

ふくしま心のケアセンター
地域アルコール対応力強化事業
(アルコール・プロジェクト)
2016年度 報告書

一般社団法人福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター

目 次

1. アルコール・プロジェクトの概要	74
1) 地域アルコール対応力強化事業の目的	
2) アルコール・プロジェクトのメンバー	
2. 専門職研修会の開催	75
1) 第一回関係者向け研修会	
2) 第二回関係者向け研修会	
3) TV会議システムを用いた研修会	
3. 住民に向けた普及啓発等の活動	78
1) 双葉町健診結果返却説明会時のAUDIT記入支援	
2) 福島市健康フェスタにおけるブース出展	
3) いわき大交流フェスタにおけるブース出展	
4) 市民公開セミナーの開催	
5) 健康いわき21推進市民大会 特別講演会における普及啓発	
6) アルコール関連問題啓発週間事業「飲酒運転撲滅」駅前キャンペーンへの協力	
7) 啓発リーフレットの作成	
8) 福島県相双保健福祉事務所アルコール家族相談会における講師	
9) その他の協力事業	
4. 課題と展望	85

1. アルコール・プロジェクトの概要

ふくしま心のケアセンター「アルコール・プロジェクト」は、福島県より委託された地域アルコール対応力強化事業を実施するために、2014年4月に組織された。活動の概要は以下の通りである。

- ① 専門職のスキルアップを図るための研修会の開催
- ② 市民に対する啓発を行うための市民公開講座の開催
- ③ 被災地において支援活動を行うためのモデル事業の展開

1) 地域アルコール対応力強化事業の目的

東日本大震災及び原子力事故による環境の変化や見通しが立たない避難生活等により、多くの県民に多種多様なストレス症状を引き起こしており、うつ傾向の割合の増加や、仮設住宅等に訪問をしている支援者からも飲酒が絡む相談や支援の困難さが報告されている。ふくしま心のケアセンターの飲酒が絡む相談件数の経年変化を見ても、2013年度は284件、2014年度は404件、2015年度は525件と右肩上がりに増加している。

このような背景から、今まで以上にアルコール関連問題への取り組みを強化する必要があり、アルコール・プロジェクト内に複数名のアルコール対策コーディネーターを設置した。福島県立医科大学と連携して、地域支援者の人材育成を通して、地域のアルコール関連問題への対応力強化を図ると共に、被災者への支援及び普及啓発を展開する。

