

# こころの健康センター インフォメーション

## こころの電話

傾聴の電話です。心が疲れた時、辛い時、電話で話を聞いて欲しい時にご利用ください。

専用電話 **043(204)1583**

受付時間 毎週月～金曜日（祝日・年末年始除く）  
10：00～12：00、13：00～17：00

## 予約制 精神保健福祉相談

- 医療機関、福祉サービス、自助グループ、家族会などに関する相談（電話及び来所）をお受けしています。
- 医学的な相談（精神科一般相談、思春期相談、アルコール・薬物依存相談、高齢者相談）は、精神科医師による来所相談を行っています。
- 来所相談は、いずれも予約制となります。必ずお電話にて、ご相談ください。

## お問合せ

**043(204)1582**

受付時間 毎週月～金曜日  
（祝日・年末年始除く）  
8：30～17：30

## 予約不要 精神障害者家族のつどい SST(社会技能訓練)を用いた家族ミーティング

家族が元気になるために～目指すは、「家族自身もリカバリー」

講師 / Office夢風舎 土屋 徹氏

病気や障害に関する正しい知識を得たり、同じ立場で気持ちを語り合ったりすることで、ご家族の方が元気になる事を目的とした家族ミーティングを、隔月1回(偶数月)開催しています。予約は不要です。参加希望者は、当日直接こころの健康センターへお越しください。

## 活動日時

以下の日程の13：40～16：00  
4月15日(月)、6月17日(月)、8月19日(月)、  
10月21日(月)、12月16日(月)  
2020年2月17日(月)

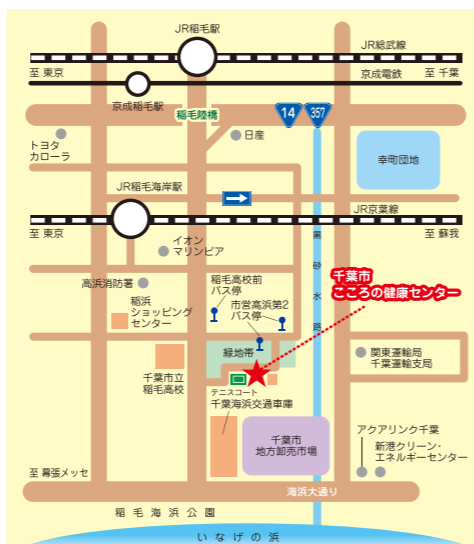
## 予約不要 うつ病当事者の会

うつ病と診断され、治療中のご本人が対象になります。病気や生活、仕事などの悩みや気になる事を、特にテーマを決めず、自由に話し合います。予約不要。参加を希望される方は、当日直接こころの健康センターへお越しください。

活動日時 原則、毎月第4火曜日の13：30～15：00です。  
（祝祭日中止）  
4月23日、5月28日、6月25日、7月23日、8月27日、  
9月24日、10月22日、11月26日、12月24日、  
2020年1月28日、2月25日、3月24日

※いずれの事業も対象者は、  
千葉市在住・在学・在勤の方となります。

## 千葉市こころの健康センター案内図



TEL 043(204)1582 FAX 043(204)1584  
※検査・診察は行っておりませんので御了承下さい。

2019年度は、多目的室（体育館）の耐震工事をするため、講演会等の予定が変更になっております。詳細は、ホームページにてご案内させていただきます。

千葉市こころの健康センターだより

# こころのおお

第32号  
2019.3

〒261-0003 千葉市美浜区高浜2-1-16 TEL 043(204)1582 FAX 043(204)1584 URL city.chiba.jp/hws/kokoronokenko/



酒呑童子をご存知ですか。平安時代、丹波国大江山に住んでいたという伝説の鬼です。酒呑童子の誕生については、諸説ありますが、その中で奈良絵本『酒典童子』に伝えられた話を中心にお話します。

やまのおるち

酒呑童子は、近江国須川の長者の娘と伊吹山の伊吹大明神（八岐大蛇）の間に生まれ、生後は祖父母に育てられました。絶世の美少年で、頭のいい子どもでしたが、三歳から酒を飲んであばれるような手の付けられない一面もありました。行く末を心配した祖父母から比叡山で仏道修行するよう勧められ、酒呑童子は比叡山に入山、最澄を師として学問にはげみ、学僧として傑出した存在となりました。一方、酒好きは相変わらずではあったものの、飲酒は師から厳しく戒められ、断酒していました。

