大阪府

子どもとアルコール問題に関する Q&A 集

～飲酒防止教育を実施する前に～

この冊子は
「大阪府版
飲酒防止教室実施者用テキスト」
を活用するときにお読みください。

大阪府こころの健康総合センター

はじめに

この冊子は、平成 30 年度公民協働事業において発行した「大阪府版飲酒防止教室実施者用テキスト」（以下「テキスト」という。）の副読本として作成しました。

飲酒防止教室を実施する中で、児童・生徒から出た質問への回答や、アルコールに関連する問題への対応、依存症の影響や背景とともに、さらに一歩踏み込んで、家族に依存症の問題があるときの子どもへの影響や対応などについて、飲酒防止教室を実施する皆様のヒントになればと思い、Q&A 集としてまとめました。

学校での飲酒防止教室の実施や、様々な困難な状況にある子どもへの理解と対応のためにご活用いただければ幸いです。

この副読本は、令和元年度公民協働事業において、関西アルコール関連問題学会及び大阪府内の保健所の協力を得て作成しました。

また、新生会病院　院長　和気浩三氏、福井大学子どものこころの発達研究センター　教授　友田明美氏及びアルコール依存症の当事者の方にも原稿作成にご協力をいただきました。

もくじ

第１章　テキストと飲酒防止教室について

Q. テキストのねらいとは？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１
Q.「ロールプレイ編」はどのように使ったらいいの？・・・・・２
Q.「ロールプレイ編」の「断る作戦」について
　教えてください・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３
Q. お酒を飲める人と飲めない人を判別する方法はあるの？・・・５
Q. 生徒から「ノンアルコール飲料は飲んでいいの？」
　と聞かれたときはどう答えればいい？・・・・・・・・・・・・７
Q. 料理酒などが使われている料理は食べない方がいいの？・・・７
Q. 生徒から「間違えてお酒を飲んだことがあるけど
　どうしよう」と相談されました・・・・・・・・・・・・・・・８
Q. すでに飲酒経験のある児童・生徒に対する対応は？・・・・・８

第２章　依存症の影響や背景について

Q. アルコールに関する問題の現状とは？・・・・・・・・・・・・９
Q. 依存症とは？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
Q. 特別な人が依存症になるの？・・・・・・・・・・・・・・・・11
Q. 依存症になるとどんなことが起こるの？・・・・・・・・・・・12
Q. 依存症はなおるの？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
　コラム①：自助グループにはどんなものがあるの？ ・・・・・・14
Q. 児童・生徒が将来依存症にならないためには
　どうしたらいい？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
　コラム②：何かに依存するのには、
　　その人なりの理由がある？・・・・・・・・・・・・・・・・16

第３章　家族に依存症の問題があるとき

Q. 家族に依存症の問題があると、
　家庭ではどのようなことが起こっているの？・・・・・・・・17
コラム③：虐待とまでは言えないけれど
　避けたい子育て「マルトリートメント」・・・・・・・18
Q. 家族に依存症の問題があると、子どもはどうなるの？・・・・19
コラム④：マルトリートメントで「脳」も傷つきます・・・・・20
Q. 家族に依存症の問題がある子どもへの対応は？・・・・・・・21
Q. つらい体験は将来どのような影響があるの？・・・・・・・・22
Q. トラウマとは？・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・23
Q. トラウマを受けるとどうなるの？・・・・・・・・・・・・・23
Q. トラウマの影響を受けていると思われる子どもに
　どのようにかかわればいいの？・・・・・・・・・・・・・・25
コラム⑤：当たり前になってほしい
　「トラウマインフォームドケア」・・・・・・・・・・26

第４章　体験から学ぶ

本人の体験談①・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27
本人の体験談②・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・29

参考文献・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・31

参考資料①お酒の飲み方チェック「ＡＵＤＩＴ（オーディット）」・・・・・・・・・33
　②相談窓口のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・35

