

平成 26 年 9 月号

今月の断酒表彰

- ☆ H・K さん 南千里支部 断酒十五年
- ☆ O・T さん 吹田支部 断酒十九年
- ☆ K・A さん 南千里支部 断酒二十年

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 (51)

体験談 3

南千里支部 S・H さん

私がアルコール依存症と診断されたのは 2009 年、73 歳の時でした。飲酒歴は 20 歳から飲み始めて 50 余年に及んでいました。70 歳過ぎてからの飲酒が朝から始まるようになり、心配した妻が新阿武山クリニックに「連行」、平野先生の診察を受けたのです。

結果は正真正銘のアルコール依存症だとのことでした。治療法は専門医に継続してかかること、自助組織（断酒会）に入って例会に参加すること以外にないとのことでした。

土肥さん（吹田断酒会会長）のご厚意で吹田断酒会の南千里支部にいらしていただきました。2 年間ほどお世話になっていましたが半信半疑のままズルズルと過ごしていました。

諸先輩の方々にいろいろとお世話になりながらもスリッパを繰り返していました。平野先生にも嘘を平気についていました。何の胸の痛みも感じていませんでした。断酒会の雰囲気も奇異なものを感じながらも平気で体験談を語っていました。真剣に取り組んでいない証拠だったと思います。

そのころ淀川区の新阿武山クリニックが高槻市に移転することになり、少し遠方になるだけで通院を中断してしまいました。断酒会も退会する羽目になってしまいました。

それからの 1 年間は完全なブラックアウト状態になってしまいました。病状が悪化してしまい、再び妻が移転先の新阿武山クリニックに連れて行ってくれることになりました。

昨年 2013 年 10 月末のことです。ところが驚くことに平野先生も西川先生も温かく迎えてくれました。そして平野先生からは本人が必ず酒を断つという気持ちと断酒会に 1 週間で 3 回は参加することが望ましいと進言されました。

また西川先生からは家族と一緒に参加されるのが効果的だとの指導を受けました。さらにそこで慢性膝炎と診断されて、栄養指導を受けることになりました。



平成 26 年 9 月 1 日発行 No.139

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

した。体重を 6kg 落とすこと、そのために厳しい栄養管理と毎日 4 km の歩行が義務づけられました。1 か月 20 万歩を歩くことを目標にして 3 月から 7 月末の 5 か月間で 100 万歩の歩行を達成することが出来ました。妻も随分と協力してくれました。そして体重が 68 kg から 62 kg と 6kg 落とすことが出来ました。

それからは毎週水曜日欠かさず、西川先生の教室と木曜日の平野先生の診察に通いました。また断酒会の南千里支部にも再度いらしていただきました。わがままな私を同朋の皆様が温かく迎えてくれました。西川教室でのミーティングは私にとって大きな励みになるものでした。参加者一人一人に対する先生のアドバイスが極めて適切で温情あふれるものでした。妻も感銘を受けたのか私に対する態度もだんだんと柔らかくなってきたように感じました。断酒会へも毎週夫婦で参加しました。

お蔭様でやっと断酒継続も 9 か月を越えることができました。

今は体調も良くなり家庭も平和で幸せな毎日を過ごすことができるようになりました。10 月の釧路の全国大会の参加を目標に頑張りたいと思います。

断酒継続はまだ緒に就いたばかりですが振り返ってみますと幾つかの教訓が得られたような気がします。

一つは例会に参加して体験談を真面目に聞くこと・二つは専門職に相談すること・三つは家族の協力が不可欠だということだと思えます。

僅かな経験ですが貴重な体験をさせてくれた断酒会の皆様に感謝しています。そして新阿武山クリニックの先生方に厚く御礼を申し上げたいと思います。本当に有難うございました。

今月の「指針と規範」断酒会規範

五 断酒例会はあらゆる条件を超えて平等であり、支配者はいない

独特の断酒論を押しつける会員、お説教ばかりする会員、ひいては例会そのものを取り仕切ろうとする会員。そうした指示者や支配者のいない例会は、自分を率直に語れ、人の話を謙虚に聞くことができ収穫が多い。心身の疲れがとれるので、少々疲れていても欠席することはない。

われわれは入会以来、どんな差別も受けなかった。古い会員は新しい会員に比べると確かに断酒歴は長いのだが、断酒会は断酒歴が長いからといって特別扱いをしなかった。なぜなら、両者ともアルコール依存症という同じ病気を持っており、この病気から

回復するためには酒を飲まないことと、自分の人間としての在り方を生涯考え続けるという、共通した方法をとらなくてはならないからである。

新しい会員に比べて数倍、数十倍の断酒歴のある会員でも、長い断酒生活の中で断酒に取り組む姿勢が消極的になると、人間的な成長も止まり、あるいは後退し、危険な状態になることもある。

一方、つい最近まで飲酒していても、再び真剣に断酒に取り組むようになった会員は、ひたすら人間としての成長を続け、まったく不安を感じさせないのである。断酒会は社会一般の組織と違って、新しい、古いの比較で優劣の論じられない世界である。

しかし、残念なことに、断酒歴の長い人たちの中にその実績を誇り、自らをすぐれた断酒会員であると自己評価している人もいないわけではない。

確かに、十年、二十年と真剣に断酒に取り組んでいる人たちは、その努力の過程で大きな収穫があり、それが蓄積された結果、人間として大きく成長する。そして、他の会員たちから高く評価されるようになるが、そうした人たちは決して自らを過大評価することはない。逆に、新しい会員たちから学びとるべきだと考えており、なぜ例会では平等でなくてはならないかについても、きっちりした判断を持っている。

そうした立派なベテラン会員たちは、例会に出席しても決して平等の原則を犯すことはなく、新しい会員と一体になってすばらしい雰囲気をつくるが、自分を過大評価している古い会員は、原則を犯し、雰囲気を破壊し、その例会の衰退の原因となる。

(指針と規範 P65～P67)

