

京都市こころの健康増進センターだより



P2~3

**特集**

アルコール・薬物依存症の理解と支援



「ポカポカ」… 正井 利弥さんの作品です

No. **29**  
2010.9

# アルコール・薬物依存症の理解と支援

近年、薬物依存やアルコール依存などの問題について、様々なかたちでマスコミなどに取り上げられる機会が増えていています。薬物依存に関しては、最近薬物がインターネットや携帯などで容易に入手できるようになっていることから、若者や主婦にとっても身近な問題になってきていると指摘されています。また、アルコール依存症は、いつでも買うことができるお酒によって引き起こされるため、誰にでもおこりうる病気です。厚生労働省研究班\*が平成20年に行った全国調査では、20代前半の女性の飲酒率が同年代の男性を上回るという結果も出ています。若い女性の飲酒率が高くなると、将来アルコール問題を抱える女性が増加するのではないかと、専門家の間では危惧されています。

医学的には依存症は病気であり、生活習慣による病気とも、慢性に進行する病気であるとも考えられます。依存症になっているご本人がその状況を認められないことも多く、「否認の病」と言われることもあります。一方で、医療機関を受診し自助グループに参加することで、回復可能な病気であると考えられます。しかし、まずは正しい知識を持ち予防することがなにより大切です。

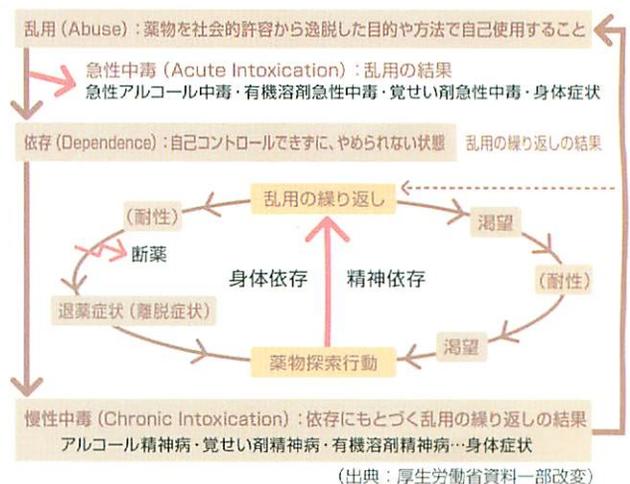
\*平成20年度厚生労働省研究班 「成人の飲酒実態と関連問題の予防に関する研究」主任研究者：樋口 進（久里浜アルコール症センター副院長）

## 1.どのようにして依存症になるのだろうか？

アルコール依存症を例にして、依存症の進行過程を見てみましょう。

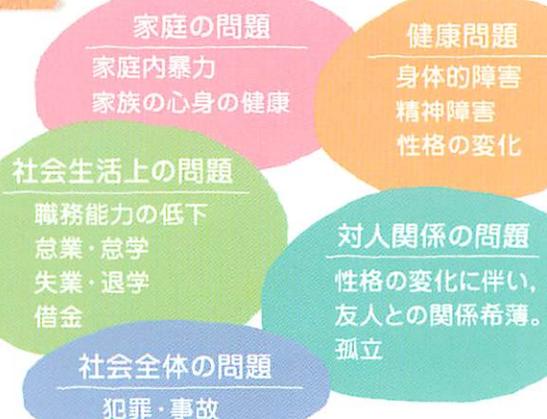
始めは付き合い程度に飲んでたお酒（機会的使用）を、毎晩晩酌をするようになり（習慣的使用）、そのうち朝から飲んだり酔いつぶれたりする状態になります（乱用）。そうすると、始終飲むことばかり考えるようになってしまい（精神依存）、やがてはお酒が切れると手がふるえたり、不眠が続くなど離脱症状が出てきます（身体依存）。

このように、乱用を繰り返すうちに歯止めがきかなくなり、やめようと思っても止め続けることができない状態におちいるのが依存症です。



## 2.依存症が生み出す様々な問題

依存症は、ご本人の心身に異変をもたらし、生活に支障が出るだけでなく、ご本人の言動がご家族や周囲の人々にも大きな影響を与えます。このような場合、ご本人の困った言動の多くは、本来のその人の性格ではなく、依存症という病気によってもたらされた結果であると考えられます。



