

第2回信州アディクションセミナー アンケート集計

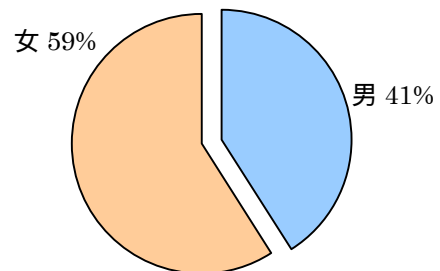
信州アディクションセミナー実行委員会

開催日：2011年9月25日 開催地：松本市あがたの森文化会館

参加者数 280 アンケート回収数 93 (回収率 33%)

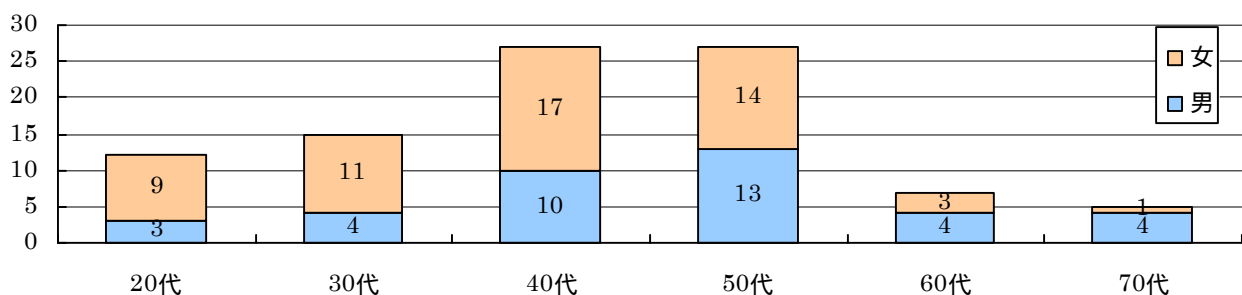
1. 性別

男性	女性
38 (41%)	55 (59%)



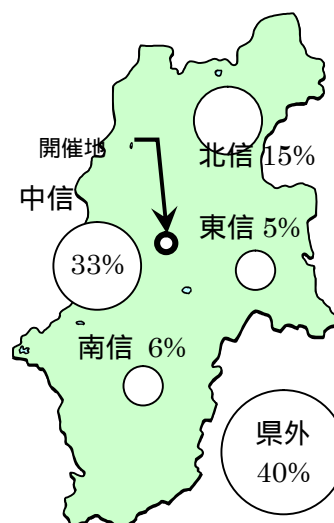
2. 年代

年代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代~
男性	0	3	4	10	13	4	4
女性	0	9	11	17	14	3	1
合計	0 (0%)	12 (13%)	15 (16%)	27 (29%)	27 (29%)	7 (8%)	5 (5%)



3. お住まい

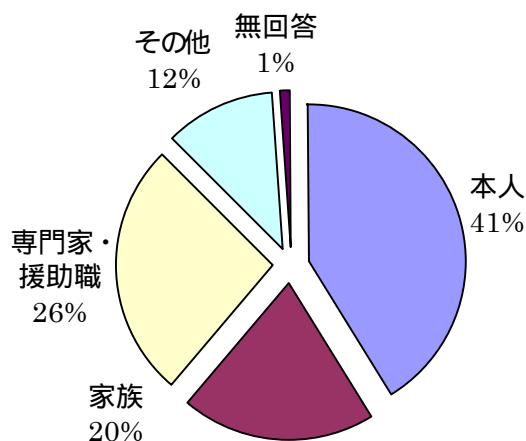
北信地方	14 (15%)
東信地方	5 (5%)
中信地方	31 (33%)
南信地方	6 (6%)
県外	37 (40%)



開催地は松本市（中信地方）右図。
 県外について具体的な都道府県は尋ねていないが、
 隣県（新潟・群馬・山梨・静岡）
 および関東地方の方が目立った。

4. お立場（複数回答）

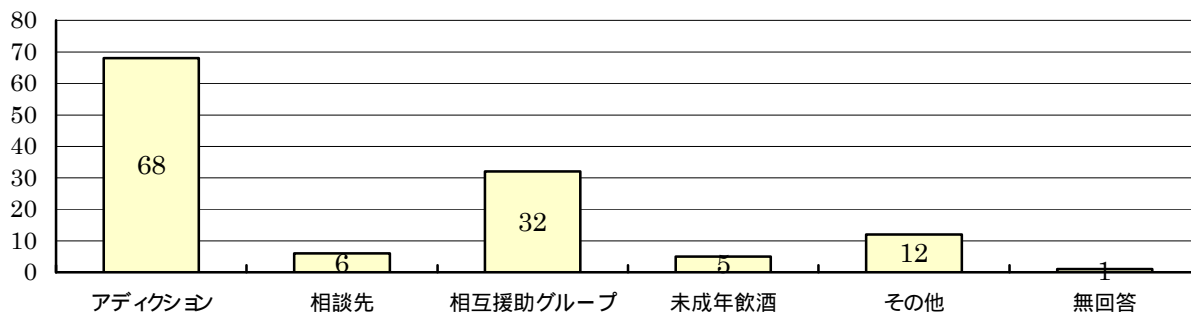
アディクション本人	39 (41%)
家族	19 (20%)
専門家・援助職	25 (26%)
その他	11 (12%)
無回答	1 (1%)



