『地域生活支援活動担当者向け』

# 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、本人の意思の弱さではなく、回復可能な病気として理解されています。しかし、本人は問題を認めにくく、支援につながることへの抵抗感を抱きやすい特徴があります。また、長期にわたり家族にも大きな負担や影響が及ぶことが少なくありません。

地域生活支援活動を担う皆様には、弊会案内チラシ「酒の悩み　お話しください」を、本人と家族にご紹介いただくようお願いいたします。本人の希望を確かめながら、自助グループ（断酒会）への参加方法を一緒に考え、本人と家族の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方には、まず相談できる場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)「治療の場」ではなく「仲間と出会う場」として紹介する

「依存症の集まり」と説明すると抵抗感を持つ場合があります。次のように伝えることが効果的です。

・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

チラシには「酒の悩み お話しください」と記載され、酒害相談の時間も設けられています。

### （3）初回参加の心理的負担を軽減する

初めての参加には大きな不安があります。担当者は次の点を具体的に説明します。

・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。本人の生活圏や希望に合わせて提案をお願いします。

## 2. 家族支援の視点

### （1）まず家族の苦労を受け止める

家族は長期間にわたり、

・飲酒後の後始末　・金銭問題への対応　・周囲への謝罪　・飲酒をやめさせるための説得

などを続けている場合があります。家族の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」という姿勢で関わることが重要です。

### （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。

生活支援を行う皆様は、家族のせいではないこと、アルコール依存症は病気であること、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**

善意の対応が結果として飲酒問題を長引かせる場合があります。例えば、

・欠勤連絡を代行する　・借金を肩代わりする　・飲酒問題を周囲から隠す

などです。家族自身が限界まで抱え込まないことを支援します。

**（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。湘南平塚断酒新生会では家族優先の考えから当事者（本人）と家族が一緒に面談する際は、「家族が楽になることが大切」と説明し、家族の信頼を得ることを優先しています。家庭内（家族間だけ）で飲酒について話し合うよりも、当事者（本人）と家族が共に例会に参加し、家族の苦しい体験や思いを率直に（愚痴の類を）語ることで、他の参加メンバーから共感を得られると伝えます。

**（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**

自助グループへの参加は、一度の提案で受け入れられるとは限りません。

その場合は、

・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

ことが重要です。

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。

**担当者の声掛け例**

**本人への声掛け**

「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）。

**支援における目標は「断酒を約束させること」ではなく、「本人と家族が孤立せず、回復につながる場へつなげること」です。支援者の皆様にも例会を見学・体験していただくことでより具体的な説明ができると思います。何卒、ご協力よろしくお願いいたします。**

2026/11/8 作成