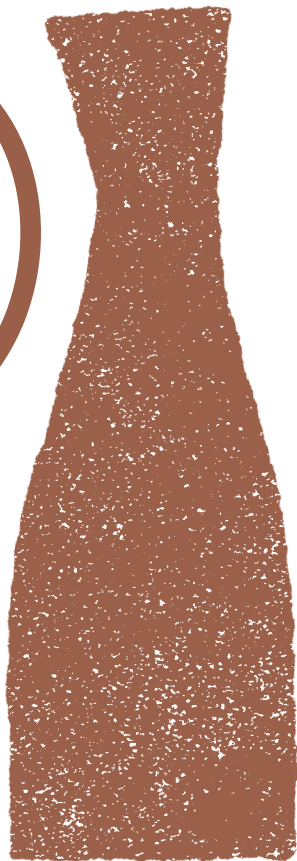
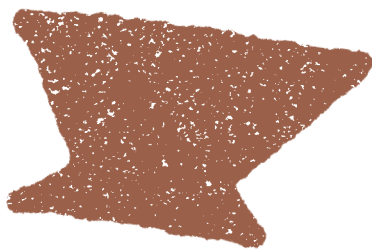




ま  
れ  
る



め  
ば、



nomeba nomareru

大学に入るまで酒を飲んだことはなかった。

最初にビールを飲んだときも、日本酒を飲んだときも、苦さや、肛門部に刺激感があったておいしいとは思わなかった。

そのうち飲んで、大声で歌い、悪ふざけをするようになって。自分が仲間と何かを共有している開放感があつて、楽しくなってきた。しかし、ひどく酔ったときには、横になったときに天井がぐるぐる回って気持ちが悪かった。翌朝に二日酔いがひどくて、一日吐いていたこともあつた。そんなうち、飲んだ後で、自分で吐いておくことを覚えた。

この頃、ひよっとすると、もう死んでいたかもしれない、または大けがをしていたかもしれない記憶がふたつある。ひとつは相当アルコール度数の高い酒を飲んだあとに、階段から転げ落ちた。もうひとつは相当に酩酊して、誰かに部屋に連れ帰ってもらったが、翌朝は布団が嘔吐物でいっぱいだった。どこで便をしたのか、尻が汚れている。翌朝、何人かが見に来てくれたが、愉快な酒でなかったことは確かだ。

石川さゆりの「津軽海峡冬景色」の流行っていた頃に、津軽に旅行して、帰りにたまたま同級生と一緒に、おごってもらって飲んだ。この頃は、太宰治の読者であつたが、酩酊した頭の中で、電車から、すうっと、線路に下がっていくことを夢想した。このほか、いくつか迷惑をかけたという記

憶があり、今、文章を書いていると、それが思い出されてくる。

大学を卒業して仕事に就いた。社会人初期の空回りを感じつつ、徐々に、同僚や組織の仕事に打ち解けていったが、その中で、自分のこころのバリアを取るために酒を使っていたことは確かだ。うまく「使えた」こともあるが、自分の内側に攻撃性をつのらせて飲んだこともある。たとえば飲んでい

るグラスを投げつけるイメージ。こころの中で「ガチャン」と音がする。  
ひとり酒はしたことがないし、家族に暴力をふるったこともない。しかし、同僚との「よい酒」を飲んだあと、帰ってから家族の話聞くことは面倒だった。自分は疲れていたし、早く寝たかった。

こうして50歳を過ぎたが、幸いにも肝機能は正常、社会人としても、きちんとやってきたように見えるかもしれない。しかし、自分が今こうしているのは、たくさんの命拾いの結果とも思える。今日、電車に乗っている同年代の中にも、その仲間がいるかもしれない。

