

第9回 断酒を考える会

# お酒とこころの健康について 考えて見ませんか？



吹田市イメージキャラクター  
「すいたん」

令和 5 年

12月3日 

事前申し込み不要

参加費 無 料

午前の部  
10:30 ~ 12:00

## パネル展示

アルコール健康障がいや、うつ病  
睡眠、ストレス等のパネル展示を行  
います。

## アルコール依存症チェック

加齢やストレスのせいばかりでは  
ないかも…

## ビデオ鑑賞

アルコール関連問題のビデオを映  
写します

吹田市立  
千里山コミュニティセンター  
3階 多目的ホール

※阪急千里山駅徒歩1分 地図裏面

午後の部  
13:30 ~ 16:00

## ○講 演

テーマ

「依存症を通して考えるこころの健康」

## 講 師

特定医療法人 大阪精神医学研究所  
新阿武山病院

精神保健福祉士  
亀ノ上 美郷 先生

・講演後、午前の部と同じ  
内容を実施します。

相談コーナー 10:30 ~ 12:00 13:30 ~ 16:00

断酒会会員：自身の体験や知識を踏まえて質問や相談に応じます。

吹田市保健所 精神保健福祉相談員；こころの健康相談。

主催：吹田市断酒会・吹田市

問い合わせ先：吹田市断酒会事務局 電話 06-6339-0887 又は 090-5058-6211



千里山駅周辺

### 【講師プロフィール】

亀ノ上 美郷（かめのうえ みさと）

精神保健福祉士、社会福祉士・（関西アルコール関連問題学会 幹事）

学生時代にアルコール依存症の回復施設での実習を通して依存症という病気に出会う。

卒業後、児童発達支援センター、放課後等デイサービスで発達障害児の支援に携わり、

現在は新阿武山病院でアルコール依存症医療に携わる。病院では毎週開催されている家族教室を通して家族支援も行っておられます。

### 【吹田市断酒会について】

お酒は人づきあいの潤滑油と言われ、飲むほどに陽気になり、楽しい時間を過ごすことができます。しかしながら、普通に飲んでいたはずがいつのまにか、この1杯でやめようと思っても止まらない、翌日に大事な用事があるのが分かっているのに深酒をしてしまうといった飲酒をコントロールするブレーキが壊れた状況になることがあります。これがアルコール依存症です。大量飲酒を長年続けることで誰でもなる可能性のある病気です。そのまま飲酒を続ければ、家族を失い、仕事を失い、ついには命までも失ってしまいます。

吹田市断酒会では、アルコール依存症の本人と家族とが毎週の例会に集い、酒に囚われていた時期を振り返って自分を見つめ直し、『飲まない人生』を生き直しています。

また、機会あるごとに市民の皆様へ向けて、アルコール依存症からの回復が可能であること、不用意な飲酒が様々なアルコール健康障害を引き起こすことをお知らせしながら、お酒の悩みの相談にも対応しています。