「その他」は、新聞・ポスター・チラシなどで開催を知った一般の人。

5. どのような情報を求めて参加されましたか（複数回答）

アディクション（依存症）について	68 (72%)
相談するところについて	6 (6%)
相互援助（自助）グループについて	32 (34%)
未成年飲酒について	5 (5%)
その他	12 (13%)
無回答	1 (1%)



自由記述欄 別紙 1

6. どちらでお知りになりましたか（複数回答）

- 人に教えられた、誘われた ----- 63 (68%)
 - ・ 医療・相談機関の方 16 (17%)
 - ・ 相互援助グループ 37 (40%)
 - ・ 家族 4 (4%)
 - ・ その他 6 (6%)
- チラシやポスターを見て ----- 24 (26%)
 - ・ 医療機関 8 (9%)

- ・ 保健所・福祉事務所 7 (8%)
- ・ その他 3 (3%)
- ・ 記載なし 6 (6%)

(記述) 精神保健福祉センターのポスター

ながのパーソナルサポートセンター松本サテライト

- 新聞記事 ----- 9 (10%)

- ・ 信濃毎日新聞 8 (9%)
- ・ 市民タイムス 1 (1%)
- ・ その他 0 (0%)

- 情報誌・メールマガジン ----- 1 (1%)

信州アディクションセミナーのメールマガジン

- ホームページ ----- 19 (20%)

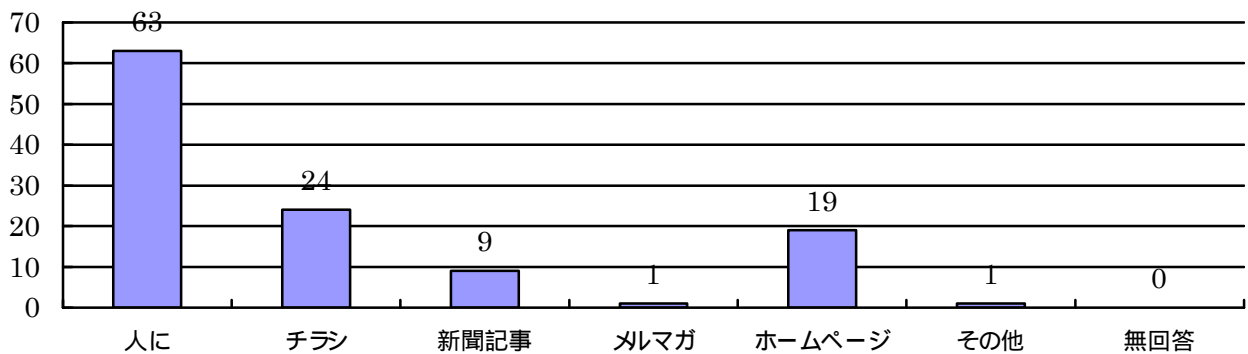
- ・ 信州アディクションセミナー 15 (16%)
- ・ その他 4 (4%)

(記述) Yahoo!検索・仲間のHP・リカバリーパレード

アディクションセミナー in YOKOHAMA

- その他 ----- 1 (1%)

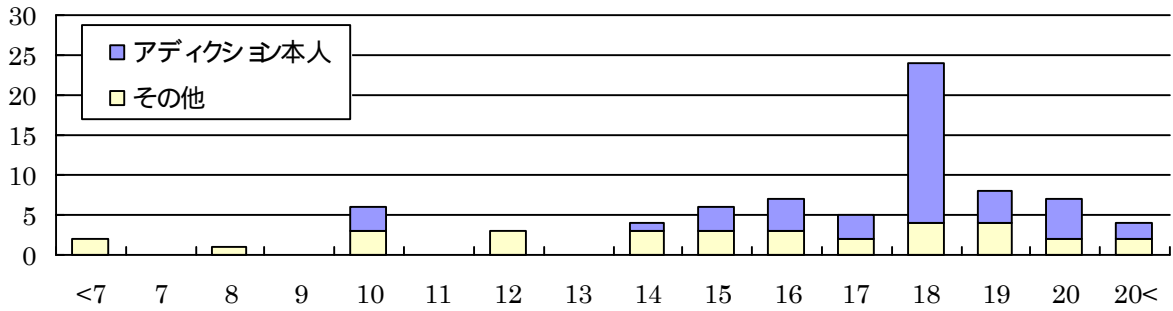
- 無回答 ----- 0 (0%)



7. 初めてお酒を飲んだのは何才の時ですか？

解答総数 79

年齢(才)	<7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20<
アディクション本人	2	0	1	0	3	0	3	0	3	3	3	2	4	4	2	2
その他	0	0	0	0	3	0	0	0	1	3	4	3	20	4	5	2



