

区民と創る港区の男女平等参画のための情報誌



VOL.
75

令和4年(2022年)
11月発行

特集

アルコール依存症と 女性をめぐる課題

- ・アルコール依存症を患う家族をもつ女性へのヒント
- ・女性の飲酒とアルコール依存症について
知っておきたいこと

リーブラで活動する団体紹介

男女平等学習団体『パルシステム東京港あけぼの会』

リーブラからのおすすめ図書

港区こころの健康相談(精神保健福祉相談)

リーブラ相談室 心のサポートルーム



特集 アルコール依存症と女性をめぐる課題

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です。アルコール依存症は、コロナ禍における在宅時間の増加や孤立による患者数の増加が指摘されており、男性特有の課題であるという先入観が持たれやすい現状もあります。今号では、アルコール依存症の家族やパートナーをもつ女性へのサポート状況や女性の飲酒とアルコール依存について特集します。

アルコール依存症を患う家族をもつ女性へのヒント

私は、かつて一般病院で医療ソーシャルワーカーとして勤務していました。ある日、「入院費の支払いが厳しい」と一人の女性が相談窓口にやってきました。理由を尋ねると、入院している夫は繰り返される入院のため失業し、女性は食べ盛りの子どもの養育をしながら、パートで働いているという切羽詰まった状況でした。さらに「退院したらすぐお酒を飲むに決まっている。病院は飲める体にしてくれるだけ。入院しているときが一番自分も子どもも休まる。帰ってきてほしくない」と。

アルコール依存症を患う家族がいらっしゃる女性からお話を聴くたびに、「この世の地獄を見たければ、アルコール依存症者のいる家庭を見よ」という言葉が思い出されます。アルコール依存症の場合、飲んでいるご本人より、多くは周囲が先に困るというのが特徴です。日本の場合は、アルコール依存症は女性より男性のほうがその割合が高い※1のと、女性の役割や地位などジェンダーの問題が複雑に絡み、妻やパートナー、娘などの立場にある女性が助けを求めることが多いのです※2。

アルコール依存症家族が直面する アルコール関連問題

アルコール依存症は、進行すると身体的（アルコール性臓器障害など）・精神的（うつ、アルコール性認知症など）・社会的（経済、仕事、人間関係など）・霊的（存在価値など）すべてを脅かす病です。また、飲酒者本人にある自分の問題を認めたがらない強い否認によって相談・治療につながりにくい側面があります。したがって、女性たちが直面するアルコール関連問題は、一様ではなく複雑で多岐にわたっています。生活困窮、借金、暴力、虐待、別居、離婚、子どもの成長や養育の問

題、自死、殺人など深刻化することも少なくありません。それにもかかわらず、なかなか他者に助けを求められないということも女性が直面する大きな問題の一つです。

イネイブリングと共依存

なぜ助けを求められないのでしょうか。アルコール依存症という病気の正体を知らない、相談先がわからないという理由もありますが、女性たちの苦しみの根源にあるイネイブリングと共依存（Co-Dependency）の課題に注目することが重要です。「アルコール依存症者にはもう一人の依存症者がいる」といわれます。アルコール関連問題が深刻化していく背景には、飲酒し続けることを可能にするイネイブリング行為をするイネイブラーの存在があるという考え方です。イネイブリングは、例えば「二日酔いで出社できない時はいつも私が会社に電話し風邪だと嘘をついて謝った」など、飲酒問題の肩代わりをする行為です。イネイブリングによって、結果的には飲酒者本人が困らず飲み続けられるようになるため、飲酒者本人がなかなかアルコール依存症と向き合うことができません。これを「共依存」の課題とも捉えます。

共依存とはアメリカで生まれた言葉で、1970年代、アルコール依存症者の妻たちが苦しむ様子を目にした援助者が、自然発生的に使い始めました。妻たちは、夫の飲酒問題を何とか解決しようと、説教したり、監視したり、失敗の尻ぬぐいをしていました。崩れかけた家庭を、夫に代わって支えようと必死でした。ところが、妻が必死になればなるほど、問題の当事者である夫は、自分の健康や社会生活や家族のことに責任を持たなくなり、ますます

