

2022-23 年度  
福山西ロータリークラブ

# 例会情報

第1528回(35)

会長 笹田 博之 幹事 内山 春夫

クラブ会長テーマ



「想像力を高めて変化に対応、社会に貢献」

日時	2023年5月16日(火) 12:30 ~
場所	福山ニューキャッスルホテル
例会行事	点鐘・ソング「我等の生業」 ゲスト・ビジターの紹介（出席報告参照） 会長報告 幹事報告 出席報告 S A A 報告 スマイル報告 プログラム情報 その他報告

その他情報

メイクアップ情報（来週分）  
メイクアップ情報（再来週分）  
今後の行事予定  
クラブ活動報告



IMAGINE  
ROTARY

## 【 会 長 報 告 】

今月のロータリースローガンは[青少年奉仕月間]となっています。RI 国際ロータリーにおける青少年の位置付けは、当初社会奉仕委員会のなかの小委員会として発足したとのことです。

次世代、青少年育成の重要性から第5奉仕部門と呼ばれ、青少年交換・奨学生・インターアクト・ロータリーアクト・ロータリー青少年指導育成プログラム・職業相談指導・ロータリー地域共同体・社会共同体・身体障がい者に対する支援、援助・各種野外活動などをとって青少年の才能と熱意を呼び起こし、奉仕と責任感を育てていくことを最大の目的としています。

福山西ロータリークラブにおける青少年奉仕活動としては、まさにその趣旨を実際についこうすべく様々な奉仕活動を行っています。広島県東部地区中学校吹奏楽祭りへの協賛、ライラへの参加、福山こども造形教育作品展への支援、そして知的障がい者への支援活動などを実行しています。この中の活動でも特に記憶に新しいのは本年度、知的障がい者に向けて福山北特別支援学校に対しての支援の一環として iPad を贈呈したことです。当初、私個人の認識としては主に先生方が通常の事務処理の効率化を図る為に利用されるものと思っていました。

しかしながら支援学校での贈呈式後の事業参観において実際の授業の現場においてその贈呈されたタブレットが有効活用されていることを目の当たりにしました。そのタブレットにはナンバーと福山西ロータリーと明記されたシールが貼られているのも確認できて感激した次第です。

実際にタブレットの動画撮影、録画機能を最大限に活用することにより生徒においても実際の授業内容を自身の目で改めて確認することにより再現性、効率性が格段に向上することの確信が得られました。福山北特別支援学校関係者及び生徒さん達に向けて、まさに福山西ロータリークラブからの奉仕の証となったと思っています。

昨年度、本年度に続きまして次年度も知的障がい者支援活動は継続されます。支援学校の生徒さん達はこの学校で日々学んだことをかてにいずれは実社会に羽ばたいていきます。そんななかで当クラブの今回の支援、奉仕活動がその事にむけての一助となりますことを強く願っている次第です。

## 【 幹 事 報 告 】

No.	内 容
1	第 2710 地区より 「環境問題に関する出前授業」実施のお願い
2	米山記念奨学会より ・ハイライトよねやま

## 【プログラム情報】

### 《 ゲスト卓話 》



ジェイ・ワークス株式会社 代表取締役。  
二級建築士。屋外広告士。  
社会福祉士、精神保健福祉士  
ASK 認定依存症予防教育アドバイザー  
ASK 認定飲酒運転防止インストラクター  
日本精神保健福祉士会会員  
日本社会福祉士会会員  
日本アルコール関連問題学会会員  
日本アルコール関連問題ソーシャルワーカー協会会員  
日本医療ソーシャルワーカー協会  
依存症リカバリーソーシャルワークチームメンバー  
薬物乱用防止教育認定講師（ライオンズクラブ国際協会）  
ストレスチェック実施者養成講座修了者  
サービス管理責任者

