酒同友会ホームページ <http://shigadansyu.com>

## 滋賀県断酒同友会高島支部について

あなたはお酒のことで悩んでいませんか？

アルコール依存症は誰でもかかる可能性のある病気ですが、回復することができます。

回復とは、お酒を飲まない生活に立ち返り、健康で明るい本来の自分を取り戻すことです。

高島支部はそんな仲間が集い、お酒を飲んでいた苦しい過去や今を振り返り、日頃の思いや、悩みを打ち明けることで、お酒を飲まない生活の良いところを掘り起こし、みんなで断酒生活（お酒を飲まない生活）が送れるよう、日々励んでいます。

お酒のことで悩んでいたら、高島支部で話してみませんか？

ご家族の方だけの参加も歓迎します。



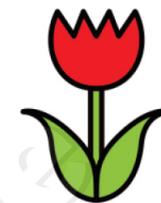
高島支部は現在40代から70代の会員・家族会員が在籍しています。

会員・家族の方々から酒を止めて良かったと次のように話されています。

Aさん:酒が入っていないため家事や行事、仕事に積極的になれる。

Bさん(家族):飲酒運転がなくなり、心配しなく良いため、日々安心して暮らせます。

私たちアルコール依存症者はどのようにして回復していたのか？次のページからは依存から回復するまでの実際のお話し(体験談)をご紹介します。



## 体験談①

40歳代 高島支部会員

お酒を初めて飲んだのは、高校三年生の夏でした。部活仲間と一緒に打上でビールを飲みました。以降、友人と遊ぶ時は、決まってお酒を飲むようになり、その当時から、人より飲酒量は多かったように思います。

最初は、機会があるときしか飲まなかったお酒も、20歳になった頃には、毎晩一人でも飲むようになりました。

自分でもお酒の飲み方に異常さを感じたのは、20代後半からで、飲み会が終わっても、お酒が足りずに記憶が無くなるまで家で飲みなおすような状態になりました。

3年前、会社の健康診断で、ガンマ数値が異常に高いのが分かり、家族からもお酒をやめるように言われ、禁酒をすると約束をしました。しかし、当然やめられるわけも無く、家では飲まず、仕事帰りにお酒を買って、隠れて外で飲むという状態がずっと続きました。

仕事が早く終わっても、外で数時間飲んでから家に帰る、休日も仕事と嘘をついて、外で飲むという事を繰り返していたものだから、娘からは、「いつも私たちのためにお仕事頑張ってくれてありがとう。私はお父さんが早く帰ってくるのを待っているよ。」という手紙までいただきました。普通なら、そこでお酒はやめようと思わないといけないのですが、私はそれでもやめられず、酒を飲み続けた結果、今年の1月末に飲酒運転で事故を起こしました。

専門病院でカウンセリングを受け、断酒会では、当事者や家族の体験談を聞き、今更ながら、家族には本当に長い間、心配ばかりかけてきたことを改めて知りました。

今、お酒を断つことが出来ているのは、そうした家族の思いをもう、裏切ることはできないという思いが大きいです。

今は、休日に家族と一緒に過ごすことが、お酒を飲んでいたころには出来なかった何よりの楽しみです。

これからも断酒会の仲間の方々と一緒に、お酒を断ち続けていけるよう、日々頑張っていきたいです。



## 体験談②

70歳代 高島支部会員

今日は朝からどんより曇っている。食事を済ませ、安曇川の堤防沿いにウォーキングした後、机に向かいペンをとった。今から10年ほど前会社の上司にうつ病の診断書を提出し、しばらく休むように言われたが、朝からビールを飲む習慣は止められず、前よりも増して飲酒量が増えた。

