

アルコール依存症を  
知るために  
知らせるために

家族と まわりの人たちのための

# マンガガイド



※ この冊子は、2012年制作の同人誌「K a z o k uちゃんー  
アルコール依存症家族の物語ー」（K a z o k uちゃん制作委  
員会2012）を素材として採用し、内容を大きく改訂し注釈を加  
えたものです。

著作権は放棄しておりません。

ですが、アルコール依存症に悩む方々には（営利活動以外で）  
ご自由にご活用いただければ幸いです。

コピーして  
ダンナの職場に  
無料配布しても

OKかな？

でも、コピーを売って  
お金もうけたらダメだよね！

**それはダメですー**

ぐれーぞーん



## もくじ

- 2 このマンガの紹介です
- 3 家族ががんばるべき？
- 4 昔は良い子(人)だったのに
- 5 解説:アルコール依存症
- 6 アルコール依存症になった原因を解消すれば、治る？
- 7 私がイイコになったら・・・
- 8 根性や強い意思でお酒をやめられる？
- 10 アルコール依存症の治療 自助グループの役割
- 12 私に何ができるかな？
- 13 自助グループ(セルフヘルプグループ) って ?
- 14 本人は治療したくない
- 15 体験記
- 16 アルコール依存症専門の病院へ 家族相談に
- 18 世話をしてはいけない？
- 19 本当に、世話をしてはいけない？
- 20 「世話をしろ」と言われてきたのに
- 21 「手を放す」 って？
- 22 「手を放す」 作戦開始
- 23 「ひどい奥さん」 説 は相手にしない
- 24 理解して 協力することが大切
- 26 行動をおこそう
- 27 みんなで協力
- 28 精神科は怖くない
- 29 治療を説得する
- 30 専門病棟へ入院
- 31 退院後は自助グループへ
- 32 あとがきにかえて



## 家族ががんばるべき？

**Q** アルコールでトラブルを抱える人には、お酒を飲ませないように  
奥さんは（または他の家族は）毎日がんばるべきですよね？

奥さん（奥さん）は、毎日がんばるべきですよね？

まったく困ったもんだ、また休みだ、どうせ酒だよ！

はい、わかりました

かわりに来てくれ

奥さん（奥さん）は、毎日がんばるべきですよね？

まったく困ったもんだ、また休みだ、どうせ酒だよ！

はい、わかりました

かわりに来てくれ

奥さん（奥さん）は、毎日がんばるべきですよね？

まったく困ったもんだ、また休みだ、どうせ酒だよ！

アルコール依存症患者は、  
たくさんのウソと、言い訳と、  
自己中心的な態度で、  
酒を飲み続けます。  
そういう病気です。

**A**

家族の愛情や世話で酒を止めさせることはできません。専門的な治療が必要です。

## 昔は良い子(人)だったのに

# Q

うちの息子がアルコール依存症になんかなるはずがない。小さい頃はあんなにイイ子だったのに。

嫁が悪いに決まってる！  
心を入れ替えて夫のためにつくすことが重要だと思いますよ？



これは  
けっして

「若い頃は  
アルコール  
依存症になんか  
ならない」

という意味では  
ありませんので、  
注意してください。

いくら  
若くても  
なるときは  
なります



アルコール依存症が発症するのはある期間、それなりの量のアルコールを摂取した後です。

アルコール依存症になるのはその人の昔の性格も今の性格も、全く関係ありません

# A

- ・飲酒の開始と終了
- ・飲酒量
- ・飲酒時間

お酒のトラブルをたくさん抱えているその人は、「アルコール依存症」という病気かもしれません。飲酒がコントロールできなくなった時点で、アルコール依存症だと診断されるようです。

## CAGEテスト

2項目以上あてはまるとアルコール依存症の可能性がります！

1. 飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがありますか。 (Cut down)
2. 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか。 (Annoyed by criticism)
3. 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか。 (Guilty feeling)
4. 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、「迎え酒」をしたことがありますか？ (Eye-opener)

お酒を飲むためには、なんでもしてしまうのが、この病気の特徴です。

- お酒を飲むためにウソをつく。
- 飲む理由を作って正当化する。
- 飲まない約束をしても、また飲んでしまう。

風邪をひくと、熱やセキが出るように、アルコール依存症になると、上のような症状が出る人が多いのです。

アルコール依存症はアルコールが飲まなくなると飲みなくなる病気で



アルコール依存症は病気です。病気だから、本人のせいでも**家族のせいでもありません**。病気だから、適切な治療と対応と断酒によって「回復することができる」**幸せな生活を取り戻す**ことができます。