第１章　テキストと飲酒防止教室について

Q　テキストのねらいとは？

講義編

☞飲酒の基礎的な知識、２０歳未満の人の飲酒の危険性、アルコール依存症の予防について学ぶ

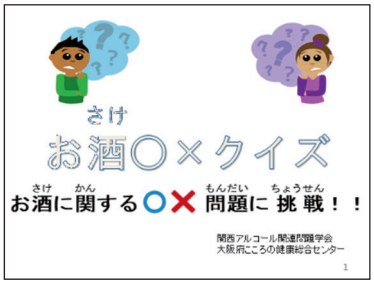
○×クイズ編

☞飲酒に関する○×クイズを通して基礎的な知識を学ぶ

ロールプレイ編

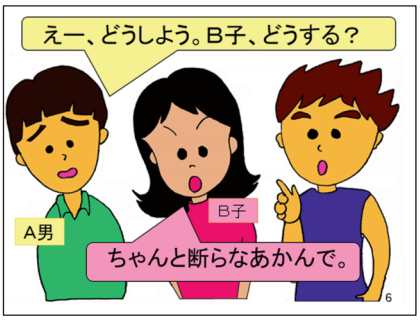
☞飲酒を誘われたときの断り方について学ぶ

＜スライド例＞



Q 「ロールプレイ編」はどのように使ったらいいの？

設定



いとこ３人組Ａ男くん、Ｂ子さん、Ｃ男くんが、結婚式で親戚のおじさんにお酒を勧められたときに、どのように断るか、という場面設定です。

使い方

まずは、導入として「ロールプレイ編【前半】」を行います。

その後、「○×クイズ編」や「講義編」で飲酒の知識について学んだ後、実践として「ロールプレイ編【後半】」を行います。

進行役、登場人物役（Ａ男くん、Ｂ子さん、Ｃ男くん、親戚のおじさん）の計５名が必要です。

工夫の仕方

場面の設定（結婚式など）は対象に合わせて変更していただいても構いません。変更される場合は、申請時に大阪府こころの健康総合センター担当者にご相談ください。

断り方の説明や児童・生徒による実施方法なども、必要に応じてご相談ください。

Q 「ロールプレイ編」の「断る作戦」について教えてください

「断る作戦」は４つあり、具体的なセリフを示して、児童・生徒が実際に飲酒をすすめられても断ることができるようになることをめざしています。

断る作戦１「お酒の知識を伝えよう」

法律で禁止されていることや子どもが飲酒することによる悪影響など、講義や○×クイズで学んだ知識を使って、お酒を断ることを伝えます。

断る作戦２「自分のからだへの影響を伝えよう」

「作戦１」で紹介したお酒の知識に加えて、実際に自分のからだにどのようなことが起こりうるのかを具体的に伝えることをすすめます。

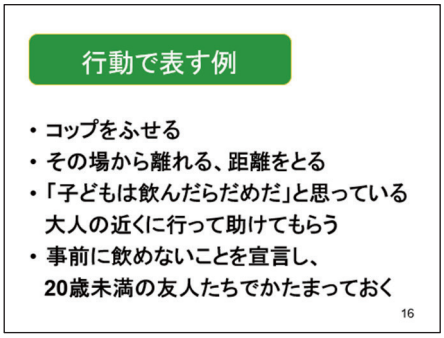
断る作戦３「飲めない理由をつくろう」

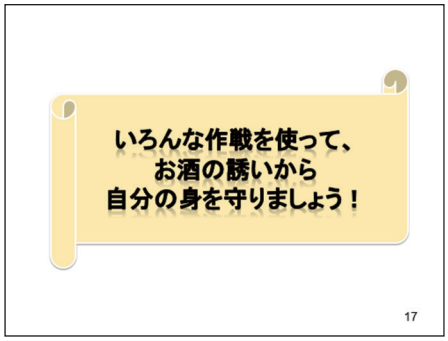
断った後の関係性が気になり、強く断れない場合などには、他の人や事情を理由にして、相手を怒らせないようにうまく断るということも方法の一つであることを伝えます。

断る作戦４「行動であらわそう」

どんな言葉で断ってもまだお酒をすすめられたり、うまく言葉で伝えられない、伝わらないという場合には、あきらめて飲んでしまうのではなく、行動で飲まないことを伝えることができます。様々な方法で自分の身を守ることが大切であると伝えます。

児童・生徒がロールプレイを行う時は、まず「作戦１」から「作戦３」まで実施し、そのあとで「作戦４」を紹介するというやり方もあります。





Q お酒を飲める人と飲めない人を判別する方法はあるの？

アルコールは体内に吸収されると、肝臓で代謝（分解）されます。その代謝の途中で、アセトアルデヒドという毒性の物質ができます。アセトアルデヒドがからだにたまると、顔が真っ赤になり、吐き気や頭痛が起こります。

この代謝の違いは遺伝子により決められており、個人差があります。アセトアルデヒドを分解する働きが強い人が「お酒に強い人」、働きが弱い人が「お酒に弱い人」となります。

アルコールを分解する能力に関する遺伝的なタイプを簡単に調べる方法として**アルコールパッチテスト**があります。児童・生徒に実施するのが難しい場合は、学校の先生が見本として実施し、結果について解説する方法もあります。