飲むという悪循環が生じていたのです。そのため妻は、ますます夫のことで頭を悩ませ、疲れ果て、理由もわからずに、怒り・悲しみ・絶望・混乱の中で途方にくれていたのです。共依存やトラウマで日本でも有名なピア・メロディは、共依存の「核となる症状」として①セルフエスティーム（自尊心）の問題、②境界の問題、③現実性の問題、④依存の問題、⑤中庸の問題を挙げています※3。

イネイブリングと共依存から 抜け出すためにできること

共依存は、こうした妻をはじめ依存症を患う家族がいる女性たちにとって、「何が起きているのか」「どうすればいいのか」を考えるきっかけとなりました。その力ぎは「相手ではなく自分に焦点をあてる」です。女性たちの多くは、共依存の話をして、最初は「なぜ私が問題なのか。問題は飲んでいるあの人だ」と、強い被害者意識を怒りとともに表出します。それを否定されることなく、感情を受け止め辛さを聴いてもらう人や場が必要です。アルコール関連問題があっても自虐的に飲み続けている本人もアルコール依存症という病の被害者であり、女性たちもまたその病の被害者といえます。つまり、飲酒者も女性たちも戦う相手はアルコール依存症なのです。

まずは、共依存という課題に目を向けるために、アルコール依存症という病の正体を正しく知ることが重要です。正しい知識を得ながら、自分に焦点を当てる「家族の回復」※4は、同じ悩みや体験を語らう自助グループ（家族会）が大きな助けとなってくれます。全国の家族会には、アルコール依存症に振りまわされず、自分の生き方を大切に、自尊心を持って生きる素敵な女性たちがたくさんいます。

アルコール依存症家族への支援・相談先

病気の正体を知る場合は、身近にあります。保健所や精神保健福祉センターは地域の依存症相談拠点として、個別相談や正しい知識を得るための家族教室などを無料で開催するなどの支援をしています。家族教室では、共依存から抜け出すための「CRAFT」※5という方法を使っているところもあります。CRAFTは、アメリカで開発された家族プログラムで、依存症に巻き込まれた家族が自分自身に焦点を当てる方法を教えてくれます。

また、家族会（アメシストやアラノンなど）も地域で開催されています。2013年にアルコール健康障害対策基本法が制定され、厚生労働省の「依存症特設サイト」※6での最新情報の発信をはじめ、47都道府県で依存症の相談や治療ができる拠点を認定しています。

インターネットで、お住まいの地域の相談窓口・医療機関、家族教室、家族会など具体的な情報にアクセスすることができます。最近では、オンラインの家族会※7も開催され、全国から多くの方が参加し、「家族の回復」に取り組んでいます。また、依存症専門の民間相談室などもあります。日本で先駆けて活動している市民団体、ASK（アスク）※8では、「家族の回復」のためのセルフケアの通信セミナーをはじめ、依存症に関する様々な情報を提供しています。

※1 2013 年に行われたわが国の成人の飲酒行動に関する全国調査によると、ICD-10 によるアルコール依存症の生涯経験者数は、男性の 1.9%（94 万人）、女性の 0.2%（13 万人）であり、推計数は男女合わせて 107 万人である。

※2 最近では、女性のアルコール依存症も増加しているため、男性が家族の立場で相談や支援につながることも多くなっている。

※3 ピア・メロディ 内田恒久訳『児童虐待と共依存—自己喪失の病』そうらん社、2002

※4 森岡洋『アルコール依存症家族に贈る「回復の法則」25』アスク・ヒューマン・ケア、1994

※5 ASK ほか『CRAFT アルコール・薬物・ギャンブルで悩む家族のための7つの対処法』アスク・ヒューマン・ケア、2014

※6 <https://www.mhlw.go.jp/izonshou/tokusetsu.html>

※7 <https://www.ask.or.jp/adviser/online-room.html>

※8 <https://www.ask.or.jp/>

執筆者プロフィール

ひ え だ り か
稗田 里香さん

武蔵野大学人間科学部
社会福祉学科教授博士
（社会福祉学）
社会福祉士・精神保健
福祉士



大学卒業後、16 年間、医療機関のソーシャルワーカーとして勤務する。2006 年より、大学でソーシャルワーカーの養成教育に携わっている。厚生労働省アルコール関連問題対策関係者会議委員、NPO 法人ASK副代表、アルコール関連問題基本法推進ネット幹事など。