### 3. 依存症から回復するためには…

依存症の治療にはもちろん医療が必要であり、依存症になったご本人が自分の意思で受診されるのが一番です。また、自助グループ（断酒会やAA、NAなど）につながることも回復には必要です。しかし、しばしばご本人の否認が強く、自ら受診されることは困難です。ご家族が無理やり病院に連れていっても、かえって問題がこじれるだけという場合もあります。では、そのような時どうしたらいいのでしょうか。



### 4. まずは相談してみましょう。

ご家族だけで問題を抱え込まず、相談機関や医療機関に相談されることから始めてみてはどうでしょうか。ご家族だけでも相談を続けることでご家族の関わり方が変わり、状況が変化してご本人の受診のタイミングが見つかるかもしれません。こころの健康増進センターや各区保健センターでもご相談を受け付けています。

依存症の予防のためには、まず正しい知識を持つことが大切です。また、こころの健康増進センターでは、精神保健福祉、依存症問題などに関する講演会やシンポジウムを開催しています。一度そのような場に参加してみたいはいかがでしょうか。

#### アルコール・薬物依存症にお困りのときは…

- 🍀 京都市こころの健康増進センター  
おはなし  
相談専用電話 ☎ 314-0874  
平日 午前9時～12時、午後1時～4時（土日祝除く）
- 🍀 各区保健センター・支所 精神保健福祉相談日  
相談日は、各保健センターによって異なりますので、お住まいの行政区にある保健センター・支所にお問い合わせください。

京都市こころの健康増進センターではリーフレットを発行しています。



#### アルコール・薬物依存症の回復施設、自助グループは次のとおりです。

##### 依存症の回復施設

- 🍀 京都マック ☎ 465-3634  
アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存からの回復施設
- 🍀 京都ダルク ☎ 645-7105  
薬物依存専門のリハビリ施設



##### アルコール依存症の自助グループ

- 🍀 京都府断酒連合会 ☎ 672-5786  
お酒をやめたいと思っている人たちと、お酒をやめた人たちの集まりです。家族も参加できます。
- 🍀 AA ☎ (06) 6536-0828  
アルコール依存症の当事者によるミーティングを行っています。
- 🍀 アラノン ☎ (03) 5483-3313  
アルコール依存症について悩んでいる家族・友人の集まりです。

##### 薬物依存症の自助グループ

- 🍀 NA ☎ (080) 5703-4121  
薬物・アルコール依存症の当事者によるミーティングを行っています。
- 🍀 ナラノン ☎ (03) 5951-3571  
薬物問題について悩んでいる家族の集まりです。







## デイ・ケア課では 精神障害者の職場実習 行ってます

京都市では、障害のある方が適切な支援を受けながら働くことが当たり前の地域社会をつくることを目標に、「障害者就労支援推進事業」に取り組んでいます。福祉的な就労も含んだすべての「働き方」を支援し、一人ひとりの「働く力」の向上を関係機関等との協働により、障害のある方のライフステージを通じて、継続的かつ多角的に支援することを基本理念に障害者就労支援推進会議を運営しているほか、障害のある方の職場実習やチャレンジ雇用にも取り組んでいます。また、障害種別ごとの課題を整理し、具体的な取組を進めるため、「福祉から雇用へ」事業所連絡部会』『発達障害者支援連携協議会・就労支援連絡部会』など6つの部会を設置しています。

デイ・ケア課では、この部会のうち「精神障害者就労支援システム検討部会」の事務局を受け持っているほか、推進会議に参加して精神障害者の就労に関して専門的な立場から意見を述べるなどしています。今後も、推進会議や部会の中で、精神障害者の就労支援についての課題の整理や、各機関の連携に向けた話し合いを継続していくことになっています。



