

平成 25 年 3 月号

今月の断酒表彰

- O ・ Kさん 吹田支部 断酒三ヶ月
- S ・ Kさん 南千里支部 断酒六ヶ月



平成 25 年 3 月 1 日発行 121
編集・発行 事務局・広報部
<http://suitashi-danshukai.com>

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 25 年 3 月 1 日入会>

- B ・ M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 (36) 体験談

南千里支部 Y ・ T

長年の家族への酒害により息子二人の大学卒業そして就職を待つように開かれた家族会議の結果、離婚となりました。結果一人暮らしの身となって、益々お酒に溺れる様になりました。その頃、家族の長年にわたり耐えてきた酒害の事など少しも考える事はなかった。「お酒は飲むのは仕事を一生懸命やってきたからだ・・・。」考える事は、お酒の事だけ、いつしか朝酒と勤務中の飲酒と、よく聞くアルコール依存者の歩く道であった。

職場も大阪市内から神戸に異動させられた。反省の色は無かったと記憶している。一般病院に緊急入院でアルコール依存者と診断され、初めてのアルコール専門病院へ転院となるが3ヶ月辛抱すれば依存症は治るとの知識であった。その辛抱も出来ず1ヶ月で飲酒。強制退院の有様であった。退院の際に断酒会にこの勧めで吹田市断酒会・南千里支部出向くが2回の例会参加で終わった。

その後の1年近くは節酒に努め、今の妻との出会いもあったが、易々とアルコール依存の病魔は離してくれない。

2回目のアルコール専門病院への入院の頃は幻覚・幻聴もひどくなり緊急入院しました。会社も休みがちとなり、せっかく大阪市内へと異動して頂いた会社にもドロをかける様な結果となりました。「何が不満だ、近くに寄り添ってくれる人が居り、会社も大阪市内勤務となったじゃないか・・・。」と自問、それでも飲酒していた。美味しいとは思わなかった、体が欲しがっていた。

再々緊急入院で妻や子供の顔もわからない程に脳障害を起こし上半身の毛細血管が切れて余命2日間との診断を受けたと後から妻に聞いた。

入院中の例会でお酒で命を持って行かれる等の「底付き」の話を聞いて我が身の事と思い、命とお酒を引

替えにしたいと断酒会へ。

体験談で私が家族に対しての与えていた酒害を掘り起こして償いと反省の日々を送り、現在4年目の断酒生活を迎える。今の私の平穏な生活の基礎は、断酒の上になり立っている事を常に忘れずに断酒に努めて行きます。

3月9日(土)は、ハートふれあい祭りです。吹田市断酒会として2回目の参加となります。アルコールパッチテスト等、お手伝いして頂ける方は、8:30に浜屋敷に集合して下さい。

【今月の「指針と規範」】断酒新生指針

五 自分を改革する努力をし、新しい人生を創る

「断酒」とは酒を飲まないことだけで充分だ、と考えるのは、断酒初期であれば別にとやかくいわれるものではない。

激しい飲酒欲求に襲われたとき、早く自分を変えたらよかったのに、自己改革が進んでいたら飲みたい気なんか起こりはしなかったのに、などとはまず考えない。頭の中にあるのは酒だけであるからである。

断酒例会の始まる時間まで何とか我慢するか、できそうにもないと思えば仲間に連絡をとればよい。初めて断酒に挑戦したときは、誰でもそんなものである。

酒を飲まないための段取りもしないで、受け売りの断酒理論にこだわってあれこれと考えていると、逆に酒に走る可能性が強い。断酒経験が浅いときは、経験豊かな仲間が実践活動を通して構築した、それぞれの理論や自己改革法は現実味に乏しいので、危機を防ぐことには結びつかない。

だが、いつまでも酒さえ飲まなければよいのだと単純に考えていると、結局、その飲まないはずの酒を飲んでしまうことになる。本物の断酒とは、コップの中の酒を口に入れるか入れないかという、単に物理的な動作を指すものではないからである。

われわれは例会に出席して、自分の本当の姿を捜し始めた。仲間たちとの対話と信頼関係を通して、自分がだんだん見えてきた。しかし、仲間たちとの友情がいくら深まっても、自分の本質に迫ることができていても、自分を変える努力を始めなければ、アルコール依存症という病気からの回復はないのである。

われわれは、アルコール依存症という酒を飲まずにはいられない病気になったが、そうした状態になるまでの生活体験の中で、心にゆがみやひずみを持つようになった。将来の展望も開けず、焦りと無気力が交互

に訪れるような状態では当り前のことかもしれない。幼児のようにわがままで、社会性がまるでなくなっている人もいる。他罰的、攻撃的で、自分だけが正しいと思っている人もいる。現実を直視する勇気がなく、現実と幻想の入り混じった世界でぼんやり暮らしている人すらいる。家族がいてもいなくても、孤独な生活を続けることで視野が狭くなり、自分以外のものに目を向けなくなるのが一般的である。

であるので、アルコール依存症がからだの病気だけでないことを理解し、個人差はあるにせよ、それぞれが心の健康を欠いていたことを認めよう。また、酒を断ってもこうした傾向は急に改善されず、この健全とはいえない心が原因になって再飲酒する危険がある。われわれにとって本物の回復とは酒を飲んでいないことだけでなく、長い飲酒時代に身についた、様々な欠点を治し続けなければ得られないものである。言葉を換えれば、これまでのあらゆる価値を転換することである。

(指針と規範 P27～P28)