女性の飲酒とアルコール依存症について 知っておきたいこと

1 はじめに

一昔前までアルコール依存症は男性の病気というイメージがありました。実際、診察室でお会いする患者さんの多くは男性です。しかし、私が勤務していた久里浜医療センター（依存症の全国拠点機関）では、ここ30年の間に新規の女性患者数が約2倍になり、私たち女性にとってアルコール依存症は他人事ではなくなってきました。今日はこの場をお借りして、女性のアルコール依存症について皆さんに知っておいて頂きたいことをお話したいと思います。

2 アルコール依存症とは

そもそもアルコール依存症とはどんな病気でしょう？WHOが定めた診断基準（ICD-10）によれば、過去1年間に「飲みたいという強い欲求」「ほどほどの所で止められない」「離脱症状（禁断症状）が出る」「量や濃さが増える」「飲酒中心の生活になる」「害が出ているのに止められない」の6項目のうち3項目を満たせば、依存症と診断されます。つまりお酒に飲まれてしまう、ハマってしまう病気です。

アルコール依存症は一旦かかってしまうと、現代の医学では元の酒飲みに戻すのは難しいと言われています。そのため飲まれてしまうなら最初から飲まなければ良い＝断酒が治療の主軸になります。軽症の方などを対象に減酒治療が行われることもあります。そもそも飲まずにいられるなら依存症にならないのでは？と疑問に思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、病院や自助会につながり、必要に応じて抗酒剤と言う薬を使うなどすれば飲まずにいることも不可能ではありません。「病院」「自助会」「抗酒剤」を断酒の三本柱と呼びます。

一方、治療せずにいるとどうなるか。私はよく診察室で「慢性・進行性・致死性の病」と説明するのですが、アルコール依存症は自然に治ることは難しいと言われています。またアルコールの害によって心と体（精神、肝臓、飲酒関連がんと呼ばれる様々な癌など）、家族や友人などの人間関係、勉強や仕事のパフォーマンスなどが害され、それが徐々に深刻になっていきます。そして一昔前には「アルコール依存症の平均寿命は52歳」と言われて

いましたが、現代でも死に至る病です。ですから、もし「依存症かな？」「今の飲み方を続けて大丈夫かな？」と心配になったら、以下のサイトなどに掲載されている相談窓口・医療機関に早めに相談して欲しいと思います。

■依存症対策全国センター(ncasa-japan.jp)

<https://www.ncasa-japan.jp/you-do/treatment/treatment-map/>

3 女性とアルコール

女性のアルコール依存症は増えてきているとお話ししましたが、その大きな原因はお酒を飲む女性が増えたからです。1950年代はお酒を飲む女性は1割程度^{*1}しかいませんでしたが、2000年代には6割を超えています^{*2}。これには女性の飲酒に対する偏見が少なくなったという喜ばしい背景があります。また女性の社会進出に伴い、自分が稼いだお金で好きなように飲めるようになったという、これもまたポジティブな結果でもあります。一方、近年若い男性を中心に「酒離れ」が進んでいることから、メーカーがターゲットを女性に移してきた（CMに人気女優を起用するなど）ことも原因になっています。

しかし、女性は男性に比べお酒に弱く出ています。これには体脂肪や筋肉の比率の違い、また女性ホルモンが関係していると言われています。女性は、男性の半分の飲酒量で肝障害をきたし、男性より10歳以上早く肝硬変になる等の研究結果が報告されています。

肝臓の他にもアルコールは体の様々な部分に悪影響を及ぼすのですが、その一つに乳がんがあげられます。WHOは2007年に7つのがんを飲酒関連がんであると公表しましたが、そのうちの一つが女性の乳がんです。また、多量飲酒は骨密度を低下させます。女性の場合、更年期以降に女性ホルモンの減少により骨密度が低下しますが、そこに多量飲酒が加わるとダブルの要因で骨折のリスクが高まります。このほかにも生理不順、胎児への影響など、女性は男性以上にアルコールの害を受けやすいと言えるでしょう。

