

第5回信州アディクションセミナー アンケート集計

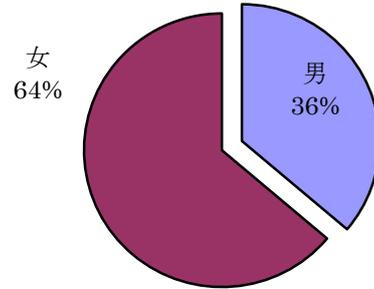
信州アディクションセミナー実行委員会

開催日：2014年9月14日（日） 開催地：松本市 M ウィング（中央公民館）

参加者数 180 アンケート回収数 48（回収率 27%）

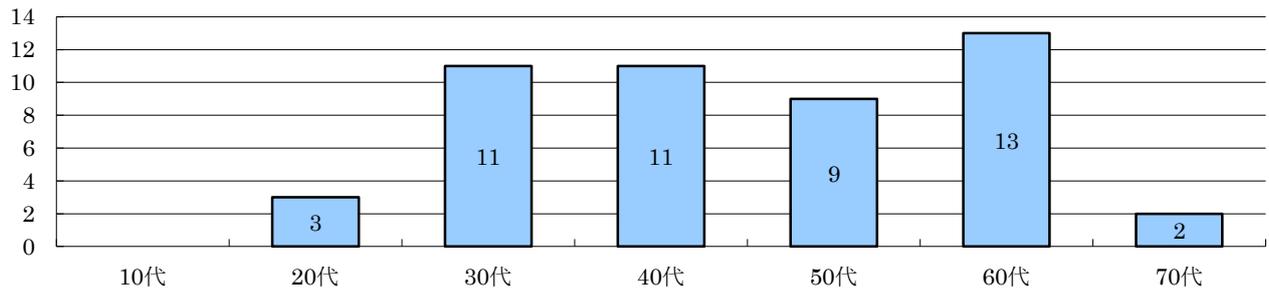
1. 性別

男性	女性	不明
17 (36%)	30 (64%)	1



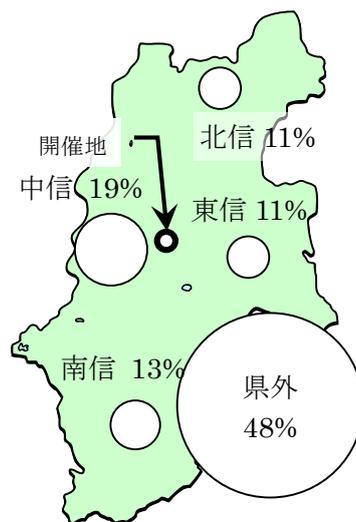
2. 年代

年代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代～
合計	0 (0%)	3 (6%)	11 (23%)	11 (23%)	9 (19%)	13 (28%)	1 (2%)



3. お住まい

北信地方	5 (11%)
東信地方	5 (11%)
中信地方	9 (19%)
南信地方	6 (13%)
県外	23 (49%)

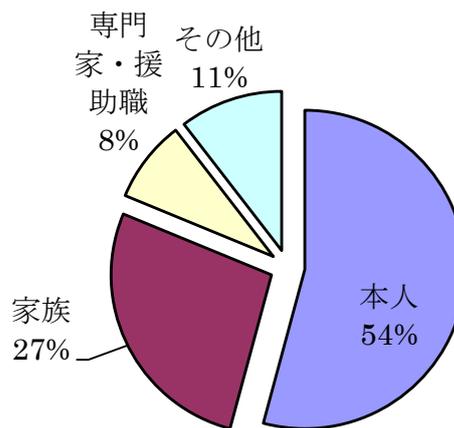


開催地は松本市（中信地方）右図○。

県外：神奈川 9、山梨 4、千葉 3、
東京・埼玉・岐阜・愛知 各 1
不明 3

4. お立場（複数回答）

アディクション本人	26 (55%)
家族	13 (28%)
専門家・援助職	4 (9%)
その他	5 (11%)



