

いろいろな自助グループ

断酒会 【アルコール依存症】



府全域としては大阪府断酒会、交野市には交野市断酒会という自助グループがあり、例会を行っています。例会にはアルコール依存症者本人とその家族が集まり、体験談を語り合います。

お酒で困っているのは自分だけじゃない。この一体感と自覚が断酒継続の原動力になります。お酒にとらわれない人生を送るため、当事者団体として、現在お酒に悩んでいる人への支援を行っています。交野市断酒会は、毎週土曜日(祝日を除く) 14:00~16:00にゆうゆうセンターで例会を行っています。

断酒会会員の体験談(70代男性)

お酒は10代から飲み始め、それなりに楽しいお酒でした。40歳を過ぎたころ、突然血を吐いて入院し、1か月あまりで退院しました。

アルコールが原因だと自分でも自覚していましたが、退院したその日からまた飲み始め、その後、何回も入退院を繰り返して、幻覚を見るようになりました。そして、精神科病院に入院しましたが、それでもお酒は止まることなく、仕事も失って飲んでいるか寝ているかの状態になり死ぬことばかり考えていました。

その後、保健所の紹介で専門病院を経て断酒会に巡り合い、お酒を断つことができています。



AA
(アルコールホーリクス・アノニマス)
【アルコール依存症】

さまざまな職業や社会層の人が、アルコールを飲まない生き方を手にし、それを続けていくために自由意志で参加している世界的な団体です。



<http://www.aa-kco.com/>



NA
(ナルコティクス・アノニマス)
【薬物依存症】

薬物で大きな問題を抱えた仲間同士の非営利的な集まりです。薬物依存という病気からの回復を目的に、定期的にミーティングが開かれています。



<https://najapan.org/>



GA
(ギャンブラーズ・アノニマス)
【ギャンブル等依存症】

ギャンブル等依存症から回復した経験と力を分かち合い、他の人たちもギャンブル等問題から回復するように手助けする共同体です。



<http://www.gajapan.jp/>

薬物 依存症



薬物依存症のサイン

- Q1** 使い始めたころより薬物の量が増えていませんか。
- Q2** 薬物を手に入れるために、いくつもの病院や薬局を回ったことはありませんか。
- Q3** 薬物を使用したことにより精神的・身体的に不調が生じていませんか。
- Q4** 薬物を使用したことを後悔したことはありませんか。

覚せい剤や麻薬、危険ドラッグなどの違法薬物や、睡眠剤・抗不安薬、せき止めなどの処方薬・市販薬などの使用をコントロールできなくなる病気です。だんだん同じ量では効かなくなり、量が増えていくことや、薬の効果が切れた時に禁断症状が出る等の身体的依存と、アルコール同様に強い精神的依存があります。



ギャンブル等 依存症

ギャンブル等依存症のサイン

- Q1** 賭け金の額が増えていませんか。
- Q2** 負けお金を取り戻すために、またギャンブルをしたことはありませんか。
- Q3** つらい気分をまぎらわすためにギャンブルをしたことはありませんか。
- Q4** ギャンブルのためにお金を借りたことはありませんか。

ギャンブル等にのめり込み、人間関係や仕事、生活等に深刻な影響が出ているのに自分ではコントロールできなくなる病気で、財産を失うリスクもあります。日本のギャンブル依存症は、パチンコ・スロットが多いと言われています。

【ギャンブル等とは】

ギャンブルとは、偶然に左右されるようなゲームや競技など、お金や財産を失うリスクあるような行為のことです。平成30年10月に施行されたギャンブル等依存症対策基本法では、遊技であるパチンコやスロットなども「ギャンブル等」に含まれることとなりました。