あるとき内裏で祝賀行事があり、比叡山では酒呑童子の提案で「鬼踊り」をすることになりました。それがたいそう好評で、比叡山の僧侶たちに酒がふるまわれました。断酒していた酒呑童子もこのときスリッ（再飲酒）して、大酒を飲んでしまいました。酔った酒呑童子は鬼の面をかぶったまま寝てしまい、翌朝、鬼の面は顔から取れなくなってしまいました。このため、酒呑童子は最澄から比叡山を追われ、父母のいる伊吹山に行きました。酒呑童子は母の導きで岩屋にこもり、神通力を得て本当の鬼になってしまいました。

さて、この伝説を当時の人々はどのように理解していたでしょう。当時アルコール依存症という言葉はなかったと思われるが、依存症状態の人はいたと思われます。酒呑童子は一度のスリッで鬼となってしまいました。アルコールや薬物、ギャンブルなど、いずれの依存症においても、当事者はスリッ（再使用）の経験があると思います。意志の力で簡単に止められれば依存症とはいえず、自分の意思でコントロールできないのが依存症なのです。スリッした時も、本人を責めるのではなく、再出発のチャンスと考えるべきかと思えます。最澄のように、酒呑童子の一度の失敗を責めて追い出してしまうのではなく、回復途中におけるエピソードとして捉え、その後も継続的に支援していく必要があります。酒呑童子も現代なら、鬼となることなく回復できたかと思えます。

（注：なお、最澄は、平安時代におけるもっともすぐれた高僧の一人であり、最澄が実際に、酒呑童子にそのようなことをしたわけではありません。酒呑童子の話はフィクションです。）

## 酒呑童子のはなし

～アルコール依存症という視点から～



## 目次

【巻頭言】酒呑童子のはなし～アルコール依存症という視点から～・・・P1  
ちばアディクションフォーラムを開催しました・・・P2～P3  
インフォメーション・・・P4

# ちばアディクションフォーラムを 開催しました!

## 基調講演 『家族も本人も助けてって言うていい ～QOL(生活の質)の向上を目指したアディクション支援～』

講師 成増厚生病院・東京アルコール医療総合センター  
川田 隆裕 先生

### まとめ

- アディクションは、脳の病気であり、精神科治療や支援を必要とする。
- 「快感を求めてやった」というより、「生きづらい現実を生き延びるためにやった」人が多い。(アディクションによって助けられた時期もあった。)
- 孤立はアディクションを悪化させる。回復のためには、自助グループなど、人とのつながりが効果的。
- 家族も本人も、恥の意識や罪悪感を持ち、誰かに相談することが難しく、コミュニティ内で孤立する。すると、家族は本人の行動をコントロールしようとし(巻き込まれ)、本人は家族のコントロールから逃れるため、ますますアディクションを深めていく。
- スリップ(再使用)した時、周囲から責められてしまうと、「また飲もう/使おう」という気持ちになる。心配されたり、励まされたりすると「止めよう」と思う。(周囲の人の関わり方が、回復には重要な意味を持つ。)
- 家族支援により、家族も回復していく必要がある。本人も家族も、回復には長い時間を必要とする。その事を、支援者は理解する必要がある。

### こころの健康センターの依存症関連事業 (ご本人・ご家族向け)

#### 予約制 アルコールミーティング

お酒の問題に困っている本人・家族を対象に、話し合いで問題を共有しつつ、解決の糸口を探します。ミーティングと学習会の2部構成となります。参加希望者は、当日参加も可能ですが、なるべく事前に電話予約をしてください。

協力スタッフ 千葉県断酒連合会・船橋北病院

開催日程 下記の日程 14:00~16:00


内容 14:00~14:55 ミーティング  
▶ 気持ちを分かち合う時間。本人家族合同で行います。  
15:05~16:00 学習会  
▶ 本人と家族で、それぞれ違う内容を学習します。

#### 家族向けの学習内容(予定)

- |                        |                      |                         |
|------------------------|----------------------|-------------------------|
| ● 4月19日 アルコール依存症とは     | ● 8月23日 イネイプリングを止める① | ● 12月20日 あなた自身の生活を豊かにする |
| ● 5月17日 クラフトプログラムについて  | ● 9月20日 安全第一         | ● 1月17日 コミュニケーションを変える②  |
| ● 6月21日 問題行動の分析        | ● 11月15日 治療をすすめる     | ● 2月21日 イネイプリングを止める②    |
| ● 7月19日 コミュニケーションを変える① | ● 10月18日 キャンジャーニー①   | ● 3月13日 キャンジャーニー②       |


