

平成 25 年 8 月号

今月の断酒表彰

M・Hさん 吹田支部 断酒九年

H・Sさん 吹田支部 断酒三十一年

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(41) 体験談 4

参加させて頂いて一年

吹田支部 Y・Rさん

息子の飲酒癖に家族中が悩んでおりました。或る時、長女に断酒会に入ればと言われ、藁をも掴む思いで直ぐにでも訪問したく思っていました。

しかし、手掛かりが無かったので電話の 104(番号案内)で断酒会の電話番号を問い合わせると東京本部(全断連)で、そちらへ電話しますと大阪府断酒会を紹介され、大阪から吹田を紹介してもらいました。ようやく近くに有る事がわかり安堵しました。

当時の会長 辻本様の電話番号を教えてもらい、早速にお電話で相談させて頂くと懇切丁寧に対応して頂き、一度 新阿武山クリニックで診察を受けてはどうですかアドバイスを受け、平成 24 年 5 月 17 日に新阿武山クリニックの予約が取れました。

息子と二人で西中島の新阿武山クリニックへ伺いました。御指導頂いたのは、平野先生でした。時間を惜しまず長時間、終始穏やかな態度でお話をして頂き、息子も私も断酒は何が何でもやらねばと決意しました。私は、断酒会の日と時間が全く同じ日に茨木で習い事をしておりました。事情を説明し、5 月一杯で休会する事となり、5 月は家内が息子の同伴者となり、6 月から私が同伴する事になりました。私は、その時には個人で断酒して 2 年経過していましたが、ただ止めたと言う事だけでした。

断酒会で皆様のお話を聞かせて頂いているあいだに、過去の自分とほとんど同じであることが ^{よみがえ} 甦って来ました。自分も息子と同じ様に家族を泣かせてきた事に気付きました。残された余命を反省と償いに費やします。

息子も時折り崩れそうになっていましたが、皆様の支えによりまして続ける事が出来ています。もし断酒会に出合う事が無ければと思いますと本当に有難く感謝で一杯です。

今後共、親子共々宜しくお願い申し上げます。



平成 25 年 8 月 1 日発行 126
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 5】

例会司会者が留意したいこと

例会場が安全で平等な空気に包まれたとき、参加者は心を許して酒害体験を聞くことができ、心を開いて酒害体験を語ることができます。そんな例会の安全で平等な空気をつくるために司会者は大きな役割を果たします。

自覚を持って司会をしましょう。

例えば

司会者の役割は発言者を指名することです。

また、タイムキーパーでもあります。

発言者の顔を見て、発言を誰よりも一生懸命聞きましょう。

原則として発言に対してのコメント、アドバイスは禁止です。

指名順を考えましょう。

はじめに発言した人に影響を受け、より深い酒害体験が語られることはよくあります。自己洞察が深く、飾ることがなく酒害体験が語れる人から始めましょう。

2～3人の発言の後、新しい人、問題を抱えている人を優先して指名しましょう。

苦しんでいる人が見えたら、それに基づいた酒害体験が出来そうな人を指名しましょう。

ただし強要はいけません。自然な流れが何よりも大切です。

発言者の心を読み取る努力をしてください。そして指名順を工夫しましょう。その努力がなされ続けていけば、必ず素晴らしい例会となります。

発言が長い場合の対応

酒害体験が語られていれば、持ち時間が過ぎても聞きましょう。

話すことに不慣れた人は発言内容が繰り返され、長くなることがあります。

その人を傷つけないように「すみませんがそろそろまとめていただけないでしょうか」と声をかけましょう。

心の苦しみをおさえきれずに吐き出す人がいます。たとえばどんなに長い発言になろうとも、たとえ何度同じ内容が繰り返されようとも、その人の心の状態を思いやり聞き続けましょう。



**司会者は学習し、経験を重ね、司会力を身につけま
しょう！**

司会力を上げることで、みんなが何度も参加した
くなる例会が生まれ、やがては、より素晴らしい断
酒例会が出来るのです。