- アディクション本人について、アディクションの対象は尋ねていないため、アルコール以外の依存症の人やアダルトチルドレンとされる人が含まれている。

平均

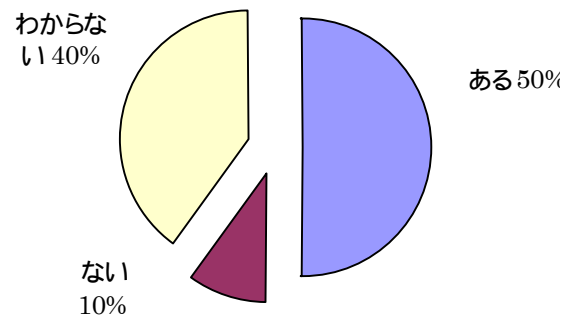
アディクション本人	15.2 才
その他	17.2 才

2.0 才の差があった。

8. 子どもの時にお酒を飲むこととアルコール依存症と関係があると思いますか？

総回答数 82

関係ある	関係ない	わからない
41 (50%)	8 (10%)	33 (40%)

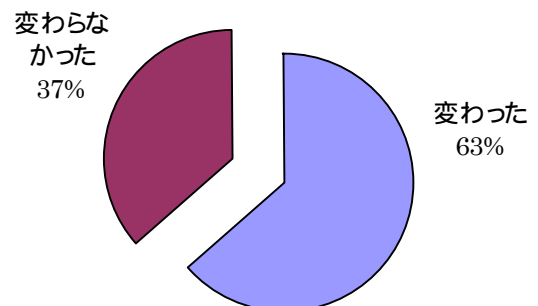


自由記述欄 別紙 2

9. (未成年者飲酒と依存症の関係について) 松本先生の講演をお聞きなって意見が変わりましたか？

総回答数 63

変わった	変わらなかった
43 (63%)	25 (37%)



意見が「変わった」という人はどう変わったか

総回答数 41

関係ある	関係ない	わからない
18 (42%)	4 (9%)	19 (44%)

「関係ある」あるいは「わからない」に変わったことがうかがえる。

意見が「変わらなかった」という人の意見は

総回答数 25

関係ある	関係ない	わからない
15 (60%)	2 (8%)	8 (32%)

意見が変わらなかった人の6割は「関係ある」という意見の持ち主。

10．アディクション（依存症）をなくすためにはどんなことをすれば良いと思いますか？

自由記述 別紙3

11．お勤めの医療機関・相互援助グループ・出版物・ホームページなどありましたら教えてください。

自由記述 別紙4

12．今回初めてその存在を知った団体は（複数回答）

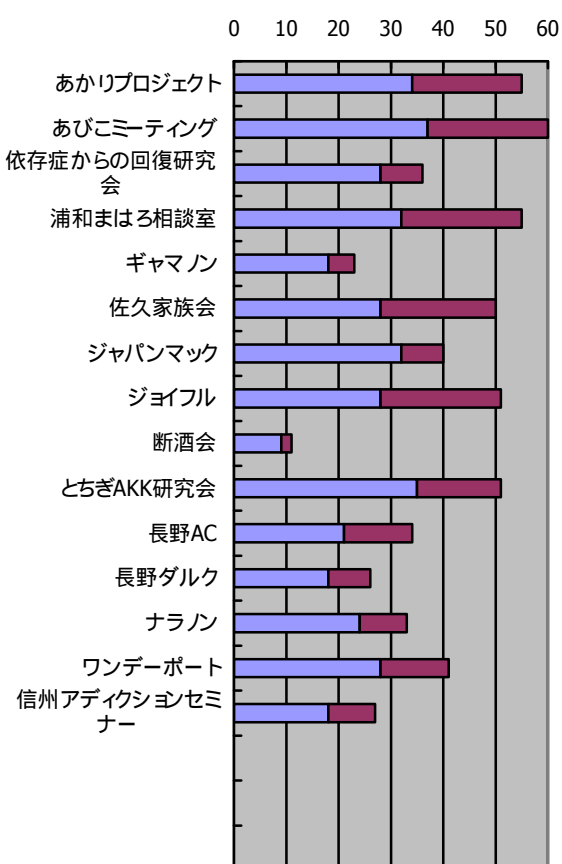
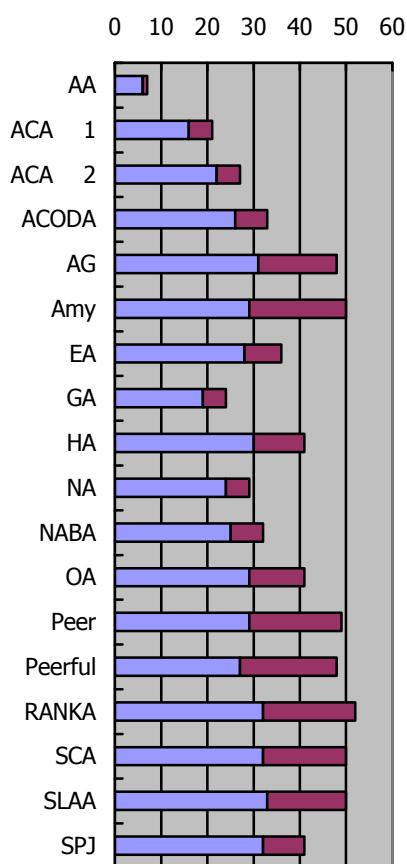
有効回答数 68（県内 41・県外 27）