2) アルコール・プロジェクトのメンバー

前田正治（ふくしま心のケアセンター 副所長、福島県立医科大学災害こころの医学講座 主任教授）

渡部育子（ふくしま心のケアセンター基幹センター 業務推進部長兼企画部長）

鴻巣泰治（ふくしま心のケアセンターいわき方部センター 業務課長）○

伊藤亜希子（ふくしま心のケアセンター基幹センター 企画課長、福島県立医科大学災害こころの医学講座 助手）

岩見祐亮（ふくしま心のケアセンター基幹センター 専門員）

松島輝明（ふくしま心のケアセンター基幹センター 専門員）

羽田雄祐（ふくしま心のケアセンター県北方部センター 専門員）

雫石真実（ふくしま心のケアセンター県中・県南方部センター 専門員）

浜名綾（ふくしま心のケアセンターいわき方部センター 専門員）

鈴木紀隆（福島県保健福祉部障がい福祉課 主査）※

佐藤しのぶ（福島県精神保健福祉センター 主任保健技師）※

上田由桂（福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター 助手）※

○チームリーダー

※ オブザーバー

2. 専門職研修会の開催

1) 第一回関係者向け研修会

目 的：アルコール依存症になる前の予防的な働きかけが地域においては重要な取り組みであることから、早期介入、特に節酒指導の知識とスキルを身に付けること。

日 時：2016年6月16日（木） 13:00～16:30

場 所：郡山市音楽・文化交流館（ミューカルがくと館）

対 象：被災者支援に携わる支援者、医療・保健・福祉従事者

参加者：93名（スタッフ含）

内 容：講演「アルコール問題への早期支援～多量飲酒者への節酒指導～」

講師 独立行政法人 国立病院機構 肥前精神医療センター

院長 杠（ゆずりは）岳文 先生、精神科医長 遠藤 光一 先生

主 催：（一社）福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター

共 催：福島県

後 援：郡山市、福島市、公立大学法人福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター



〔杠 岳文 先生〕

2) 第二回関係者向け研修会

目 的：アルコール依存症になる前の予防的な働きかけが地域においては重要な取り組みであることから、早期介入、特に節酒指導の知識とスキルを身に付けること。

日 時：2016年6月17日（金） 10:30～15:00

場 所：福島市アクティブシニアセンターA0Z（アオウゼ）

対 象：被災者支援に携わる支援者、医療・保健・福祉従事者

参加者：80名（スタッフ含）

内 容：講演「アルコール問題への早期支援～多量飲酒者への節酒指導～」

講師 独立行政法人 国立病院機構 肥前精神医療センター

院長 杠 岳文 先生、精神科医長 遠藤 光一 先生

主 催：（一社）福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター

共 催：福島県

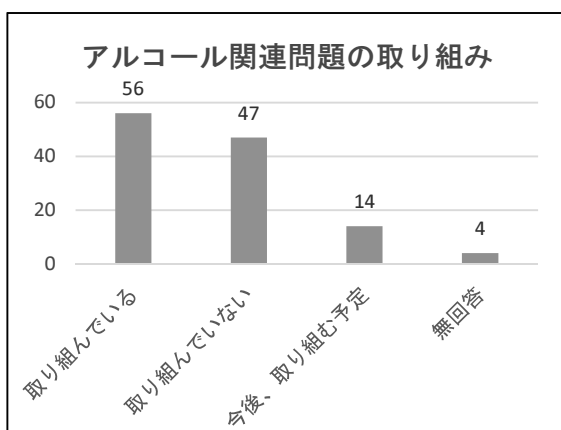
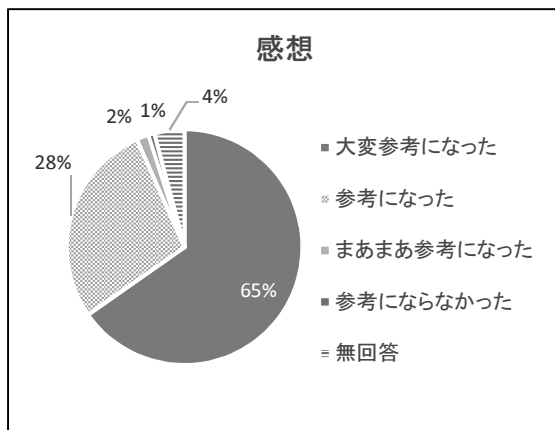
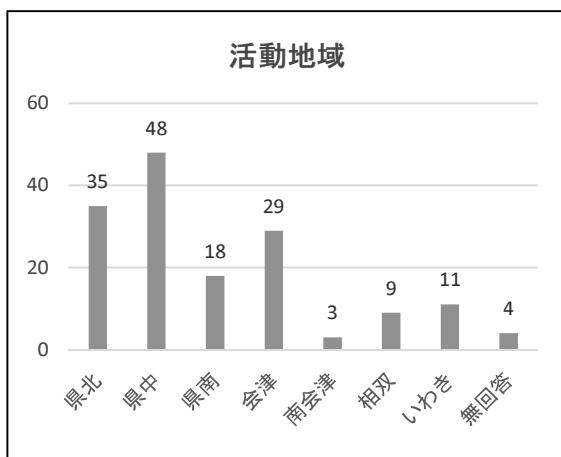
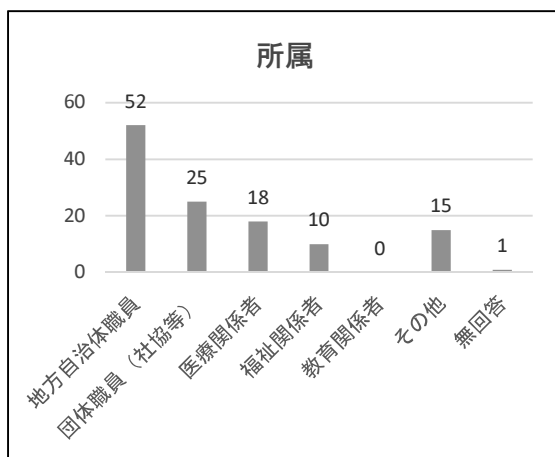
後 援：福島市、郡山市、公立大学法人福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター



