



断酒いばらき

平成25年
11月号

発行責任者: 柴山 光夫

編集: 広報部

体験談

茨木支部 H Yさん

【もうダメだと思ったこともある】

断酒をして、ようやく一年が過ぎました。あっという間の一年でした。なかなか断ち切る事が出来なかった酒、酒と共に過ごした青春時代。楽しかった良い思い出も沢山あります。仕事、友人と得られた財産も沢山ありますが、今このような状態になったことは後悔しています。

昨年は、入退院を繰り返し退院する度に、もう酒は止めようや止めようと頭の中では分かっているのですが、もう一本飲んだら止めよう明日からは、必ず止めようと思いつつ以前と変わらない状態になっていました。

何十年と共に過ごしてきた友のようなお酒、有って当たり前の日々を過ごして来ていました。それを明日から突然止めるというのは、とても考えられませんでした。

でも 医者からは退院する時には、余命一年と宣告されていました。その時は、後一年も生きられるのか、ぐらいにしか考えていませんでした。月日が経つごとに自分の指で何度も後何ヶ月、と数えていました。ちょうど両手で数えられる頃に、色々考える様になりました。

葬式はどうしよう、とか葬式代だけは用意せねばと、考えていました。他にも今やっておく事が何か有るのではないかと色々考えました。

その時は、これでやっと酒からも、体の痛みからも解放されて楽になれると思いました。

昨日までは、飲んでいた酒を明日からは止めてしまう、何がそうさせたのか。今考えてみても酒を止めた本当の理由は分かりません。

先生方の手厳しいアドバイス、友人の助けなのか。断酒会へわらをもすがる想いで行きました。どうせ酒を止めるなんて無理だろうと思いました。最初のころは飲んで参加していました。沢山の人の体験談を聞いているうちに全く同じような体験をした人酒の怖さを知り、色々勉強もすることが出来ました。

一年前の自分は、何もやる気がなく、毎日ダラダラした生活をしていました。先輩について例会に回り、研修会にも出ました。

だんだん外に出掛けるという楽しみを感じました。

今でも何がそうさせたのか分かりませんが、そうしているうちにお酒をのみたいという要求が無くなりました。まだ、1年足らずですがこれからも日々断酒に努め、何もない毎日が一番の幸せだと感じこれから先も断酒を進めていきたいと思えます。

友人からの一言

以前は下痢嘔吐などただならぬ体調不良があるにもかかわらず検査や改善から目をそらしていた人でしたが、今はこの会から力を得て生活を正し、積極的に人生を歩んでいる様子を見て本当に嬉しく思っています。今後どうぞよろしくお願ひいたします。

「どんなことがあっても会から離れるな」

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。

11月度 断酒表彰者

Y Yさん 3ヶ月 真砂支部

N Tさん 3ヶ月 真砂支部

10月度 新入会者

K Oさん 真砂支部

大阪府断及び朋友断酒会 行事案内

第50回全国 沖縄 大会

11月17日(日) 10:00 ~ 16:00

会場: 沖縄コンベンションセンター
研修費: 2,500円

第15回近畿ブロック断酒学校

11月22日 ~ 24日(金 ~ 日) 受付: 22日 11:00 ~

会場: 大阪府立少年自然の家 12:00
参加費: 本人 10,000円 家族 8,000円

第18回奈良若草断酒会 一泊研修会

12月7日 ~ 8日(土・日) 受付: 7日 9:00 ~

会場: 天理教 豊岡詰所
研修費: 3,500円 締切: 11月16日

平成25年度 京都府断酒連合会 一泊研修会

12月14日 ~ 15日(土・日) 受付: 14日 12:00 ~

会場: ホテル本能寺会館 15日 11:30まで
研修費: 8,500円

第31回和歌山断酒道場 一泊研修会

12月21日 ~ 22日(土・日) 受付: 21日 11:00 ~

会場: 白崎青少年の家 15:30
参加費: 一泊 5,000円 一日のみ 2,500円
(定員 200名になり次第締め切ります)

第16回神戸市断酒会

サブグループ「シングル」の集い

12月22日(日) 10:00 ~ 16:00

会場: あすてっぷKOBE
研修費: 500円 締切: 12月15日

茨木市断酒会 忘年例会

12月1日(日) 12:00 ~ 15:00

会場: スポーツクラブ・ビックボックス
ボーリング 10:45 ~ 11:50(参加費自己負担)
(会費: 1,000円 朋友 2,000円)

依存症には正しい理解と治療を

それは断酒です

11月10日は断酒宣言の日

公益社団法人 全日本断酒連盟