団体の知名度には地域的偏りが予想されるため、県内の参加者と県外からの参加者に分けて集計した。

団体名	県内	県外	合計
AA	6 (15%)	1 (4%)	7 (10%)
ACA 1	16 (39%)	5 (19%)	21 (31%)
ACA 2	22 (54%)	5 (19%)	27 (40%)
ACODA	26 (63%)	7 (26%)	33 (49%)
AG	31 (76%)	17 (63%)	48 (71%)
Amy	29 (71%)	21 (78%)	50 (74%)
EA	28 (68%)	8 (30%)	36 (53%)
GA	19 (46%)	5 (19%)	24 (35%)
HA	30 (73%)	11 (41%)	41 (60%)
NA	24 (59%)	5 (19%)	29 (37%)
NABA	25 (61%)	7 (26%)	32 (47%)
OA	29 (71%)	12 (44%)	41 (60%)
Peer	29 (71%)	20 (74%)	49 (72%)
Peerful	27 (66%)	21 (78%)	48 (71%)
RANKA	32 (78%)	20 (74%)	52 (76%)

SCA	32 (78%)	18 (67%)	50 (74%)
SLAA	33 (80%)	17 (63%)	50 (74%)
SPJ	32 (78%)	9 (33%)	41 (60%)
あかりプロジェクト	34 (83%)	21 (78%)	55 (81%)
あびこミーティング	37 (90%)	23 (85%)	60 (88%)
依存症からの回復研究会	28 (68%)	8 (30%)	36 (53%)
浦和まはろ相談室	32 (78%)	23 (85%)	55 (81%)
ギャマノン	18 (44%)	5 (19%)	23 (34%)
佐久家族会 (中込自助グループ)	28 (68%)	22 (81%)	50 (74%)
ジャパンマック	32 (78%)	9 (33%)	41 (60%)
ジョイフル	28 (68%)	23 (85%)	51 (75%)
断酒会	9 (22%)	2 (7%)	11 (16%)
とちぎAKK研究会	34 (83%)	16 (59%)	50 (74%)
長野AC	21 (51%)	13 (48%)	34 (50%)
長野ダルク	18 (44%)	8 (30%)	26 (38%)
ナラノン	24 (59%)	9 (33%)	33 (49%)
ワンダーポート	28 (68%)	13 (48%)	41 (60%)
信州アディクションセミナー	18 (44%)	9 (33%)	27 (40%)

1 : アダルト・チルドレン・アノニマス 2 : アダルト・チルドレン・オブ・アルコールクス



12. あなたは相互援助（自助）グループのメンバーですか？

総回答数 84

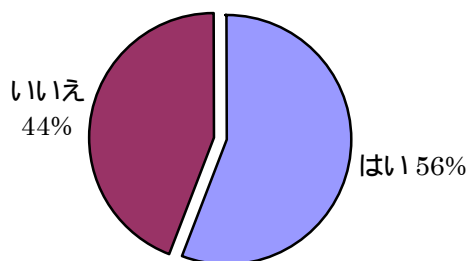
はい	いいえ
47 (56%)	37 (44%)

いいえの方は、今後相互援助（自助）グループに参加したいと思いますか？（回答数 25）

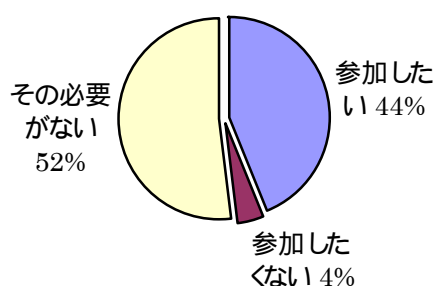
参加したい	参加したくない	その必要がない
11 (44%)	1 (4%)	13 (52%)

参加者の半数はすでに何らかの相互援助（自助）グループのメンバーであったが、まだ参加していない人々にも一定の誘導効果が見られた。

あなたは相互援助（自助）グループのメンバーですか？



いいえの方は、今後参加したいと思いますか？



現在参加しておらず、今後参加したいと考える人たちの属性（回答数 11）

本人	家族	専門家援助職	その他
4	1	4	2

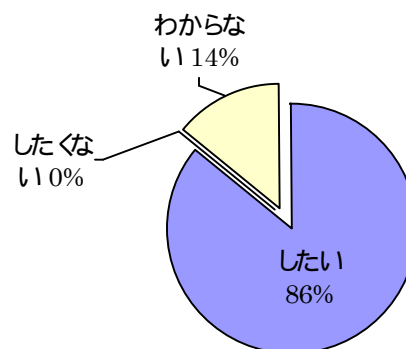
現在参加しておらず、今後その必要もないと考える人たちの属性（回答数 13）

本人	家族	専門家援助職	その他
0	3	7	3

13. 来年もこのような催し物があったら参加したいですか？

総回答数 85

したい	したくない	わからない
73 (86%)	0 (0%)	12 (14%)



