



体験発表

<断酒の決意>

真砂支部 K Hさん

私は、三回入退院を繰り返し、今、三カ月断酒しています。

二～三年前には、子育てからのストレス、人間関係、近所付き合い、仕事では、部下ができ、上司と部下の狭間でストレスがどんどんたまり、「うつ」となり、抗うつ剤や睡眠薬をお酒で飲んでいました。そして、酒量も増々増え、主人が異変に気づき、心療内科に受診しました。診察し、血液検査をした結果ガンマが1600もあったので、神経科に入院しました。しかし、退院後直ぐに飲酒して今度はアルコール専門病院へ入院となりました。

一回目の入院時は、義母が亡くなり、悲しさをまぎらわす為一杯のお酒に手を付けてしまいました。とたん入院中にもかかわらず飲み続け内省室に二回も入りました。主治医の先生から一旦仕切り直しましょうと言われ通院しました。しかし、スリップした状態なので一か月も経たないうちに二回目の入院となりました。そして、順調よく入院生活を送り退院後も自助会に行くのですが、風邪を引き何の抵抗もなく卵酒を飲んでしまい連続飲酒に落ちてしまいました。そこで、同じ病院にすがるので断られました。三回目は遠方の病院に紹介状を書いて貰い入院しました。

今度は、今までとは環境が変わり、一回目の入院仲間が院内例会を口実に来てくれて、何故か、その二人が毎週来て退院後の断酒について何時も話してくれました。でも、初めのうちはうっとうしく思っていたが、時間がたつにつれて段々と私の意識が変わりました。

そして、退院と同時に一人の仲間（断酒会員）と共に例会廻りをするようになりました。

その中で私は色々と考えさせられ反省もし真剣に断酒していこうと決意しました。

退院後、二～三カ月に入る時に断酒会への入会を勧められて、茨木市断酒会に入会しました。

今は、例会に出席して先輩方々と仲間の貴重な体験談とご指導をいただき、初心忘れるべからず断酒していきたいと思っています。

これからも一日断酒、例会出席でがんばっていきます。



自信過剰は
失敗の元

出典：(社)全日本断酒連盟 2001年全国(大阪)記念大会 断酒カレンダー

1月度断酒表彰者

H Bさん 2年
T Uさん 3ヶ月
T Nさん 3ヶ月
K Hさん 3ヶ月
おめでとうございます

新入会者

茨木支部 I Mさん

茨木市断酒会 行事案内

第11回茨木市断酒会一日研修会 10:30～16:00

第6回北摂断酒連合会家族研修会 13:00～15:00
(別室302号室)

講師：北摂断酒連合会家族会顧問：西川 京子先生
6月9日(日)茨木市福祉文化会館 文化ホール
研修費：1,500円 〆5/30

朋友断酒会 行事案内

- ◎ 東京都江戸川断酒会45周年記念大会
1月14日(月・祝)10:30～15:30
葛西区民会館
- ◎ 三重県断酒新生会40周年記念
1月20日(日)12:30～16:00
津坂上がり坂 断酒の家
- ◎ 北河内断酒連合会一日研修会
1月27日(日)10:30～16:00
ラポール枚方 研修費:1,000円 〆1/13
- ◎ 第33回奈良県断酒連合会一泊研修会
2月2日(土)～3日(日)2日 9:30～受付
天理教 十二母屋 研修費:4,000円 〆1/20
- ◎ 大阪市断酒連合会 すみれ会30周年記念
2月10日(日)12:00～16:00
大阪市立市民交流センター「ひがしすみよし」
講師：新阿武山クリニック 西川 京子先生
- ◎ 第2回滋賀県断酒同友会 市民公開セミナー
2月10日(日)13:00～16:00
滋賀県立男女共同参画センター
- ◎ 北海道大雪断酒学校(ゆーすびあ大雪)
2月15日(金)～17日(日)
国立大雪少年交流の家 参加費：7,500円 〆1/12
- ◎ 愛知県尾張ブロック断酒協議会第14回一泊体験談の集い
2月23日(土)～24日(日)
愛知県江南市 すいとびあ江南 (江南市勤労会館)
参加費：8,500円 〆2/8
- ◎ 京都府福知山断酒会31周年記念
2月24日(日)13:00～16:00
京都府立中丹勤労者福祉会館
- ◎ 高槻市断酒会創立40周年記念大会
3月3日(日)12:00～16:00
高槻市現代劇場

北摂断酒連合会アルコール教室

1月18日(金)

茨木市福祉文化会館 202号室

講師：北摂断酒連合会家族会顧問 西川 京子先生

参加費：500円 毎月第三金曜日