〔遠藤 光一 先生〕



〔前田 正治 副所長〕



第一回及び第二回関係者向け研修会アンケート結果（回収 121 件／参加者 173 名）

- 参加者のアルコール関連問題に関する困りごと（アンケートより一部抜粋）
 - ・ 症状がないため、アルコール依存症の手前の方への介入が難しい。
 - ・ 動機付けが難しい。
 - ・ 受診を拒否している方を医療機関につなぐ方法。
 - ・ 1人暮らしで家族がいない方への支援。
 - ・ 家族関係の悪化などの対応。アルコール問題は表面に出にくい。
 - ・ 地域では、重いケースになってから介入するという現状なので、それ以前の状態の方に関わる機会をどう設けていくかが課題だと思う。

- 参加者の感想（アンケートより一部抜粋）
- ・ 断酒ありきのイメージから節酒の視点ができた。
- ・ 断酒のみでなく、節酒で命をつなぐ、守ることの大切さを学びました。うつ、自殺予防につながると思う。
- ・ 節酒指導のロールプレイを通してとり組みやすさを体験した。
- ・ 「ほめる」ことを気にしながら少しでも減らしていけるようアドバイスしていきたい。

3) TV 会議システムを用いた研修会

目 的：アルコール関連問題に関して、特に早期介入、動機付け面接、節酒による介入方法等を学ぶことによって、アルコールによる健康障害や依存症の予防に関する効果的な支援方法を学び、アルコール関連問題への地域の対応力強化を図る。TV 会議のネットワークは、独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター（以下、肥前精神医療センター）を中心に、同久里浜医療センター（以下、久里浜医療センター）、同琉球病院（以下、琉球病院）、同花巻病院（以下、花巻病院）などが参加している。なお、研修会の進行、およびテーマや講師の選定は、肥前精神医療センターが行う。

場 所：ふくしま心のケアセンター いわき方部センター

開催日	内容	参加者※ （参加者数）
5/18	講義「HAPPYの基構成要素：KISSME」 講師 肥前精神医療センター 杠 岳文 先生	12名
6/8	講義「A 島団体職員に対する節酒指導」 講師 久里浜医療センター 真栄里（まえさと） 仁 先生	8名
7/20	講義「精神神経学会報告・HAPPY ver.16の特色」 講師 肥前精神医療センター 杠 岳文 先生	7名
9/7	講義「東日本大震災後のアルコール問題の技術支援」 講師 花巻病院 阿部 裕太 先生	2名
10/5	講義「沖縄における予防活動」 講師 琉球病院 福田 貴博 先生	4名
11/2	講義「職域におけるブリーフ・インターベンションの効果検証研究の進捗状況」 講師 肥前精神医療センター 武藤 岳夫 先生	5名
12/14	講義「アルコールと皮膚メラノーシス」 講師 国立学校法人 佐賀大学医学部 松本 明子 先生	5名
2/1	講義「花巻病院での早期介入への関わり」 講師 花巻病院 阿部 祐太 先生、浅沼 充志 先生 講義「早期介入の現状-A 町健診結果説明時のAUDIT支援-」 講師 ふくしま心のケアセンター いわき方部センター 鴻巣 泰治	6名
3/1	講義「職場における減酒支援-“仕事のために飲む”文化に合わせた試み-」 講師 久里浜医療センター 伊藤 満 先生、真栄里 仁 先生	4名