### 精神障害者の 職場実習・チャレンジ雇用

この「障害者就労支援推進事業」の一つとして、京都市役所において障害のある方の職場実習及びチャレンジ雇用を実施しました。デイ・ケア課では、平成21年9月から12月の間に4名の精神障害のある方が実習し、そのうち1名の方が、平成22年1月から3月まで「チャレンジ雇用」として、アルバイト雇用されました。実習では2週間ずつ、チャレンジ雇用では2ヵ月間にわたって、ジョブコーチ\*の支援を受けながら、センター内の事務補助作業（研修会の資料の印刷、パソコンを使った入力作業、リーフレットの紙折り作業、機関誌等の発送の準備など）を行っていただきました。

今年度も、この事業を継続して行い、今年度は、精神障害、知的障害や身体障害のある方などを合わせて16名の方々が市役所内での職場実習に取り組むことになっています。このうち4名の精神障害のある方が、7月から11月までの間、昨年度と同じように当センターで実習に取り組みます。その後のチャレンジ雇用も予定されています。

この事業を通して、就労を支援する機関と連携をとりながら、障害者雇用のさまざまな課題を整理し検討していきます。今後この事業で得たものを一般企業等に発信することで、障害者雇用への理解が深まり障害者の働く場が少しでも広がるように取り組んでいきます。

\*ジョブコーチ：職場適応援助者。職場に直接出向いて、作業内容について相談や、職場でのコミュニケーションの支援などを行います。同時に、事業主や従業員に対して障害者の職場適応に必要な助言、また家族への支援なども行います。

こころの健康増進センター就労準備デイ・ケアでは、統合失調症の方に合わせた就労支援を行っています。関心をお持ちの方は下記までお問い合わせください。



デイ・ケア課 ☎ 075-314-0510

※就労準備デイ・ケアの見学は、電話でご予約ください。



# NARANON FAMILY GROUPS

## ナラノンファミリーグループの紹介



ナラノンファミリーグループは、家族や友人等の薬物の問題でどうしようもない状況に陥っている人たちの世界中に広がる集まりです。

Point  
1

定期的にナラノンミーティングを開催しています。そこでは、どんなことでも気軽に話してみてください。ミーティングの中でわからないことは、ミーティングの後で質問してみてください。まもなくあなたも新しい仲間を見つけ、仲間意識を強く感じるようになるでしょう。

Point  
2

ナラノンプログラムは、ナラノンの「12のステップ」に基づいています。私たちはそれを学び実践していくうちに、現実のどんな問題にも対処していくことができるようになります。

Point  
3

ナラノンファミリーグループは

- 営利を目的とせず、いかなる組織や団体、宗教にも従属しない、自立したグループです。
- 入会金、月謝はなく、活動や運営にかかる費用はメンバーからの献金でまかなわれています。
- ミーティングに安心して参加して頂けるよう、お互いのアノニミティ(匿名性)を守ります。
- 入会手続き、会員名簿はありません。
- 住所、氏名、職業は話す必要はありません。

現在、京都近辺では3カ所でミーティングをひらいています。多くの仲間に出会うことで苦しんでいるのは自分一人ではなかったこと、ナラノンのプログラムを知ったことなどで、仲間とともに経験、力、希望をわかちあっています。絶望のどん底から、新しい生き方を見つけ、落ち着きや平安を取り戻して来ています。もう一人で悩む必要はありません。勇気を出して一緒に参加なさいませんか？

