



平成 25 年 6 月号

今月の断酒表彰

O・H さん	吹田支部	断酒三カ月
O・K さん	吹田支部	断酒六カ月
Y・S さん	吹田支部	断酒一年
K・Y さん	南千里支部	断酒一年

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。

断酒に思う(39) 未成年のアルコール関連問題

こどもが飲酒してはならない理由

医学博士 眞先 敏弘

なぜ子供が飲酒してはいけないのでしょうか？子供に聞かれて困ってしまったお父さんお母さんのためにお答えしましょう。その理由を箇条書きで書いてみます。

1. 頭が悪くなる。なぜならエタノールが神経細胞を殺してしまうからです。エタノールは成人の脳にある成熟した神経細胞を殺す作用は比較的弱いのですが、発達途上、特にシナプスを作ってネットワークを形成しつつある幼弱な神経細胞を殺す作用があります。生後数年間の間、脳の中の多くの神経細胞がシナプスを形成するため、この時期の神経細胞はエタノールに弱いのです。実は人間の一生の中でもう一度だけ脳のシナプスが盛んに形成される時期があります。それが思春期なのです。従って思春期の神経細胞はエタノールの毒性に大変冒されやすい可能性があります。

2. 精神的に大人になれない。思春期はその人間の行動パターン、特にストレスに対する反応などが決定される時期であるといわれています。この時期に自分が経験するストレスを処理するにあたって飲酒への逃避回路が形成されることは、その後の人生における対人関係の作り方やストレス回避のための正しい方法が身につかず、精神的な成長に大きな歪みをきたすこととなります。

3. 長生きできない。この理由は大きく分けて二つあります。一つ目は、青少年の二大死因である自動車事故と自殺が、いずれも飲酒と高い確率で関連しているということです。青少年の自動車事故の9割が飲酒と関連しているというデータがあります。また急性アルコール中毒によって死ぬ事例も少なくありません。逆に言えば酒を飲まなければこういった事故に巻き込まれる可能性が非常に少なくなるということです。二つ目はアルコールによる慢性的な身体合併症によるものです。たとえばアルコール性肝障害は慢性的な飲酒の積

平成 25 年 6 月 1 日発行 124

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.com>

み重ねで起こってきますが、30歳で飲み始めて60歳で肝硬変になった人がいたとします。いったん肝硬変になると断酒に成功しないかぎり長くは生きられません。もしこの人が15歳から同じ飲み方をしたとすれば45歳で肝硬変になり、50歳そこそこで死んでしまうことにもなりかねません。飲酒開始年齢が早いことは確実にその人の余命を縮めるのです。

(酒乱になる人、ならない人(新潮新書)P172~P174)

【よりよい断酒生活をおくるために3】

例会の大切さを再認識しよう

私たちに様々な気づきを与えてくれるのが例会での体験談です。例会が「酒害体験に終始しているかどうか」を改めて見直してみましょう。

(1)「体験談」とは何を話せば良いのでしょうか。

自らの酒害体験を語る事が体験談です。お互いが語り合う体験談に共感し、様々な気づきを得る場が例会です。

体験談の共感とは「魂のふれあい」でもあります。その触れ合いこそが仲間の絆を強め信頼関係を深めていきます。

自らの酒害に繋がることであれば、「生育歴」を語ることも大切です。また、家族が語る体験談から、思い起こすことのない酒害事実気づき、体験談の「掘り起し」に繋がる「追体験談」もあります。

さらに、再発の危機を如何にして乗り越えたかの「継続体験」などを語ることは後に続く人たちにとって非常に大切なものです。

体験談とは、自らの酒害に関わることを率直に話すこと。このことを断酒会では大切にしてきました。

(2)例会場で大切にしたいこと

例会が例会として機能するために、私たちは様々なことを伝えられてきました。今一度、例会で大切にすべきことを見直し、新しい人たちに伝えていきましょう。

そのためには、例会が始まる前に、大切にしていることを司会者が読み上げ、確認していくことが必要です。



【アルコール関連書籍紹介】

『徒然草』は、吉田兼好が鎌倉時代末期（14世紀前半）に書いた随筆集ですが、その中にアルコール関連の記述があります。

原文のままですと解りにくいため現代語訳のみ掲載させていただきます。

徒然草 第175段

「世には、心得ぬ事の多きなり。」(現代語訳)