会社経営のかたわら、アルコール依存症や摂食障害から回復した自身の 経験を生かすために各種の資格をとり、予防と回復の支援に取り組む。1996年から断酒。2023年現在で断酒歴27年。就労継続支援B型作業所で精神保健福祉士として、うつ病・統合失調症・双極性障害・発達障害等の精神的な病を持つ人をサポートし現場での実務経験を積み、2023年4月依存症の女性専用の共同生活援助施設（グルー プホーム）開所。依存症関連問題に取り組むNPOASK 認定の依存症予防教育アドバイザーとして女性依存症だけのオンラインチャットルーム「RoomDA」を立上げ、アルコール問題で悩んでいる沖縄から北海道まで全国の当事者の方々と 交流を深めている。

### 卓話タイトル

《 依存症を学ぶ ～今、私たちにできることとは～ 》



# いそんしょう アルコール依存症 1



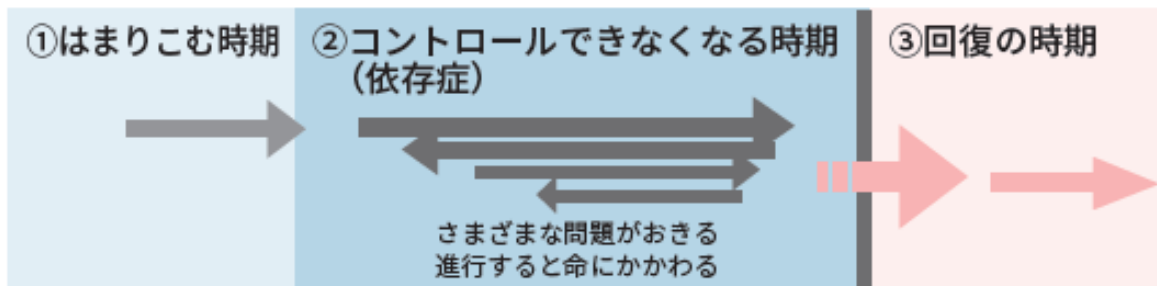
アルコール依存症は回復できる病気です。ひとりだけで抱え込まずに、相談できる人から、相談に行きます。

## ●どんな病気？

自分の意志ではアルコールをやめられなくなる病気です。



## ●どんなふうに病気がすすむの（経過）？



## ●どんな問題が起きるの？（例）

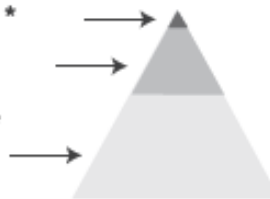
<p>身体の問題や 精神症状</p>	<p>社会的な問題</p>	<p>家庭での問題</p>
------------------------	---------------	---------------

