



断酒 いばらき

平成25年
12月号

発行責任者: 柴山 光夫

編集: 広報部

体験談

真砂支部 Y Y

【断酒会で気づかせてもらったこと】

4年前、私と旦那はアルコール依存症と診断されたと同時に断酒会につながりました。診断当初、お酒さえやめれば治るととても簡単に考えてました。そのうち適当に飲めるようになるだろうとも思っていました。多分旦那もそう思って当初は言われるがまま受け入れ断酒会につながったのだと思います。旦那は入会後は支部長に連れられ基本毎日例会をしてました。私はもう大丈夫だと思ってました。しかし3ヵ月程で隠れ飲みが始まり例会には徐々に行かなくなりました。私はほぼ一人で自分の支部へ週一度行ってました。私は一度入ったらなかなかやめると言えない性格が今思えば良かったのだと思います。その頃は半ば義務で、旦那を良くするために行くのだ、旦那の為に行くのだという思いばかりでした。話す事も旦那の状態を話すばかりだったと思います。そんな中で隠れ飲みも頭かくして尻隠さず的な状態で酒量も増え、旦那の周り、ベッドの下等空き缶に囲まれた部屋でした。髭はそらない、汚すまで着替えない、風呂は入らない、お金はごまかす、財布からお金は抜きとる、不機嫌な顔で眉間にしわを寄せにらむ、そんな態度や行動がすごく嫌で辛くて不信と不安、怒り恐怖すら覚え、いわゆる全ての負の感情ばかりで泣いてばかりいました。たまに泣いてわめいてみても、不機嫌にされるから私も不機嫌になっても、ご機嫌とりをしても、何をしても旦那の酒がとまる事はなかったです。新阿武山病院は三度入院し三度とも院内飲酒で強制退院。私は同じ事を繰り返す旦那を軽蔑の目で見ていました。酒をやめるだけなのに、私は頑張ってるのに何で分かってくれないのか、旦那だけ特別おかしいのではないのか、例会や家族教室に行ってもこうした思いが強く、旦那を軽蔑し上から見るような感じで接していました。引越や新生会病院入院を機に茨木市断酒会に移らせて頂き色々な例会や研修会に行く事が私自身増えました。その中で病気の旦那を軽蔑して見ていた自分に気づき、また本人さんの体験談の中で一日でも酒をやめる事の辛さ、やめたい気持は本人にもあるという事等、本人の辛さを感じられるようになってきました。旦那がこんなだからとばかり考えてた私もいけなかったなと気づきました。不機嫌な態度で飲酒する旦那を側で見ているのは腹も立つし胸がつぶれそうな思いもあり、つい私も同じような態度をとってしまう事もあり難しい所あるのですが、今まで気づく事もできなかった事が気づけるようになりました。そうすると今まで旦那の為になく私の為に例会に行ってたんだと分かりました。例会で繰り返し聞いて語る事で私が楽になり、気づき、するとまた違う目で旦那を見られるのだと思ってます。旦那の中の立ち直れる力を信じ、私自身これからも断酒会の中で学んで行きたいと思えます。

「素直な心で話を聞こう。」

松村断酒語録

仲間の体験をよく聞き、自分の断酒を再確認しよう。

12月度 断酒表彰者

K Mさん 5年 真砂支部
H Uさん 1年 真砂支部

大阪府断及び朋友断酒会 行事案内

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)

高槻市断酒会 晦日・大晦・元旦例会

12月30日(月)晦日例会 18:00～20:45

12月31日(火)大晦日例会 13:00～15:00

会場:両日とも宮田町第二公民館

平成26年1月1日(水)元旦例会 12:30～16:00

会場:宮田町第一公民館 受付:11:00～

枚方断酒会新年例会

1月2日(木)13:00～16:00

会場:村野老人福祉会館

寝屋川市断酒会新年例会

1月3日(金)13:00～16:00

会場:下神田公民館

茨木市断酒会本部初例会

1月11日(土)19:00～21:00

会場:茨木市民会館

茨木市断酒会初昼例会

1月9日(木)13:30～15:30

会場:茨木市民会館

第22回神戸市民酒害セミナー

1月13日(月・祝)14:00～16:30

会場:ピフレホール

北河内断酒連合会一日研修会

1月26日(日)10:30～16:00

会場:ラポール枚方 研修費:1,000