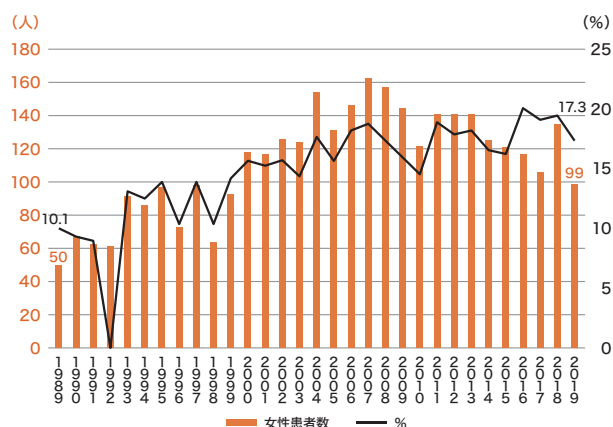
そうした理由から女性の節度ある適度な飲酒量（いわゆる適量）は、明確な数値は示されていませんが健康な成人男性より少なめが推奨されています。一般的には男性の適量の1/2～1/3程度、ビールならロング缶（500

ml)の半分、ワインならグラス一杯弱とされています。

4 女性のアルコール依存症

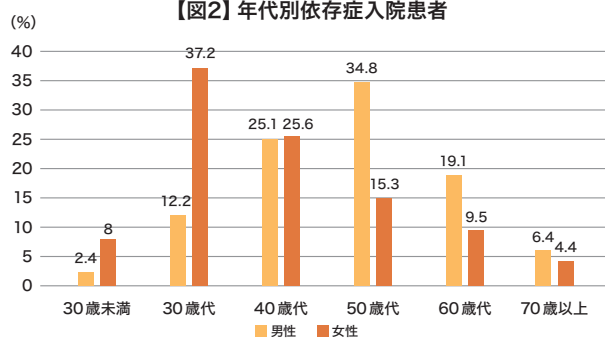
では、依存症のお話に戻ります。冒頭でお話した久里浜医療センターのデータを【図1】に示します。1989年には年間50人だった女性の新規患者数は、30年後の2019年には99人になっています。これだけですと依存症全体が増えたから女性も増えたように感じられるので割合を見ますと、1989年は10.1%だったのが2019年には17.3%とやはり増えています。

【図1】久里浜医療センターの女性新患の推移



女性の依存症は同じ依存症でも男性とは様相が違います。第一に【図2】のように入院患者の年代のピークが男性は50歳代なのに対し、女性は30歳代と若くなっています。男性では殆ど見られない30歳未満、つまり20歳代の患者さんも12~13人に1人と一定数みられます。

【図2】年代別依存症入院患者



全国54の専門治療施設に入院している869名の依存症の調査結果。女性は30歳代が最多、男性は50歳代が最多と男女で年代分布が大きく異なる。

第二に【図3】のように精神的な合併症が男性に比べて多くみられます。拒食症や過食症といった摂食障害も女性の11%に、さらに29歳以下に限ると72%に認められたという報告もあります。更に男性は仕事のつきあいなどで徐々に酒量が増えていくパターンが多いのですが、女性は家族やパートナーとのストレスを契機に急に酒量が増えるパターンが多くみられます。

【図3】合併症の男女差

	男性	女性
反社会性パーソナリティ障害	0.8%	2.2%
情緒不安定性パーソナリティ障害	2.1%	12.4%
他の薬物乱用/依存	8.3%	20.5%
統合失調症	1.3%	2.2%
気分障害	8.0%	16.8%
重症うつエピソード(入院前30日以内)	11.1%	18.3%
重症不安エピソード(入院前30日以内)	16.4%	31.4%
自殺企図(入院前30日以内)	2.4%	7.3%
肝硬変	14.8%	11.2%
糖尿病	20.4%	5.4%

このほか女性アルコール症者の11%に摂食障害を合併しており、29歳以下に限ると72%に認められたという報告がある。(出典: Higuchi S, et al: Br J Psychiatry, 1993)

このようなことから、女性のアルコール依存症では疾病教育などの一般的な治療だけでなく、合併する精神疾患やストレスへの対処法などの考慮も必要になります。また男性患者と一緒に治療を行うと世話焼きに回り自身の治療が二の次になってしまう患者もいるため、可能であれば男女別々に治療した方が良いとも言われています。

5 おわりに

以上、女性のアルコール（依存症）についてお話ししました。依存症はどちらかと言うとマイナーな病気で正しい知識が広まりにくいせいか、それとも酒に寛容な日本の風土のせいか、残念ながら見過ごされることが多い病気です。過度に不安になる必要はありませんが、アルコール（依存症）に対する女性の特性を心にとめて、今一度お酒との付き合い方を見直して頂ければ幸いです。