## アルコール依存症になった原因を解消すれば、治る？

**Q** アルコール依存症になるには何か原因があるはず（例えば、仕事のストレス・人間関係・奥さんがヒドい等）だから、その原因を解消すれば治るのではありませんか？



**A** アルコール依存症はアルコールという薬物への依存症です。

一度この病気になると原因だったかもしれないストレスや生活環境だけを解決しても治りません。

たとえ原因があったとしても、「断酒」が優先順位の一つであることはわかりません。

私がイイコになったら・・・

Q

私が、もっと  
イイコになったら  
お父さんはお酒を止めて  
くれますよね？

だいたいお前の教育が  
悪いんだ！酒だ！

あなた、お酒は  
もうそのくらいに・・・

はい

酒をもっと  
持ってこい！

テストが  
悪かった？  
バカもの！  
おまえなんて  
うちの子  
じゃない！



あなたは、  
自分のこと  
だけ、考えて  
いればいいんで  
すよ！

お父さんのお酒  
の問題はおとな  
にまかせて、  
どうかあなたの  
やりたい、楽し  
いことを、見つ  
けてください。

学校にカウンセ  
ラーの先生はい  
ませんか？相談  
してみてもいい  
かもしれません。

一番大切なのは、  
あなた自身です  
よ！

もう怒られないように  
一生懸命勉強しよう。  
そしたら、お父さん  
ほめてくれるかな。  
お酒止めてくれるかな。  
クラブもやめよう。  
早く帰ってきて  
お母さんを  
手伝おう。  
もっともっと  
イイコになろう。  
お父さんがお酒を減らして  
また家族で笑えるように。



お父さんがお酒を飲むのは  
あなたのせいじゃないですよ。  
とても残念だけど  
あなたがイイコになったら  
お酒を止めてくれるという  
ことも、ありません。

A

あなたのせいじゃないから！  
クラブもやめないで！

## 根性や強い意思でお酒をやめられる？

**Q** アルコール依存症になるなんて、やっぱり本人の意思が弱い根性がない など

個人の人格に問題があるのが原因なんじゃないでしょうか？



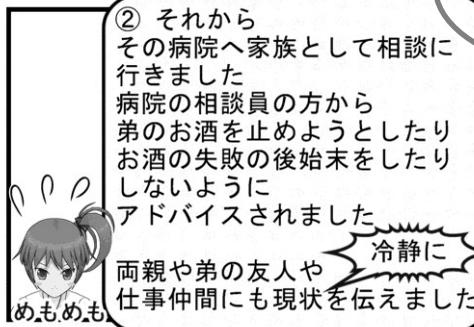
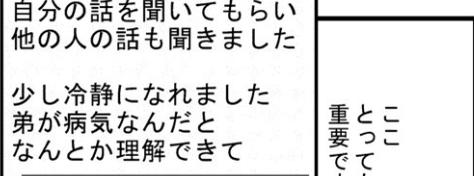
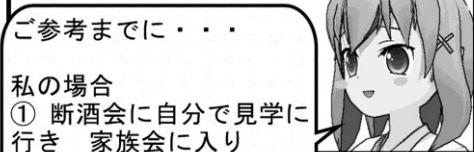
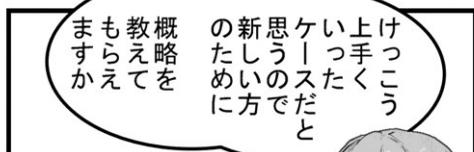


