

平成 26 年 12 月号

平成 26 年 12 月 7 日発行 No.142
 編集・発行 事務局・広報部
<http://suitashi-danshukai.net>



今月の断酒表彰

○・K さん 吹田支部 断酒 2 年

断酒表彰おめでとうございます。

すますのご活躍を期待いたします。



「すいただより」の来年 1 月号に皆さんの一言を掲載します。新しい年を迎えるにあたっての決意、抱負、夢や希望・俳句・短歌何でも結構です。別途原稿用紙を配布致します。各支部支部長まで。
 締切 12 月 27(土)吹田支部最終例会

吹田市断酒会のこの一年：一年間の活動お疲れ様でした。

(敬称略)

月	行 事		断 酒 表 彰		月	行 事		断 酒 表 彰						
	日	行 事 名	期 間	氏 名		日	行 事 名	期 間	氏 名					
1 月	2(木)	三社参り	6ヶ月 10年	N・T S・S	7 月			1年 2年	N・T Y・R					
2 月	2(日)	大阪府断酒会アメリストの集い	3ヶ月 2年	S・H I・S	8 月	3(日)	北摂連合会一日研修会	6ヶ月 6ヶ月 32年	M・T T・N H・S					
	22(土)	会員家族の学習交流会	29年	A・T		7(日)	大阪府断酒会 48 周年記念大会	15年 19年 20年	H・K O・T K・A					
	23(日)	府断地域断酒会役員一日勉強会								14(日)	近畿ブロック(奈良)大会			
3 月	2(日)	北摂断酒連合会役員一日勉強会	6ヶ月 1年	M・T O・H	9 月	5(日)	第 51 回全国(釧路)大会	6年 13年	O・H W・M					
	8(土)	ハートふれあい祭り	10 月	13(月・祝)						吹田市断酒会一日研修会 「第 2 回断酒を考える会」 (台風のため中止)	2(日)	高槻市断酒会一日研修会	1年 5年	S・H Y・T
4 月	6(日)	北摂断酒連合会 花見例会			1年 2年	A・D S・Y	11 月	10(月)	アルコール関連問題啓発フォーラム					
	27(日)	第1回北摂断酒連合会家族会 一日研修会	10年 16年 16年	T・H T・T D・S	14(金) ~ 16(日)	第 14 回近畿ブロック断酒学校								
5 月	10(土)	第 29 回定時総会	3ヶ月 3ヶ月 6ヶ月 5年 9年 14年	M・T T・N S・H N・T N・K M・N			12 月	23(火・祝)	忘年例会				2年	O・K
	6 月	1(日)	アルコール健康障害対策基本法施行	2年 2年	Y・S K・Y									
		8(日)	茨木市断酒会一日研修会	12(木)	一般社団法人 大阪府断酒会 社員総会									

今月の「指針と規範】断酒新生指針は、裏面です。



今月の「指針と規範】断酒会規範

六 断酒例会は体験談に終始する

例会のマンネリ化が話題になることが稀にあるが、原因は例外なく、それぞれの酒害体験を語り切れていないことにある。

簡単にマンネリ化する例会では、体験が語られていてもそれが単なる酒歴に終わり、酒害の部分がほとんど語られていないことにある。従って、話題のなくなった会員たちは、それぞれの断酒論を闘わせたり、人の話を批評したりするようになる。もっと悪い、酒のやめ方の指導まですることもある。例会の雰囲気が悪くなり、十分に機能しなくなる。

酒害行動が話されていても酒害心理の方が語られていないと、やがてマンネリ化につながる。前述したように酒害体験とは両者を含めたものを指す。われわれは酒のため、からだだけでなく心も病んでいた。その病んでいた心に迫ることができなければ、語られている酒害行動の原因も意味もわからなくなってしまうからである。

それに、誰かがマンネリ化しそうになったとき、それぞれの酒害体験が防いでくれる。Aの体験談からBが自分の酒害体験を掘り起こすことのできたのが、その具体例である。

それぞれの酒害体験がきちんと語られている例会には、マンネリ化などはないのである。

断酒体験をじっくり語ることも非常に重要である。断酒できたからといっても、飲酒時代に病んだ心が急回復する人は珍しい。われわれは例会に参加して、酒に支配されるようになった頃から現在までの心の軌跡を辿ることで、心の病んでいる部分を認識し、改善への努力をする。そうして断酒後のわれわれは着実に回復するのである。

かつての飲み友達を見かけると、慌てて逃げ出したりする。断酒への努力は誇れることであるのに、飲酒時代の見栄が劣等感に姿を変えていたりする。

飲酒時代から曳きずっている自己中心性から抜けられず、家族の話に耳を傾けることができない。自分の考え方を一方的に押しつけて、家族を失望させる。夫婦喧嘩になることもある。

断酒が長く継続されても、酒以外のことに積極的になれなかった頃の癖が治らず、自分のやるべきことがどうしてもできない。何から何まで今でも家族に頼っている。

そうした様々な行動を通して、その裏で働いている自分の心理を知ることが、今後のわれわれにとって必要不可欠なものである。それができなければ、断酒継続すら危ないのである。

酒に支配されていた頃身についた、自分にとってマイナスになる発想、価値観を転換するためには、現在の自分の行動と心理を事実通り話すしかないのである。ただし、事実を語ることによって家族や周囲の人たちが傷つく怖れがあるときは、慎重になってもらいたい。人を傷つけても平然としているようでは、なかなか回復できないのである。

酒害体験、断酒体験と語り継いでいくと、必ず将来自分のあるべき姿が浮かんでくる。それを語ることも重要であるが、体験談の最後にあるもので、しかも願望であるので、そんなに詳しく話すことはない。詳しくなりすぎると単なる理屈になってしまって、例会の雰囲気を壊すことがあるので注意を要する。

例会では自分の体験のみが語られている。自分をひたすら語り続けることで、われわれは自分の物語を持つようになった。詳細で、洞察に充ち、他のどんな人が持っている物語より価値がある。自分を変える力を持っているからである。

それだけではなく、この原則さえ守られていると何の問題も起こらず、われわれは常に魅力に溢れた例会が持てる。人の体験談に注文をつけることは不可能であるので、例会の中で意見対立や感情対立はあり得ないのである。

もし司会者にすぐれた能力が要求されるようなことがあったら、その例会が原則から外れたものであるので、ぜひ改めてもらいたいものである。

(指針と規範 P78~P81)