14. 今日参加されての感想をご自由にお書きください。(自由記述)

本人

- ・ 依存の種類にとらわれず、解決法を分かち合うイベントは素晴らしいと思う。(40代男性・本人)
- ・ Q10に関連して、信州アディクションセミナーのような活動は大切だと思いました。午前中の講演会には援助職・本人・家族、いろいろの立場の人が参加されているようでした。会場にあった立場を超えた一体感をアディクションが特別の病気ではないというメッセージとして、私自身が周りの人たちにちょっとずつでも伝えていきたいと思いました。(50代女性・本人)
- ・ 松本先生のお話が印象的でした(40代男性・本人)
- ・ アルコール依存症についてもっと話して欲しかった。勉強になりました。今までの生き方が非常に甘かったと思う。これからの残された人生を大切にして行きたいと思います。又、家族のため、自分のために過ごしていきたいと思います。(70代男性・本人)
- ・ 次も参加したい。時間が足りなかったので、質問機関を設け、後日でもいいからそれなりの応答をもらいたい(20代男性・本人)
- ・ 会場が素敵！萌え(40代女性・本人)
- ・ とても良かったです。おつかれさまでした。ありがとうございました(30代女性・本人)
- ・ とても良かったです(50代男性・本人)
- ・ 松本先生のお話は、とってもわかりやすく、おもしろく、でも、ちゃんと具があって良かった。あがたの森がなれてないので、移動が混乱した。でも雰囲気良かった。人の出入りがとっても気になる。イロイロな団体が参加してくれて、イロイロな人の話、久々の仲間の顔。みんな、一人でも多く笑顔が見たい。元気になってほしいから、その気持ちがとってもステキです。みんな一人ぢゃナイ！有難うございました。お疲れ様でした(20代女性・本人)
- ・ 松本先生の講演がとっても良かった(50代男性・本人)
- ・ AA・AC・断酒会についてくわしく聞きたい(ア症なので)(40代女性・本人)
- ・ いろいろなものがあって面白かった(20代男性・本人)
- ・ 今日初めて SHG のミーティングに参加しました。胸がいっぱいです。今日来て良かったです。仲間がいっぱい集まっていて、すごい場だなと素朴に思いました(20代女性・本人)
- ・ 素晴らしい取り組みだと思います。協力していきたいです(40代男性・本人)
- ・ 体験発表が聞きたくて、でも分科会に参加したくて・・・建物に慣れていなくて、休憩時間&お昼にバタバタしました。いろいろな団体があって嬉しいです。今回も資料がたくさんで助かります。地元ではないので想像するしかありませんが、地方でこのような未だ偏見のつよい病気を取り扱って下さること、感謝しています。スタッフのみなさま、ありがとうございます(猫の絵)(30代女性・本人)
- ・ 松本さんの話はすごく共感できた。私は自傷を一回だけした事があるけど、他の対人関係においても、相手を試して関係を壊すのも、自傷だと言われてビックリした(20代女性・本人)
- ・ 駐車場の数が少ない。もっと駅近だといい(50代女性・本人)
- ・ 先生の話聞いて、自分は摂食障害から自傷にうつっていて、そのうち OD をするのではないかと心配になった。思いとどまっているけど、本当はしたいと思っている自分が怖いです(20代女性・本人)

- ・ 又来ます（40代男性・本人）
- ・ とてもきょう味ぶかく聞かせていただきました。自傷者ではないですが、自分の状態に照らして聴くことができました（40代男性・本人）
- ・ 基調講演が援助者向けかなと思いました。当事者でまだ安定していない人には刺激的な感覚を受けました（40代男性・本人）
- ・ 良かった（70代男性・本人）
- ・ 先生のお話の切り口がとてもわかりやすく、とても参考になりました。また機会があればぜひ伺いたいと思いました（50代女性・本人）
- ・ 自分の方向性は間違っていない。ただ、やるかやらないかだ。シャバはきつい（40代女性・本人）
- ・ Dr.松本の講演は楽しく、興味深く、感動した（40代女性・本人家族）
- ・ 感動しました（30代女性・本人）
- ・ 自分のいぞんしょうのかいふくのためになる話が聞けなかったのがざんねん（30代男性・本人）
- ・ メイン会場がさむかった（40代男性・本人）
- ・ 今年は2度目の参加でした。毎年聞きたいと思います（いろんな仲間や午前中の松本先生も）。松本先生の話はとても参考になりました。自分にとっての「大切さ」の原点を振り返る期間を頂きました。来年も第3回 in 松本に来たいと思います（40代女性・本人）
- ・ 自傷についていろいろ勉強させてもらった（60代男性・本人）