\*どこからが依存症？ ...問題が起きているにもかかわらず、やめられないのが依存症です。「コントロール障害」とも言われます。

## ●どれくらいの人がいるの？



医療機関にかかっている人 約4万人\*  
アルコール依存症者 約80万人\*\*  
アルコール依存症者・疑いのある人\*\*  
約440万人



性格、学歴、職業、年齢や性別にかかわらず、だれでもアルコール依存症になる可能性があります

出展：\*2011年患者調査 / \*\*2003年厚生労働省研究班の推計

子ども情報ステーション by ぶるすあるは > 子どもも大人もイラストで学ぶ『アルコール依存症』ver.1 kidsinfost.net

いそんしょう  
アルコール依存症 2



回復の過程はひとりひとりちがいます。自分にあった道すじを見つけます。

●回復のサポートになることは？

**自助グループ・リハビリ施設**

お酒ぬきの仲間  
安心できる居場所

**専門医療機関・相談機関**

**新しい生活習慣・考え方や  
対処法**

**家族が元気になること**

どの問題から手をつけて  
よいかわからない



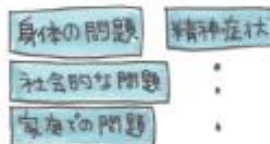
問題の整理



身近な家族 etc  
相談できる人  
から相談に！



何をすればよいかわかる



回復へのあゆみ

今日1日 1日断酒



家族だけでも相談できる公の機関に  
精神保健福祉センター、保健所 [精神  
保健担当] があります。相談は無料です

※このシートの全文、さらによくわしい  
情報はウェブサイトにて公開中

子ども情報ステーション  
アルコール依存症

検索



やくぶつ いそんしょう

# 薬物依存症 1



薬物依存症は回復できる病気です。ひとりだけで抱え込まずに、相談できる人から、相談に行きます。

## ●どんな病気？

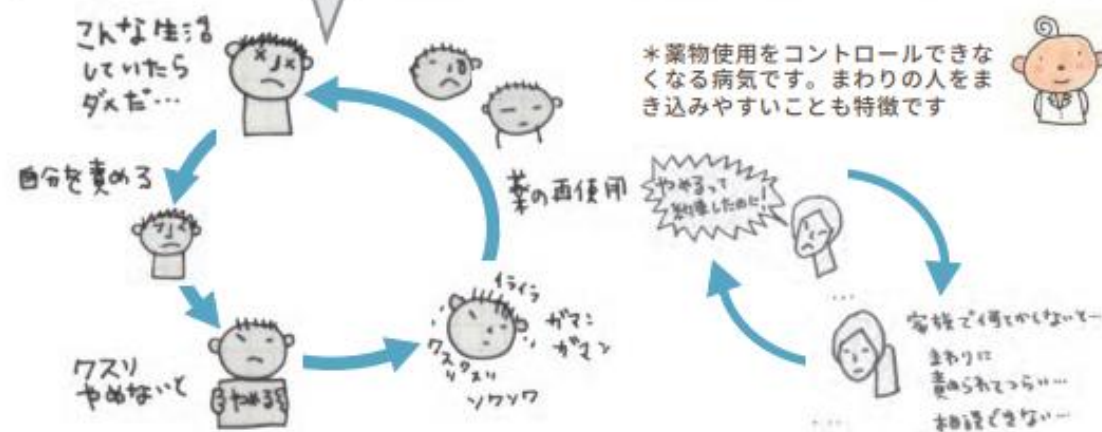
自分の意志では、薬物をやめられなくなる病気です。

ヤンキーヤクザ 職業や学歴、性格、  
他人 育て方によらず、誰でも  
ヤク中のイメージ なる可能性がある病気



## ●どんな問題が起きるの？ (例)

大麻、覚せい剤、危険ドラッグ、シンナー、ガス処方薬（睡眠薬や安定剤）や市販薬（痛み止め、咳止め）など いろいろな薬物があります  
起きやすい問題は薬物によってもちがいます



