『内科医師向け』

飲酒コントロール障害（アルコール依存症）疑いがある方への自助グループ参加支援と家族支援のポイント

文責：湘南平塚断酒新生会

【はじめに】

アルコール依存症は意思の弱さではなく、回復可能な病気です。本人が問題を認めにくく、支援への抵抗感を抱く場合があり、家族にも長期にわたる負担や影響が及びます。

内科診療に携わる先生方には、飲酒の問題が疑われる患者さんとご家族に、弊会チラシ「酒の悩み　お話しください」をご紹介いただくようお願いいたします。患者さんの希望を確かめ、断酒会への参加方法を一緒に考え、双方が支援につながるようお力添えください。

弊会への参加をきっかけに依存症専門病院につながり、回復を継続している方もいます。専門病院での治療に抵抗感がある患者さんにも、相談先の一つとして弊会をご紹介ください。

1. 本人へのアプローチの基本姿勢

（1）本人の意思を尊重する

依存症を断定したり説得したりするのではなく、本人の困りごとや生活への影響について一緒に整理します。

・飲酒による生活上の困りごとを確認
・本人の考えや価値観を尊重
・無理強いせず選択肢として提示

(2)「仲間と出会う場」として紹介する

「依存症の集まり」という説明には抵抗感を持つ場合があります。仲間と出会える場として、次のように紹介してください。

・お酒のことで悩む人が集まる場所
・同じ経験をした仲間の話を聞ける場所
・相談だけでも参加できる場所
・聞くだけの参加も可能な場所

(3) 初回参加の心理的負担を軽減する

初回参加の不安を軽減するため、診療の場で次の点を具体的に説明してください。

・申込み不要で参加できること
・無理に発言しなくてもよいこと
・同じ経験を持つ当事者が参加していること
・相談のみでも利用できること

(4) 参加しやすい方法を一緒に検討する

湘南平塚断酒新生会の例会は平塚市・秦野市・伊勢原市で開催されるほか、オンライン参加も可能です。患者さんの生活圏や希望を確認し、参加しやすい方法をご提案ください。

2. 家族支援の視点

(1) まず家族の苦労を受け止める

家族は、飲酒後の後始末、金銭問題への対応、周囲への謝罪、飲酒をやめさせる説得を長期間続けている場合があります。不安や疲労感を丁寧に聴き、「ご家族も大変な状況が続いてきたのですね」という姿勢で関わります。

（2）家族の責任ではないことを伝える

家族は「私の対応が悪かったから飲酒が続いたのではないか」と自分を責めることがあります。家族のせいではなく、アルコール依存症は病気であり、家族だけで解決できる問題ではないことをお伝えください。

（3）問題を抱え込み過ぎないよう支援する

欠勤連絡の代行、借金の肩代わり、飲酒問題を周囲から隠すといった善意の対応が、結果として問題を長引かせる場合があります。家族自身が限界まで抱え込まないよう支援します。

（4）家族にも支援があることを伝える

本人だけでなく家族にも支援が必要です。弊会では家族を優先して支える考えから、本人と家族の面談で「家族が楽になることが大切」と伝え、家族との信頼関係を重視しています。

家庭内だけで抱え込まず、本人と家族が共に例会に参加する方法も紹介します。家族が苦しい体験や思いを率直に語り、他の参加メンバーから共感を得られることを伝えてください。

（5）本人への関わり方を一緒に考える

避けたい声掛け：「意志が弱い」「絶対にやめなさい」「また飲んだのか」

推奨される声掛け：「体調が心配です」「困ったときは相談できる場所があるよ」「話を聞きに行くだけでもどうかな」非難や説得ではなく、心配や提案を中心とした関わりを勧めます。

3. 参加を断られた場合の対応

一度の提案で参加が受け入れられるとは限りません。断られた場合も、次の対応を大切にします。

・チラシを手元に置いてもらう　　・いつでも相談できることを伝える　　・関係性を維持する

本人の気持ちが変化した時に支援につながる可能性があります。

診療の場での声掛け例

患者さんへの声掛け：「お酒のことで同じ悩みを経験した方が集まる会があります。無理に話す必要はありませんし、まずは見学や相談だけでも大丈夫です。一度話を聞きに行ってみませんか。」

家族への声掛け：「ご本人のことを心配されていると思いますが、ご家族だけで抱え込む必要はありません。ご本人への支援と同時に、ご家族を支える相談先もありますので、一緒に考えていきましょう。」

断酒例会のご案内（詳細はチラシ参照）

- 酒害相談と断酒例会は、毎回、同じ日に相談から例会へと続けて開催します。相談後の例会見学は、希望する方のみ参加できます。
- 申込み不要で参加可能。電話・メールによる相談だけでも受付可能。
- 平塚市、秦野市、伊勢原市で定期開催。開催日時・場所はチラシを参照。
- Zoom によるオンライン参加も可能。参加への詳細はチラシ QR コード（URL）参照。
- 問合せ先：湘南平塚断酒新生会（神奈川県断酒連合会）090-6656-4355（保坂）。

参加支援の目標は「断酒を約束させること」ではなく、「患者さんとご家族が孤立せず、回復につながる場へつなげること」です。先生方にも例会を見学・体験いただき、会の雰囲気や参加方法の具体的な説明にお役立てください。何卒、ご協力よろしくお願いいたします。

2026/11/8 作成