3. 住民に向けた普及啓発等の活動

1) 双葉町健診結果返却説明会時の AUDIT 記入支援

目 的：アルコール依存症者や多量飲酒者のスクリーニングを主の目的とするのではなく、広く住民を対象にアルコール関連問題の啓発を行うことと飲酒問題への意識づけをすることが目的である。AUDIT を実施するだけでも最小限の介入となり、結果の振り返りとして節酒指導も可能となる。

期 間：2016 年 10 月～12 月 全 8 回

場 所：健診結果返却説明会の各会場

対 象：健診結果返却説明会の来場者の内、「飲酒あり」の方

内 容：個別面談の待ち時間を活用して、AUDIT 記入支援、結果の解説及び節酒指導

結 果：健診結果返却説明会の来場者 245 名

内、「飲酒あり」の方が 69 名（28.2%：母数説明会参加者）

内、AUDIT 実施者が 42 名（60.9%：母数飲酒ありの者）

AUDIT 点数：1 点～24 点（平均 7.8 点）

ドリンク数：0.7～10（平均 3.2 ドリンク）

- これまで、アルコール・プロジェクトでは、被災者への直接介入の方法を探ってきたが、事業の実施までには至っていなかった。まず、節酒指導の対象となる住民に出会うこと、そして介入する機会をつくるという前段で困難さがあったからである。今回、その機会を双葉町が設け、双葉町からケアセンターに協力要請があったことで介入できる機会を得られた。
- 来場者は健康意識が高く、AUDIT や節酒指導を受け入れやすいという傾向があった。健診結果返却説明会を活用することは、健康支援の一環として、より自然な形で実施できることから効果的な介入手段の一つであると考えられた。
- 本事業を実施するにあたり、双葉町が企画した研修会にアルコール・プロジェクトメンバーが参加し、琉球病院の福田貴博先生から「保健指導におけるアルコール問題の早期介入」について学んだ。この研修を双葉町と一緒に受講することにより、共通認識を持って取り組むことができた。その後、実際に AUDIT を実施する職員に対して、復命研修を行うことにより、全方部で同じ対応がとれる体制を整えた。結果としてケアセンター職員のスキルアップを図ることもできた。
- 2016 年度は肥前精神医療センターの杠岳文先生と琉球病院の福田貴博先生の監修のもと、ケアセンターオリジナルのリーフレット「適正飲酒のすすめ」を作成した。本事業では、このリーフレットを活用して節酒指導を行った。リーフレットを読んでもらいたい対象に届けるためのよい機会にもなった。



2) 福島市健康フェスタにおけるブース出展

日 時：2016年8月7日（日） 10:00～15:00
場 所：福島市アクティブシニアセンターAOZ
対 象：一般市民
来場者：約300名
内 容：AUDITの実施、相談、
アルコールパッチテスト、
啓発資材、リーフレット等の配布



3) いわき大交流フェスタにおけるブース出展

日 時：2016年10月22日（土） 10:00～15:00
場 所：平体育館及び平市民運動場
対 象：一般市民
来場者：約230名
内 容：アルコールパッチテスト及び健康相談