どんなに意志が強い人でも関係ありません。誰でもアルコール依存症になる可能性があります。

その人の意志の力や人格とはまったく無関係です。これは薬物依存症です。早く専門的治療を受けて下さい



## アルコール依存症の治療 自助グループの役割



うちの夫のお酒の飲み方は どう考えても、おかしい！ やっぱりアルコール依存症かも？！

アカネさんはアルコール依存症について もっとくわしく知るために、自助グループ（セルフヘルプグループ）に連絡をとることにしました。

自助グループには、大きく分けてA A と断酒会の2種類があるようです。 まず「家族会」がある断酒会に行ってみました。

お酒で困っている、家族の人たちと会うことができました。 しかも、なんと！うまくお酒をやめてもらうことができた人もいます。信じられない！



絶対に！入院設備のある アルコール依存症治療を ちゃんとやってる！ところに行きましょう。

なんといっても、 今現在同じ経験をしている、 または同じ経験をしてきた人たち。

いろいろな具体的情報ももらえるし 何より、**気持ちが落ち着きそう**です。

③ 私が世話をするのをやめたので  
弟は自分のお酒の飲み方が  
異常なことに気づき始めました

④ 弟が何度目かの連続飲酒の状態  
になり 食事もとれなくなった時

「今だ!!」  
と思い  
みんなに  
連絡しました

家族全員と友人と仕事仲間  
で必死にお酒をやめることを説得して

⑤ 弟は自らアルコール専門病院へ  
入院することができました

「家族の役割は  
世話をしない」  
「仲間をつくる」  
「タイムミングを  
見て治療を説得」  
の3つですね



ずっととて  
つらかった  
家族会で  
話せて本  
助かりま  
話せて本  
助かりま  
話せて本  
助かりま

ここにあげた  
のは治療の  
一例です。

他には  
コーピング・  
スキル・ト  
レーニング

(飲まないための  
具体的な対処  
法を身につける  
→複数回のセッ  
ション実施、飲  
酒につながりや  
すい性格の見直  
し、抗酒剤の服  
用など) 等が、  
おこなわれて  
いるようです。

詳しくは各病  
院にお問い合  
わせください。

病院では

第1段階 身体からアルコールを抜く

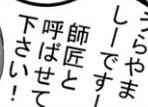
第2段階 アルコール依存症の教育  
「2度と酒を飲んではいけない」

- ・断酒の動機を高める
- ・酒なしの生活訓練
- ・自助グループへの参加を勧める

といった治療プログラムが行われた  
ようです

⑥ 退院してから  
弟はすぐに  
自助グルー  
プの一つで  
ある断酒会  
に入りました

「毎週 例会に  
参加して  
それ以来  
お酒をや  
めなくて  
できてま  
す」  
「うらやま  
しいです  
師匠と  
呼ばせて  
下さい!!」



## 私に何ができるかな？

# Q

ご主人のお酒で  
すごく困ってる  
ご友人がいます。

自分には何もしてあげられ  
ないなあ……と思います  
がどうすればいいでしょう？



ともかく  
非難されたり  
批判されたり  
せずに  
話を聞いてもら  
えるだけでも  
とっても助かり  
ます……



アルコール依存症患者の家族は本当  
にたいへんで、孤独な毎日をすご  
しています。どうか話を聞いてあげ  
てください。そして批判せずに  
味方になってあげてください。

もしも可能なら  
自分にできることはないか  
と、聞いてあげてください。

# A

たとえば、  
専門病院や精  
神保健福祉セ  
ンターの相談  
窓口を  
教えてあげた  
り、一緒に  
ついていって  
あげることも  
できます。

## 自助グループ(セルフヘルプグループ) って ?

昔は、アルコール依存症の治療は無理だと思われていました。閉じ込めておくだけの処置をする時代が長く続きました。

ところが1935年、アメリカでアルコール依存症患者同士の**自助グループ**(AA)が誕生し、お酒をやめられる患者が現れました。

医師たちは初めて、アルコール依存症を治療(回復)できる可能性に気づき、ここから、治療法(回復法)への医学的アプローチが始まりました。自助グループはアルコール医療の生みの親だと言われているそうです。

断酒会の多くには「家族会」が付属しています。家族の方はぜひ、来てみてください。

依存症者本人はAAだけど家族は断酒会の「家族会」に来ていたり、本人はまだ飲み続けているけど家族だけが一足先に「家族会」へ来ていたり、とてもよくあることですよ!



