



ステージ別おすすめ対処法チェックリスト【アルコール依存症】

ステージ	本人の状況	家族・支援者等の状況	対処法(例)
ステージ1 病的な飲み方の初期段階 予防	<input type="checkbox"/> 日常的に飲む <input type="checkbox"/> 時々飲む程度でも、一度の酒量が多く仕事や生活に支障をきたす <input type="checkbox"/> 酒量が増加し酒に強くなっていく(耐性の形成) <input type="checkbox"/> 仕事の欠勤やミス等が増える	<input type="checkbox"/> 本人との会話が減る <input type="checkbox"/> 注意しても無視される <input type="checkbox"/> 飲酒運転が心配 <input type="checkbox"/> 家族の心配が本人には通じない <input type="checkbox"/> 親族・友人に相談するのは恥ずかしい <input type="checkbox"/> 飲み方がおかしいと思いつつも、依存症とは思わない 【家族・支援者等へのメッセージ】 ・ステージ1で依存症を疑う家族・支援者はほとんどいませんが、不安を感じた時点で相談することをお勧めします。	※予防のための情報収集等 【依存症の相談機関等】 ・専門相談機関へ相談 ・お住まいの区役所へ相談 ※定期的な健康チェック 【健康に関する相談機関等】 ・勤務先の健康相談窓口へ相談 ・お住まいの区役所へ相談 【医療機関への相談】 ・減酒外来
ステージ2 様々な問題が発生する段階 早期発見	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日飲む <input type="checkbox"/> 隠れて飲む <input type="checkbox"/> うそをつく(否認) <input type="checkbox"/> ブラックアウトが起きる <input type="checkbox"/> 仕事の欠勤が増える <input type="checkbox"/> 借金をする <input type="checkbox"/> 暴言や暴力 <input type="checkbox"/> 飲酒運転で捕まっても飲み続ける	<input type="checkbox"/> 本人の飲酒をめぐって口論になる <input type="checkbox"/> 借金返済や職場への欠勤連絡等の本人の尻拭いをする <input type="checkbox"/> 飲酒で失敗する度に反省文を書かせたり離婚をちらつかせたりして脅す <input type="checkbox"/> 徐々に家計が苦しくなる <input type="checkbox"/> 相談相手がおらず孤立感が増していく <input type="checkbox"/> 飲酒の原因が家族にあると批判される <input type="checkbox"/> 子どもへの悪影響が生じ始める(不登校、万引き等) 【家族・支援者等へのメッセージ】 ・本人と距離を取ることが大切です。例えば記録を取ることで、家族自身の行動を客観視してみましょう。 ・離婚や反省文等の脅し・透かしは効果がありません。本当に実行を決断したことを本人に伝えましょう。	※欲求への対処、精神症状、身体的健康等について 【医療機関】 ・依存症専門医療機関へ相談 【悩みを共有できる場】 ・家族会 ・自助グループ ※問題の整理や情報収集等 【依存症の相談機関等】 ・専門相談機関へ相談 ・お住まいの区役所へ相談 ※様々な生活課題等 【生活の立て直し】 ・お住まいの区役所へ相談 【借金等】 ・弁護士、司法書士
ステージ3 命の危険性のある段階 回復に向けて	<input type="checkbox"/> 連続飲酒 <input type="checkbox"/> 様々な離脱症状が出る <input type="checkbox"/> アルコール性疾患で内科に入退院を繰り返す <input type="checkbox"/> 病死、自殺、事故死のリスクが高まる <input type="checkbox"/> 社会的な信用を失う <input type="checkbox"/> 仕事の長期病欠・配置転換・辞職・クビ <input type="checkbox"/> 暴言や暴力	<input type="checkbox"/> 本人の暴言や暴力にさらされる <input type="checkbox"/> 力がなくなりうつ状態 <input type="checkbox"/> 家族の共依存を指摘されても、本人の世話をやめられない <input type="checkbox"/> 経済的に破綻する <input type="checkbox"/> 離婚、自殺、心中等を考える 【家族・支援者等へのメッセージ】 ・家族自身、心に深い傷を負い、心身共に疲弊しています。 ・家族も病気のことや本人との関わり方を学ぶことが必要です。専門機関や家族会等を利用し、知識や仲間を得ましょう。	※ステージ2の相談機関等を参考にしてください。 ※緊急時の対応 【周囲の人への暴力】 ・警察署(110番) 【生命の危機的状態】 ・救急通報(119番) ・救急電話相談(#7119番)

【チェックリストの活用例】

★各ステージでいくつチェックがつかしましたか？ステージをまたがってチェックがつくこともあると思います。より進んだステージに複数チェックが入っている場合には、進んだステージでの対応を検討することをお勧めします。

★ステージ2や3にチェックがついた場合、緊急性の判断が必要となる可能性があります。早急に相談機関等に相談し、適切な治療・支援等を受けることをお勧めします。

【家族・支援者等へのメッセージ】

本人の心は「治療や相談を受けてみようかな」という気持ちと「絶対に受けたくない」という気持ちの間で揺れ動いています。本人を治療や相談につなげるためには本人が治療や相談を受けてみようかなと思いつきやすいタイミングで声をかけることが効果的です。