

# 家族はどうしたらいいの？



家族は、本人が飲酒によって起こす様々な問題に巻き込まれてしまいがちです。家族だけで悩まずに、まずは相談してみましょ。

## つながる

～家族の相談～

誰にも相談できずに、問題を家族だけで抱えていませんか？  
まず、家族が専門機関に相談し、一緒に対応の方法を考えていきましょう。

## 知る

～学習・家族教室～

県内には家族教室を実施している専門医療機関があり、アルコール依存症についての理解を深めるとともに、具体的な対応方法について学ぶことができます。

## 支えあう

～家族の会

(自助グループ)～

同じ悩みを持つ家族の会があります。他の家族の経験を聞いたり、自分が抱えている悩みを話したりすることができます。家族が互いに励ましあい、支えあい、元気になるための会です。

## 家族や周囲の人がやっけてしまいがちなこと

### ◆酒代を代わりに支払う、飲酒による不始末の後片付けをする

→依存症を助長してしまいます。

### ◆お酒を飲んでいないかチェックする、お酒を取り上げる

→本人に振り回されて、疲れてしまいます。

### ◆「意思が弱い」と本人を責める

→本人の反発を招いてしまいます。



## 回復に向けて ～焦らず、ゆっくり、一歩ずつ～

### 専門医療機関へつなぐ

家族や周囲の人が、適切にかかわることで、本人との会話を修復しましょう。家族が相談を続けながら、タイミングを見計らって専門治療を勧め、専門医療機関の受診につなげましょう。

### 断酒の継続

～専門治療と自助グループ～

専門医療機関への定期的な通院と自助グループ（断酒会やAA）への定期的な出席により、断酒を続けることが当面の最優先課題です。しばらくは断酒に専念しましょう。

### 真の回復に向けて

断酒が安定してきたら、お酒以外の課題にも着手します。特に家族との人間関係を修復していくことはとても大切です。さらに、お酒に頼らざるを得なかった自分の生き方を見つめ、変えていきます。

社会参加への準備が必要な場合には、段階的に進めていきます。