\*薬物使用をコントロールできなくなる病気です。まわりの人をまき込みやすいことも特徴です

子ども情報ステーション by ぶるすあるは > 子ども大人もイラストで学ぶ『薬物依存症』ver.1 kidsinfost.net



やくぶつ いそんしょう  
薬物依存症 2



回復の過程はひとりひとりちがいます。自分にあった道すじを見つけます。

●回復のサポートになることは？

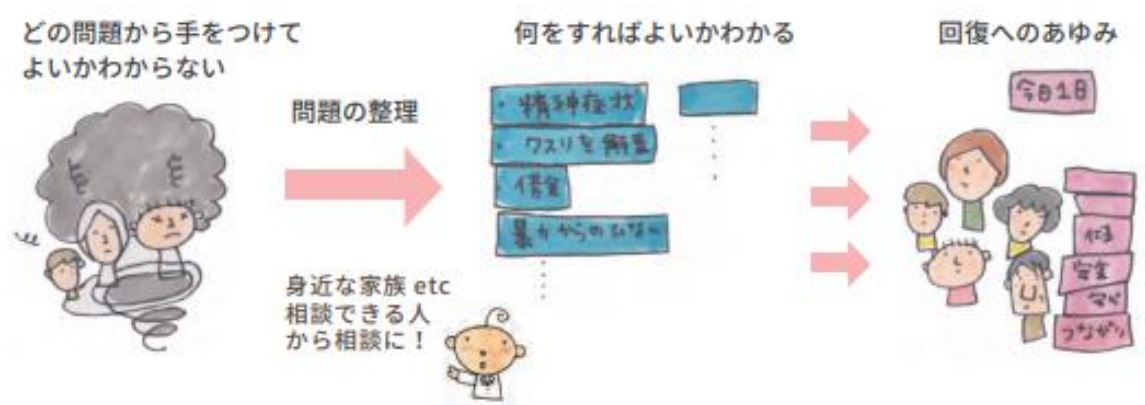
じじよ しせつ  
自助グループ・リハビリ施設

薬物ぬきの仲間  
安心できる居場所

せんもん いりょうきかん  
専門医療機関・相談機関

新しい生活習慣・考え方や  
たいしよ  
対処法

家族が元気になること



家族だけでも相談できる公の機関に精神保健福祉センター、保健所があります。相談は無料です。薬物依存症のリハビリ施設には、'ダルク' などがあります。

※このシートの全文、さらによくわしい情報はウェブサイトで開催中

子ども情報ステーション  
薬物依存症

検索

せつしょく しょうがい  
**摂食障害 1**



若い女性に多くみられます  
からだもころも大きくゆれて  
ときには命にかかわりこともあります

●どんな病気？

自分の体重や体型に、こだわりすぎてしまい  
うまく食べることができなくなってしまう病気  
いわゆる拒食症と過食症にわけられます



●どんなことがおきるの？ (症状)

たべられない  
(拒食)



むちゃ食い  
(過食)



はく  
 下剤をつかう

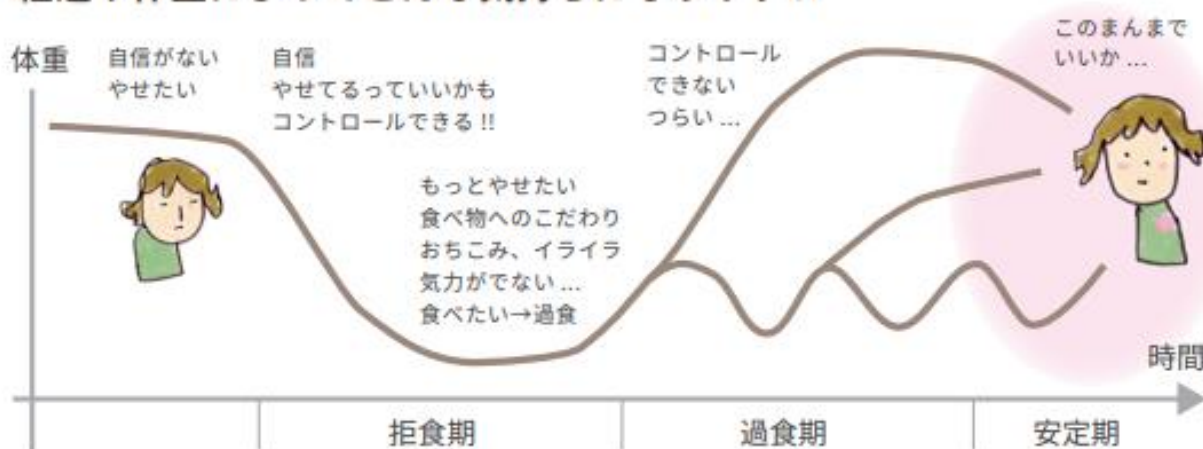


からだの症状

低栄養 脈↓ 血圧↓ 体温↓  
月経(生理)がない  
意識がぼんやりする  
など



経過や体重によってこんな気持ちになりやすい



図：精神保健福祉士養成講座編集委員会（編）；精神保健福祉士養成講座1-精神医学，中央法規出版，2007を改変  
子ども情報ステーション by ぶるすあるは > 子どもも大人もイラストで学ぶ『摂食障害』ver.1 kidsinfost.net



せつしょく しょうがい  
**摂食障害 2**



回復のカギは  
 「このままの自分でいいかな」  
 と思えるようになることです

かいふく  
**●回復のサポートになることは？**

○からだのケア

- ・からだのメンテ
- ・からだの休憩時間を作る
- ・食事の工夫  
 (食べられるものから、食べられる  
 食べ方で、こわくない量を)