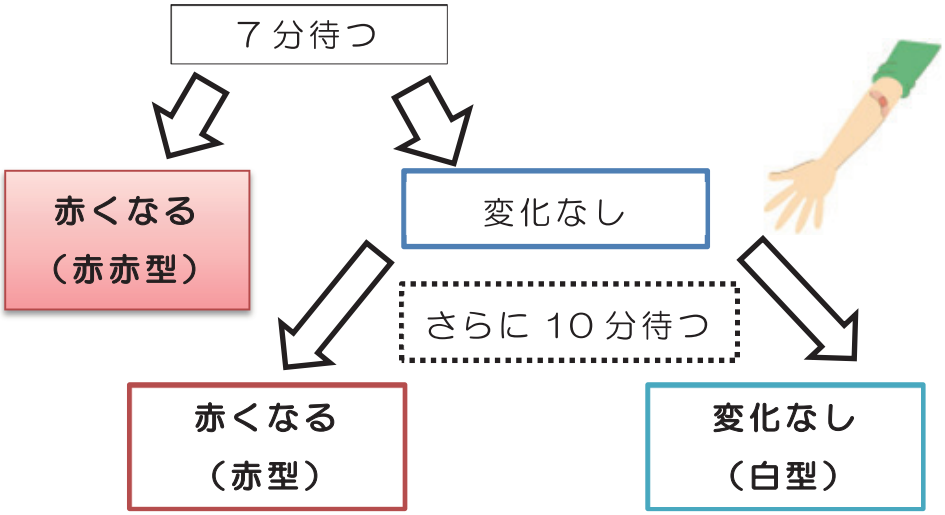
アルコールパッチテストの実施と判定

① 絆創膏やガーゼに消毒用アルコールを２、３滴しみこませて腕に張り付け、７分後にはがす

② はがした際に赤い→赤赤型（非活性型）

③ はがした際に肌の色に変化がなければ、さらに 10 分待つ

赤く変化→赤型（低活性型）　変化なし→白型（活性型）



赤赤型（非活性型）

このタイプはお酒が飲めません。

少量の飲酒でも顔面紅潮や吐き気、頭痛や動悸などが起こります。

赤型（低活性型）

体内にアルコールが残存しやすいタイプです。

飲酒量が増えると頭痛や動悸、吐き気を引き起こします。また、このタイプの人が習慣的に飲酒するとガンなどのリスクが高くなります。

白型（活性型）

いわゆる「お酒に強い」タイプです。

飲酒習慣がつきやすく、多量飲酒やアルコール依存症のリスクが一番高いタイプと言えます。

Q 生徒から「ノンアルコール飲料は飲んでもいいの？」と聞かれたときはどう答えればいい？

ノンアルコール飲料の購入は、20 歳未満でも法律で禁止されていません。しかし、以下のような懸念があります。

① アルコールが微量でも含まれているものがある
「アルコールが 0.1％以下のものをノンアルコールと表記できる」と決まっています。

② 酒類と並べて販売されている

③ 飲酒に対するハードルを下げる
ノンアルコール飲料を飲んだ子どもは、アルコール飲料に興味を持ちやすくなるという調査結果があり、飲酒につながる危険性があります。

こういった観点から、「20 歳未満の人がノンアルコール飲料を飲むことは望ましくない」と考えられます。

Q 料理酒などが使われている料理は食べない方がいいの？

調理段階での加熱によりアルコールが飛ぶ料理は問題ありませんが、そのまま使われるような料理は避けましょう。

また、菓子類でもアルコールが含まれているものがあるので、注意する必要があります。

Q 生徒から「間違えてお酒を飲んだことがあるけどどうしよう」と相談されました

一方的に注意するのではなく、飲んだ理由を聞き、相談してくれたことを評価します。本人の不安などを受け止めた上で、これからは飲まないように伝え、困ったことがあればいつでも相談できることを伝えます。

Q すでに飲酒経験のある児童・生徒に対する対応は？

すでに飲酒経験があったり、飲酒することを問題と考えない生徒もいます。

児童・生徒の飲酒の背景に、家庭や対人関係、その他の問題が潜んでいることもあります。丁寧にフォローし、必要があれば専門家と連携します。

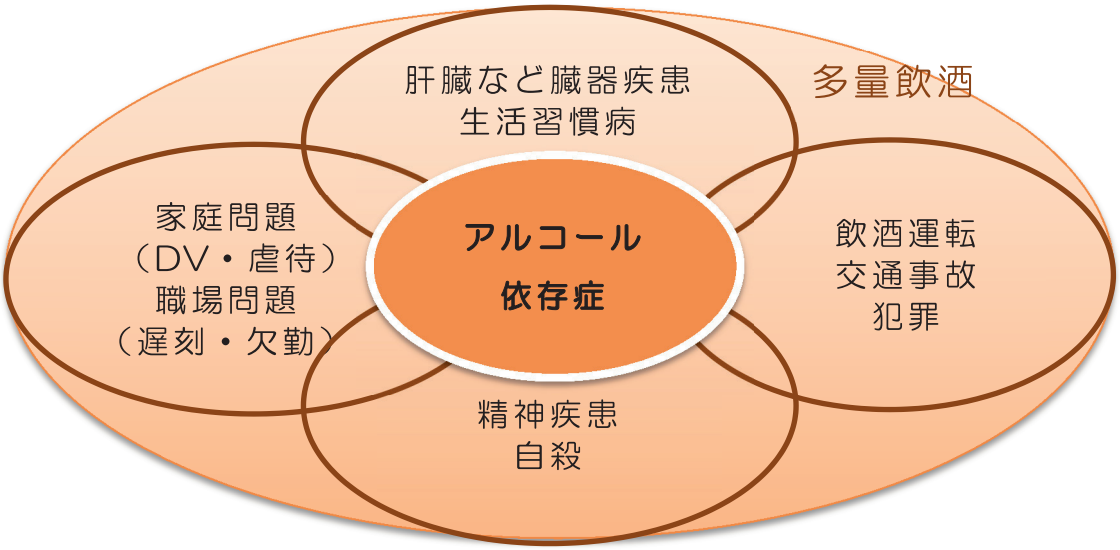
アルコールによる問題や依存症に関する相談窓口は、参考資料に掲載しています。

第２章　依存症の影響や背景について

Q　アルコールに関する問題の現状とは？

アルコール関連問題

不適切な飲酒は、本人の健康問題のみならず、家族への深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる危険性が高いとされています。具体的には、以下のようなものがあります。



このような問題の背景には、多量飲酒やアルコール依存症があると考えられます。特に**未成年からの飲酒は、将来的にアルコール依存症やアルコール関連問題を引き起こす可能性が高まる**といわれています。

アルコール依存症に対する誤解と偏見

アルコール依存症の人にどんなイメージをお持ちでしょうか？「さぼり」・「いい加減な人」が依存症になる、飲酒をやめられないのは「意志が弱い」からだと誤解されることがよくありますが、依存症になるのは性格の問題ではなく、病気の症状として飲酒をコントロールできなくなるのです。