ある朝、いつものように500mlの缶ビールを飲みながら車で近くの漁港にいった。だれもいない漁港で一人だけ釣りをしている二十歳前後のにちゃんに声をかけた。話の中で新庄の理髪店に努めているとのこと。年が変わった1月4日の朝、缶ビールを飲みながら琵琶湖の湖岸を車で徘徊している時、ふとあのにちゃんのことを思い出し、髪ものびていたため、新庄の理髪店にいった。あいにくまだ開店していないため、引き返そうとしたとき、車の左前輪が溝にはまり、近くの鉄工所の人が3、4人助けに来てくれたが上がらず、しかたなくJAFに電話した。しばらくして、背後に車が停車した。JAFにしては早過ぎると思いながら振り返るとパトカーが止まっていた。どうやら、鉄工所の人が警察へ通報したらしい。車の中に缶ビールの空き缶がゴロゴロし、飲みかけの缶があり、おまけにビールの臭いをプンプンさせていればしかたがない。現行犯で捕まった。それから、パトカーに同乗し、朝からの飲酒運転ルートを検証したが、最後に警察官が私に話した言葉がいまでも鮮明に覚えている。「〇〇さん、お酒を止めればきっと素晴らしい人生が見えてきますよ」と、この警察沙汰がきっかけで妻が掛かりつけの医者に相談し、京都の広兼医院を紹介され、1月17日岩倉病院へ入院した。

入院して初めてアルコールの怖さを知り、アルコール依存症からの回復は酒を止めつづけることしかないと知らされ、私は落ちるとこまで落ちたと感じた。3月18日病院にお願いして1ヶ月早く退院し、その日に高島支部に入会した。高島支部の皆さんや同友会、朋友の皆さんの励ましをいただき今日まで断酒をつづけることができ、昨年秋に44年間務めた会社を無事退職することができた。断酒会に出会えたことで、現在・過去・未来を真剣に考えることができる自分を取り戻せたことが一番の喜びであるが、元を辿れば、あの朝漁港であのにちゃんに出会えなければ、今の自分はなかったかも知れないと考えると、ひとつひとつの出会いを大切に生きていきたいと考えている。





### アルコール依存症 チェックシート (AUDIT)

WHO (世界保健機関) が作成したチェックシートで、世界で最も使用されています。以下のすべての問いにお答えください。  
最後に当てはまった○の番号の合計が、8 点以上の方は、アルコールの飲み方に問題がある可能性が、15 点以上の方は、アルコール依存症の可能性がります。

1. アルコールをどのくらいの頻度で飲みますか?  
① 飲まない ② 月に1度以下 ③ 月に2~4度 ④ 週に2~3度 ⑤ 週に4度以上
2. 飲酒する時は通常どのくらいの量を飲みますか?  
【参考】  
2 ドリンク：ビール中ビン 1本 or 日本酒 1合弱 or 焼酎 (25度) 0.5合程度  
1 ドリンク：ワイン 1.6杯程度 or ウイスキーシングル 1杯  
① 0~2ドリンク ② 3~4 ③ 5~6 ④ 7~9 ⑤ それ以上
3. 1度に6ドリンク(1ビール 1500mL・日本酒3合)以上の飲酒がどのくらいの頻度でありますか?  
① ない ② 月に1度未満 ③ 月に1度 ④ 週に1度 ⑤ ほぼ毎日
4. 過去1年間、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度ありましたか?  
① ない ② 月に1度未満 ③ 月に1度 ④ 週に1度 ⑤ ほぼ毎日
5. 過去1年間に、普通だと思えることを飲酒したためにできなかったことがどのくらいありましたか?  
① ない ② 月に1度未満 ③ 月に1度 ④ 週に1度 ⑤ ほぼ毎日
6. 過去1年間に、深酒の後体調を整えるため、朝迎え酒をしたことが、どのくらいの頻度でありましたか?  
① ない ② 月に1度未満 ③ 月に1度 ④ 週に1度 ⑤ ほぼ毎日
7. 過去1年間に、飲酒後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 ② 月に1度未満 ③ 月に1度 ④ 週に1度 ⑤ ほぼ毎日
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、どのくらいありますか?  
① ない ② 月に1度未満 ③ 月に1度 ④ 週に1度 ⑤ ほぼ毎日
9. あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか?  
① ない ② 有(ここ1年無) ③ 有(ここ1年有)
10. 家族や友人、医師、又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 有(ここ1年無) ③ 有(ここ1年有)

