

平成27年3月号

今月の断酒表彰

☆ O・H さん 吹田支部 断酒二年

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。

<平成27年3月1日入会>

☆ Y・H さん 吹田支部

新しい仲間です。よろしくお願ひします。

断酒に思う (55)

吹田支部 T・O さん

断酒会に入会させてもらって、15年以上になっていて情けないことですが、自分の断酒のことしかできていないのが現状です、他の会員の為、依存症予備軍の人のためにどれほどの力をだせているかと考えたら、恥ずかしいくらいです、ただ、やらなければという気持ち(報恩)は、当初から持ち続けているのが自己弁護です。

アルコールで周りに迷惑をかけ続けていることなどまったく気が付かない、ましてや自分が依存症という病気であることにも気が付かなく、お気楽に酒中心の生活を送っていた、そんな生活が、たった一日酒を飲めなかつただけで強烈な離脱症状、幻聴、幻覚で現実の世界と幻覚の世界との区別もできないほどの状態に陥りました、

次の朝、たまたま連れていってもらった高槻赤十字病院で新阿武山病院を紹介してもらい飛び込みでの受診にも関わらず、そのまま強制入院、運も良かったし、症状も相当劣悪だったんでしょう。

半分現実も分からないほどの状況で入院の同意署名をしたようです、旧の新阿武山病院の病棟は今思い出しても劣悪な施設、人生が終わったと思ったものです、ただ、ぼけた頭でもこのまま酒を飲み続けたら自分は周りに多大な迷惑をかけるとは理解できていました。

しかし、毎日毎日、365日、20年以上休みなく飲んできた酒をどうやめていけばいいのか、3ヶ月足らずの入院でほんとうに止められるのかの結論を得られるほどの思考能力の回復は入院中にはなかつたように思います。

院内から断酒会への参加も自分一人で止めると頑なに拒んでいましたが、地元の断酒会に入会しないと退院させないという担当医の脅しでいやいや、吹田市の断酒会に参加しました。断酒会員自身の体験談が心に沁みたとすることはほとんどなかつたです



平成27年3月1日発行 No.145

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

3月14日(土)は、ハートふれあい祭りです。吹田市断酒会として4回目の参加となります。アルコールパッチテスト等、お手伝いして頂ける方は、8:30に浜屋敷に集合して下さい。



が、家族の方の体験談が琴線に触れ、酒が止められたらいいのという気持ちが、酒を二度と飲んではいけないという決意に変化しました、あとは断酒会の例会への参加で自分の過去の洗い出しからの反省、感謝を継続している状況です、例会参加が億劫な時引っ張ってくれた家族には言葉には言い表せないほど感謝しています。

世間への啓蒙というか、飲み過ぎによってどういう状況になるかは、恥ずかしいことではありますが自分の過去を公開することによって、飲酒者自身で判断してもらうしか方法はないと思います。

啓蒙方法が緩いとは思いますが、自分の過去を考えた場合、人の注意、意見を聞く耳を持っていなかったことを思い出せば、仕方のないことなのでしょう。

結論として、断酒会への例会出席だけで断酒継続が出来ているのが偽らざる現実、病院で治療を受けるとか、薬をもらっているわけではありません、ありがたいことです、これからも最低減の報恩として断酒会からは絶対に離れないを心に、基本の一日断酒で日々過ごしたいと思います。

今月の「指針と規範」断酒会規範

七 断酒例会は家族の出席を重視する

社会一般の夫婦と違って、われわれ酒害者夫婦は例会を通しての対話が必要である。それが続けられる中で、酒害の理解、夫婦相互の理解が進み、夫婦それぞれが抱えている問題等が詳しくわかる。われわれは自分自身の問題だけでなく、家族が持っている悩みや問題の解決に積極的に協力するようになる。それができることが、われわれの回復の証しでもあるからだ。酒害者夫婦が家庭内だけでしか対話を持ってないと、誤解が生じることはあっても理解が進むことはない。

断酒会は、家族を会員と同じであると思っている。例会でも会員と同じように体験を語ることができる。家族が話してくれる、まるで記憶のないわれわれの酒害行動が、それぞれの記憶を取戻させ、断酒継続への大きな力となっている。

家族がわれわれのことを語り続けてくれることはわれわれにとって非常に重要だが、家族自身にとっては、自分の体験を語ることがもっと重要である。

われわれの酒に悩まされ、苦しみ、そうした生活の中で揺れに揺れた自分の心の動きを語ることで、自分の持っている病んだ部分を回復させることができるからである。

われわれが自分の酒害の詳細な物語を持っているように、家族も酒害に巻き込まれて生きてきた自分の物語を持てば、自分の心の軌跡を辿ることができ、より早く回復できる。

酒害者が加害者であり、家族が被害者であるという考え方が一般的である。それは否定できない事実であるが、家族がいつまでも被害者意識を曳きずっていると、自らの回復が遅れる。

配偶者の断酒が続き、人間性が回復され、家族のために何ができるのかと真剣に考え、それを行動に移し始めているのに、そうした配偶者を許してやれない家族がいる。被害者意識から脱却できないためである。

われわれにしても、加害者意識が強すぎると非常に危険だ。しかし、過去のあやまちを認め、迷惑をかけた家族に償いをするにしているのだから、加害者意識がどうしても少し残る。それに比べると、家族が被害者意識を捨てることはそんなに難しいことではない。これからの家族の幸せのためにも、配偶者を許す努力をしてほしい。

断酒会には家族会や婦人部があり、自分たちだけの例会も持っている。家族だけでなければ話せないこともあるからである。こうした例会で、回復の遅れている家族の話聞き、それぞれの体験をもち寄って助言しているが、非常に知恵のあるやり方である。

アルコール依存症は家族ぐるみの病気であるので、家族ぐるみで治していかなければならない。そのために、家族ぐるみで例会に参加すべきである。

(指針と規範 P84～P86)