アルコール依存症患者の自助グループには、AAと断酒会があります。AAは「12ステップ」、断酒会は「酒害を語る」という方法で、それぞれミーティングまたは例会に参加し、お酒をやめ続けるという目標を目指します。

ルールは「言いつぱなし、聞きつぱなし」です。自分の言うことを否定されたり非難されることはありません。秘密も守られます。

毎回例会(ミーティング)に出席し、自分自身の酒のあり方について話をしていきます。他の人の話も聞きます。その中で、多くのことに気づき、本当の仲間と自分の居場所を得ることができます。

- ・ 本音と言えるようになる
- ・ 見捨てられ不安を感じなくなる
- ・ 人を信じられるようになる
- ・ 孤独でなくなる
- ・ 自身が持てる
- ・ 自分を大切にできる
- ・ お酒が飲みなくなったら、仲間の顔が思い浮かび、我慢できる
- ・ いつのまにか「飲みたい」気持ちが消えていく

日本では、AAの情報を知った下司孝麿氏のアドバイスを受け、元患者であった松村春繁氏が中心となって「断酒会」を組織しました。松村氏の精力的な活動により、断酒会は日本全国に広まって行きました。

よさこいも  
自由民権運動も  
断酒会も



私たちの  
高知から  
生まれたんですね

現在、病院に行けば、「アルコール依存症回復プログラム」と呼ばれるものがたくさんあります。その多くは自助グループの中で生まれたものをアレンジしていると言われます。

また退院後は自助グループへ通うことを勧められます。

なかには精神科入院をせずに、直接断酒会にやって来て例会に通うだけで、お酒をやめることができた人もいます。

## 本人は治療したくない

Q

アルコール依存症には  
専門的治療が必要！

とは行っても、  
本人に病院へ行く気がないんだ  
から、もう、どうにもならない  
ですよ？



アルコール依存症患者の特徴は  
「自分の酒に問題があると認めない」  
ことです。

まず、家族や友人や職場の人が  
病院へ行って相談することから  
治療の第一歩が始まります。

いろんな病院に家族相談の  
窓口がありますので、ぜひ  
足を運んでみてください。

A

# 体験記

高知市在住 Aさん(50才)

お酒を飲んで困る夫について友人に相談すると、「毎日ビール1本と決めて、それ以上飲んだらいかんというルールを作ったらえい」とアドバイスをもらいました。でも夫は勝手に自分でたくさんお酒を飲んでしまい、ルールなんて守ってくれません。それを訴えると「ルールを決めたら守らせるのが妻の仕事、もったきびしく！」と言われました。

夫はどんどんお酒を飲み続け、仕事をしょっちゅう休むようになりました。私は義理の両親に頼んで、夫に酒をひかえるよう言い聞かせてもらおうとしました。夫は親に対しては殊勝な態度で、「〇〇の理由で、酒を飲まずにいられない」と切々と訴えました。義両親は「〇〇について、やさしくしちゃってくれ。あんたにまかせたき。これですべて解決。よかったよかった」と去って行きました。

それでも夫のお酒は止まりませんでした。飲む量は増え続け仕事もクビになりそうでした。最初からずっと相談していた友人に、また相談しました。彼女は私の話を聞いて慰めてくれました。そして、「あんたのご主人はダメな人間やったね。もう離婚したらえいよ」と言ってくれました。

私の友人もまわりの人もみな、とてもいい人ばかりです。いつも本当に私たちのことを心配してくれて、たくさん心のこもったアドバイスを頂きました。

でも今思えば、誰も「アルコール依存症」ということには思い当たらないようでした。でもそれを不満に思ったりはしていません。だって、そんなこと思いもよらない、知らないことだっただろう、と、思うからです。

私は本やネットで調べて、夫がアルコール依存症ではないかと気づきました。自分で保健所や精神科に相談に行きました。そして夫を入院させたいと思い、何度か一人で夫を説得しようと思いました。

夫はもちろん言うことをききません。そればかりか、私についてあることないことをまわりに言いふらし始めました。「うちの妻が最近神経質だ」「うちの妻はちょっとおかしいので、言うことをまともに受け止めないでくれ」今でも思い出すととても悔しいし、腹がたちます。アルコール依存症患者は大ウソツキです！

結局、夫は連続飲酒で死にかけ、精神科のアルコール病棟に入院しました。退院後に断酒会に入り、お酒をやめることができました。お酒をやめた夫はとてもやさしく、仕事も順調です。今はおだやかな毎日をすごしています。