4) 市民公開セミナーの開催

目 的：お酒をはじめ、薬物、ギャンブル、スマホ等の依存症とその影響について、より身近な問題として考える機会とする。

日 時：2016年8月28日（日） 13:00～15:30
場 所：福島県青少年会館
対 象：一般市民
参加者：159名
内 容：①体験発表

②講演「依存症の臨床から」

講師 医療法人 大島クリニック

理事長・院長 大島 直和 先生

③ふくしま心のケアセンターアルコール・プロジェクトの活動報告

主 催：公益社団法人 全日本断酒連盟、福島県断酒しゃくなげ会

共 催：（一社）福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター

後 援：福島県、福島民報社、福島民友新聞社、
NHK 福島放送局、福島テレビ、
福島中央テレビ、福島放送、
テレビユー福島、ラジオ福島



〔大島 直和 先生〕



5) 健康いわき 21 推進市民大会 特別講演会における普及啓発

日 時：2016 年 10 月 13 日（木） 13:30～16:00

場 所：いわき市総合保健福祉センター

対 象：保健衛生功労者及び一般市民

参加者：86 名

内 容：講演「アルコールと心身の健康」

講師 福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座主任教授

（一社）福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター副所長

前田 正治 先生

※講演の中で、アルコール・プロジェクトの活動紹介、リーフレットの配布、
アルコールパッチテストを実施

主 催：いわき市保健委員会連合会 他複数機関



〔前田 正治 副所長 講演時の様子〕

6) アルコール関連問題啓発週間事業「飲酒運転撲滅」駅前キャンペーンへの協力

目 的：“アルコール関連問題啓発週間事業「飲酒運転撲滅」JR 郡山駅前キャンペーン” への協力参加を通して、一般住民に向けた飲酒運転やアルコールによる健康への影響など、アルコール問題に関する知識の普及を行い、関心を高めること。

日 時：2016 年 11 月 13 日（日）9:30～12:00

場 所：JR 郡山駅 西口駅前広場

内 容：飲酒運転撲滅のチラシ及びティッシュ配り 1,000 組

対 象：一般市民

主 催：公益社団法人 全日本断酒連盟

後 援：内閣府、厚生労働省、警察庁

協 力：（一社）福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター

スタッフ：26 名（断酒会 22 名、県 1 名、ふくしま心のケアセンター 3 名）



7) 啓発リーフレットの作成

肥前精神医療センターの杠岳文先生、琉球病院の福田貴博先生による監修のもと、ふくしま心のケアセンターオリジナルのリーフレット「適正飲酒のすすめ」を作成した。このリーフレットは、いわき大交流フェスタや健康いわき 21 推進市民大会等の事業において広く配布した。

適正飲酒のすすめ

食事はカロリー・お酒はドリンク！
お酒の純アルコール量を量る単位を「ドリンク」と言います。（純アルコール10gを含むアルコール飲料を1ドリンク）です。
「ドリンク」を使って自分の飲酒量を把握しましょう。

あなたのドリンクを確かめよう

お酒の種類	アルコール量 (g)	純アルコール量 (g)	ドリンク数
ビール (500ml)	500ml	20g	2ドリンク
日本酒 (180ml)	180ml	21.6g	2.16ドリンク
焼酎 (180ml)	180ml	36g	3.6ドリンク

～お酒の純アルコール量を量る～ドリンク換算表～

お酒の種類	アルコール量 (g)	純アルコール量 (g)	ドリンク数
ビール (500ml)	500ml	20g	2ドリンク
日本酒 (180ml)	180ml	21.6g	2.16ドリンク
焼酎 (180ml)	180ml	36g	3.6ドリンク

～お酒の純アルコール量を量る～ドリンク換算表～

お酒の種類	アルコール量 (g)	純アルコール量 (g)	ドリンク数
ビール (500ml)	500ml	20g	2ドリンク
日本酒 (180ml)	180ml	21.6g	2.16ドリンク
焼酎 (180ml)	180ml	36g	3.6ドリンク

～お酒の純アルコール量を量る～ドリンク換算表～

お酒の種類	アルコール量 (g)	純アルコール量 (g)	ドリンク数
ビール (500ml)	500ml	20g	2ドリンク
日本酒 (180ml)	180ml	21.6g	2.16ドリンク
焼酎 (180ml)	180ml	36g	3.6ドリンク