家族

- ・ SPJの本人のお話が良かったです。松本先生の深い理解と、優しさに、依存症の世界の広がりには希望がもてました（50代女性・家族）
- ・ 体験発表と分科会の時間がダブる為困ってしまった（50代男性・家族）
- ・ 松本先生の講演はおもしろく最後まで興味深く聞けました。2回目のセミナーありがとうございました（40代女性・家族）
- ・ 前回のセミナーには参加出来なかったが、今回参加出来良かった。沢山の方の骨折りに感謝します（50代男性・家族）
- ・ 元気をもらいました。松本先生に出会え、感謝申し上げます。中身の濃いお話しに参加させていただき、ありがとうございました。本を購入させていただきます（60代女性・家族）
- ・ 自傷行為をする子（高校生）が1割もいるということにびっくりしました。薬物依存症防止教室の内容が有効ではないということが分かり、必要な子に有効なものにするには、どうしたらよいか、考えなくてはいけないと思いました（50代男性・家族）
- ・ おもしろい先生のお話しでした。NHKで話されている時はあのようにお話しされていないので…。信州でこのようなことが行われたのはよかったです（40代女性・家族）
- ・ 松本先生のお話は、わかりやすく、明るく話されていたので、気が安まりました。前の夫（アルコール依存症）娘（摂食障害）なので何か母親として手助けするヒントを見つけたいと参加しました（60代女性・家族）
- ・ 松本先生の話の中でいのちより「あなた」が大切という事に心をひかれました。自傷行為をする孫がいます。機会を持って話し合いたいと思います（70代女性・家族）

専門家・援助職

- ・今はフリーの生活を送っていますが、困難を抱えて生きてきたことを今もどこか綱渡りな感覚があることを、どこかで分かち合いたいと思っています（40代女性・専門家援助職）
- ・今後のパーソナルサポート事業に反映できればと思いました。ネットワーク形成が非常に大切と思いました（50代男性・専門家援助職）
- ・当事者の率直な本音が聞けて、心揺さぶられました。私は援助職として何が出来るか。まともな1/3の大人になれるか。何が出来るか。とても良い機会でした！託児あって助かりました！だから来れました（30代女性・専門家援助職）
- ・松本先生の話はとても良かった。時々職場でリストカットする患者に会いますが、接し方がわからなかったが、今日の講演を聞いてよくわかったように思う（50代女性・専門家援助職）
- ・松本俊彦先生の話、依存症、自傷行為者、家族の話が聞けて、いろいろと勉強になった。HAなど知らない自助Gも沢山あり、勉強になった（40代女性・専門家援助職）
- ・松本先生のお話は何度聞いても面白くためになります。また聞きたいので、是非講師として来て下さい。全国のSHGのメンバーに会えて、同窓会のように楽しかったです（30代女性・専門家援助職）
- ・松本先生の話はとても素晴らしかった（50代男性・専門家援助職）
- ・松本先生のお話とても参考になりました。関わり方について改めて教えていただきました。回復者の方々の話も、初めて聞くいろいろな依存症の方々の話をうかがえ、とても良かったです（50代女性・専門家援助職）
- ・自傷行為をする人への対応を考えることができた。自助グループにつながることの必要性を感じた。いろいろな自助グループがあることを知ることができて良かった（50代女性・専門家援助職）
- ・先生の話がとても軽快でおもしろくわかりやすかった。5年ぶりにアディクション病棟勤務に戻り、忘れていたことを思い起こされるいい研修でした（50代女性・専門家援助職）
- ・松本先生の講義がわかりやすくてよかった。自助Gの様子も知ることができてよかった（20代女性・専門家援助職）
- ・松本先生のお話大変良かったです。フロアとのやりとりもしっかり時間がとれていたのが良かったです（40代女性・専門家援助職）
- ・素晴らしい講演でした（60代男性・専門家援助職）
- ・身体障害者施設に勤務の中で、リストカットの入所者に接することもあり、その行為について、知識としての情報を多く得ることができました（50代女性・専門家援助職）
- ・様々な方がいるし、これだけ多くの方が関心を持つ数があるのだなと思った（60代男性・専門家援助職）
- ・先生の講演はわかりやすく、理解できました。又、受けたいです。本人の体験談は書物や資料では得られない実のあるものをいただきました。ありがとうございます（50代女性・専門家援助職）
- ・自分の思い込みもたくさんあり、大変、松本先生のお話は参考になりました（40代女性・専門家援助職）
- ・とても参考になりました。先生の本を読んで勉強していきたいと思います（50代女性・専門家援助職）
- ・講演は大変勉強になりました（40代女性・専門家援助職）

- ・ 知らないことが多すぎて、とても今後の活動の上での勉強する方向性が見えて良かった（40代男性・専門家援助職）
- ・ 松本先生への質問が勉強になりました。ありがとうございました（20代男性・専門家援助職）
- ・ 松本先生の講演の演題をきちんとあげて、学校や児童施設、警察の人もきいてほしいと思いました（50代女性・専門家援助職）