## アルコール依存症専門の病院へ 家族相談に

**Q**

アルコール依存症専門病院へは、まず家族が相談に行くものだと聞きます。

家族が病院へ行くと、どんなアドバイスをくれるのでしょうか？  
お酒のうまい取り上げ方など教えてくれるのでしょうか？

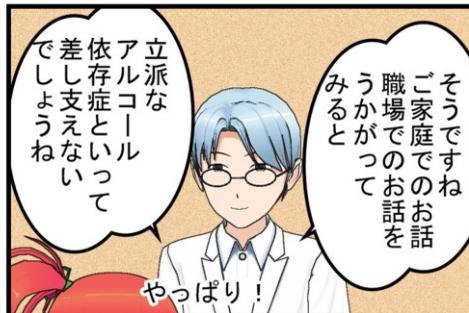
夫の職につて  
上司の人人や  
同僚の人人に  
率直に人々に  
相談をして  
みることを  
皆さんこと  
皆さんのこと  
夫のアルコール  
依存症とやら  
ないか  
心配して  
心なしか  
いくつた



冷静に一生懸命話をするのが大事です



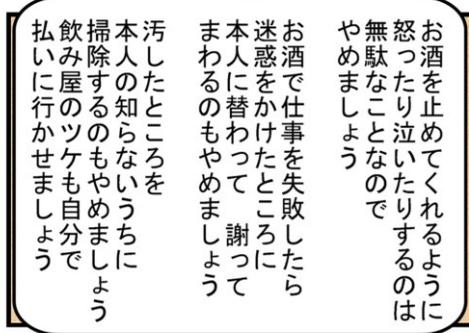
家族会  
で紹介して  
もらって  
アルコール  
専門病院  
相談室へ  
一緒に行  
くことに  
なりました



そうですね  
ご家庭でのお話  
職場でのお話を  
みることが

立派な  
アルコール  
依存症とい  
って  
でしえな  
い

やっぱり！



アルコール専門医（または医療相談員、カウンセラー等）から、家族が一番最初に受けるアドバイスは、

**お酒を飲む本人の世話をしないこと**

です。

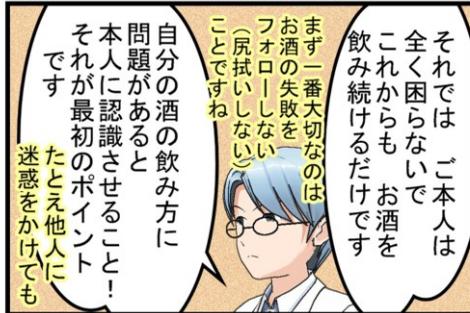
びっくり！信じられないですね。でもこれが「治療」の始まりです。



## 世話をしてはいけない？

# Q

家族または周囲の人が  
ようやくアルコール専門  
病院へ行きました。  
すると、専門医から、まず  
「本人のお酒の世話をしては  
いけない」と言われました。  
それはどうしてですか？  
なぜそれが「治療」なんですか？



### 「お酒の失敗をフォローしない」

1つ目の理由を説明します。  
①「酒を飲み過ぎてかなりヤバイ  
ことになっている自分の状態」  
を本人に確実に意識させ  
「アルコール依存症かも  
しれない」  
と気づかせるためです。

# A

## 本当に、世話をしてはいけない？

**Q** 家族または周囲の人が  
ようやくアルコール専門  
病院へ行きました。  
すると、専門医から、まず  
「本人のお酒の世話をしては  
いけない」と言われました。  
それはどうしてですか？  
なんだか納得できません！！

辛うじて本当にお酒出す時もある  
今日だけねって  
飲むのを止めて  
欲しい時は  
泣いたりして  
怒ったりして  
止めます！  
それでも  
飲みたがった  
今夜は一杯だけ  
言いますよ

後ろから  
羽交い締め  
にしても  
酒を止めたい  
お酒を  
捨てることも  
探して  
もう  
どうすれば  
いいのか  
クタクタです



泣いても怒っても  
羽交い締めにしても  
ジャーマン  
スープレックス  
かけても  
お酒は止められ  
ないんです

「お酒を「与えない」  
「止めよう」としない」  
「コントロールしない」  
ようにしてください」

どんなにがんばっても  
ご家族にはその人の  
お酒を止めることは  
できないんです  
そういう病気なんです



「お酒に関して がんばらない」

2つ目の理由を説明します。  
家族がどんなに世話しても、無駄。  
その人のお酒は止まりません。  
だから  
②家族が精神的に疲れ切って  
ダメになってしまうのを  
防ぐためです。

