

平成 25 年 4 月号

今月の断酒表彰

M・T	さん	南千里支部	断酒六カ月
S・Y	さん	吹田支部	断酒一年
T・H	さん	南千里支部	断酒九年
T・T	さん	吹田支部	断酒十五年
D・S	さん	南千里支部	断酒十五年

平成 25 年 4 月 1 日発行 122
編集・発行 事務局・広報部
<http://suitashi-danshukai.com>

今月号より、「指針と規範」の抜粋ではなく「よりよい断酒生活を送るために」の抜粋に変更させていただきます。 編集部

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。

断酒に思う (37) 体験談 2

南千里支部 M・T

私は 18 歳から寿司店に就職しまして、少しずつ酒を飲み始めました。31 歳で小さな寿司店を開店しましたが、その時にはアルコール依存症だとは思いませんでした。

暖簾を出すと酒を 1 杯。お客さんが入れば 1 杯と一日に酒を 8 合～1 升近く飲むようになっていきました。7 年で店は、酒と病気で駄目にしてしまいました。

それでも以前、勤めていた店の主人より、また声がかかり働くようになりました。

しかし、酒はやめられず入退院を繰り返していました。

最後に入院した新千里病院でアルコール性肝硬変と言われ新阿武山病院の事をおしえてもらいました。「一度そちらに入院して治療をされたらどうですか」と勧められました。

家族と相談して入院する事になりました。平成 12 年から新阿武山病院に 4 ヶ月入院。退院後、断酒会にお世話になりましたが、1 年近くで断酒会に行かなくなりました。でも、酒は 8 年ほど飲まずにおれました。

しかし、その後また飲み出し連続飲酒になってしまいました。先生より断酒会に行くように言われ、またお世話になる様になりました。

これからは一日断酒をこころがけて頑張っていきます。今までいろんな事があった人生でした。けれど、これからは健康に注意して生活して行きます。

【よりよい断酒生活をおくるために 1】

断酒会活動の目的を確認しよう

私たちは、酒をやめ健康な生活を取り戻すために、断酒会に入会しました。断酒を継続する中で多くの諸先輩が酒害相談や、断酒会活動に参加するのを見て、自らも実践するようになりました。

このことは、断酒会活動の目的は、第一ステップが「自らの断酒継続」、第二のステップとして「他者への援助活動」であるともいえます。更に、これらの実践活動を通して、家族関係の再構築や人格の向上が得られたのではないのでしょうか。

これらの活動を継承する中で、断酒会活動の目的は「自らの断酒継続」と「他者への援助 酒害相談」であることを学びました。また、酒害相談は自らの断酒継続と相関関係にあり、酒害相談をすることにより「自らが飲めない立場」をつくります。この両輪を理解しなければ、公益活動をする意義を深く理解出来ないと思います。

入会後まず行うことは「断酒継続」であり、次のステップとして「他者への援助活動」があることを共通認識として持つことが大切です。

共通の認識を持とう

1. 私たちが出来る他者への援助は、まず「声かけ」から

他者への援助、酒害相談は誰もが出来ることです。相談という言葉を経く考え、「自分には出来ない」と考えていないのでしょうか。実は、多くの会員やご家族の方々が実際にやっていることなのです。

例会場や断酒会活動の場で、「また会いましょう」「お互いにがんばりましょう」「私も同じだったよ」等と、「声かけ」することは、一番大事な酒害相談と考えることができます。

アルコール依存症の病識や酒害の事実を説くことも大事だと思いますが、この「声かけ」こそ、断酒会が一番大切にしてきたことです。

今一度、このことを思い出し、「声かけ運動」を展開していきましょう。

