



# 断酒 いばらき

平成25年  
9月号

発行責任者: 柴山 光夫

編集: 広報部

## 体験談

茨木支部 I . H

【みんなのおかげで止められている。】

断酒をして、2年が過ぎました。ようやく2年、まだまだこれから先が長いと感じています。酒を止められるのは、断酒会にいてのおかげであり、家族や職場の仲間の理解やたすけがあるおかげだと感じています。

当初は断酒会に入ること酒を止められるなどとは思っていませんでした。しかしこれまで酒を止められているのは、毎週例会に出席し、体験談を聞いてもらい、みんなの話を聞くことで毎週が気持ちよく過ごしているおかげだと実感しています。土曜日の例会が自分のペースにちょうど合うようになっていることが大変ありがたいと思っています。

例会で体験談を話し、聞かせてもらって気持ちよくすっきりとした気分が一週間が終わり、新たな気持ちで次の一週間をスタート出来ています。

今のように暑い時期には、ビールを飲んでいた頃を思い出します。いつの間にか、とめどなく飲んでしまい、気が付くとコントロールのきかない飲み方になってしまっていました。

新阿武山病院へ初めて診察へ行き、「アルコール依存症」だとドクターから言われたことも思い出されます。一生、酒を止めないといけないと聞かされたときは、「絶対に無理。」と思ったことも思い出されます。車で病院へ行ったのですが、血中アルコール濃度が飲酒運転の状態といわれ、車を置いて帰りましたが、その帰りにもビールを飲んでしまいました。

そんな僕がビールを止められているのは、断酒会にいて例会に出席させてもらっていることと、妻をはじめまわりの方々の助けがあるおかげだと感謝しながら過ごしています。

どうしても1、2本のビールですますことができず、泥酔してしまい二日酔いの頭でこの先どうなるのかと、心配で仕方なかった日々のことは忘れられません。飲み過ぎて月曜日の朝起きられず、仕事を休むこともたびたびありましたが、いまはその心配もなく、仕事がつらくてこのあとどうやって飲みにいこうか、どこへ飲みにいこうかなどと考え、仕事が手につかなくなることも当然ありません。

これからも、たんとんと断酒を続けていきたいと思えます。せっかくつかんだ断酒の道を外れないよう一步一步自分のペースで歩いていきます。

**「家族、同僚の協力を得るために、絶対に呑んではいけない。」**  
松村断酒語録

今日一日だけ止めよう。そして、その一日一日を積み重ねよう。

## 9月度 断酒表彰者

X . Y さん 真砂支部

## 9月度 新入会者

J . K さん 真砂支部

茨木断酒会行事予定 忘年会日程決定!!!  
12月1日(日) 詳細は後日ご連絡させていただきます。

## 大阪府断及び朋友断酒会 行事案内

### 北摂断酒連合会家族会懇談会

9月13日(金) 19:00 ~ 21:00

会場: 茨木市民会館

### 第13回寝屋川市断酒会一日研修会

9月16日(月・祝日) 10:30 ~ 16:00

会場: 寝屋川市民会館2階 第一会議室

研修費: 1,000円

### 第40回近畿ブロック京都大会

9月29日(日) 10:00 ~ 16:00

会場: 文化パーク城陽(プラムホール)

研修費: 1,500円(弁当付き)

### 第23回びわこ泊研修会

10月5日~6日(土・日) 土13:00/日11:00

会場: 琵琶湖リゾートクラブ

研修費: 全日程コース 8,000円 〆切: 9月23日

### 第28回吹田市断酒会一日研修会

10月6日(日) 10:30 ~ 16:00

会場: 吹田勤労者会館

研修費: 1,300円(弁当付き) 〆切: 9月30日

### ひがし布施クリニック開院20周年記念研修会

10月14日(月・祝日) 12:30 ~ 16:30

会場: 東大阪市男女共同参画センター6階

費用: 無料 〆切: 9月10日

### 舞鶴断酒会創立37周年記念例会

10月27日(日) 13:00 ~ 16:00

会場: 舞鶴商工観光センター5階

研修費: 1,300円(弁当付き) 〆切: 9月30日

### 第3回尼崎断酒会一日研修会

11月3日(日) 9:30 ~ 16:00

会場: 東灘波庁舎西館(旧労働福祉会館)

研修費: 1,500円 〆切: 10月20日

### 第40回高槻市断酒会一日研修会

11月10日 10:00 ~ 16:00

会場: 高槻市民会館4階 402号

研修費: 1,300円(弁当付き) 〆切: 11月2日