日本では、109 万人ものアルコール依存症の人がいると推計されています。しかし、実際に治療を受けているのは、４～５万人です。つまり、アルコール依存症のほとんどの人は、治療を受けていないということです。誤解と偏見が医療機関への受診の妨げとなっています。

また、アルコール依存症予備軍（3 合以上飲む多量飲酒者）となる人は 980 万人いるといわれています。危険な飲酒や、アルコール依存症の疑いがあるかどうかをチェックする「AUDIT（オーディット）」というテストがあります。巻末の参考資料に掲載しています。

Q 依存症とは？

アルコールや薬物、ギャンブル等、ネット・ゲームなど、特定の物質や行為を「やめたくても、やめられない」状態を「依存症」といいます。依存症になると、本人や家族が苦痛を感じたり、生活に困りごとが生じたりすることがあります。

Q 特別な人が依存症になるの？

いろいろな病気と同じように、誰でも依存症になる可能性があります。「根性がない」とか「意志が弱い」からではありません。

Q 依存症になるとどんなことが起こるの？

飲酒や薬物使用、ギャンブル等などの行為を優先し、ほかの活動がおろそかになっていきます。その結果、自分や家族の健全な社会生活に悪影響を及ぼす可能性があります。

悪影響の例

- 睡眠や食事がおろそかになる
- 嘘をついて、家族との関係を悪化させる
- 仕事や学校を休みがちになる
- 隠れて借金をしたり、お金を工面するために手段を選ばなくなる

Q 依存症はなおるの？

適切な支援や理解により、「飲酒や薬物使用、ギャンブル等などに頼らない生き方」をしていくことができます。依存症は回復が十分可能です。回復するためには、正直に自分の気持ちを言える場所があることや、孤立しないことが大切です。

回復の助けとなる機関

精神科医療機関

薬物療法や精神療法などにより、治療を行っています。依存症の専門医療機関では、専門のプログラムなどを行っています。

相談機関

精神保健福祉センターや保健所などで、本人や家族などの相談にのっています。

自助グループ

同じ問題や悩みを抱えた人たちが、仲間と体験を共有したり、分かち合ったりするなど、自発的に結びついた集まりのことです。

回復施設

依存症に関する相談を受けたり、日中活動や居場所の提供、ミーティング等を行ったりするリハビリ施設です。

コラム①
自助グループには
どんなものがあるの？

アルコール依存症に関する自助グループ

［本人］断酒会、AA（アルコホーリクスアノニマス）

［家族］断酒会家族会、アラノン家族グループ、
家族の回復ステップ 12　　など

薬物依存症に関する自助グループ

［本人］NA（ナルコティクスアノニマス）

［家族］ナラノンファミリーグループ　　など

ギャンブル等依存症に関する自助グループ

［本人］GA（ギャンブラーズアノニマス）

［家族］GAM-ANON（ギャマノン）　　など

自助グループの活動内容・問合せ先などの詳細については、参考文献「広げよう　回復・治療・支援の輪」もご参照ください。

Q 児童・生徒が将来依存症にならないためにはどうしたらいい？

アルコールや薬物、ギャンブル等、ネット・ゲームなどの依存症について正しく理解し、適切な行動ができるように学ぶことが大切です。

また、依存症に陥る背景には、ストレスなどのこころの問題があると言われており、ストレスに対する適切な対処法を身に付けることも大切です。

例えば、友達や家族、学校の先生、医師などの専門家などに話を聞いてもらったり、相談したり、リラックスする方法を試したりすることなどがあげられます。

自分一人で、不安や悩みを抱え込まないように、困ったときには誰かに相談することなどをしっかりと伝えてください。

大阪府内の依存症の相談窓口一覧はこちら⇒

コラム②
何かに依存するのには、その人なりの理由がある？

アルコール、薬物、ギャンブル等などの依存対象とのかかわりは、はじめは好奇心だったり、仲間に誘われたり、気分転換のためだったり、きっかけは様々です。

しかし、それが依存となっていく理由として、過去や現在における不安や苦痛、孤独などを紛らわせるために、何かに依存せざるを得ない状況があるという考え方があります。

足を怪我した人の松葉杖や、溺れる人に投げられた浮き輪のように、その人にとっては生きていくために、物質や行為への依存が必要であったのかもしれない、という視点から依存症の人を理解することもできます。

第３章　家族に依存症の問題があるとき

Q　家族に依存症の問題があると、家庭ではどのようなことが起こっているの？

アルコールや薬物の影響から、暴言や暴力を受けたり、家族が暴言や暴力を受けるのを目撃したり、十分な食事や清潔な生活環境が得られなかったり、学校で必要な物品を準備してもらうことができなかったりするかもしれません。状況によっては、身体的・心理的虐待、ネグレクトとして介入や支援が必要になる場合もあります。

また、明確な虐待とまでいかなくても、薬物やアルコールの影響で人が変わってしまったかのような様子を見聞きしたり、不安定な家族の言動に振り回されたり、家族の不和に胸を痛めたり、子ども自身が家族を支えないといけないと思い込んでしまっていたりするなど、安心できない環境で日々を過ごしていることがあるかもしれません。

コラム③
虐待とまでは言えないけれど
避けたい子育て「マルトリートメント」

虐待は子どもに大きな影響を与えます。しかし、虐待とまで言い切れないような関わりも含めて、大人による子どもへの「**避けたい子育て**」によっても、様々な悪影響が生じることがわかってきています。これを「**マルトリートメント**」と呼び、養育者がよかれと思っていても子どもが苦痛を感じていたり、子どもの意思を無視したりするような関わりはマルトリートメントになります。