5. 過去の参加

	参加した	参加していない
2010年 第1回	11 (23%)	37 (77%)
2011年 第2回	18 (38%)	30 (63%)
2012年 第3回	21 (44%)	27 (56%)
2013年 第4回	24 (50%)	24 (50%)

6. 基調講演のご感想

- 感謝です。依存症の医師のプロ、職人的で地に足がついた講演に納得、納得しました。
- アディクションとマイノリティ、プライベートの過ごし方の障害と捉えるという考え方に納得できました。勉強になりました。
- 12ステップに精通していらっしゃる先生のお話は安心して聴け眠ってしまいました…
- 伊波 Dr. の講演は時間がずれたので聞けませんでした。残念。
- 先生とダルクとの関係、ワンデーポート他中間施設との関係、面白く聞かせていただきました。著書『不完全でもいいじゃないか』（先生の半生記が書いてあり、面白かった）の伊波先生、ご自身の話を興味深く読ませていただきました。「マイノリティ論」—すごく良くわかった！という感じではないのですが…「少数派〇〇で仲間〇〇〇」とのことは理解できるかなあ。酒飲んでいる時は「世界中でこんなことしているのオレ1人きりだ！」と思ってました。
- 話の中に12ステップは分からない人もいるので、ある程度わかりやすく話していただきたいかった。終わりに話しても遅いと思います。私の頭では分かりにくい話でした。
- 色々なスタイルがあると思いました。
- ステップを進めてまたクリニックでもチャレンジはととてもすばらしい事です。
- どの先生のお話もとても良く大変役に立ちました。
- たいへんよかったです。発達障害との関係などもっとくわしく聞きたいと思いました。
- 先生のお話がとても親しみやすくおもしろく聞かせていただきました。ありがとうございます。援助職にできることはほとんどなく、ご本人たちのことを信じたいと思いました。それから私自身も同じ立場かなあと改めて思えました。
- 関心のあるグループ（本日目当ての）がどんな悩みを持ち、どのように回復に取り組むのか、どんな

人が集まり（男性なのか女性なのか）、どこでどんな活動をしているのか。書籍やパンフレットに書いてあるものからは読み取れない（伝わりきれない）雰囲気を知ることができて良かった。

- 分科会があり、拝聴出来ず残念だった。
- 分科会のため残念です。
- 最初の部分少ししか聞けませんでした、12ステップに理解のある医師や医療にかかわる方が増えてくれると幸いです。
- 聞けなかったので…
- とてもとても為になりました。医療のお立場ケンキョだなーと。ハグしたくなりました。
- 基礎をもっと勉強、知りたいと思った。抱え込まないことが大切。私は私らしく。
- あたたかき、がんばりすぎない。楽しむ事が大切なんだと思いました。
- 心があたたまるご講演でした。知らないこと多かったです。
- 「生きていて良かったと思える事」が治療目標と言う事に強く連帯する。
- ご経験者の生の声を近くで聴くことができ嬉しかったです。自分自身のことを堂々と声に出せる皆さんがものすごくキラキラして見えました。本当にありがとうございました。
- 12ステップとともに私たち当事者や家族と同じ立ち位置で医療の御尽力下さっているせんせいがいらっしゃることを知りうれしいし心強いです。病気の捉え方、マイノリティやSTEPの分かりやすい理解のことばを知ったこととても楽になり希望になりました。
- 分科会に行ったので、15分だけ聞かせて頂きました。とても興味のあるテーマでしたが残念ながら途中退席しました。また機会があると幸いです。
- 伊波先生の12ステップを支えるクリニックのチャレンジ、とても勉強になりました。色々な活動、治療があることを知りました。
- ここまで密接に自助グループにつながっている医師がいらっしゃるのだとおどろきました。
- 12ステップの重要性を理解できた。
- 依存症患者はプライベートの過ごし方に問題があるという先生のお話は大変参考になりました。
- とても良いお話が聞けました。先生独自の発想など良かったです。
- 医療を受け持つ側の方はアルコールを体から抜く治療を、その後は自助グループにつなげてください。
- 依存症はマイノリティ問題で少数派とイコールと言われたことが少し気が楽になりました。息子もアルコール依存症ですが、来れてすご〜く感謝しています。変わり者より少数派の方が聞いた時、気分が良い。
- 講演きいてません。
- 回復するにはかっこついたりしてられない！生き生きした自分をとり戻そう！と思いました。
- 医療者も12ステップを理解する必要があると思った。
- ※分科会と重なり、拝聴できませんでした。
- 他のイベント等でも様々な講師の先生のお話を聞きましたが、今回の伊波先生のお話が今までで一番じっくりくるお話でした。「発達障害」ではないけれど一部のIQが飛びぬけて低いというのが自分自身であり、それが原因でずっと生きづらさを感じてきていました。先生のおっしゃるようにマイノリティから来る孤独、生きづらさ、さみしさ。摂食障害になったということで、同じマイノリティの仲間と出会うことができ。さみしさや生きづらさが減ってきたという体験をしている最中です。

