

今月は飲酒と依存症について、  
村田第二中学校菅原ひろみ先生にお聞きしました。  
菅原先生、教えてください！

**Q. お酒に対するイメージ**

**菅原校長** 身近にお酒を飲む人がいなかったの  
で、私もお酒はほとんど飲みません。適量であれば百薬  
の長、人との潤滑油になると思います。でも、飲み過  
ぎれば害になり、一人飲みやストレス発散としての  
飲酒は、危険なものだと感じます。

**Q. 未成年の飲酒をなくすために必要な取り組み**

**菅原校長** 思春期は大人のまねをしたがり、影響を  
大きく受ける時期です。身近な大人が「健康な生活」  
を送ることが見本になります。お酒・たばこは、でき  
る限り子どもに「見せない」、「触れさせない」ように  
したいものです。

**Q. 依存症予防のカギとなる  
「自尊心」を育むために**

**菅原校長**

「頑張っている姿を認める」  
「声をかけていく」こと。  
愛情を示せば、相手も優しく  
なり、その優しさは広がって  
いきます。

学校では、地域の方を講師に、コメ作りや紅花  
栽培・太鼓・琴などを教えていただいています。  
地域の方々と出会い、交流することで自分の良さ  
にも気づく機会になっています。自尊心は人と関  
わることによって育まれると思います。



**アルコール依存症と予備軍**

(出典：厚生労働省)

アルコール依存症：80 万人以上  
うち、治療している人：4 万 9 千人

アルコール依存症の予備軍  
約 440 万人 → 約 30 人に 1 人

お酒を飲むことが最優先



**依存症はこころの病気です**

依存症は、自分ではどうしても止められず、生  
活に支障をきたしてしまう病気です。

人生を左右する出来事があったとき、そのス  
トレスでこころのバランスを崩した結果、だれ  
もがかかる可能性のある病気です。

本人の意思の低さが原因ではありません。

しかし、かかりやすさには個人差がありま  
す。ストレスにうまく対応して依存症にならな  
いためには「自尊心」の向上が必要です。

**自分を大切にしましょう**

自尊心とは「自分をもっと大切にしよう」  
「自分の判断、考え、気持ちを尊重しよう」と  
すること。

「ありのままの自分を受け入れる」という、本  
来人間に必要な気持ちです。

**依存症は回復します**

依存症は、早く気づき、治療できれば回復する病気です。  
治療する中で会う人との関わりから、自尊心も徐々に  
育まれていきます。

依存症ではないかと考えられる場合は、保健センター  
や仙南保健所、精神科・心療内科へ相談してください。

依存症は「否認の病」とも言われ、本人が病気を認め  
たがらないことも多くあります。まず、家族が先に相談  
することも治療への大きな一歩となります。

からだの健康だけでなく、社会的・経済的に大きく傷  
つく前に治療を始めましょう。



**【問】**

保健センター 83-2312  
仙南保健所 母子・障害班  
53-3132