



体験談

茨木支部 M M
[あれからもう一年]

昨年十月の入院から早一年が経ちました。なぜ専門病院に入院するまで、アルコール依存症という病気をこじらせたのか？自分なりに考えてみましたが、問題点は三つ。

- ①ストレス解消の手段に酒を用いたこと。
- ②抗うつ薬・睡眠薬とアルコールを併せて服用していたこと。
- ③隠れて飲酒する習慣があったこと。

最初の問題点については、28歳のときに営業部門への異動がきっかけで、慣れない仕事でのストレス解消のために、350mlの発泡酒6本を毎日飲むようになり、転職を決意するまで約一年間続きました。退職するとストレスは無くなり、350mlを飲んだり飲まなかったりと飲酒量は減りました。

二番目の問題点については、32歳のときに抑うつ状態と診断され、抗うつ薬と睡眠薬を服用するようになりました。また、この頃には飲むお酒が発泡酒から度数の高い缶酎ハイに変わっていました。ロング缶2本を寝る前に飲んでいました。病院にかかる前から寝酒の習慣があり、睡眠薬が処方されたのに止められなかったのです。

最後の問題点については、病気により休職したことから、会社の寮での傷病手当をいただきながらの一人暮らしが始まり、することもなく昼間から酎ハイを飲んでテレビを見るようになりました。ある雪の日に、酔ったままスポーツクラブへ行こうとし、転んで起き上がれず意識を失って救急車で運ばれ、身元引受けのために京都から寮のある滋賀まで両親が夜中に来てくれました。この出来事がきっかけで実家で療養することになったのですが、同時に隠れ酒という習慣が始まったのです。隠れ酒は良くないことと頭では理解していたのですが、昨年入院するまで止めることができませんでした。母は「飲みたかったらコソコソせず堂々と飲みなさい、自分のお金なんやから」と言っていたのを記憶していますが、私は「目の前で何本も酒飲んでたらアンタは止めるやろ」と思っていたので、隠れ酒を続けていました。そのために、周囲の人間が私の飲み方がおかしいと気付く機会を奪ってしまっていたのです。

今年の三月に新阿武山病院を退院し、当会に入会して以来、おかげさまで酒は止まっています。入院するまでは「やめようと思ってもやめることが出来なかった」のですが、「やめるためにどうしたらいいのか」ということを病院で学習し実践することで、今まで断酒継続できています。これからも一日断酒を積み重ねていきます。



11月度断酒表彰者

該当者無し

新入会者

茨木市断酒会 行事案内

平成27年6月7日(日)

茨木市断酒会創立45周年記念大会

茨木市民会館 大ホール

朋友断酒会 行事案内

◎アルコール関連問題啓発フォーラム

11月10日(月)エル・大阪

14:00~17:30

※パレード

大阪市役所前~エル・シアター

12:00~14:00

◎近畿ブロック断酒学校

11月14日(金)~16日(日) 14日13:00~

大阪府立少年自然の家 16日12:00

研修費:10,000円/家族8,000円

◎奈良県若草断酒会一泊研修会

11月29日(土)~30日(日) 29日9:00~

奈良天理教豊岡詰所

研修費:3,500円 〆11/7

◎第4回家族のためのアルコール依存症一日研修会

11月29日(土)

小谷クリニック

◎大阪府断酒会家族会親睦会

11月30日(日) 11:00~

長原会館

◎京都断酒連合会一泊研修会

12月13日(土)14日(日) 13日12:00~

ホテル本能寺

研修費:8,500円 〆11/17

◎三重県断酒新生会紀州ブロック36周年記念

12月14日(日)

三重県熊野庁舎:12:30~15:30

◎第32回和歌山断酒道場一泊研修会

12月20日(土)21日(日) 20日12:00~

白崎少年の家

参加費:5,000円 〆12/10

◎第17回神戸断酒会サブグループ「シングルの集い」

12月23日(火・祝)10:00~16:00

あすてっぷK 参加費:500円

◎北河内断酒連合会一日研修会

1月25日(日)10:30~16:00

ラポール枚方

研修費:1,000円

◎茨木市断酒会忘年例会

12月14日(日)12:00~15:00 延長あり

会場:ビックボックス 参加費:2,000円

10:45~希望者のみボウリング大会

個人負担

詳しくは、企画事業部長 奥田まで