

HAPPY（節酒）プログラム受講のお奨め ～真和館アルコール健康教室～

「お酒は百薬の長」という言葉があります。節度ある適度な飲酒は、こころの癒し、手軽なストレス解消になり、人間関係の潤滑油になるという効用があります。

しかし、飲み始めの頃は、少しのお酒で酔っていたのが、飲み続けているうちに、段々とアルコールに強くなり（耐性という）、飲む量を増やさなければ、酔わなくなっていくます。そうすると、「酒は命を削るカンナ」と言われるように、肝臓や腎臓などに様々な健康障害が現れ、奥さんや家族が心配をし始め、健康診断でもお酒を控えてくださいという指導を受けることとなります。

そこまで来ると、お酒を止めようと思っても、自分の意志だけでは、そう簡単にはやめられなくなります。そのまま飲み続けていると、二日酔いで大事な仕事にも悪影響を及ぼすようになり、お酒の上のトラブルで人間的信用を失ったり、飲酒運転等の社会問題さえも起こしかねません。

ところで、日本の飲酒人口は6,000万人、そのうち、多量飲酒者（1日清酒換算で3合以上）の方が860万人、アルコール依存症者が230万人（飲酒者のうち26人に1人）とされています。

この数字から類推すると多くの方は、アルコール依存症など自分には関係ないと思っておられるかもしれませんが、実際には依存症の一手手前まで来ているのに、本人は自覚しておられないケースも少なくないと思われます。

また、中には、アルコール依存症ではないかと薄々心配はされているが、自分に限ってそんなことはないだろうと認めたくない場合もあるかもしれません。

私ども真和館職員は、アルコール依存症の方をお世話する中で、アルコールのことを色々学んで来ました。このノウハウや知識を生かし、広く社会にお役に立てることができないかと思っていたところに、独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター様が開発された「HAPPYプログラム」という、節酒指導法のプログラムの研修会に参加（現在5名の職員が参加済み）し、このプログラムの「使用許可」を頂きました。

なお、HAPPYプログラムは、基礎編、応用編から構成され、3回のセッション（1回60分から90分を目安）を3ヶ月程度のうちに実施します。

ご家族等にお酒の飲み過ぎの方がおられませんか。真和館の社会貢献事業（無料）として、「節酒（アルコール依存症と思われる方は断酒）」の相談や指導をさせていただきますので、ご遠慮なくお申込みやお電話をください。