



体験発表

「諦めずに、努力して、前向きに、自分らしく」

真砂支部 K・H

私の父も、アルコール依存症で酒乱でした。中学三年の時から、別居するようになり、母は生活のために、夜中ミシンを踏んで、私達二人の子供を見守ってくれましたが、母が留守の時に、父の不倫相手から、電話があり、「授業料は、私が払ってるのだから、今すぐ、学校やめなさい！」と・・・その時から、私の心は歪み、大人が、信じられなくなり、同じ環境の仲間の家に行き、事情を話すと、その子は「これ飲んだら楽になるで」と差し出したのが、ウイスキーでした。私はキャップについてくれた分をグッと飲み干しました。すると、今までにない違う世界が広がりました。それが、私の初めてのお酒でした。その時に飲んだ一杯目のお酒が忘れられず、社会人になっても、先輩に、居酒屋、スナックへ連れて行ってもらう中で、飲み方を覚え、結婚してからも、仕事から帰ってきたら、まず、一本ビールを飲んで、家事をしながら2〜3本は飲んでました。次の日は、リフレッシュして、仕事に行けてましたが、出産後は、仕事と子育てで、分刻みの生活で、お酒は、力水でした。子供が義務教育を終えてからは、職場で役職が付き、残業する日々が続く、上司との折り合いも悪く、心療内科で、抗鬱剤、睡眠薬をもらい、お酒と一緒に飲んでる内に記憶が飛ぶことが、多々あり、家の中でも、千鳥足になり、あちこちにぶつかってました。朝起きたら、酒の匂いがし、その状態で、出勤してましたが、午後になったら、冷や汗と動悸がするようになり、パニックを起こして、早退する日々が続く、仕事も休むようになり、眠剤を飲んでも、夜中に目が覚め、血の気が引いたと思ったら、激しい動機で、恐怖心と不安でパニックを起こして、毎日、救急病院へ行きお酒の匂いがするので何件かの病院で診てもらった中で、ブラックリストに載り、地域の病院は、断られるようになり、仕事も行ける状態ではなく、心療内科で「うつ病」と診断書を書いてもらい、半年ごとに休職するのですが、居づらくなり、退職しました。退職後は、主人に隠れて、朝からお酒を飲み、見つかると、苛立ちの中から、暴言、暴力・・・父親と同じことをしてました。段々と食べれなくなり、水も吐くようになり、タール便が出て、それでもお酒を飲んで、噴水のように吐く・・・体は衰弱して、体重が38kgまで落ち、内科受診すると、γが1600上がっていて、そこで初めて、アルコール専門病院を紹介されました。入院してからも、私は、否認し続け、半年の間に3回の入院を繰り返しました。3回目に、泉州の病院に入院し、鉄格子の部屋に入れられた時、初めて自分を見つめる時間が出来、その中で、入院同期の仲間が心配して様子を見に来てくれて、断酒の仕方のヒント等を話してくれました。退院後も、仲間が断酒会に引っ張ってくれました。その中で、行く所々で、断酒会の先輩方々が、手をギュッと握って握手してくれて、励まされ、人の暖かさを感じ、断酒の決意が高まりました。

現在、断酒会に入会して、会のお手伝いをさせて頂いてる中で、色々な事に気づかせてもらい、2年7か月断酒継続が出来ています。此れからも、「仲間の環」から離れないように諦めずに、前向きに、自分らしく、断酒して行こうと思っています。

3月度断酒表彰者

M	・	S	さん	18年	真砂支部
I	・	Y	さん	1年	
H	・	Y	さん	3ヶ月	
K	・	J	さん	39年	茨木支部

第2回北摂断酒連合会家族会一日研修会

金岡中央病院 副院長：高野 善博先生
4月26日(日)10:00~16:00 島本町ふれあいセ
参加費：500円 昼食持参 〆4/12

朋友断酒会 行事予定

- ◎ 第42回近畿ブロック(和歌山)大会
4月5日(日) 10:00~16:00
岩出市総合体育館
参加費：1,500円 〆切：3/10
- ◎ 大久保支部23周年記念例会
4月14日(火)18:30~20:50
京都府立城南勤労者福祉会館3階ホール
- ◎ 第38回池田市断酒会一泊研修会
4月25日(土)13:00~26日(日)12:00
陽松庵
参加費：6,500円(全日程)
〆切：4/5(全日程100名/各日帰り50名)
- ◎ 和歌山断酒道場 創立46周年記念集会
4月29日(水・祝日)12:00~16:00
和歌山断酒道場
参加費：1,000円 〆切：4/20
- ◎ 第17回水橋断酒新生会 体験談の集い
5月4日(月)9:45~17:00(受付:8:00~)
水橋ふるさと会館
参加費：1,000円 〆切：4/10
- ◎ 堺市断酒連合会創立45周年記念大会
5月5日(火・祝日)12:30~16:00
梅文化会館 大ホール
- ◎ 吹田市断酒会創立40周年記念大会
5月6日(水・振替休日)12:30~16:00
大阪学院大学 15号館1階03教室
テーマ：地元でうごく
講師：大阪学院大学 商学部教授
安田 一之先生
- ◎ 泉佐野市断酒会創立40周年記念大会
5月10日(日)12:30~16:00
泉佐野市立文化会館 エブノ泉の森小ホール
テーマ：断酒は仲間と共に
『一人でも多くの酒害者を救うため』
講師：和気 浩三先生

茨木断酒会創立45周年記念大会

6月7日(日)12:30~16:00
茨木市市民会館 大ホール
テーマ：仲間の環
講師：金岡中央病院
副院長 高野 善博先生