＜マルトリートメントの例＞

・人格を否定するようなことを言う
・きょうだい間で比較する
・パートナーや家族の悪口を言う
・家庭内でけんかをする
・家からしめだす
・忙しくて子どもの声を無視する
・子どもが嫌がるのにお風呂に一緒に入る
・夫婦関係のことを子どもに話す

マルトリートメントはどのような家庭でも起こりうるものですが、将来にわたって個人の心身の健康を損なうばかりではなく、家族や社会にも影響を及ぼすと考えられています。

Q 家族に依存症の問題があると、子どもはどうなるの？

子どもは、悲しみや傷つき、孤独感や恥の感覚、約束を破られる怒り、家族を薬物やアルコールのために失うのではないかという不安、「家族がお酒を飲むのは自分のせいだ」と自分を責める気持ちや罪悪感など、様々な思いを持っています。

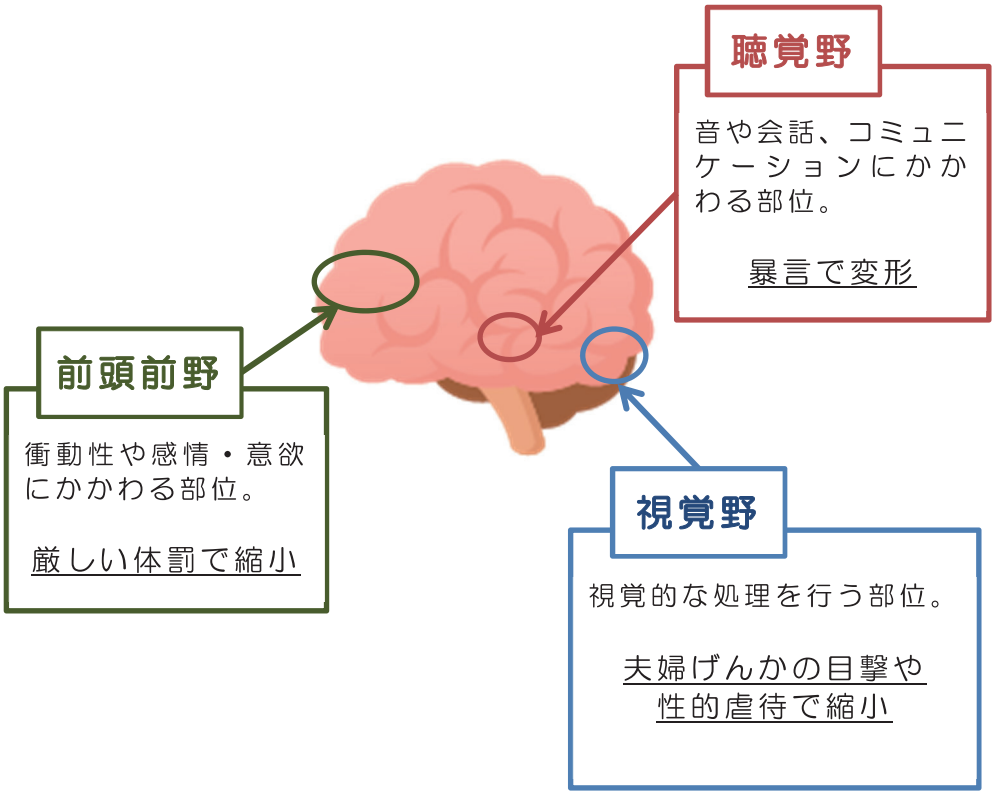
そして、秘密を抱えたり、不安を誰にも話せなかったり、場合によっては嘘をつくことがあるかもしれません。

様々な身体の不調を訴えることもあります。

学校での問題行動やそのほかの逸脱行為などがみられることもあります。

コラム④
マルトリートメントで「脳」も傷つきます

近年、脳科学研究によって、様々なマルトリートメントで脳も傷つくことがわかってきています。受けるマルトリートメントの種類によって、傷つく脳の部位が異なることもわかっています。



一方、このような脳の傷は回復することもわかってきています。幼少期のトラウマ（こころの傷）を持つ人に対して、心理療法や薬物療法を行ったところ、脳の働きが改善したという報告もあります。子どもだけでなく、大人になってからも脳は回復することがわかっています。

Q 家族に依存症の問題がある子どもへの対応は？

子どもに依存症は病気であるという正しい知識や、そのような気持ちになるのは当たり前であること、子どものせいではないことを伝えることがとても大事です。子どもの周りにいる大人が依存症という病気について理解することも重要です。

また、子どもの話を聴くときには、依存症の問題がある家族を非難しないように気をつけましょう。子どもにとって、家族は大事な存在です。家族を責めると子どもは傷つきます。今起こっている問題は依存症という病気によるものであり、家族自身による問題ではないことを伝えましょう。

暴言や暴力などの危険がある場合は、子どもの身の安全を守ることを最優先します。

依存症の問題がある家庭で育った子どもたちが、
苦難や逆境を克服するために重要なのは、
「見守ってくれる大人の存在」です。
それは依存症の専門家である必要はなく、
子どもの身近にいて見守ってくれる大人であれば
誰でもそういった存在になることができます。