その他

- ・ 松本先生の講演の前後で、会場への人の出入り、イスの設営などでの音がとても気になった。静かな中で話が聞けるとよかった。（40代男性・その他）
- ・ 多様な団体がきていてよかった（30代男性・その他）
- ・ 講演がわかりやすかったです。（20代女性・その他）
- ・ 大いに参考になりました（70代男性・その他）

以上

別紙1：どのような情報を求めて参加されましたか？（自由記述欄）

本人

- ・ リカバリーパレード、回復研として出るため（40代男性・本人・県外）
- ・ 自分と類似した事例の確認（20代男性・本人・中信）
- ・ 松本先生の講演（30代女性・本人・県外）
- ・ メッセージ（20代女性・本人・県外）

家族

- ・ 拒食症について（50代男性・家族・県外）
- ・ 体験者のお話を聞いて家族の理解をしたい（60代女性・家族・中信）
- ・ 未成年者の喫煙について（40代女性・家族・中信）

専門家・援助職

- ・ 就労支援者としてのネットワーク形成のきっかけとするため（50代男性・専門家援助職・中信）
- ・ 松本先生の講演をお聞きしたかった（50代女性・専門家援助職・南信）
- ・ 松本先生の講演（20代女性・専門家援助職・北信）
- ・ 松本医師の講演（20代男性・専門家援助職・中信）

別紙2：子どもの時にお酒を飲むことがその後の依存症と関係あると思いますか？（自由記述欄）

本人

- ・ 世の中にこんなに美味しいものがあることを知ってから、（飲み続け）飲酒歴 40 数年、結果アルコール依存症になったが駒ヶ根病院にて専門治療をして、今は断酒 6 年、回復途上です（70 代男性・本人）
- ・ 禁止するより、お酒に代わる何かを提案するべき？（20 代男性・本人）
- ・ その他のアディクションにも走りやすくなると思う（30 代女性・本人）
- ・ 身体的問題が解決できるという意欲。本当に自分も他人も大切にすることができない（20 代女性・本人）
- ・ 飲み始めが遅くても、はまる状況にあればはまってしまう。しかし子どもの時に飲む = 周囲の意識が緩いということなので、はまりやすい環境なのかも知れない（20 代女性・本人）
- ・ 依存物の対象にはなりやすくなると思う。（20 代女性・本人）
- ・ やはり回りの人たちとの関係や物事に左右される方が大きいと思います（50 代女性・本人）

家族

- ・ 友人との関係で悪い方へも良い方へも（50 代男性・家族）
- ・ 「子ども」とは何才ぐらいか、「飲む」とはどのぐらいの頻度・量を指すのかよくわからない（20 代女性・家族）
- ・ 本来お酒が飲めないのに飲酒する事が関係するのかなと思っていました。心の病なのですね（60 代女性・家族）

専門家・援助職

- ・ アルコールと日本人の身体的特性との関連（50 代男性・専門家援助職）
- ・ 家庭の環境もあると思っています（50 代女性・専門家援助職）
- ・ 全員がなるとは思わないが、動機にはなるかもしれない（50 代女性・専門家援助職）

その他

- ・ 知らないことはわからない。わからないと行動できないと思いました（50 代男性・不明）

別紙3：アディクション（依存症）をなくすためにはどんなことをすれば良いと思いますか？

本人

教育、治療プログラムの拡充（40代男性）/アディクションは特別な病気ではないことを一般社会に向けて、さりげなく発信していくことができたら良いと思います（50代女性）/なくすのは無理だと思いますが、自分は相互支援のステップで救われました（40代男性）/早く気づくこと。飲酒の問題を認めること。家族や社会のことに目を向け、自分を見つめ直すこと（70代男性）/自尊心を、成人になってから高められる場を設けてもらいたい（20代男性）/機能不全家庭をなくせば良い。リカバリーパレード（40代女性）/自分を肯定できるトレーニングと経験（30代女性）/自然体でいること（50代男性）/ワタシには12ステップ。仲間を作る。信頼できる人を見つける。愛情。人とたくさん、イロイロな人とかかわること。ミーティング。ゲロはき場を作る（20代女性）/自助グループの存在を知ってもらう。援助職と自助グループの連携（50代男性）/施設につながる。助けを求める。話す。正直になる。依存症はなくなる（20代男性）/ストレスのない社会を作る（30代女性）/自助グループ、ステップ 伝えられる人を増やしていく（40代男性）/全てなくすことは不可能かと思いますが、松本先生もおっしゃられていたようにメンタルヘルスの教育・学習・啓もうがもっと必要では、と思います（30代女性）/解決の方法を探す（20代女性）/ミーティングに行く（50代女性）/なくなるわけないでしょ！（40代男性）/まわりの人の援助が必要だと思った。それと見て見ぬふりをしないことが大切だとも思う（20代女性）/当事者本人の居場所、何をしてもゆるされるホームグループ、間違いに気づかせてくれる仲間との関係（40代男性）/自立（40代男性）/無くすことは無理だと思います。ですが、病気であり、解決の方法がある事を示す事は必要だと思います（40代男性）/不安となる原因について、理解を深め、克服する方法を考える（30代男性）/回りの人たちのかかわり方が大切だと思いました（50代女性）/つながり（40代女性）/自助Gにつながり、多くの仲間と分かち合う（30代女性）/10代の時に機能不全家族かどうか。学校で自分を見つめる授業があればいいと思う（40代男性）/病院、学校の先生、他、会社の管理職が依存症を理解認識してほしい（60代男性）

