

自殺対策とアルコール

アルコールと自殺は強い関係にあり、自殺した人のうち1/3の割合で直前の飲酒が認められているという報告があります。また、アルコール依存の人是一般の人と比べて男性で9倍、女性で35倍、自殺のリスクがあるとの報告もあります。そして、アルコール依存者の41%がうつ病を合併しており、そのうち26%はアルコールがうつ病を誘発したという報告もあります。

悩みを抱えている皆さんへ

飲酒の悩みや心の不調で苦しんでいる人は、決して一人で悩みを抱えず、まずは誰かに話してください。(26ページ参照)

- 精神科医による精神保健相談
- 精神科医による依存症相談
- あずみ野断酒会
- 依存症家族教室(健康推進課に相談ください)

命の門番「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、心が自殺へと傾いている人の心のSOSにいち早く気づき、支え、専門職につなぐ「門番」となる人のことです。特別な資格は必要ありません。行政関係者や医療従事者だけではなく、さまざまな人が役割を担うことが期待されています。市では12月に「ゲートキーパー研修」を開催する予定です。詳しくは今後発行する広報あづみのをご覧ください。

ゲートキーパー4つの役割

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するように促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくり見守る

健康推進課

TEL 81・0711 FAX 81・0703

アルコール依存症 私の実体験



コロナ禍の閉塞感により、アルコールに依存する人の増加が懸念されています。また、飲酒と自殺は強い関係があり、依存症の防止が自殺予防の鍵となっています。市内で活動する自助グループ「あずみ野断酒会」を訪れ、アルコール依存症に苦しんだアズミさん(仮名)の体験を聞きました。



断酒会の例会では、参加者が自らの飲酒体験を語り合う

否認の病

独りしていると、出口がない。どうして自分はこのなかかと自責し、酒をまた呑む。そして、堂々巡りとなり、負の連鎖から抜け出せないこともある。

アズミさん(仮名)の症状が酷くなったのは、30歳を過ぎた頃から。酩酊状態となり、何度も病院に運ばれ、仕事でも失敗が目立つようになっていたが、医療機関に相談することはなかった。

アルコール依存症は「否認の病」とも言われる。アズミさんは深酒で酔いつぶれることはあっても、他人に暴力を振るうことはない。自分が依存症であるという自覚もなかった。妻は、常に心休まることはなく、夫のことは親や兄弟に話すくらいで、どちらかというところと近所に隠そうとし、悩みを他の人に相談しなかった。

アルコールという「轍」

専門病院に入院したのは、それから10年以上が過ぎた48歳の時だった。体重はみるみる減っていき、喉の渇きが治まらず、足の裏の感覚がなくなった。連続飲酒が災いし、糖尿病で身体が蝕まれていた。禁断症状が安定するといわれる2

時。飲酒を伴う自転車事故を起こした際、長男が放った言葉がきっかけとなった。

「親父には、もう、どうしても酒をやめろとは言わない。ただ、母ちゃんを俺の家に連れて行く。この家で一人で暮らしてくれ」。

アズミさんは、これまで何回も救急車で運ばれ、生きるか死ぬかの状態が続いていた。そんな時も、妻は、献身的に支え、世話を続けてきた。長男の覚悟が心に刺さり、アズミさんは、自助グループ「あずみ野断酒会」への定期的な参加を決めた。

あずみ野断酒会は毎週1回、自らの飲酒体験を語り合う活動をしてい

る。語ることで、自分の過去を一つ一つ整理し、それぞれが解決の糸口を探っている。

実は妻も、アズミさんが通う前から断酒会の例会に参加していた。夫を苦しみから救うために、ありのままを語り合うと決めていた。

アズミさんは当初、「こんなことをやって何になる」と懐疑的だったが、例会への参加を重ね、それぞれの体験談を語り合ううちに、「俺も同じだったな」とようやく気付くことができた。そして、自分の過去の行動を、ありのままに受け入れられるようになった。

「人は自分を見るために鏡が必要。

心の荷を降ろして

断酒して16年になるアズミさんは、現在も断酒会の例会に参加している。自分を知るためには他人という鏡が必要。このことを身をもって感じることでできたアズミさんは、次第に症状が回復していった。人生の大半を飲酒に費やしてきたアズミさんは、失った分の思い出を取り戻すように一日一日を積み重ねた。家族で分かち合う時間や交わす言葉も増え、その後のさまざまな苦境も、家族と共に乗り越えることができた。

いる。アルコール依存症は何年やめたから大丈夫ということはなく、毎朝がスタートになる。

例会に初めて訪れる人は、健康状態、精神状態ともギリギリになってからの人がほとんどだ。依存症の症状を知っていれば、早く手を打つことができる。

「コロナ感染とアルコール依存症には似ている。それは、人と人との絆を切ってしまうこと。思い悩んでいる人が、孤独に陥ってしまうことが一番怖い。断酒会は安心して失敗を語れる場。この場で、心の荷を降ろしてほしい」。

アズミさんは、そう呼び掛ける。

息子のつらさ

2回目の断酒を決めたのは59歳の年、アズミさんは完全に酒を断った。しかしその後、一日一合で楽しむつもりが、次第に酒の量が増え、半年もしないうちに以前よりも飲酒量が増えてしまった。

あずみ野断酒会

アットホームな雰囲気です語り合う

アルコール依存症からの回復を目指す、依存者とその家族の自助グループです。「語るは最高の治療なり」という言葉どおり、同じ悩みを持った仲間と自らの飲酒体験を語り、一日断酒を合言葉に断酒を実践しています。アットホームな雰囲気、当事者だからこそできる助け合いを目指しています。(26ページ参照)