**A**

「世話をしろ」と言われてきたのに



## 「手を放す」って？

# Q

しつこく聞きます。  
アルコール依存症の治療の  
第一歩が

「家族が本人のお酒の世話を  
しないこと」  
って、  
ほんとにほんとですか？



「手を放す」  
と言うのは  
ちょっと古い  
表現？

本当です。  
家族はお酒の問題から  
「手を放す」  
または  
「お酒の問題を本人に返す」  
と表現します。

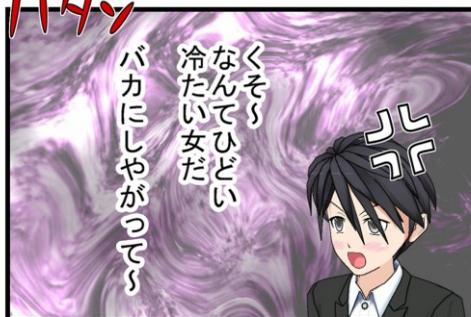
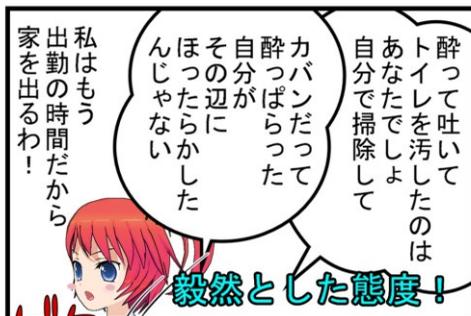
# A

「手を放す」  
と言っても

「完全に見放  
す」という  
意味ではあり  
ません。

あくまで  
本人にお酒の  
問題を返して  
「見守り」  
しましょう。

# 「手を放す」 作戦開始



# 「ひどい奥さん」説 は相手にしない

**Q** アルコール依存症患者の世話をしないと、  
事情を知らない人からは「ひどい奥さんだなあ」という風にみられてたいへんだと思うんですけど



でも、いずれ  
周囲もわかって  
くれる日が  
きます！

はい  
たいへんです

 **A**

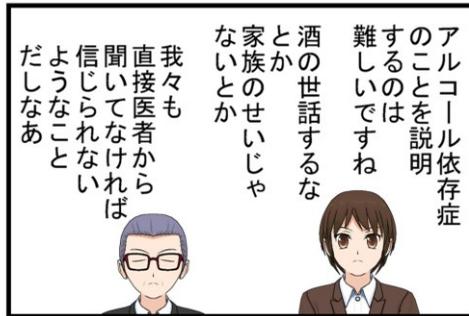
## 理解して 協力することが大切

# Q

知り合いが  
アルコール依存症の  
ご主人の治療のため  
行動を起こし始めたらしい

自分にもできることは何が  
あるかな？と思いますか？





アルコール依存症患者の家族が専門の治療をめざして「世話をしない」「手を放す」行動を始めた時

それについて理解して手助けしてあげてください。お願いします！

**A**

# 行動をおこそう



# みんなで協力

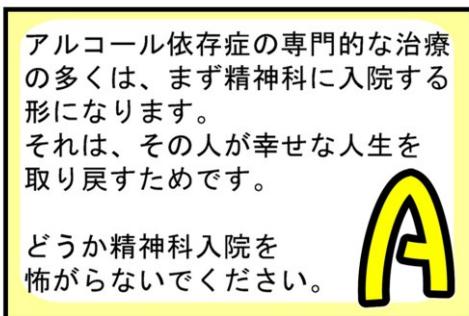
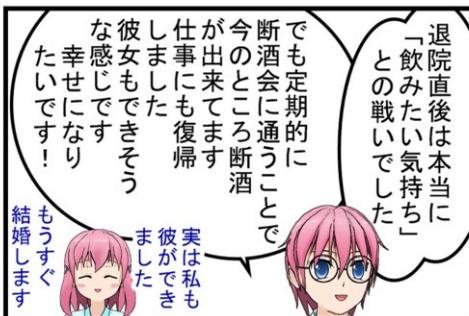


## 精神科は怖くない

# Q

えっ！アルコール依存症の専門治療って、精神病院に入院するんですか？

そんなことになったら、もうその人の人生は終わりだ！と思っちゃうんですけど、どうなんですか？



「アルコールの病気で何度も入院したけど、ちっとも良くならない」というお話について、よく聞くと、肝臓が悪くて内科へ入院、食道動脈瘤で血を吐いて入院、を何度も繰り返したというケースだということがあります。