平成31年2月7日(木)、千葉市美浜文化ホールにて、千葉県精神保健福祉センターとの共催で、『ちばアディクションフォーラム～依存症を知ろう』を開催し、千葉県内から、約100名の参加がありました。

成増厚生病院・東京アルコール医療総合センターの川田隆裕医師による基調講演と、回復者や家族の体験談の他に、千葉ダルクによるエイサー演舞もあり、大いに盛り上がりました。



獅子舞も登場

### 参加者・来場者の皆さんから感想をいただきました!!



ど迫力のエイサー

「アディクションフォーラムに参加して」  
施設も利用し、入居した時は、すぐの場にいるわけではありませんが、いずれ社会に戻る時が来ます。社会が薬物やアルコール依存症について理解することは重要だと思います。今回このフォーラム貴重な機会を作り、参加したことにありがとうございます。

アルコールや薬物の依存に悩んでいると、過去の自分をきちんと認めて発表していました。正直に感情を話す方達、すごいと感動しました。  
ダルクの方の踊りもまた「エイサー」を感じました。元気でいるエイサー隊のように思える。とても良い時間でした。ありがとうございます。

当事者や家族が心身に健康でいられるように側として回復に良い影響を与えることが出来ると感じました。  
また、家族が上手に対応の中で長期の回復に現在当事者がどの段階にいるのかを把握することが出来た。今後の回復に必要な対応も今後の回復に際して対応に役立つように、講演会や自助会などに参加して知識を身に付けて行きたいと思っております。

千葉ダルクのみほさんへ  
エイサー演舞、UIO-エムの話し、おもしろかったです。みほさんの元氣げなお話が午の喜びです。これから応援しています!!

夫婦で初参加しました。川田先生のスライドを利用した説明がとてもわかりやすく、自分の夫の飲酒が止まってくれればと切実に思いました。一方家族の立場としては、家族の方々の発表された体験談を聞いて、今後どのように対応すべきが参考となりました。尚余興としての沖籠もとても楽しかったです。次の機会にも必ず参加したいと思います。

先生のお話で依存症を勉強し、自分に起きていたことと理解できました。体験談では、本人、家族の苦悩を自分のこととして、聴くことができました。今日目が前向きになりました。感謝です。

「アディクションフォーラムに参加して」  
社会ではなかなか理解されない薬物依存症について、市や県が協力して作られていることを感謝しています。日常生活に支障をきたしているにも関わらず、お薬や薬物にのめりこみ、それがやめられず自分のためにもならない状態になるのは、昨今ネット、携帯カメラ、買い物履歴がわかるので、自分も社会に気づかれています。

私も1年ほど参加して。今回は川田医師による各種依存症についての詳細な説明があり、深く理解することができました。又、個人の体験談の発表も今後の参考になりました。最後にダルクチームによる沖籠もとても感動しました。素晴らしいイベントに参加することができて感謝と共に再度の開催を期待します。

アルコール依存症者の家族です。他のアディクションの方の体験談を聞くことができて、よかったです。本人、家族に寄り添った治療をいっている先生のお話がとても嬉しく、勇気づけられました。病識も深まりました。

千葉市こころの健康センターでは、今後も依存症支援に力を入れていきます。

#### 事前面接 依存症治療回復プログラム

アルコールや薬物の依存症から回復したいと願う本人向けのプログラムです。参加に当たり、事前の面接が必要となるので、参加希望者は電話にてご連絡ください。

協力スタッフ 千葉ダルク

開催日程 毎月第1・3水曜日 14:00~16:00  
\*詳細な日程は、お問い合わせください。

#### 予約制 ギャンブル相談

ギャンブルが止められずに困っている本人および家族からの相談をお受けします。事前の聞き取りが必要となりますので、相談希望者は電話にてご連絡ください。

開催日程 偶数月第4水曜日 13:30~16:30  
\*相談時間は、おひとり1時間です。

毎回3名 事前予約必要  
● 4月24日 ● 10月23日 ● 6月26日  
● 12月25日 ● 8月28日 ● 2020年2月26日