市内・県内にはアルコール依存について相談できる機関があります。「もしかして」と思ったら、お気軽にご相談ください。

- 高島保健所 (高島市今津町今津 448-45 ☎0740-22-2419)
- 滋賀県精神保健福祉センター

(草津市笠山 8 丁目 4-25 ☎077-567-5010)

## アルコール問題で悩んでいらっしゃる ご家族のみなさまへ

私たちは、長年、夫や妻、あるいは子どもたちのアルコール問題に苦しみ、なんとかしたいと思いひとり悩んできました。

誰かに相談しても、分かってもらえなかったり、解決の糸口を見つけたりすることができませんでした。

今、私たち家族は断酒会につながり、本人も断酒会に通いながら、断酒を続けています。断酒会に出席するなかで、多くの仲間と出会い、生きる希望を見つけ、元気に歩んでいます。

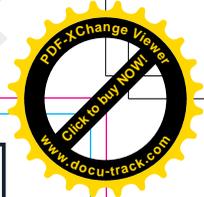
断酒会は、家族の方だけでも参加していただくことが出来ます。家族の方が、お一人で断酒会に通い続けられた結果、ご本人も断酒会につながり、断酒を継続されておられるケースも多くあります。

ここで話されたことは、「言いつばなし、聞きつばなし」で口外することはありません。ぜひ、例会におこしください。

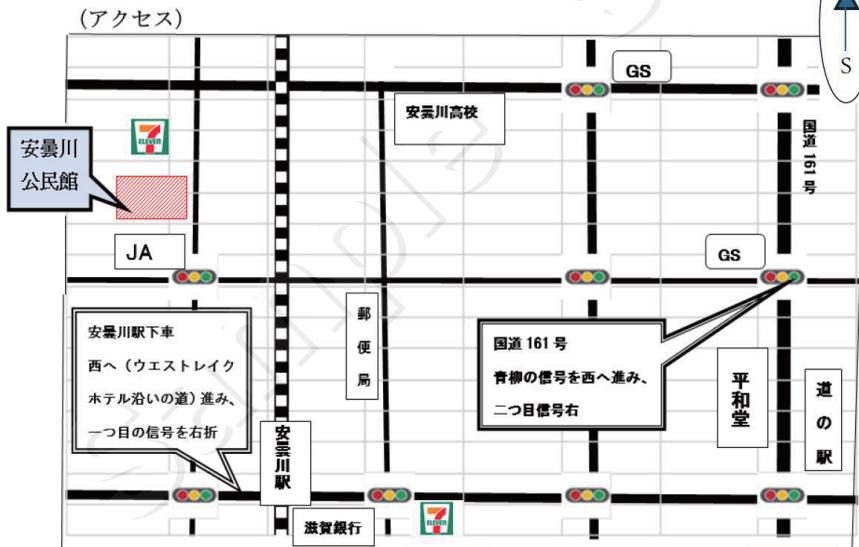
心よりお待ちしております！



※断酒会のこと、アルコール依存からの回復について  
もっと知りたい方は滋賀県断酒同友会のホームページ  
<http://shigadansyu.com> をご覧下さい。



## 高島支部会場マップ(安曇川公民館)



- ・お車でお越しの方  
国道161号線、青柳信号より西へ約 1.2 km(無料駐車場有り)
- ・電車でお越しの方  
JR 湖西線・安曇川駅下車。駅から北北西へ徒歩約8分

お気軽にお越し  
下さい。  
お待ちしております。



※このパンフレットは、令和7年4月25日 高島支部34周年記念例会  
を契機として作成しました。(滋賀県断酒同友会高島支部一同)