家族

まわりの真剣なサポート（50代男性）/家族の支え（50代男性）/依存症だと気づいた時にステップ等につなげる（40代女性）/自分の生きづらさと向き合っ、その問題と取り組み、仲間と共に回復し続ける（50代男性）/自助グループへ行くことを勧める（60代女性）/カウンセリングを受ける。ミーティングに行く（50代男性）/（予防）生きやすい社会をつくる。松本先生のいう「信頼できる大人」を増やす。早期発見、つながりのある社会づくり。すでに依存症になっている人は、信頼できる人をつくる。自尊心を取り戻す（20代女性）/なくす事は出来ないと思っています。でも安心な家庭、安心な親がいる。自分が危険な親だと知る機会があれば。子どもころから危険な親、大人を教えて欲しい（40代女性）/生きがい、やりがいのもてる目標をもつ事かな？ 私は当事者でないのわかりにくいのですが、ささやかな夢でも見つけられたら良いと思います（60代女性）/一人でなやんでいてはだめ。同じ仲間の中に入る事。例会に必ず出る事。専門の先生や仲間の声を聞く事（70代女性）

専門家・援助職

学校教育で「ひとりで生きる」ことをうえつけている気がします。小・中学校で「支えられて生きる」

ことの重要性を教えていけるようになれば、と思います(40代女性) / 聴く力を高める。自己表現の場がごく当たり前に存在するようになる(50代男性) / 日頃、相談できる場所、つどえる場所が増えることかと思います(30代女性) / 依存症についての教育活動がもっと世間に広がり、誤解のないようにしていくこと(40代女性) / まずは自分が良き大人、良き治療者となること(30代女性) / 社会啓蒙(50代男性) / もっと回復者の立場からアピールをしたり、医療関係者の立場からも啓蒙活動していく必要がある(50代女性) / 安心して相談できる場所が必要と思う(50代女性) / 理解者、支援者を増やす(40代女性) / 家族とコミュニティの回復(60代男性) / 仲間、付添人、目標を他に(60代男性) / 病院、自助グループ、人とのつながりを切らさないようにする(ラポールの必要性)(50代女性) / まずは一緒に考える(40代女性) / 世間一般にアディクションの意識・情報が少ない。医者、看護師の中でも理解しているのは少ない(50代女性) / だめだめという環境じゃなく、相談しやすくなる環境を自分の中につくり、社会的にも増やしていく努力が必要(40代男性)

その他

アディクションの状態にある人の気持ちを聞ける存在に自分になる(40代男性) / まずは人に相談すること(40代女性) / なくすことはできないのでは。なくさなくてもいいのでは(30代女性) / 薬物サイトなどへの規制、人とのつながりを増やすこと(20代女性) / 周りの理解ある対応とつきはなし(30代男性) / 今のままでよいと思います(70代男性)

別紙4：お勧めの医療機関・自助グループ・出版物・ホームページなどありましたら教えてください。

本人

- ・ 『回復の「ステップ」』、『ビッグブックのスポンサーシップ』、ビッグブック（40代男性・本人）
- ・ こころの医療センター駒ヶ根、諏訪中央病院、地元の酒害者回復クラブ（70代男性・本人）
- ・ ジョイフル（20代男性・本人）
- ・ SLAA、岩崎メンタルクリニック（40代女性・本人）
- ・ GA 松本、GA 長野、長野県精神福祉保健センターホームページ（50代男性・本人）
- ・ SPJ、GA サニタスグループ（20代男性・本人）
- ・ 前橋 NA、MDA（30代女性・本人）
- ・ 『生きちゃってるし、死なないし リストカット&オーバードーズ依存症』今一生（20代女性・本人）
- ・ かとうクリニック（40代男性・本人）
- ・ Peer（30代女性・本人）
- ・ 原宿カウンセリングセンター（50代女性・本人）
- ・ AA（40代男性・本人）
- ・ 安曇総合病院（40代男性・本人）
- ・ 住吉病院（40代男性・本人）
- ・ 榎本クリニック（30代男性・本人）
- ・ 学風会さいとうクリニック、アディクションセミナー in YOKOHAMA（40代男性・本人）

家族

- ・ うわさしか、実際にお世話になっていない（50代男性・家族）
- ・ かとうメンタルクリニック、こころの医療センター駒ヶ根（70代女性・家族）

専門家援助職その他

- ・ 甲府の住吉病院（50代女性・専門家援助職）
- ・ ながのパーソナルサポートセンター松本サテライト（60代男性・専門家援助職）
- ・ ダルク（30代男性・その他）

以上