

# お酒の問題で悩んでいる方へ

庄内保健所  
令和6年10月

アルコール依存症の回復のためには、本人と家族がアルコール依存症についてよく理解し、断酒をする必要があります。一人で断酒を続けることは非常に困難ですので、同じ悩みを持つ仲間が集まり、お互いに励ましあいながら断酒を継続する必要があります。

## AA（アルコールイクス・アノニマス）

アルコール問題を抱えるご本人の集まりです。匿名で参加することができ、どうしたらアルコールのない生活を送れるかをそれぞれ考えます。家族なども参加できる日もあります。

名称	開催日時・会場	連絡先
AA 酒田グループ (本人のみ)	日時：第3水曜日 18:30～19:30 会場：AA 東北地域ミーティング情報の ホームページでご確認ください。 <a href="https://aajapan.org/touhoku-m/">https://aajapan.org/touhoku-m/</a>	希望により掲載はしておりません。 ホームページからご確認いただき、 直接会場に来て頂いて構いません。

## 断酒会・家族会

主な活動は定期的にかかれる例会活動（アルコール問題を抱えるご本人とその家族の集まり）と、新入会員に対する相談活動です。本音で自分の体験や思いを話すことで、自覚を持ち、断酒の意識を深めることができます。さらに、他の参加者の話を聞くことで、自分自身を振り返ることができます。参加者同士が支えあうことで、断酒を続けていきます。

名称	開催日時・会場	連絡先
庄内酒田断酒会 (家族も参加可能)	日時：第2、第4月曜日 19:00～21:00 会場：酒田市富士見学区 コミュニティ防災センター (酒田市曙町2-68-3)	TEL 0234-93-2878 (代表・佐藤) *連絡不要、直接来場可
鶴岡田川 断酒新生会/家族会	日時：○例会（本人、家族も参加可能） 毎週金曜日 19:30～21:00 ○家族会（家族） 第1、第3金曜日 19:30～21:00 会場：ゆうあいプラザかたぐるま (鶴岡市ほなみ町3-2)	TEL 090-4476-5697 (事務局・金内) *直接来場可 *できれば事前連絡を。