適正飲酒のすすめ

飲酒の目安は、男性は2ドリンク、女性は1ドリンク以下です。

生活習慣病のリスクを高める量

- 男性4ドリンク/日、女性2ドリンク/日。
- この量を飲み続けると、生活習慣病になる。
- すでに病気がある人は、改善しないどころか、悪化させてしまう。
- せめて量を減らして、健康を維持しよう。

多量飲酒

- 6ドリンク/日飲酒を多量飲酒と見る。
- 大きな病気や怪我で病院に入院する人の多くは、多量飲酒者である。
- 今は健康状態が良くても、数年で肝臓病やアルコール依存症などの怖い病気にかかる可能性が高い。

生活習慣病のリスクを高める量または、多量飲酒の方は

- 飲酒量を減らす。（例として、1ドリンク減らす。休肝日を1日増やす等）
- 飲酒日記をつけてみる。（今使っている手帳に、飲酒した数値と飲み量と飲み方、全体的な体調、目覚めを記入する。飲み過ぎたら記入すると一目で分かるようになります。）1日に2ドリンクのアルコールを飲んだかを確認してみよう。

こんな日がありませんか？

500ml (2ドリンク) + 2合 (4ドリンク) = 6ドリンク

こんな日の酒の量は、休肝日を作って、飲み過ぎを防ぐ肝臓を休ませよう。

8) 福島県相双保健福祉事務所アルコール家族相談会における講師

目 的：家族がアルコール依存症について正しい知識や対処法を学び、悩みを相談すること
とで家族自身の回復を図ることを目的とする。

場 所：南相馬市原町保健センター

対 象：アルコール依存症の方（あるいはその疑いのある方）の家族

開催日	内容	参加者数
6/10	①ミニ講座「アルコール依存症とは」 講師 雲雀ヶ丘病院 精神科医 宮川 明美 先生 ②状況をはっきりさせよう～飲酒行動マップづくり～ ③家族相談・交流	4 名
7/27	①暴力への対策～安全な対応を練習する～ ②家族相談・交流	2 名
9/7	①コミュニケーションを変える ②家族相談・交流	5 名
10/25	①状況をはっきりさせよう～飲酒行動マップづくり～ ②望ましい行動を増やす方法 ③家族相談・交流	4 名
12/7	①イネイブリングをやめる ②家族相談・交流	4 名
1/25	①暴力への対策～安全な対応を練習する～ ②家族自身生活を豊かにする ③家族相談・交流	3 名
3/8	①コミュニケーションを変える ②治療をすすめる ③家族相談・交流	5 名

主 催：福島県相双保健福祉事務所

共 催：（一社）福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター

9) その他の協力事業

①福島県県北保健福祉事務所アルコール家族教室における講師

目 的：アルコール関連問題を抱える家族を対象に、学習とミーティングの場を提供することにより、家族が問題解決方法を学び、家族相互の支え合いにより家族自身の回復を図ることを目的とする。

場 所：福島県県北保健福祉事務所

対 象：アルコール関連問題を抱えている家族

開催日	内容	参加人数
4/22	CRAFT 学習 1 ・ CRAFT って何？	13 名
5/20	CRAFT 学習 2 ・ CRAFT 的対応のイメージをつかむ	10 名
6/17	CRAFT 学習 3 ・ 教室参加の目標を決めよう	16 名
7/15	CRAFT 学習 4 ・ 暴力・暴言への対応 ・ コミュニケーションを変える（Ⅰ）	12 名
8/19	CRAFT 学習 5 ・ ロードマップを書き替える（Ⅰ）	12 名
9/16	CRAFT 学習 6 ・ イネイブリングをやめる	13 名
10/21	ミニ講話 ・ 回復者本人から話を聞こう ※講師：当事者	11 名
11/18	CRAFT 学習 7 ・ コミュニケーションを変える（Ⅱ）	10 名
12/16	CRAFT 学習 8 ・ 望ましい行動を増やす	10 名
1/20	CRAFT 学習 9 ・ コミュニケーションを変える（Ⅲ）	6 名
2/17	CRAFT 学習 10 ・ 治療をすすめる	7 名
3/17	CRAFT 学習 11 ・ 自分の生活を豊かにする ・ ロードマップを書き替える（Ⅱ）	7 名