Q つらい体験は将来どのような影響があるの？

幼少期のつらい体験は、生涯にわたって心身に影響を及ぼします。

幼少期に身体的・心理的・性的虐待、ネグレクト、DV 目撃、両親の別居、家族のアルコール中毒・薬物乱用・精神疾患や自殺、家族の服役などの体験がある場合、成人期の心身の疾患や社会的適応のリスクが高くなるという研究報告（ACE 研究）があります。

また、親が依存症である場合、その子どもも依存症になるリスクが高いともいわれています。

今、依存症の問題がある家族も、過去に何らかのつらい体験があったのかもしれません。

Q トラウマとは？

個人の力では対処できないような突然の衝撃的な出来事を体験したときに負う、こころの傷のことをトラウマといいます。トラウマの原因となる出来事には、災害・事故・犯罪・虐待などの被害、DV 目撃、大きな喪失体験などがあります。子どもはトラウマを受けたとき、大人以上に激しい衝撃を受けることがあります。

家族に依存症の問題があって暴言や暴力などを伴う場合、その影響でトラウマとして子どもに様々な反応がみられる可能性についても留意しておくとよいでしょう。

Q トラウマを受けるとどうなるの？

トラウマを受けると、心身や行動に様々な反応が生じます。

再体験症状	・出来事の衝撃的な場面が頭に浮かぶ ・繰り返し悪夢を見る
回避症状	・出来事について考えないようにする ・関連する人や場所などを避ける
過覚醒症状	・注意や集中ができない ・常に落ち着きがなく、そわそわしている
気分・認知の変化	・「自分はダメな人間だ」「誰も信用できない」といった思いを持つ ・悲しい、楽しいなどの感情がわいてこない ・罪悪感、疎外感がわく

トラウマとなるような体験が繰り返されると、以下のような行動がみられることがあります。

- 人を信用しない、疑い深い
- 笑い声や怒る声、物音やにおいに敏感である
- 人の顔を覚えられない
- 自傷行為や自殺企図、薬物乱用や性的な問題行動がある
- 物忘れが多い、ぼう然としている
- 急に怒り出す、固まってしまう、パニックになる
- 人とかかわるのを嫌がる
- 感情の起伏が大きい
- 些細なことにこだわる　　など

このようなトラウマの影響による行動化は、しばしば本人の性格や発達上の問題とされ、見過ごされたり、間違った対応をとられてしまうことがあります。これは、子どもでも大人でも同じです。

支援している子どもや大人への対応の難しさ、困った行動の背景にはトラウマがあるかもしれないという視点を持ってかかわることが大切です。

Q トラウマの影響を受けていると思われる子どもにどのようにかかわればいいの？

安心できる場を提供する

子どもが安心して過ごせる場所や、自分の気持ちや悩みを打ち明けられる場所や人が必要です。子どもが話したいと思った時に話せるように環境を整えることが望まれます。

本人が話せるまで待つ

恐怖心や恥ずかしいという思い、罪悪感などのために、トラウマの体験やマルトリートメントを受けたことについて話せないことが多いものです。中には、本人にとっては当たり前の日常であるため、自分の体験が辛いことに気づかないこともあります。

体験や本人の気持ちについては、無理に話をさせるのではなく、話す準備ができるまで待つことが大切です。**あたたかな雰囲気で、じっくりと関わりましょう。**

必要なところへつなぐ

状況に応じて必要な機関につなぎ、連携して本人をサポートします。どのような人が、どのような役割で関わるのか、相談することでどのようなことが変わるのかなど、見通しを伝えます。

子どもが「内緒にして」ということもあるかもしれませんが、信頼関係を重視したつもりであっても、子ども自身の「恥ずべきこと」「人に言うべきではないこと」という誤った認識を強めることになりかねず、望ましくない場合があります。**「困ったことがあれば信頼できる人に相談する」ことが大切であると伝えてください。**

コラム⑤
当たり前になってほしい「トラウマインフォームドケア」

「トラウマインフォームドケア」という考え方が注目されています。社会の中の様々な場面で、トラウマの影響を十分に理解して、配慮したかかわりをすることが大切であるという考え方です。

トラウマインフォームドケアを実現していくために４つのアプローチ（４つの R）があります。

① 知識を持つ（Realize）
　トラウマの広範な影響を知り回復の可能性を理解する
② 気づく（Recognize）
　トラウマ症状のサインに気づく
③ 対応する（Response）
　トラウマについての十分な知識を持って対応する
④ 再トラウマの予防（Resist　retraumatization）
　トラウマを思い出させることを回避できるようにし、再トラウマを予防する

どこの機関であっても、私たちが日常業務で接する子どもや大人の中に、過去や現在のトラウマの影響を受けている人がいるかもしれないという視点を忘れずに、業務に取り組むことが望まれます。

第４章　体験から学ぶ

飲酒防止教育で、当事者の体験談を講義とセットにすることで、より深い理解が得られます。ここでは、アルコール依存症の本人の体験談を２例掲載しています。

本人の体験談①

自分の父もアルコール依存症で、物心がついた時から暴れていた。朝から飲酒をして、グダグダ文句を言っていた。一度暴れだしたら手が付けられなかった。必死で止めたが無理だった。見るのが辛かった。母に「何とかして」と言ったが、だんまりだった。姉に言っても無駄。自分は父が酒を飲まないように一生懸命お酒を隠したり水を足したりしたが、母が次々と買ってきた。なぜ母が次々と買ってくるのかその時は不思議だったが、買いに行かないと父がさらに暴れるから買いに行くことに気づいた。

