

平成 25 年 7 月号

今月の断酒表彰

Y・R さん 吹田支部 断酒一年
N・M さん 吹田支部 断酒十年

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(40) 体験談 3

「故郷」という安心感

吹田支部 O・H さん

出生こそ「京都の産院」だが、生後すぐから吹田の地で育ってきた。結婚とともに居住地は高槻に変わった。故郷を離れ、仕事・子育てに追われる中、段々心がすり減っていった。

いつの間にか酒に頼るようになった。鬱も再発した。心療内科に通い「抗うつ剤」「睡眠薬」を処方された。酒はやめられなかった。症状はひどくなった。完全な鬱病だと思っていた。体調を整え直すために取った病休、結果は連続飲酒。通っていた心療内科医から半ば三下り半を突きつけられた。ほぼ 100%の飲酒欲求の中、ほんの少しだけ「酒やめたい」という気持ちが芽生えた。その気持ちにすがり新阿武山病院に入院した。

入院を機に「人生のやり直し」を考えた。今までの自分に見切りをつけ、ほとんどのモノを失っていた。なお抱えているモノも、ほとんどを捨てねばならないと決意をした。

観察室から開放病棟に移り自助会通いが始まった。断酒会・AA...、高槻・島本・茨木・吹田・上新庄・新大阪・桂...、ほぼ毎日自助会へ。復職後に仕事と両立できる(通い続けられる)会場を求めて。行く先々「自助会通いを定着させるには、ホーム(根拠地)宣言を入院中からしておく事」と聞いた。

---「さて、自分の足場はどこに?」---

心落ち着く場所・空気。やはり、故郷吹田の地にあった。

---「原点回帰」---

やっと気づいた。自分の原点である「故郷・吹田」に戻りたかった...のだと。

(通勤・通院などの都合で)居住地は高槻のままであるが、生まれ変わる・やり直すための足場は故郷である吹田の地と決めた。



平成 25 年 7 月 1 日発行 125
編集・発行 事務局・広報部
<http://suitashi-danshukai.com>

【よりよい断酒生活をおくるために 4】

例会の大切さを再認識しよう

(3)例会参加の皆さんへ

(例会が始まる前に、確認事項として ~ の青字部分を読み上げてみることも大切です)

例会は「自らの体験談を話す場」です。

自らの酒害体験に関する話を話しましょう

体験談とはなにを話せば良いのでしょうか。断酒会が大切にしてきたことは「自らの酒害」について語ることです。また、自らの酒害に関する事なら「生育歴」や「断酒継続体験」「追体験」を語ることも必要です。

体験談は「言っぱなし、聞きっぱなし」です。安全な例会の場を確保しましょう。発言者に対する、コメントやアドバイスは原則禁止です。

飲酒時代にどうしてもやめられなかった酒をなぜやめていられるのでしょうか。医師や家族の説得で酒がやめられたのでしょうか。

断酒会員や家族が語る体験談からさまざまな「気づき」を得て、自らの酒害を感じ取り、断酒継続ができたのではないのでしょうか。もし、悩みや疑問等が話されたなら、自らの継続体験談として話しましょう。例会で、断酒理論やお説教をする必要はありません。例会は、それぞれが語り、聞き、さまざまな気づきを得る場だからです。

また、例会は安全な場であることも大切です。それぞれが語る内容は、その場でしまっておきましょう。

たとえ間違ったことが話されてても、例会では聞いてあげましょう。今日は気づかなくても明日気づくかもしれません。

例会では、「体験談は批判されないし、批判しない」「その場で話されたことはその場でしまわれる」ことを大切にしています。

例会では率直に、素直に自らを語りましょう

率直に語るということは、ありのままの自分を語ることです。ありのままの自分を素直に語ることで、飲酒時代の自らが再現されます。その姿をイメージして、感じ取って、「飲むのか、やめるのか」を自己決定しています。

私語は慎み、仲間の体験談を素直に受け入れ、自己洞察を深めましょう

受容や共感が感じ取れる例会は「癒やしの場」に変わります。自らの体験談を黙って聞き、受け入れてくれること。更にならずき共感してくれることは、心地よい感情を引き出してくれます。



そんな癒やしの場になるよう、仲間の話に耳を傾け
ましょう。また、家族の語る体験談は、「追体験談」と
して、私たちの記憶を蘇らせてくれます。仲間の体験
談と同じように真剣に耳を傾けましょう。