「依存症は弱さを持つ人同士が関わるきっかけ」「生きていて良かったと思えることが治療目標」ほんっつとうに心から共感できるお話でした。摂食障害の仲間がつながりを持つ場所が増えること、できれば12ステップが増えることを改めて切望します。とてもよいお話がききました。

7. これまでの信州 AS の活動へのご意見・ご感想

- 講師の松本医師の時から参加させてもらいました。企画運営予算のない中でありがとうございました。感謝です。いつか又、期待しています。
- 4回参加させていただき、その度に大変勉強になりました。またいつかセミナーを開いてください。
- 本当におつかれ様でした。
- 今回 HA の分科会をやらせて頂いて、参加者の皆さんの話をうかがい改めて長野県内の12ステッププログラムの普及率の高さ（というか、みなさん全員12ステップグループに通ってらっしゃる）におどろきました。信州アディクションセミナーの皆様の力は大きいなと感じました。
- 実行委員の皆様、おつかれ様でした。第1回から来させていただいてとても残念です。私の5年前は？と言うとパチンコしてからセミナーに来るという状態でしたが…振り返ってみると私にとって成長できた5年間でした。ありがとうございました。
- 長い間ありがとうございました。
- 基調講演の先生方の大切な言葉に感謝いたします。アディクションをかかえている私は信州アディクションセミナーはいろんな仲間と出会えて力をもらえる事が自分の回復の道へのカギとなります。今後も続投していただけるとありがたいです。また宜しくお願い致します。今まで本当にお疲れさまでした。
- 続けてください。
- 活動が終わるのは残念！（実行委員として）続けていけたらいいのですが現実的にムリでしょうね ↓ただ「アディクションセミナー」によって自分以外のアディクションの方と知り合えたのは非常にいい体験でした。いい経験になりました。
- おつかれさまでした。
- 竹内先生の講演が印象に残りました。
- とてもよかった。
- 5年間ご苦勞様でした。ありがとうございました。また再開されることありましたら是非参加したいと思います。
- 5年間ありがとうございました。
- 活動再開できることを待っています。
- 「ありのままでもいいんだよ。幸せになっていいんだよ」の言葉、心に残りました。初めて参加させてもらいました。体験談を聞く中でいろいろな依存症があるけれど、このセミナーが休止になるとのことは残念です。ありがとうございました。
- 「私は AC 本人で本セミナーには第4回からの参加で、2度目の参加です。漠然とした生き辛さ（大小の差で誰にでもあるような）の問題と物質アディクト（アルコール・薬物）あの生活と命がかかった切迫した問題を一つのセミナーの中で一緒にして、外部にその活動を知らせるとするのは少し違和感を感じています。」「県内で自助活動をするグループが一堂に会して内容を知らせ会う信州ア

