



体験談『入会して』

真砂支部 M Y

入会して4ヶ月、漸く退院後2ヶ月強となりました。今回は初めてですので、小生のこれまでの飲酒歴を記します。

飲み始めは高校生。機会飲酒で友人と自転車で旅行などの時に、常にバカ騒ぎして潰れるまで飲んでいました。非常に楽しかった経験です。学生中は同じ飲み方で、家では殆ど飲まず、奇跡的な事に旅行先で買った酒がいつまで経っても無くなりませんでした。飲み方が変わったのは社会人になってからです。神奈川で会社の独身寮に住みました。バブル末期で同期も多く、毎日酒盛りでした。私の部屋は角に近く溜まり場となり、仕事以外は楽しい日々でした。数年経つと仕事も忙しくなり、酒盛り頻度も少なくなりましたが、私は習性となってしまい、毎日飲む日が続きました。一方、仕事は「生産技術」という工場現場に密着した仕事で、現場は東北出身が多く、直属上司は高知出身で酒飲みが周りに多く、飲みが多かったです。その際は、現場の人と仲良くなるため文句を早く終わらせるため早々に潰れるまで飲む癖がついていきました。そのうち、自宅でも、仕事の鬱憤を忘れるためとことんまで飲むようになっていきました。そうこうするうちに27歳で結婚。飲み方がおかしいと薄々自覚していた私は、酒量が減るのではないかと期待していました。しかし、努力もせず減るわけもなく、子供が生まれても飲み続け、30歳ほどで立派なアル中に。毎日、夕方まで残っているような二日酔い。昼ごろまでは動く事も嫌で、無気力な日々の連続でした。必然的に仕事もいい加減で、当然、周囲の信用も失っていきました。当たり前です。やる気なく、毎日酒臭く、おまけに手まで震えているのですから。家族に対しても迷惑を掛け続けました。社会人になってから酒乱になり、その状態は日に日にひどくなっていきました。無気力なくせに仕事の鬱憤だけは増え続け、最初はその文句を嫁に話していました。それで解消するわけもなく、些細な事に怒鳴り暴れるようになり、たまに暴力も振るうようになりました。酒が抜けると自分の所業を疎ましく嫌悪感と共に反省するのですが、飲むと同じ事を繰り返してしまいました。典型的なアル中です。しかし、当時は自分が性格異常と考え、そのような自分に絶望感を抱いていました。ただ、子供も大きくなってきているのに、こんな生活がすべてを台無しにする事は分かっていました。そこで、酒を控える事としました。月曜は飲まず、平日は翌日酒臭くない量(試行錯誤で焼酎250cc)です。最初数年は苦しい日々でした。寝るまで大量に飲み続ける事が習慣となってしまっ、早く飲み切ると渴望感でたまりません。そこで大量の水で割り、なんとか寝る時間まで飲酒が続くようにしました。勿論まったく足りないのですが、まだましな気がしていたのです。しかし、週末は仕事という歯止めが無いため減らす事が出来ず、月曜日に会社を休む事もしばしばでした。鬱憤を酒で誤魔化す習慣を止められなかった。つまり生き方を変えていかなかったからでしょう。当然家族に対しても迷惑を掛け続けました(また詳細をお話します)。より酷くなったかもしれません。失った会社での信用は酒を控えても戻らず、増幅する自分勝手な不満を他にぶつけていました。37歳で大阪に転勤となり過去を知る人も減り、仕事のストレスも減ったのですが、一旦身に着いた酒での所業は変わりませんでした。

そのような節酒(と言えるのか?)生活を十年以上続けました。当時は、体も正常、アル中を克服したと内心得意でした。しかし今思い返すと、慣れはしても常にある酒への渴望感と共存する辛い日々の連続でした。そして、そん

断酒表彰

新入会者

茨木市断酒会 行事案内

12月13日(日) 茨木市断酒会忘年例会
ビッグボックス 詳細は、案内状参照
ボウリング参加者 ※時間厳守
10:30までに集合 10:45スタート
カラオケ 食事 12:00~

朋友断酒会 行事案内

- ◎京都府断酒連合会一泊研修会
12月12日(土)13日(日) 12日:12:00~
ホテル本能寺 研修費:8,500円
- ◎神戸市断酒会「シングル」の集い
12月23日(水)10:00~16:00
あすてっぷ神戸:参加費:500円 昼食有り
- ◎和歌山断酒道場一泊研修会
12月26日(土)27日(日) 26日:13:00~
白崎青少年の家 研修費:5,000円
- ◎高槻市断酒会晦日例会
12月30日(水)13:00~15:00
宮田第2公民館
- ◎高槻市断酒会元旦例会
1月1日(金)12:00~16:00
宮田第1公民館
- ◎枚方断酒会新年例会
1月2日(土)13:00~16:00
村野老人福祉会館
- ◎寝屋川市断酒会新年例会
1月3日(日)13:00~16:00
下神田公民館
- ◎はまゆう会新年例会
1月3日(日)13:00~15:30
浜寺病院 本館6階
- ◎北河内断酒連合会一日研修会
1月31日(日)10:30~16:00
ラポール枚方 研修費:1,000円

◎第13回茨木市断酒会一日研修会

5月1日(日)10:30~16:00
福祉文化会館:文化ホール
研修費:1,500円 ㊦4/17

◎きづな会

12月20日(日)13:30~15:30
新阿武山病院内

◎金中夜間例会

12月17日(木)18:30~20:00
金岡中央病院内

◎茨木市断酒会昼例会

12月10日(木)13:30~15:30 茨木市民会館
12月24日(木)13:30~15:30 キグナス作業所
※4木曜日のみ送迎有り
27年最終の昼例会になります。
来年も、宜しくお願ひ致します
昼例会担当 竹川 正芳

な飲み方のせい、仕事の環境も加わったのか、被害妄想含む鬱症状が年々ひどくなり、昨年5月に抗鬱薬、睡眠薬の大量服薬で藍野花園病院に入院しました。7月の退院後は、酒量が右肩上がりで増えていき、節酒状態にも戻らず飲み続けになり、5月に新阿武山病院に入院しています。

特に大きなきっかけも無く、気付いたらアル中になった気がします。どこかで立ち止まれたのでしょうか。毎日飲むようになった頃に控えていればアル中にならなかったかもしれません。結婚する前後、二日酔いを抑えるため朝から迎え酒をしていた頃はもうだめでしょう。節酒は明らかに小生の精神状態に大きなダメージを与えました。でも34歳の時点でアル中には断酒しか無いと言われても、大好きな酒を止める事は毛頭考えず、出来もしなかったでしょう。なるようになり、今に至ったのかもしれませんが。どちらにしても後悔先に立たず。それよりも、これからは酒の無い、少なくともそれだけで有意義な人生を、家族と常に穏やかに生きる人生を、つくっていきたいと思います。



例会出席
一日断酒
※断酒会の原点・