※1 内閣府、昭和29年度「酒類に関する世論調査」

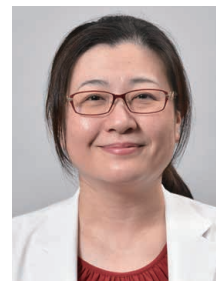
※2 厚生労働省、平成15年度厚生労働科学研究「成人の飲酒実態と関連問題の予防に関する研究（主任研究者 樋口進）」

執筆者プロフィール

いわはら ちえ
岩原 千絵さん

日本精神神経学会専門医
精神保健指定医

1972年埼玉県生まれ。1998年に信州大学医学部を卒業。東京女子医科大学精神神経科助教、独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター医長などを経て、2022年より地元の依存症専門医療機関である白峰クリニックに勤務する。専門領域はアルコール依存症。特に久里浜医療センターで女性アルコールユニットを運営した経験から、女性のアルコール依存症や合併する摂食障害などに力を入れている。また仕事の傍らオンラインミーティングを開催し、女性患者の語らいの場を提供している。ciwaharaのページ「アザレア」<https://blog.goo.ne.jp/ciwahara>



リーブラで活動する団体紹介

男女平等学習団体

『パルシステム東京港あけぼの会』

リーブラで活動を行っている「男女平等推進団体」「男女平等学習団体」のみなさんをご紹介します。

● 団体の設立経緯

1980年の港区立婦人会館設立の頃に「あけぼの生協 港グループ」として誕生しました。当時はジュースの合成着色料や香料の問題、お豆腐に使われていたAF2という防腐剤の発がん性の問題などが明らかになった頃で、自分たちの食べ物の安全性への関心からはじまっています。

団体設立当初の田町、特に線路の東側の芝浦エリアは、食料品や日用品が購入できる場所はありませんでした。買い物をするには線路の西側に渡る必要があり、田町駅で入場料を払って東口から西口に通り抜けるか、札の辻交差点のあたりまで歩く必要があったので、子どもをバギーにのせて買い物に行くのも一苦勞です。そのような生活環境ということや「子どもには安心・安全なものを食べさせたい」という想いがあり、線路の東側で生協に入っている家庭の割合は高かったように思います。

その後、母体となる生協（消費生活協同組合）の名称変更に伴い「Eコープ」「東京マイコープ」と名称を変え、2008年9月から「パルシステム東京港あけぼの会」として活動をスタートしました。

2014年12月にリーブラがみなとパーク芝浦に移転した後のフェスタinリーブラでは、パルシステム東京港あけぼの会の代表がフェスタ実行委員会の委員長を務めるなど、リーブラの事業に密着した活動もしてきました。他地域の組合員活動を聞いている限りでは、男女平等参画センターとここまで密に活動連携していることは珍しいようです。港区の場合は、現在も消費者センターとリーブラはフロアの隣同士で、婦人会館の頃も同じビルの上下階だったという距離的な近さも影響していたかもしれません。当時から消費者センターで「港区消費生活展」を開催する際には、婦人会館を利用されている方々に声をかけて見に来てもらうというような交流の土台がありました。

● 現在の活動メンバーとグループ

現在は、30代～70代のパルシステム東京の組合員である女性30人程度が活動に参加しています。パルシステムの商品を通して暮らし方や社会情勢を考え、誰もが平等に暮らしやすい男女平等参画社会を目指して学習し、話し合う場を作っています。生活者の視点から気になる身近なことをテーマに、①子育て世代の活動、②環境・消費者問題など暮らしにまつわる活動、③食べ物にまつわる活動、④港区民だけで構成される港委員会の4グループに分かれて、各グループが毎月1度程度の活動をしています。

パルシステム東京の組合員であれば活動に参加できます。港区在住の方が主ですが、港区民以外も参加できるグループもあり、以前に港区で働いて



いたことをきっかけに活動に参加しているメンバーもいれば、複数のグループを掛け持ちして活動しているメンバーもいます。1回の活動時間は2時間程度で、「家で閉じこもっていると辛いので、外に出る機会が欲しい」と子どもを連れて参加するお母さんもいます。

● 最近の活動内容

子育て世代のグループは、殆どが港区在住です。リーブラのミシンを借りて、皆で幼稚園の入園準備に必要な手芸品を作ったり、ヨガをしたりしながら、子育ての悩みや子どもの学校や習い事、病院など地元ならではの情報交換をしています。