主 催：福島県県北保健福祉事務所

②福島県県中保健福祉事務所アルコール家族教室における講師

目 的：アルコール関連問題を抱える家族を対象に、学習とミーティングの場を提供することにより、家族が問題解決方法を学び、家族相互の支え合いにより家族自身の回復を図ることを目的とする。

場 所：福島県県中保健福祉事務所

対 象：県中地域（郡山市を含む）に居住し、アルコール関連問題を抱える家族

- ・入門コース：初めて本教室に参加し、かつアルコール依存症に関する学習経験のない方

- ・一般コース：原則として入門コースを受講したことのある方。もしくはアルコールに関する学習経験のある方

開催日	内容	参加者数
6/24	①入門コース 飲酒行動マップづくり ②一般コース ミニ講話、ミーティング	5名
7/7	アルコール関連問題市民講座 「アルコール依存症からの回復と家族・支援者の対応」 講師：埼玉県立精神医療センター 成瀬 暢也 先生	4名
7/28	①入門コース 飲酒行動マップづくり ②一般コース ミニ講話「安全第一（暴力への対策）」、ミーティング	5名
8/18	①入門コース 飲酒行動マップづくり ②一般コース ミニ講話「目標設定」、ミーティング	3名
9/29	①入門コース 飲酒行動マップづくり ②一般コース ミニ講話「コミュニケーションを変える」、ミーティング	4名
10/27	①入門コース 飲酒行動マップづくり ②一般コース ミニ講話「望ましい行動を増やす方法：行動を変化させるための報酬」、ミーティング	4名
11/24	①入門コース 飲酒行動マップづくり ②一般コース ミニ講話「イネーブリングをやめる」、ミーティング	2名
12/22	①入門コース 飲酒行動マップづくり ②一般コース ミニ講話「あなた自身の生活を豊かにする」、ミーティング	2名
1/26	①入門コース 飲酒行動マップづくり ②一般コース ミニ講話「治療を勧める」、ミーティング	5名
2/23	①入門コース 飲酒行動マップづくり ②一般コース ミニ講話「コミュニケーション技術」、ミーティング	4名

主 催：福島県県中保健福祉事務所（アルコール関連問題市民講座のみ須賀川市と共催）

4. 課題と展望

2016 年度も従来同様、一次予防アプローチ（節酒アプローチ）を軸として、被災者へのアルコール対策を行ってきた。その実際の活動については前述のとおりであり、専門職あるいは一般市民への普及啓発活動を中心に行ってきた。2016 年度は、2015 年度に比べるとはるかに専門職に対するアルコール一次予防の重要性への理解が深まり、当初見られたような「節酒か断酒か」といった二者択一的な質問はほとんど無くなったように思われる。すなわち、両者は相対立するものではなく、相補的な介入であることへの理解が根付いたのではないだろうか。

一方、大きな課題であった被災住民に対する直接的な介入、たとえば HAPPY プログラムのような短期介入などの実施についてであるが、今回はじめて双葉町との共催という形で、双葉町健診結果返却説明会へ参加した。ここでは町保健師が主導して、住民の一部に対して当センタースタッフが丁寧に助言・指導するなどを試みた。この試みは、今後の当プロジェクトの方向性に大きな示唆を与えるものと考えられる。

その他、福島市・いわき市で開催された健康フェスタや市民講座等を通じて住民向けに直接節酒の重要性を伝えたり、プロジェクトでリーフレットを作成することができた。今後も、現在までの節酒モデルの普及の流れをさらに促し、相馬方部センターにおけるアルコール・プロジェクトとも連携しつつ、着実に発展させていくことができればと思う。