ディクシオンセミナーは地元民の私にとって頼もしい会でした。」

- 最初で最期(?)の参加とは淋しい気がする。何らかの形でまた機会があればと思う。
- お疲れ様でした。
- 色々な自助グループがそんざいす事を発信し続けてくれてありがとうございます。沢山の方が助かったと思います。
- 今回初めて分科会を開きましたので、続けてほしかったです…残念です。
- 本日参加させてもらい、とても感謝しています。
- 初めて参加したので休止は残念。一般市民が知ることのできる機会は少ない。もっと知っていきたい。お疲れ様でした。
- 第5回にしてはじめて参加できました。(みなさんの体験談を聞くと自信にあふれていました。すごい回復力) もっとアディクシオンへの理解すすめないと思いました。
- とても残念ですが今まで中山さんお疲れさまでした。
 - 知識がありません。申し訳ありません。
 - 5回目に参加できたことをありがたく思います。また次回を楽しみに私も頑張りたいです。
 - 6回目がなくて残念です。これまでのご尽力ありがとうございました。
 - 今日初めて参加させて頂きました。第1回から参加していればよかった〜っ
 - 初めて参加させて頂きましたが最後にこれで良かったです。企画された方々、お疲れさまでした。ありがとうございました。
 - 今回初めて参加させて頂きましたが、今後も続けて行って欲しいと思います。色々な悩み、問題を抱えながら生きている人達のために！
 - 今回初参加ですが今後休止ということで残念です。各アディクシオンの仲間が同じ場所に集まるという機会はおもしろくパワーにあふれているなと感じました。今までの開催おつかれさまでした。
 - 初めて参加しました。大変参考になり、元気をいただきました。休止ということですが、出来る限り早く再開することを切望します。
 - 今後も続けて欲しい。
 - もっと早くアディクシオンセミナーの存在を知り、参加したかったです。私の住む伊那には AA、断酒会しかありません。南信地方に NA、AC、EA、トラウマ・サバイバーの自助グループが出来る事を望みます。5回セミナー開催お疲れ様でした。
 - 1回しか参加していませんが、何回か参加した仲間から聞いて来ましたが、アディクシオン本人にとって家族にとってもとても良い活動だと思います。良い勉強仲間がいるという安心感など得られます。休止と聞いて少し残念です。
 - とても残念です。後に続くお報らせが1日も早く来ますように!!
 - 今回最後にこれで良かったです。毎年ある事だと思っていました。今回来れてラッキーだったと感謝しています。
 - 昨年のセミナーでギャマノンに連がり貴重な学習をさせて頂いて居り、有難く思います。近くでもあり、続けてもらいたい!と思うばかりですがー
 - 色々な自助グループがあり、回復している人たちがいることをすることができて良かった。分科会でミーティングに参加できたことがよかった。医療職や援助職がセミナーや自助グループ参加することで回復を理解していけると思う。ありがとうございました。

- お疲れさまでした。ありがとうございました。いつかまた是非再開していただきたいと思います。
- 毎年の開催楽しみにしていました。残念です。続けて欲しいです。
- アディクションセミナーは1 2ステップやビッグブックを知るきっかけを下さいました。本当に感謝しています。アディクションセミナーをきっかけに出会えた摂食障害の仲間もいて、今は本当に大切な人です。摂食障害のグループが全国的に少ない、アルコール等に比べて足りていない!!と強く感じる中、他の依存症のグループの方のお話を聞き、関わりをもてる場所は大変貴重でありがたい場所でした。自助グループや仲間同士のつながりの大切さを発信する貴重な場だと感じます。なくなってしまうのが残念でなりません。今まで本当にありがとうございました。またあ、どこかでつながれることをたのしみにしています。

以上