

飲酒のコントロールはできていますか？

# アルコール依存症をチェック！

## アルコールの効果

年末の忘年会に続き、お正月や新年会などアルコールを飲む機会が増える時期になりました。

アルコールは、適度な量を適切に飲めばストレス解消になり、気分を高め、他人とコミュニケーションを取る手段として役立ちます。

一方で、アルコールは絶望感や孤独感を強めるものでもあります。悩みやつらい気持ちを紛らわすためのお酒は、酔いが覚めたあとに以前よりもさらに気持ちが落ち込み、ますます悩みやつらい気持ちに追い込まれてしまうことがあります。お酒の勢いが手伝わって自分を否定する気持ちが大きくなり、衝動的に行動してしまうこともあります。



ります。

また、不眠を解消しようとして、寝酒をする人も多いですが、アルコールは睡眠の質を低下させるため、睡眠障がい悪化させます。

アルコールとうつと自殺には強い関係があり、習慣的な大量飲酒やアルコール依存症は自殺の危険を高めます。

## アルコール依存症とは

お酒を飲むことが優先順位の一番になり、自分の意志で飲酒に対する行動(量や頻度、時間帯など)のコントロールができなくなる病気です。

朝から飲んだり、職場や家族に隠れて飲んだりするようになることから、社会生活や人間関係にも支障をきたします。アルコール依存症は、飲酒する機会がある人であれば、誰でもなる可能性があります。アルコール依存症は病気で、適切な治療で回復することができません。

## アルコール依存症への対応

アルコール依存症から回復するための唯一の方法は、「断酒」一歩も飲まないことです。

周りにいる人は、本人が飲酒問題に気づき、自分自身で「変わりたい」と思えるように援助し、お酒を断つ苦しみに共感しながら、アルコールをやめる方法を伝えることが大事です。また、早期に専門機関(高島保健所、市各保健センター、健康推進課、障がい福祉課など)に相談することも大切です。

## アルコール依存症の自己チェック！(CAGEテスト)

- 飲む量を減らさないといけないと思ったことがある (Cut down)
  - 周囲から飲酒を非難され、そのことが気に障ったことがある (Annoyed by criticism)
  - 自分のお酒の飲み方に罪悪感を感じたことがある (Guilty feeling)
  - 迎え酒をして神経を沈めたり、二日酔いを治そうとしたことがある (Eye-opener)
- 2項目以上あてはまる場合、アルコール依存症の疑いが高いといえます。早めに専門機関に相談しましょう。

※CAGEテスト…アルコール依存症の可能性をチェックするテスト

※アルコールに苦しむ本人や家族が集まり、集団治療の場として活動している自助グループもあります。  
滋賀県断酒同友会高島支部  
☎(75) 45339  
【例会】(日時) 毎週金曜 19時～21時  
(場所) 安曇川公民館  
(藤森達雄さん)

障がい福祉課  
☎(75) 8516  
健康推進課  
☎(75) 80078

# 2013年度 人権啓発標語 優秀作品16点が決定！

これらの標語は人権啓発活動に役立てさせていただきます。



人権意識を高めるため、人権啓発標語を募集したところ、3,630点の応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。

厳正な審査の結果、次の16点が入賞作品に選ばれました。おめでとうございます。なお、優秀作品は、人権啓発標語パネルにし、下記の日程で巡回展を行います。ぜひ、展示会場にお立ち寄りください。

## 小学生低学年の部

- ともだちが こまっていたら たすけよう!!  
(今津東小学校 1年生 皆藤 零 さん)
- 一人じゃない いつも見てるよ きみのこと  
(新旭南小学校 2年生 青谷 祐亮 さん)
- めざします わたしの学校 いじめなし  
(朽木東小学校 3年生 加藤 さわ さん)
- 見つけよう ひとりひとりの いいところ  
(安曇小学校 3年生 岸 玲緒奈 さん)

## 小学生高学年の部

- 「だいじょうぶ?」「ありがとう」私の元気が出る言葉  
(今津東小学校 4年生 市川 里音 さん)
- 見ないふり その目とこころ いじめだよ  
(新旭北小学校 4年生 堀野 峻矢 さん)
- そのじょうだん 私にとっては いじめです  
(新旭南小学校 5年生 吉廣 陽生 さん)
- 「どうしたの」心にとどく やさしさを  
(新旭北小学校 5年生 田中 樹希 さん)
- 出してみても涙を止める ずくいの手  
(新旭北小学校 6年生 服部 千笑 さん)

## 一般の部

- 誰にでも 優しさ 強さ 思いやり  
(今津町 池田 よし枝 さん)

## 中学生の部

- 言わないよ 自分が言われて いやなこと  
(安曇川中学校 1年生 竹原 麻利子 さん)
- 気づこうよ 助けを求めろ その「声」に  
(マキノ中学校 2年生 青谷 友樹霞 さん)
- つなごうよ 一人ひとりの 心の手  
(安曇川中学校 2年生 北村 彩香 さん)
- 思いやり みえない心の メッセージ  
(マキノ中学校 3年生 曾根 幸成 さん)
- 考えて インターネットの 向こう側  
(今津中学校 3年生 井ノ口 沙季 さん)
- ちよつと待って 言ってもいいの? その言葉  
(安曇川中学校 3年生 早藤 真由 さん)

## 人権啓発標語 パネル巡回展

- ☎…開館時間 ☎…休館曜日
- 今津東コミュニティセンター  
(☎ 月～土 9時～22時、日 9時～17時 ☎ 無休)  
1月10日(金)～22日(水)
  - 安曇川公民館 (☎ 9時～22時 ☎ 休)  
1月24日(金)～2月5日(水)
  - 高島公民館 (☎ 9時～18時 ☎ 日)  
2月7日(金)～19日(水)
  - マキノ公民館 (☎ 9時～22時 ☎ 日)  
(マキノ土に学ぶ里研修センター)  
2月21日(金)～3月5日(水)
  - 新旭公民館 (☎ 9時～22時 ☎ 休)  
3月7日(金)～19日(水)
  - 朽木公民館 (☎ 9時～17時 ☎ 日)  
3月21日(金)～30日(日)

☎ 高島市人権教育推進協議会 (社会教育課内) ☎ (32) 4457