幼稚園に行ったとき、少しの間でも家から解放されてホッとした。

小学校の時には、父の息子とばれるのが恥ずかしかった。近所の人が「父が道で寝転がっている」と言いに来て、母に迎えに行かされたこともある。小声で「起きてや」と父に言っているのを見て、上級生からはあわれむ、笑っているような目をされていた。自分はストレスから毎日学校で暴れけんかをし、学校から「来るな」と言われた時もあったが、唯一の居場所が学校だった。友達はいなかった。自分が強かったので守ってもらおうと、寄ってくる子は、いじめられっ子だけだった。新聞配達後に学校に行っていた。少しでも家から離れたかった。

自分が父の飲酒をやめさせようとする姿を見て、母が「無駄なことはやめなさい」「父は病気」と言われた。自分は「何が病気や、父の意思が弱いだけ」と思い、そんな病気は認められないと父を殴り倒したこともある。疲れ果て、父が死ぬまで我慢するしかないと思うしかなかった。

中学校の時には、夜、遊べる友達ができたが、相手の家のことを聞くと自分のことも話さなくてはならないし、話したくはないので、お互いの事情は聞かなかった。そんな時に初めて自分もお酒を飲んだ。絶対に飲みたくなかったが、飲むと、辛かったこと、不快だったことが、すべてなくなった気がして気持ちがよかった。そこから自分も、お酒におぼれ始めた。大嫌いなお酒だったのに、「飲まなやってられへん」「俺も楽しみたい」と思うようになった。

中学卒業後は「働ける、家から逃げだせる」と本当にうれしかった。しかしお酒はやめられなかった。定時制高校に通い仕事をして収入あったが、すべてお酒に消えていった。高２の時全身の離脱症状が出て家で苦しんでいた時、その自分の姿を母が見て「父を見てて分かってたんとちゃうの」と言われ「お前らのせいやろ」と言ったが、「自分が飲んだんやろ、親のせいにするな」と返され、何も言えなかった。えずきながら、母に「絶対に結婚するな」と言われ、自分のようなつらい思いを嫁や子どもにさせられないと思った。

自分は、病院へのつながり方も、保健所に相談できることも知らなかった。学校も親も相談にはのってくれなかった。自分で何とかするしかないと思っていた。学校の先生には、家庭の悩み、おかしいと思ったら、話を聞いてあげてほしい。病院につながったあと、一人では無理だと教えてもらった。断酒会に通い始めるまで、誰にも吐き出せていなかった。「断酒会なんかで止められるか」と思っていたが、通い始め、止まっている。

本人の体験談②

自分が生まれ育ったのはだんじり祭りが盛んなところ。父は工務店経営をしていて、お酒が常に近くにある環境だった。日曜日は従業員が朝から片手にビールで仕事をしていた。周囲の大人と一緒に、自分も子どもの時から飲んでいた。

初めてお酒に失敗したのは小６の時。だんじり祭りで飲みすぎて道端で寝転がっているところを友人が見つけ、家まで連れて帰ってくれた。母は「友達にちゃんとお礼言っとき」とは言ったが、飲酒したことに対しては注意しなかった。

子どもの時からバレエ、ダンスをしていて、「太りたくない」という気持ちが強く、「酒さえ飲めばカロリーが摂れる」と思い、授業やレッスン後は必ず飲んで帰っていた。クラスでは「酒臭い」と言われたが恥ずかしいという気持ちはなかった。むしろかっこいいと思っていた。

外国にバレエで留学したが、食事を作ってくれる人もいなくなり、お酒を飲んでレッスンに行き、帰ってきたらまた飲むという生活をしていた。どんどん痩せていき、帰国後は体重は 20 ㎏ 台になっていた。生理も止まった。両親は離婚し、自分は、仕事に行かず、ずっと自室で飲酒していた。トイレにも行かず、カーペットは汚物、便まみれの状態だった。入院した時、母からは「こんなところに入院させるために育てたんとちがう」と言われた。

退院後は実家の２F の自室に勝手に外に出ないように外から鍵をかけられ、閉じ込めさせられた。タンスの中やズボンのポケットをあさり小銭を集め、父が不在になったすきに、抜け出し一番近くの自動販売機に走りお酒を買っていた。買う時は「この１本だけにしよう」と思っているのにいざ飲み始めると「何でもう１本買わへんかったんやろ」「次はいつ買いに行けるか」と思っていた。

38 回入退院を繰り返した。退院後は必ずその日の晩にお酒を飲んでいた。家を追い出されてひとり暮らしをするようになってからは堂々と飲める、と思っていた。最後は死ぬために飲んでいた。

最後の退院後、断酒会に入った。参加しながらも、飲もうか飲まないか悩んだが、「止めておこう、明日飲みたかったら飲もう」と思いながら、１年断酒が続いた。１年過ぎたとき「おめでとう」と言ってくれる仲間がいた。酒を飲んでいる間は、家族も友人も何度も裏切って離れていったが「この仲間は裏切らないでいこう」と思った。

断酒して３年目に生理が来て翌年妊娠した。まさか自分が出産できるとは思わなかった。女性として生きられるとは思わなかった。断酒会につながり生きることの大切さに気付かせてもらえた。今は双子２人の育児をしている。