暮らしにまつわる活動をするグループは、子育てがひと段落ついた年代の方が多く、年12回の活動のうちの約半分は講習会を開いています。講習会は団体メンバーだけでなく、パルシステム東京組合員であれば参加できるものもあり、今年7月に実施した写真整理セミナーは、男性も複数人参加していました。



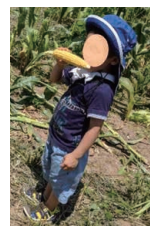
食べ物にまつわる活動のグループは、コロナウイルスの影響で料理講習会は数年間でできていませんが、オンライン（ZOOM）を利用して活動しています。パルシステムの商品を製造する工場見学もオンラインで実施し、訪問の見学の場合には見る事ができない工程まで自宅から見る事ができ好評です。

港委員会は幅広い活動内容です。例えば、先日は商品である昆布ができる過程のDVDを見ましたが、商品ができる工程の大変さや生産者の想いを知ること、食べ物に対する意識が変わりました。

複数のグループ合同で企画をすることもあります。今年8月には、リーブラで子どもたちにウクライナの文化や言語を教える活動をしている「男女平等学習団体ジェリリツェ」の方をお招きしてウクライナの現状を聴く講習会を複数のグループとの合同企画として予定していましたが、残念ながら直前で延期になってしまいましたが、今年6月のフェスタinリーブラでの出会いをきっかけに生まれた企画でした。

● 今後の活動や課題感

コロナウイルスの影響で数年できていない収穫体験などをする産地訪問は再開したいです。子ども達も楽しく参加し、自分で収穫することで嫌いなピーマンが大好物になったりします。



なかなか新しい人が入って来ないため、世代交代に課題があります。子育て世代のグループは参加者がよく集まっているのですが、子どもが小学校に入ったことをきっかけに動きはじめる女性が多いため、グループ継続の心配もあります。私が育児も仕事もしながら40年近く活動が続けられたのは、この団体での沢山の経験が色々な意味で人生の支え・肥やしになっているからだと思っています。

お話をうかがった方々

パルシステム 東京港あけぼの会

代表 北村和子 さん

（写真左から）花塚明子さん・北村和子さん・薄井啓子さん



おすすめ図書

リーブラの図書資料室に所蔵する資料の中から、コーディネーターおすすめの本を紹介します。リーブラの所蔵図書は、港区の図書館カードで借りることができます。ぜひご利用ください。

『セルフケアの道具箱』 伊藤絵美著 [晶文社]

カウンセリング歴 30 年の著者が、ストレスマネジメント、認知行動療法、コーピング、マインドフルネス、スキーマ療法などの理論をもとにしたセルフケアの技法を紹介しています。本書は 10 章構成になっており、1 章につき 10 個のワーク（ストレスと上手につきあうためのワーク）が掲載されています。自分の気持ちがどのくらい辛いのか、また自分の関心に合わせて好きなワークを選べるようになっており、「大きな布やストールや毛布にくるまれる」「ティッシュをちぎり、紙をハサミでチョキチョキ」「トイレにこもる、場所を変える」など、簡単・手軽に取り組めるものばかりで構成されています。心理学に不慣れな一般の方でも分かりやすい言葉で説明がされており、とても優しい文章はまるで著者が語り掛けてくれているような気持ちにさせてくれます。「回復する」とは、セルフケア（自分で自分を助けること）が上手になることと著者は言います。「ストレスがたまって苦しい」「人間関係で疲弊している」「先行きが不安で眠れない」…そういったところの不調に効く一冊です。



『10代から知っておきたいメンタルケア しんどい時の自分の守り方』

増田史著 [ナツメ社]