もちろん、一般内科は身体を治療し、命を救ってくれるでしょう。

でも、その大元の原因にアルコールへの依存がある場合にはそれでは不十分です。内科的な治療だけでは、「飲める体に戻すだけ」といった危険性があります。

アルコール依存症は身体の疾患ではなく、精神および行動の障害として、精神疾患に位置づけられています。

内科のお医者さんをお願いします！

「この人はお酒に問題があるかも？」と感じたら、

どうか精神科受診を勧めていただけませんか？



## 治療を説得する

正直言うと、このやり方で、本当にうまくいくのかどうか、それはわかりません。

でも、あきらめずに、患者に、治療を勧めていく一つの方法です。

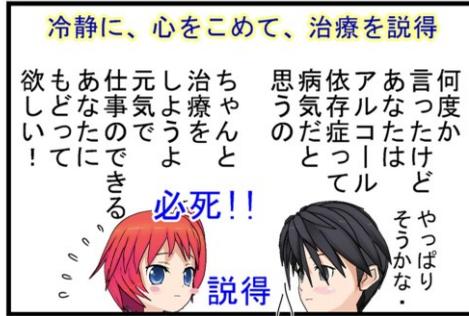
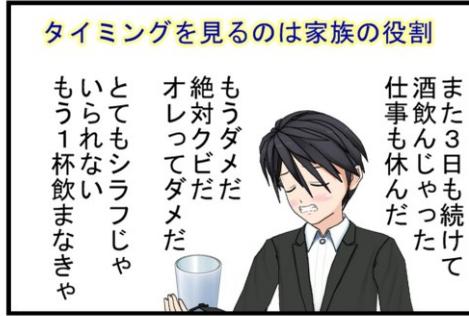
心をこめて、冷静に。一度では無理でも、何度でも。

そして、この時、まわりの人の態度が一致しているのがとても大切です！！

どうかお願いです！治療に向けてあなたも力を貸してください。

あなたが患者の飲酒に理解を示すと、患者はそれを頼りにお酒を飲み続けます。

「治療したくない」患者の意思を尊重することが、死を早めることもあります。



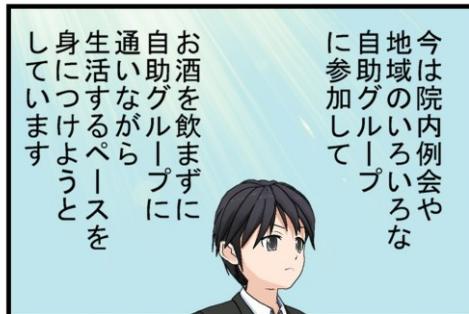
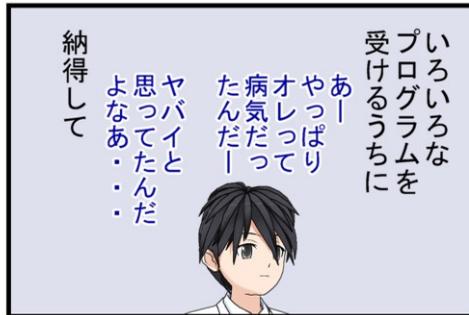
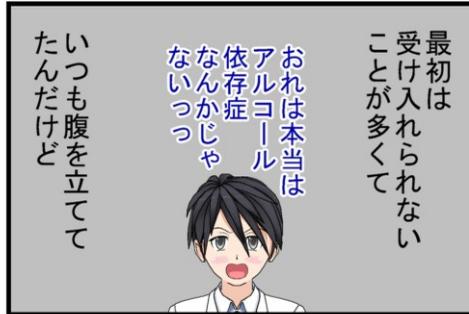
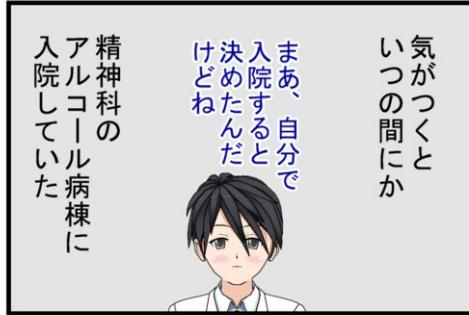
ご本人のキャラクターによっては、全然意見をきいてくれなくて、

