

平成 24 年 4 月号

## 今月の断酒表彰

- N ・ T さん 南千里支部 断酒三ヶ月
- S ・ K さん 南千里支部 断酒六ヶ月
- T ・ H さん 南千里支部 断酒八年
- T ・ T さん 吹田支部 断酒十四年
- D ・ S さん 南千里支部 断酒十四年

**断酒表彰おめでとうございます。ますますのご活躍を期待いたします。**

<平成 24 年 3 月 1 日入会>

M ・ T さん 南千里支部

**新しい仲間です。よろしくお願ひします**

## 断酒に思う (27)

「強くなるより賢くなるう」(熊本ダルク講習抜粋)

新阿武山クリニック 西川 京子先生

近年、意思を強くすることでアルコールを止めることは効果があがらない。ということがだんだんわかってきました。ではどうすれば、アルコールを止めることにつながるかというと、学習して自分を問い直して、アルコールを飲みそうな危険を察知して、それを予防しようとする。勉強して賢くなってアルコールを止めましょうという「強くなるより賢くなるう」という言葉をスローガンにしています。この言葉は認知行動療法から出てきているスローガンです。

近年、アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症治療のため認知行動療法の有効性が、高く評価されるようになりました。

アルコールを断つことに成功した人は、強いから成功したわけではありません。賢いから成功したのです。

アルコール依存症の再発を防ぐためには、自分の中にある再発の危険性に目を光らせて、再発に結びつく状況から自分が遠く離れることが重要です。

では、この認知行動療法は、何を目標にしているかというと

1. これまで、なぜアルコールが止められなかったのかを明らかにする。
2. どのようにしてアルコール依存から回復すればよいのか？回復のための方法を身につける。
3. 社会生活の中でどうやって再発を防ぐかを身につける。

この3つの目的で認知行動療法は行われています。

アルコール依存が形成された脳は、引き金と酒を飲むことは、意識しないで結びつきます。本来人間が持

平成 24 年 4 月 1 日発行 110

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.com>



っている母性・食欲・性欲というものはそこにはなく、本能が変わってきているのです。酒のとりこになってきているのです。そのため引き金があると、飲みたい飲めば気持ち良くなるぞという飲みたいという考えに陥ってしまって、そして病的な飲みたいという強迫感が出てきて、そして飲んでしまうということになります。

家族や一般の方は、飲み続けることのひとつも良い点などない。止めた結果の悪い点などないと考えるのですが、そんな単純なものではなく、飲酒で人と気軽にしゃべれて友達ができた。断酒の結果、いい気分になれなくなったと言われる方もおられます。

酒を飲み続けるのもつらいけど、止めるのもつらいという両面があることを認識する必要があります。

また飲んでいる人も、断酒するということはこういうマイナスをかかえながらも飲むマイナスに比べると挑戦する価値があるのだという認識を持つ必要があります。

また酒を止め続けるのには、アルコールへの渴望が止まらない理由を理解する必要があります。

次に渴望が起きやすい危険な状態と引き金を理解する。そして、危険な状態や引き金を切り抜けてアルコールを止め続ける。その人なりの対処を考える必要があります。

では、この渴望という病的な欲求はなぜ起きるのでしょうか？

まず、脳の問題があります。脳は、アルコール使用による快感を知っているため、アルコールの使用を断つとバランスが取れにくくなり、いらいらする、ぼーっとする、意欲が出ない、無関心になる等の状態が出てきます。これは、とても苦痛です。この苦痛から逃げるためには酒をもう一度飲むことです。飲酒により快感を得たいという反応が、アルコール依存になっている人にはすりこまれていくのです。この結果、酒を飲むのに良い条件が出来てそこに引き金があると、すぐに飲みたいという病的な欲求が出てくるのです。引き金 思考 渴望 再飲酒というサイクルに入ってしまうのです。自動的に意識しないで再飲酒へと流れができてしまうのです。それでも、ものすごく条件がそろっても飲まずに、ものすごく飲みたいけどがまんしてそれが4か月、半年とつづく、そのものすごく飲みたいという気持ちがだんだんとおさまってきます。一番最初の頃の強烈さがましになって来ると言われています。

西川先生の許可を得て、薬物をアルコール(酒)に変更して掲載させて頂きました。

## 【今月の「指針と規範」】断酒新生指針

### 二 断酒例会に出席し自分を卒直に語る

断酒会は、酒を断って新しい自分を創っていく会であるが、酒を断った直後には、新しい物の考え方はなかなか生れてこない。従来通りの生活の中で、ただ酒だけは飲んでいないという形をつくるので、いろいろな混乱が起こる。ときには、酒をやめていることの意味すらわからなくなる。

われわれはずい分長い間、何を考えるにしても、何をやろうとしても、その前にまず一杯であった。つまり、酒がからだの中に入っていないと何もできなかった。それが、一滴のアルコールも入っていない状態で物を考え、何かをやろうとするので混乱があるのは当り前のことである。

混乱を防ぐには主体性のある新しい発想が定着しなければならず、それを自分のものにするために、どうしても例会に出席する必要がある。例会で人の話をじっくり聞き、聞いたことを自分なりに判断して、今度は自分が話そう。

かなり精神が不安定な状態で自己表現するので、最初のうちは不思議な話もするし、見当違いなこともいう。ときには、ひどく人を傷つけることさえいうことがある。しかし、誰もそうした発表を批判することはない。誰もがたどってきた道なのである。だから、どんなに自信のないことでも、迷わずに事実通り話せばよい。

過去の酒害体験を話すことは非常に重要なことだが、恥ずかしくていえなければ無理にいわなくてもよい。断酒の日が重なると、いずれ自分からいうようになる。それが話せないと、断酒も続かないことがわかるようになるからである。

「語るは最高の治療」という言葉が断酒会にあるが、人の話を素直に聞き、事実を事実通り話すという前提があって、初めて生きた言葉になる。ただひたすら自分を率直に語り続けることで、われわれは同じ酒害者であり、同じ人間であることを確認し、信頼できる仲間であるからこそいっしょに断酒が継続されているのである。生きている限り断酒例会に出席し、何十年断酒が継続されていても、自分を卒直に語るということは何の変わるどころがない。

(「指針と規範」 12～13ページ)

## 花見例会のお知らせ

お花見に参加しませんか！

日時：4月8日(日)11:00～

場所：紫金山公園

参加費：1,000円(弁当・茶代)