心と体が大きく変化し、アンバランスな状態になりやすい思春期の子どもたちに向けて、正しい知識を身につけ、心を守るためのセルフケアの方法を解説している本です。内容は、中学生～高校生の子どもたちが日々の生活で直面する様々な「しんどさ」—友人関係、親子関係、学校、「男らしく・女らしく」等の「しんどさ」を丁寧に概観しています。各項目、短めの文章でまとめられており、表現も易しく、あっという間に読めてしまいます。第3章では、「しんどさを手放しラクに生きるスキル」と題し、セルフモニタリングやマインドフルネス、「心のお助けノート」の作り方など、しんどさを感じた時にできるセルフケアについて紹介・解説しています。本書は、基本的に 10 代の子どもたちを対象にしていますが、大人の悩みに対しても十分役立ちます。筆者である増田史さんご自身が、子どもの頃に学校が嫌いだったり、親子関係や友人関係で悩んだり、社会人になってからも適応障害やうつ病を患った経験があることから、読者の気持ちに寄り添った内容になっており、読んでいて非常に心が落ち着きます。子どものころに出会いたかったと思う一冊です。



『生き延びるためのアディクション 嵐の後を生きる「彼女たち」へのソーシャルワーク』

大嶋栄子著 [金剛出版]

精神科病院でソーシャルワーカーとして働いていた著者は、依存症の専門病棟を担当し、女性患者たちと出会います。「なぜそれほどまでに酔いが必要なのか」という問いを持ち、生活歴を丹念に聞くなかで、自らの記憶を消し、過酷な現実からの一時逃避という“目的”をもって、意図的にアルコール使用を選んでいたという事実に出会い、「生き延びるためのアディクション」という捉え方が生まれたと言います。

本書は、女性の嗜癖問題をジェンダーの視点から構造的な問題として捉えなおしています。女性嗜癖者は社会におけるジェンダー不平等を感受し、適応しようとした結果、あるいは生き延びていくための方法として嗜癖を利用しているという観点から、女性嗜癖者が抱える独自の困難、回復過程が整理されています。従来の男性を援助対象としてきた嗜癖の治療モデルを女性に援用する弊害やジェンダーの視点を反映させた女性嗜癖者へのフェミニストソーシャルワークについても具体的に紹介されており、読み応えのある一冊です。



港区こころの健康相談(精神保健福祉相談)

無料

港区在住・在勤・在学者対象

こころの病気(アルコール依存症を含む)や認知症の早期発見・早期治療・対応の仕方等について、精神科医師が相談に応じます。ご希望の方は事前にお問い合わせください。

※保健師は随時、相談に応じています。

- 日時：月4回 ●利用回数：1回
- 場所：みなと保健所(港区三田一丁目4番10号)
- 保育：希望される方は1週間前までに予約をしてください。

窓口・お問い合わせ先 みなと保健所健康推進課地域保健係 TEL:03-6400-0084 FAX:03-3455-4460

リーブラ相談室 心のサポートルーム

無料

港区在住・在勤・在学者対象

メンタルヘルス、人間関係、家庭(夫婦・親子等)、職場、DVや性被害、SOGIEなど、あなたの悩み・課題を専門の相談員と一緒に考えます。相談内容は守秘義務に則り守られますので、一人で悩まず安心してご相談ください。

相談形態	方法	内容	年間利用回数	対応者	開室
一般相談	面接・電話	家庭・職場・メンタルヘルス・DV・性被害・SOGIEなど	5回まで	相談員	月曜～土曜
夫婦・家庭問題 専門相談	面接	離婚・別居、家庭内不和、それに伴う子どものメンタルケアなど	1回	元家裁調査官	月1回
法律相談	面接	親権・養育費・相続・ハラスメント・犯罪被害など	1回	弁護士	月2回

相談室の開室時間	月	火	水	木	金	土	日
午前10時～午後4時	●	●	●	●	●	●	
午後6時～午後9時		●			●		

※日曜・年末年始・臨時休館日を除き、祝日も開室

※面接相談は専用電話で事前予約が必要

※専門相談・法律相談の日時はホームページをご確認ください(要事前予約)

ご相談・ご予約は 港区立男女平等参画センターリーブラ相談室 【専用電話】03-3456-5771

港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦
Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254
▶<https://www.minatolibra.jp/>



アクセス

- JR「田町駅」東口(芝浦口)徒歩5分
- 都営地下鉄浅草線「三田駅」A7出口 三田線「三田駅」A9出口 徒歩7分
- ちいばす ◆芝ルート・芝浦港南ルート「みなとパーク芝浦」徒歩0分
◆芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分
- 都営バス(田92・99)「田町駅東口」徒歩6分

港区男女平等参画情報誌「OASIS オアシス」75号 2022年11月発行
発行：港区立男女平等参画センター 指定管理者 株式会社明日葉