いわゆる「底つき」＝「本気でひどい状態になり本人が根をあげる」まで待つ方法でないが無理なこともありますね。



高知には、そーゆー人多いかも・・・

## 専門病棟へ入院



## 退院後は自助グループへ

近くに自助グループがない地域や、自助グループの開かれる時間帯が生活にあわない場合もあるかもしれません。その場合は専門の医療機関への通院でもいいでしょう。

# Q

アルコール専門病院を退院したら、アルコール依存症は完治しているんですか？

何か気を付けることはありますか？

患者本人の方は、どうかとなく、一人にならずに、どこかに「つながって」断酒を続けてください。

職場の方は、可能な限り自助グループへの参加へのご理解をお願いします。

そして家族の方は、どうぞ家族会へ来てください。

家族特有の飲酒時代の苦しいトラウマを治すには、ピアサポートタイプの家族会が一番ですよ。



一緒に元気に  
なりましょう！



アルコール依存症は完治しません。元のようにお酒を楽しく飲む生活には2度と戻れません。でも「断酒」を続けることで、普通の幸せな人生を取り戻せます。また、ひとりで酒をやめるのは困難なので、**退院後は自助グループへ通うことが非常に重要です。**

# A

自助グループ（断酒会またはAA）に通いつつ、きっぱり酒を断つ毎日が始まります。まわりの人は、患者本人が自助グループに通えるよう、できる限り協力してあげてください。そして、ご家族の皆さんはぜひ家族会へご参加下さい。

お待ちしております

アルコール依存症になったら、お酒を飲むことはできません。

一度お酒を飲むと、あつという間に、治療前のひどい状態に戻ってしまいます。

まわりの人も、飲みに行こうと誘わないであげてください。

## あとがきにかえて

### まわりの方へ

アルコール依存症患者を抱えた家族は本当に困っています。みなさんの周囲にも疲れ果てた家族がいるかもしれません。どうかご理解とご協力をお願い申し上げます。

- ① 病気なので治療を勧めてあげてください
- ② 本人の「酒を飲む理由」に理解を示さないでください  
(本人はお酒のためには何でもします。ウソもつきます。)
- ③ 退院した後は、本人にお酒を飲ませないでください。  
(1口のお酒で、元の困った飲酒状態に戻ります。)

3つの  
お願い  
です!

### 今悩んでいる 家族の方へ

絶望しないで、怒りをおさえて、専門医療機関の相談窓口へ足を運んでください。まわりの人にこの本を見せて、協力を頼んでみてください。断酒会や家族会へ行けばそのメンバーが助けられます。

どうか絶望しないで。冷静に。そして退院後は、できる限り、患者が自助グループへ通うことに協力してあげてください。

制作 (高知県断酒新生会) **家族会**  
Kazokuちゃん制作委員会2013  
ぱ山めい子 paupau\_may@goo.jp

協力 高知県精神保健福祉センター  
所長 山崎 正雄

岡豊病院 朝比奈 寛正  
猪野 久子

### WITH SPECIAL THANKS TO (謝辞)

(医)和気会新生会病院 家族教室のスタッフのみなさま  
和気隆三理事長  
下司病院のみなさま、下司孝之理事長  
断酒会のみなさま、AAのみなさま  
高知県地域福祉部障害保健福祉課のみなさま  
そして2012年版のKazokuちゃんを支持し応援し、エールをよせて  
くださったすべてのみなさま

心から感謝申し上げます！

本当にどうもありがとう  
ございました！



### 参考文献

親せき・職場・友人へのガイド(アスク・ヒューマン・ケア)、イネイプリングって何？(同)、自助グループはなぜ必要か？(同)、その他多数のアスクの書籍  
CRAFT依存症患者への治療動機付け(ジェーン・エレン・スミス他 金剛出版)  
薬物依存とアディクション精神医学(松本俊彦 金剛出版)  
アルコール依存症から抜け出す本(樋口進 講談社) 他 多数

アルコール依存症を知るために知らせるために  
家族とまわりの人たちのためのマンガガイド

2013年 3月 25日 発行

制作 Kazokuちゃん制作委員会2013  
ぱ山めい子 paupau\_may@goo.jp

使用ソフト コミPo! ver.2.01.00 <http://www.comipo.com/>  
印刷 イロドリ

※このマンガガイドは平成24年度高知県自殺対策  
緊急強化事業費補助金により作成しました