ミーティングに関する問い合わせ先 関西地域 広報 06-6923-5717 (まり)  
ナラノン GSO 03-5951-3571

**マチュリティ**  
毎週木曜日(オープン)  
ビギナー PM 6:00~6:30  
レギュラー PM 6:30~7:30

カトリック高槻教会  
大阪府高槻市野見町2-26

**京都**  
第1, 3木曜日(オープン)  
ビギナー PM 2:00~2:30  
レギュラー PM 2:30~4:00

日本バプテスト京都教会  
京都市上京区河原町荒神口東入ル

**滋賀**  
第1, 3木曜日(クローズド)  
ビギナー AM 10:00~10:30  
レギュラー AM 10:30~12:00

石山晴嵐市民センター  
滋賀県大津市北大路1丁目9-5

※オープン：どなたでも参加できます。 ※クローズド：薬物依存症者に影響をうけたと自覚される方のみです。



センター情報

参加者  
募集中

『ひきこもり』について考える  
「家族教室」からのお知らせ

第2クール（平成22年10月～平成23年2月）

ご家族の中には、「ひきこもり」を解決しようと試行錯誤を繰り返した末に、疲労困ぱいしてしまったり、ご本人との関係に行き詰まったりしている場合があります。

この教室では、ご家族の思いや体験を話し合う中で、不安や焦り、孤立感を和らげ、これまでとは少し違ったものの見方や対応の方法を見出すことなどを目的としています。

開催日時、講義内容など詳しくは、下記までお問い合わせください。

問合せ ところの健康増進センター相談援助課  
☎314-0355

☆申込制ですので、参加を希望される方は、平成22年9月末までに必ず当センターへお申し込みください。

街の情報

重度障害者タクシー料金助成事業の開始

京都市では、平成22年10月から、重度障害のある方のタクシー乗車料金の助成について、精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方を新たに対象に加えます。（ただし、福祉乗車証又は敬老乗車証との選択制になります。）

助成内容 利用券1枚につき500円を助成  
（1乗車につき2枚まで使用可）

申請方法 各保健センター（支所）で、9月27日から  
（券の使用は10月1日から）

必要なもの 精神障害者保健福祉手帳及び印鑑  
（朱肉用の印鑑をご用意ください）

問合せ 京都いつでもコール☎661-3755  
京都市障害保健福祉課☎222-4161

お詫び

平成22年3月に発行致しました、「こころここ28号」の表紙に掲載させていただいた絵画の作者のお名前が間違っておりました。正しくは「辻 光太郎」さんです。誠に申し訳ありませんでした。

「こころここ No. 29」 2010年9月発行

発行：京都市ところの健康増進センター  
〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1-15  
☎075-314-0355 FAX 075-314-0504  
HP <http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/kokenzou/>

新たな障害者相談員制度の創設

平成22年4月から、従来の二障害（身体・知的）のみの相談員制度を廃止し、精神障害を加えた三障害対応型の新たな「京都市障害者相談員制度」を創設しました。

当事者活動のメリットであるピアカウンセリング機能を活かしつつ、今日的な相談活動が展開できるよう、障害者団体・家族団体や障害者地域自立支援協議会等との連携を図る中で、地域における積極的な相談活動や市民周知に努めます。

問合せ 京都いつでもコール ☎661-3755  
京都市障害保健福祉課 ☎222-4161

京都ダルク 7周年記念フォーラム

テーマ 「Just for today  
～認め、信じ、ゆだねる～」

日時 平成22年10月23日（土）  
午後1時30分～5時30分

場所 ひと・まち交流館京都

講演 近藤恒夫氏（日本ダルク代表）

参加費 無料

問合せ NPO法人 京都ダルク ☎645-7105

第15回「精神障害者スポーツ大会」

ところのびのびーJOY・スポーツを開催します。

日時 平成22年11月5日（金）  
午前10時10分～午後3時

会場 京都市体育館（西京極総合運動公園内）

申込締切 平成22年10月15日（金）

問合せ 特別養護老人ホームみやびのその内  
NPO法人京都府精神保健職親会事務局  
☎645-2000

第6回精神障害者バレーボール京都市大会

「京（みやこ） ふれあいアタック」を開催します。

日時 平成22年12月3日（金）午前10時開会

会場 京都市体育館（西京極総合運動公園内）

事務局 ところの健康増進センター デイ・ケア課  
☎314-0510

・参加チーム申込等の詳細については事務局までお問い合わせください。

・当日はどなたでも試合観戦ができます。（試合観戦は申込不要 無料）

編集後記

今回の表紙の絵は、ひろげよう心の翼（ひだ）をー第11回絵画展に出品されました正井 利弥さんの作品です。疲れて帰ってきた時、玄関にこのような絵があれば癒されるだろうと思いつかれたそうです。猫の表情も朗らかで、とても雰囲気の良い絵ですね。正井さん本当にありがとうございました。



京都市印刷物第223121号  
（この機関誌は再生紙を使用しています）