やせがとてもひどいときには、身体しんたいの治療  
 を優先します。入院することもあります

○こころのケア

- ・病気について知る
- ・できていることを見つける
- ・きもちを話せる場所や人を見つける  
じじょ  
 自助グループや病院など



**●まわりはどうしたらいいの？**

本人のきもちをうけとめ心配していることを伝えます



からだを心配してるよ  
 体重や見た目は気にしてないよ  
 大切に  
 ぶってる

ひとりがかかえこまずに。家族も自分の時間を！



**●どれくらいの人がいるの？**

治療を受けている人は 全国に2万6千人いる  
 という報告があります\*

このシートの全文、さらにかわしい  
 情報はウェブサイトにて公開中

子ども情報ステーション  
 摂食障害

検索

\*厚生労働省の発表, 2016  
 子ども情報ステーション by ぶるすあるは > 子どもも大人もイラストで学ぶ『摂食障害』ver.1 kidsinfost.net

# いそんしょう ギャンブル依存症 1

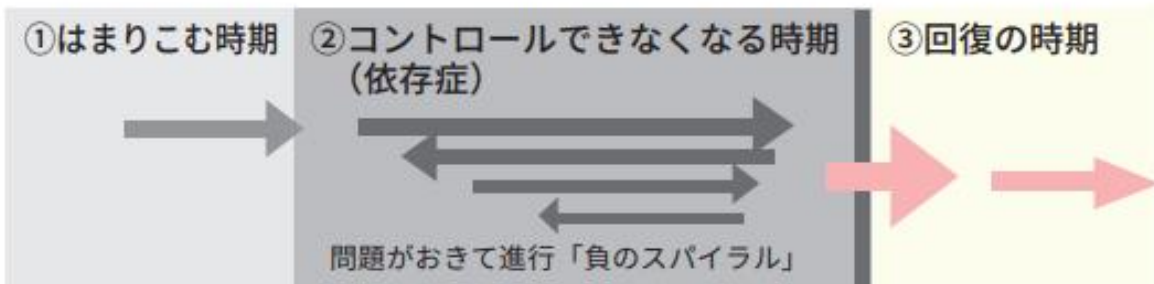


ギャンブル依存症は回復できる病気です。ひとりだけで抱え込まずに、相談できる人から、相談に行きます。

## ●どんな病気？

自分の意志では、ギャンブルをやめられなくなる病気です。

## ●どんなふう to 病気がすすむの（経過）？



## ●どんな問題が起きるの？（例）

<b>借金</b> 	<b>仕事、育児、家事への影響</b> 	<b>人間関係にヒビ</b> 	<b>気持ちの落ち込み</b> 
---------------	-------------------------	--------------------	---------------------



\*どこからが依存症？ ... 問題が起きているにもかかわらず、やめられない、コントロールできないのが「依存症」です。「借金をしてまでギャンブル」はわかりやすい依存症のサインです。

## ●どれくらいの人がいるの？種類は？

うたがいのある人が 536 万人  
もいると推定されています\*  
(成人男性の 8.7%、女性の 1.8%)

ギャンブルの種類には、パチンコ、スロット、バカラ、競馬、競輪、オートレース、競艇、麻雀などがあります。

\*厚生労働省研究班 2014 年 8 月

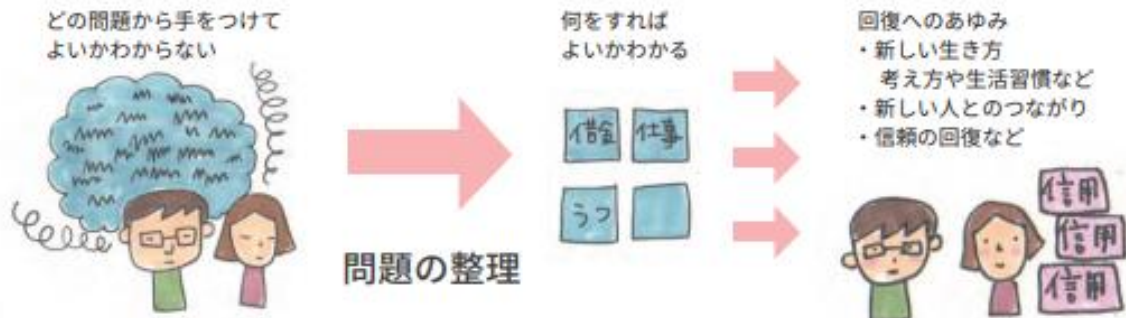
子ども情報ステーション by ぶるすあるは > 子どもも大人もイラストで学ぶ『ギャンブル依存症』ver.1 kidsinfost.net