参 考 文 献

<リーフレットなど>

○ 厚生労働省リーフレット「つい○○しちゃってない？」
○ トラウマインフォームドケア学校プロジェクト事業「問題行動の背景をトラウマ視点から考えてみよう」2018 年 3 月
○ 大阪府こころの健康総合センター「依存症人材養成テキスト　基礎情報編」2019 年 7 月
○ 大阪府こころの健康総合センター「こころの健康について考えよう！」2019 年 3 月
○ 大阪府こころの健康総合センター「広げよう　回復・治療・支援の輪　～知っておきたい依存症関係機関・団体紹介冊子～」2019 年 3 月
○ JST-RISTEX プロジェクト「トラウマへの気づきを高める“人・地域・社会”によるケアシステムの構築」「視点を変えよう！困った人は、困っている人」

大阪府こころの健康総合センターが作成した刊行物の一部は
下記のページからダウンロードが可能です。
http://www.pref.osaka.lg.jp/kokoronokenko/download/index.html

＜図書＞

○ 長徹二著　樋口進監「市民のためのお酒とアルコール依存症を理解するためのガイドライン」慧文社　2018 年 2 月
○ 友田明美著「脳を傷つけない子育て」河出書房新社　2019 年 2 月
○ ジェリー・モー著　水澤都加佐監訳　水澤寧子　訳「親の依存症によって傷ついている子どもたち」　星和書店　2017 年 3 月
○ プルスアルハ著「家族のこころの病気を子どもに伝える絵本④ボクのこと忘れちゃったの？―お父さんはアルコール依存症―」　ゆまに書房　2014 年 6 月
○ プルスアルハ著「子どもの気持ちを知る絵本②ボクの冒険のはじまり―家のケンカは悲しいけれど…」　ゆまに書房　2019 年 8 月
○ 野坂祐子著「トラウマインフォームドケア　“問題行動”を捉えなおす援助の視点」　日本評論社　2019 年 12 月

参考資料①

お酒の飲み方チェック「AUDIT（オーディット）」

質　問	０点	１点	２点	３点	４点
どれくらいの頻度でアルコール飲料を飲みますか？	全く飲まない	月１回以下	月２～４回	週２～３回	週４回以上
飲酒するときは通常どれくらいの量を飲みますか？ ※アルコール換算表は次頁	１合以下	２合程度	３合程度	４合程度	５合以上
１度に３合以上飲酒することがどれくらいの頻度でありますか？	ない	１ヶ月に１度未満	１ヶ月に１度	１週間に１度	毎日かほとんど毎日
過去１年間に、飲み始めると止められなかった事がどれくらいの頻度でありましたか？	ない	１ヶ月に１度未満	１ヶ月に１度	１週間に１度	毎日かほとんど毎日
過去１年間に、普通だと行える事を飲酒していたためにできなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	１ヶ月に１度未満	１ヶ月に１度	１週間に１度	毎日かほとんど毎日
過去１年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をしなければならなかったことが、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	１ヶ月に１度未満	１ヶ月に１度	１週間に１度	毎日かほとんど毎日
過去１年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どれくらいの頻度でありましたか？	ない	１ヶ月に１度未満	１ヶ月に１度	１週間に１度	毎日かほとんど毎日
過去１年間に、飲酒のために前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	１ヶ月に１度未満	１ヶ月に１度	１週間に１度	毎日かほとんど毎日
あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？	ない		あるが過去１年間はなし		過去１年間にあり
肉親や親友、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人があなたの飲酒について心配したり、酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？	ない		あるが過去１年間はなし		過去１年間にあり
合計得点					

アルコール換算表（日本酒１合と同程度のお酒の量）

	清酒 1合 180ml	ビール 500ml	7%のチューハイ 350ml	25%の焼酎 100ml	ワイン 200ml	ウイスキー 60ml
濃　アルコール度　ル	15%	5%	7%	25%	12%	43%

結果判定

合計点数	判　定	
０～７点	危険の少ない飲酒	今後も現在の飲酒量を保つようにしてください。
８～１４点	危険な飲酒 （アルコール依存症予備軍）	このままでは健康や社会生活に悪影響が出てきます。飲酒量を減らす事に挑戦してみましょう。
１５点以上	**アルコール依存症疑い**	**アルコール依存症が疑われます。早めに専門医療機関や相談機関へ相談してください。**

参考資料②

アルコールによる問題や依存症に関する相談窓口として、保健所や精神保健福祉センター（大阪府こころの健康総合センター等）があります。困ったときはぜひ一度ご相談ください。

大阪府こころの健康総合センター（依存症相談拠点）

＜月～金（祝日・年末年始を除く）９時～17 時 45 分＞

依存症専門相談　お問合せ先　06-6691-2818

ご本人・ご家族の方からの、アルコール・薬物・ギャンブル等依存症に関するご相談を、電話・来所（予約制）でお受けしています。

大阪府内の依存症相談窓口
一覧はこちら

また、困ったときに誰かに相談することは、児童・生徒にとっても大事なことです。今、相談できなくても、将来相談できるかもしれません。周りの大人の方から、下記のような相談窓口を伝えてください。

その他様々な
相談窓口一覧はこちら

大阪府

大阪府こころの健康総合センター
〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46
TEL:06-6691-2810　　FAX:06-6691-2814
ホームページ「こころのオアシス」http://kokoro-osaka.jp/

令和２年３月発行（令和３年３月増刷）