吉田 兼好

この世には、よく分からない事が多い。これという宴のある時には、まず酒飲みはみんなに酒を注いで、飲みたくない人にまで酒を飲ませる事を強いて面白がったりする。なぜ、そんな無茶をするのか分からない。

無理に酒を飲まされる人は、堪えがたい表情をして眉をひそめ、人目を盗んで密かに酒を捨てようとし、酒宴から逃げだそうとするのを、酒飲みは捕まえて引き止め、むやみに飲ませるのだが、きちんとした礼儀正しい人でも、たちまち狂人となって馬鹿な振舞いを始めてしまう。健康な人であっても、飲めない酒を飲めば、重症の病人のようになってしまい前後不覚になって倒れてしまう。

祝うべき日の宴なども、酒の飲めない人にとってはひどいものである。明るる日まで頭が痛くなって、物も食わずにうめいて倒れ、まるで生まれ変わったかのように昨日のことを何も覚えていない。公私の大事な仕事があっても欠席してしまい、他人に迷惑を掛ける。

酒は人をこんなつらい目に遭わせるのであり、慈悲もなければ礼儀というものもない。こんな辛い目に遭わされた下戸の人は、酒も宴も、忌々しく恨めしいものになるのではないか。異国にはこんな飲酒の風習があると、飲酒の風習がない国の人が伝え聞いたならば、何とも異様で不思議な話だと思うだろう。

人ごとだと思って見ている、酔っている者は心配である。思慮深そうで奥ゆかしく見えた人でも、酒を飲むと物事を考えることもなく笑って罵ったりする。言葉が多くなり、烏帽子は歪んで、紐を外して、脛を高く上げて股間が丸見えとなる準備のない様子は、日頃の思慮深き人とも思えない。

清楚に見える女性も、酒を飲めば髪をかきやって額を晴れやかにみんなに披露して、恥ずかしげもなく顔を晒し、大口を開けて笑い出すのだ。男の盃を持つ手に取り付いたり、更に慎みのない人は肴を取って男の口にまで持っていったり、それを逆の端から自分も食べたりするので、行儀はとても悪い。酔っぱらいは、声の限りを出して、みんなで歌い踊るのだが、やがて、年老いた法師も召し出されてきて、黒く汚い上半身を晒して身をよじりながら歌い踊るのである。とても見られたような見せ物ではないのだが、こんなものを喜んで見ている人さえ疎ましく憎らしく感じてしまう。

ある者は、自分がどんなに高貴ですごいかということ、を、恥ずかしげもなく他人に言い聞かせ、ある者は酔って泣きだし、身分の低い従者達は、怒鳴り合って争っているのだが、その様子はあさましくて恐ろしい。

酔っぱらいは、恥ずかしくて心配になるような事ばかりをしでかして、最後は、他人のモノを取り合って、縁側から落ちたり、馬・車から落ちてしまつて怪我を



する。車に乗らないような人は、大路をよろよろとして歩いて帰り、垣根・門の下などに向けて言葉にしたくもないような事（放尿）をやってしまう。年老いて袈裟をかけた先ほど踊っていた法師が、小童の肩を抑えながら、誰に聞かせるでもなく何かを言いながらよろめいている、とても見苦しいものだ。

こんな情けない行為をしても、飲酒がこの世でも後の世でも利益のある事ならば、どうだろうかとは思いますが実際には何の利益もない。この世には過ちが多くて、酒で財産を失ったり、病いを得たりしてしまう。**酒は百薬の長とは言うが、病いの多くは酒が原因である。**酒でこの世の憂さを忘れるとは言っても、酔った人は過ぎた嫌なことも思い出して泣いている。酒は人の知恵を奪って、積徳の善根を焼くことは火のようなものであり、悪を増長させて、全ての戒めを破ることにもつながり、来世では地獄に墮ちるだろう。『酒を手にとって人に飲ませた者は、五百生の間、手のない者(ミミズ等)に生まれ変わる』と、仏様も説いておられるのだ。
(後略)

ご興味のある方は原文も読まれたらいかがでしょうか？



父の日ですよ