「おい、お祝いに一杯やろうか」  
そういえばBはどうしているかな？

学生の頃に一緒によく飲んだな。  
いつか、また飲みたいなあ。

Aよ 思い出してくれてありがとう。

今日、おれはお前を電車の中で見かけた。お前はおれに気付かなかったようだ。

酔ったお前を、何度もアパートに連れ帰ったのはおれだ。

今、おれはアルコール依存症と診断されて、まだ酒をやめられないままに生きている。

ときどき、おれがこんなになったのはお前のせいじゃないかと思うことがある。逆恨みであることはわかっているのだが…

おれの酒は、がんばるための酒だった。

ストレスや、いらいらを抑えるための酒だった。

最初は少し飲むだけで、気分を変えられた。

だんだん、多めに飲まないと、気分が変わらなくなった。

今は、酒を飲んでいないといらいらする。

仕事でも酒のことを考えるようになった。電車の中で酒を飲んだ。休みの日は朝から飲んだ。好きだったプラモデルづくりもしなくなって酒を飲んだ。

酒を減らそう、やめようと思ったが、そうすると余計につらくなって、また飲んだ。

酒が多いよと言われても、なかなか減らせない。

飲んでいるときに、愚痴が多くなったと言われた。

家族を守るために、酒を飲んでがんばったんだよ。

しかし今は、家族が少し遠くになった。

でも、俺から酒をとったら何が残るんだ？

誰もわかってくれない。

なんだか身体がだるくなった。やる気が出なくて、気持ちもだるくなった。それでもがんばらなきゃならなくて、ダメだと思ったけれども、朝少し酒を飲んだ。身体が少し元気になった。

「うつ病」じゃないかと言われたこともある。

「うつ病」なんてみっともない。

酒を飲めば元気になれる。酒を飲んでまた頑張ろう。酒を飲んで早く寝よう。

こんなにつらいのは嫌だと思った。

もう終わりにしたいと思った。

そういう俺は、何のために頑張っているのだろう…

# アルコールの負の影響

アルコールとうつ、自殺にはつながりがあります

アルコールは不眠症を悪化させ、それまで普通に眠れていた人まで不眠症にしてしまうことさえあります。眠れないのであれば、専門医に睡眠薬の服用について相談しましょう。アルコールの依存性は睡眠薬の依存性よりはるかに強力です。

アルコールは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導き出しやすくさせます。悩みを抱えているときに、飲みながら物事を考えるのはとても危険なことです。

アルコールはうつ病を悪化させ、健康な人にもうつ病を引き起こします。酔っているあいだは気持ちが多少和らいだ気がしても、酔いから覚めた後には、前よりも気分の落ち込みが悪化します。

アルコールは抗うつ剤の効果を弱め、予期しない副作用を引き起こすことがあります。精神科で投薬治療を受けている人は飲酒すべきではありません。

アルコールの酔いは自殺を引き寄せます。アルコール依存症だけが問題なのではありません。一日、日本酒換算で2合半以上の飲酒は自殺のリスクを高めることが知られています。

## チェックリスト

**[C.A.G.E.]** こんなことはないですか？

1	あなたは今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？ <b>(Cut down)</b>
2	あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？ <b>(Annoyed by criticism)</b>
3	あなたは今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか？ <b>(Guilty feeling)</b>
4	あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？ <b>(Eye-opener)</b>

もしも2項目以上あてはまるのであれば、たとえきちんと仕事ができていたとしても、また、健康診断で肝臓の機能が正常だといわれていたとしても、あなたのアルコールの飲み方は問題があります。専門医に相談されることをお勧めします。

## 対処法

### ▶ご本人向け

前のページで2項目以上に該当した方は、一度、アルコール問題に詳しい専門の精神科医に相談してみることをお勧めします。

アルコール問題の専門医がどこにいるのか分からないという方は、地域の保健所、あるいは、各都道府県・政令指定都市に設置されている精神保健福祉センターで相談してみるとよいでしょう。そこでもアルコール問題に関する相談に乗ってくれますし、必要に応じてそれぞれの地域にある専門医がいる医療機関を紹介してくれるでしょう。