## いそんしょう ギャンブル依存症 2



回復の過程はひとりひとりちがいます。自分にあった道すじを見つけます。

### ●回復のサポートになることは？



ポイント  
身近な家族や同僚 etc  
相談できる人から  
相談に行く！

本人の責任  
できることからやる



### サポーターにつながる つながりやすいところへ

- 自助グループ
- 家族の自助グループ
- 会社の上司、同僚
- ギャンブル仲間ではない友人
- 弁護士、司法書士
- 医療機関
- 精神保健福祉センター
- 保健所などの相談機関 など

### ●借金はどう対応したらよい？

まわりの人が借金を肩代わりしないことがとても大切です。本人が借金の相談をできる窓口へ相談します。本人が行かないときは、家族から相談に行きます。



#### まわりの人が借金を肩代わりしない

※相談できるところ  
役所の借金相談窓口（無料）

※このシートの全文、さらにくわしい情報はウェブサイトで開催中

子ども情報ステーション  
ギャンブル依存症

検索



全国の仲間とつながろう！

# Skype チャット + Zoom ミーティング 依存症オンラインルーム

## コロナの時代を共に生きる

「依存症オンラインルーム」は、ASK認定依存症予防教育アドバイザーによる、依存症の進行・再発予防をめざす自主活動。いわばオンライン上の自助グループです。



### アルコール依存症

アルコール依存症当事者のオンラインルーム（アノニマス系）です。アノニマス系自助グループへの橋渡しが目的です。ミーティングの司会も輪番制にして、参加者全体で一体感をもてるミーティングになっています。



### ギャンブル依存症

ギャンブル依存症当事者のオンラインルームです。地方にいてGAに参加できない方や、海外にいて日本語のミーティングに行けない方も参加しています。



### アルコール依存症

アルコール依存症当事者と家族のオンラインルーム（断酒会系）です。Skype チャットはD（当事者）/DA（女性当事者）/DF（家族）の3つに分かれており、受付は別々です。Zoom断酒例会は合同で行なっているのが大きな特色です。



### ネット・ゲーム依存症

ネット・ゲーム依存症当事者のオンラインルームです。ゲーム依存の方が入院されている医療機関から、詳細を知りたいとの連絡をいただいたり、スクールカウンセラーから参加希望の連絡をいただきました。



### 薬物依存症

薬物依存症当事者と家族のオンラインルームです。チャットはやっておらず、N（当事者）/N女（女性当事者）/NF（家族）の3つのルームがそれぞれ Zoom ミーティングを開いています。

各ルームの開催日時の詳細や参加申し込み方法などの情報は特設ホームページをチェック！



[www.ask.or.jp/adviser/](http://www.ask.or.jp/adviser/)

「依存症オンラインルーム」は、ASK認定依存症予防教育アドバイザーがホストを務める、以下のオンライングループと連携しています。



### 摂食障害

当事者のみ  
LINEオープンチャット  
Zoomミーティング



### クレプトマニア (窃盗症)

当事者のみ  
Zoomミーティング



### 三森自助グループの森

アダルトチルドレン中心で、様々な生きづらさをテーマにした、LINEオープンチャットによるミーティング

# こんなときには相談してください



- 目醒めない日が続く
- やる気がでない
- 起きられない
- イライラする
- 何をしても楽しくない
- 考えがまとまらない
- 食べられない・食べすぎる
- 悪口を言っている気がする
- 視線が気になる
- 死にたい気持ちになる
- 同じ考えが頭からはなれない
- 自分を傷つけてしまう
- くりかえし手洗いをする
- 頭痛・腰痛がよくある
- こおったことを何度も思い出す
- 薬物がやめられない
- 急に不安になる
- 緊張しすぎる

病気なの？



誰かに話をしたり（相談）することで  
解決できることや気持ちが楽になることが  
あります



病気のこともあるから  
ひとりで悩まずに  
相談してほしいな