



体験談

真砂支部 K Oさん
「精神科病院に入院して断酒への思い」

私は、今までにアルコール依存に成るまでは、精神病院は、縁も有りませんでした。この病気になって初めて門を通りました。平成25年7月8日初診で検査を受け、アルコール依存と病名を告げられ一生治らない病気と知り1人では歩けない私に娘と一緒に付添ってくれたので、直ぐに入院させて貰えました。前日まで離脱の影響で、酒が私の唯一、手の振るえを押さえる薬でした。入院して集中治療室で普通5日のところ2週間、点滴を午前と午後2回食欲も無く自分の身体でない様でした。あの身体には戻りたく無い酒を辞めなければと、この時に思いました。今で言えば第一の否認である病気を認める事が私には良かった様に思えます。まだまだ5ヶ月では有りますが、酒が止まっています。主治医からこの病気は自助グループしか治る道は無いと聞き、素直に自助グループを廻り始め私には断酒会が合っていると思い入院2ヶ月目から高槻や茨木の断酒会を廻り、自宅に近い真砂支部に退院の次の日に入会させて頂きました。最近に成り断酒会で酒が止まる事が少しずつでは有りますが分かる様に思います。今後生きて行くうえで、何をすべきか考える事に時間を費やし出来た事に感謝しています。今までの人生に悔いは有りませんが、アルコール依存症は死ぬまで直らない病気、一滴の酒で再発する病気を見つけて貰った主治医、又病院関係のスタッフの方々には、感謝して二度と再発しない為には、断酒会で酒を辞めて居られる仲間から離れない様に、例会出席一日断酒で、生きて行く覚悟です。

「自助組織」としての断酒会
一断酒会が断酒会になるために
岩田 泰夫 (愛知県立大学講師)

はじめに
私は、断酒会をセルフヘルプグループのひとつである。と考えている。
それでは、セルフヘルプグループとはどのようなグループであるのか。
まず、その点から明らかにしていくことにしよう。
セルフヘルプグループとは、セルフヘルプを生み出した、セルフヘルプをふくらませたり、セルフヘルプを強めるような活動をおこなうグループである。
そして、そのセルフヘルプとは、AさんとBさんの2人が体験談を交換して、Aさんは自立を高め、また同時にBさんも自立を高め、しかもそれと同時にAさんとBさんが仲間になることを言う。
自分で自分の体験談を語り、自立する力を高めるという談を相互に交換し合って、相互に育ち合い、仲間になっていくという意味で「相互援助」なのである。

あせるな
おこるな
いばるな
くさるな
まけるな
「金岡中央病院」人生5訓

4月度断酒表彰者

真砂支部 Y Kさん 2年
真砂支部 K Mさん 16年
真砂支部 K Oさん 6ヶ月

新入会者

3月度 真砂支部 M Tさん

茨木市断酒会 行事案内

第12回茨木市断酒会一日研修会 10:30~16:00
分科会 アメシスト研修会 13:00~15:00 別室
6月8日(日)茨木市福祉文化会館 文化ホール
研修費:1,500円 〆5/28

茨木市断酒会花見例会

万博公園・モノレール東口広場:11:00集合
4月13日(日)

朋友断酒会 行事案内

- ◎京都府断酒平安会大久保支部22周年記念例会
4月8日(火)18:30~20:50
京都府立城南勤労者福祉会館
- ◎第49回四国断酒ブロック(高知)大会
4月20日(日)10:00~15:30
高知県立県民文化ホール
参加費:2,000円 〆3/31
- ◎和歌山断酒道場創立45周年記念集会
4月29日(火・祝)12:00~16:00
和歌山断酒道場
参加費無料 昼食あり
※必ず4月16日までは申し込み、当日11時までに会場着願います。(準備都合のため)
- ◎滋賀県断酒同友会37周年記念
5月3日(土・祝)12:30~16:00
滋賀県立男女共同参画センター
- ◎新生会病院「仲間の会」運動会
新生会病院内運動場
参加費:500円 〆4/20
- ◎第70回松村断酒学校
5月10日(土)~12日(月)10日:12:00~
本山町プラチナセンター
参加費:12,000円 〆4/20
- ◎京都府断酒平安会創立41周年記念大会
5月11日(日)12:30~16:00
京都テルサ
- ◎東大阪断酒会一日研修会
5月25日(日)10:00~16:00
希来里(きらり)ビル6階イコーラムホール
分科会・アメシスト・虹の会
研修費:1,500円 〆5/10
- ◎豊中市断酒会創立40周年一日研修会
6月1日(日)10:00~16:00
豊中市立福祉会館3F
研修費:1,300円 〆5/25

{北摂断酒連合会行事}

- ◎第1回北摂断酒連合会家族会一日研修会
4月27日(日)10:00~16:00
島本町ふれあいセンター
研修費:500円 昼食持参 〆4/13