「相談なんかとんでもない！」…あなたはそう思うかもしれませんが。

「俺よりももっと飲んでいる奴はいくらでもいる」、「その気になれば、量を減らしたり、飲まないで過ごすことができるから大丈夫だ」、「アルコールが問題なんじゃなくて、ストレスが問題なのだ」…そんな風に自分に言い聞かせてみる人もいるでしょう。

でも、いくら強がってみても、本当はずいぶんと前から、あなた自身もちょっとだけ心配だったのではないのでしょうか？

その心配をそのままにしておくと、心配を打ち消すためにかえってお酒が増えて、気分はますますふさぎ込んでしまいます。さあ、勇気を出して、まずは相談してみることです。

## ▶ご家族・まわりの人向け

アルコール問題は、ご本人が自覚するよりもはるかに早く、そのご家族やまわりの人たちが気づくものです。

しかしいざ気づいたものの、いざ相談しようとしても、ついおっくうになりがちです。

「今は仕事のストレスで一時的にお酒の量が増えているだけだろう」、「うちの人は飲み過ぎてしまうが、別に暴れるわけではないし、仕事もきちんとしているから、問題はないだろう」、「他に何の楽しみもない人からお酒まで取り上げたらかわいそうだ」。

なかには、「自分が妻としていたらないから、夫はお酒をたくさん飲むのかもしれない。私をもっと彼に尽くさねば」などと、自分を責める人もいるかもしれません。

しかし、勇気を出して相談してみることが大切です。

ご本人が自分の問題に気がつく第一歩は、家族が相談機関を訪れることです。

相談が早ければ早いほど、ご本人の回復も早くなりますし、ご家族がいつまでも自分たちの胸の内だけにとどめておくと、ますますご本人の問題はこじれていくものです。

地域の保健所や精神保健福祉センターでは、アルコール問題を抱える方のご家族の相談に対応しています。

そこでは、どのように対応すればご本人が自分の問題に気づきやすくなるのか、どこに専門医療機関があるのかを知ることができます。また、同じように家族のアルコール問題に悩む人たちを対象とした自助グループも紹介してもらえます。

# 主な相談窓口

---

## 精神保健福祉センター

各都道府県・政令指定都市の精神保健福祉センターでは、アルコール問題についての相談を行っています。

---

## 保健所

各地の保健所では、アルコール問題を抱えた本人や家族からの相談を行っています。

---

## AKK（アディクション問題を考える会）

☎03-3329-0122 火10:00～12:00、13:00～16:00

木・金10:00～12:00、13:00～15:00（祝日・年末年始・夏休みを除く）

アルコール依存、薬物依存、摂食障害、ギャンブル依存、買い物依存等の嗜癖（アディクション）に関する相談を行っており、相談例会も開催しています。

---

## ASK（アルコール薬物問題全国市民協会）

☎03-3249-2552 月～金10:00～16:00

アルコール・薬物問題、嗜癖、アダルトチルドレン（AC）に関する各地の相談先や自助グループを紹介しています。

---

## 断酒会：全日本断酒連盟

☎03-3863-1600 月～金10:00～17:00

酒害者（お酒に悩む人達）による酒害者のための自助グループで、酒害相談を行っています。断酒例会には家族も参加できます。

---

## AA（Alcoholics Anonymous）：

### NPO法人AA日本ゼネラル・サービス（JSO）

☎03-3590-5377 月～金10:00～18:00

飲まないで生きて行くための自助グループで、ほかのアルコール依存者の飲まない生き方を手助けしています。匿名性を重視してミーティングを行っています。

---

## アラノン（Al-Anon）：アラノンジャパンGSO（日本アラノン本部）

☎03-5483-3313 月～土10:00～17:00

アルコール（または薬物）依存症者と身近に関わり、その影響を受けている、または受けたと感じている人達による自助グループで、各地でミーティングを行っています。

---



あなたの身近な相談窓口は？

