

今月の断酒表彰

- ☆ I・Aさん 南千里支部 断酒三ヶ月
- ☆ Y・Hさん 吹田支部 断酒六ヶ月
- ☆ H・Kさん 南千里支部 断酒十六年
- ☆ O・Tさん 吹田支部 断酒二十年



平成27年9月1日発行 No.151
編集・発行 事務局・広報部
<http://suitashi-danshukai.net>

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8月1日入会>

- ☆ K・Kさん 南千里支部

新しい仲間です。よろしくお願ひします。

断酒に思う (61)

吹田支部 I・S

自分だけは、絶対あり得ない、あつてはならない。そんな思いで過ごしてきた私が、あの日医師から宣告された言葉。「一体一日にどのくらい飲んでいたの?」「通常ではありえない数値ですよ。直ちに治療しないととんでもないことになりますよ」血液検査の結果を見せられた私にとっては、驚愕の言葉でした。担当した医師からは、入院を勧められていましたが、「入院だけは嫌だ」と通院で治療を行ってきました。入院の経験のない私にとっては、その言葉はまさに地獄に落ちる感覚でした。自分の父がアルコール性肝臓病で悩んでいたのをその目で見ていて、苦労させられていたのにもかかわらず、いざ自分がその状態だと言われた時にはショックでした。明日からは酒は飲めないと告げられ、頭の中は真っ白になってしまいました。

職場並びに高齢の母親の介護からくるストレスの逃げ場をアルコールに依存していた自分が今となっては懐かしく、恥ずかしくなります。断酒会に入会するまでの私は、自宅の近くにコンビニの他、酒店が2、3件あり、そこでの飲酒が楽しみであったものです。入会後は、家族の協力もあり、肉体的にもまた精神的にも健康を取り戻しつつある現状です。それまで、自分のことしか見ていなかったことに気づかされています。最近では、嫁入りした娘一家が月に何度か訪問してくれるのを楽しみにし、孫の世話に喜びを感じています。孫たちの世話をしながら楽しい時間を過ごしています。あのまま、断酒ができない日々を過ごしていたなら、娘も我が家を訪問しない日々になっていたらと思うと恐ろしい思いです。飲酒した後の気持ちの高揚を本来の自分だと勘違いし生活していた

日々の虚しさ。それに現在の自分の姿を比べてみても、まさに雲泥の差です。今から考えてみれば、なぜ飲酒、連続飲酒を行っていたのか忘れていて、いえ、忘れようとしているのかも知れません。現在の我が家では、料理酒もキッチンに備置せず、大好物であった粕汁も作らない状況です。

周囲に飲酒を継続している同年代の親戚と話す度に断酒に踏み切ってよかったと思っています。呂律が回らない、そばに行くと酒臭い、小銭があれば、少量でもアルコールを購入し、飲酒を継続していた頃から比べてみても、趣味をはじめ、行動範囲が変化してきたように感じます。孫の写真をスマホで撮影しそのアルバムの整理などで嬉しい日々を過ごしております。また、経験したことのない職種、資格取得にもチャレンジしようとしている現在の自分を継続していきたい、そのためにも、この断酒は継続していくべきと考えています。

【今月の「指針と規範」】 断酒新生指針 二 酒例会に出席し自分を卒直に語る

断酒とは自らの意思によって酒を断つことで、外からの圧力で酒をやめさせられる禁酒とは意味が異なる。従って、断酒会ではどんな場合でも強制があつてはならないのだが、例会出席に関してだけは「必ず」という言葉がよく使われ、「鉄則」だとさえいわれている。

どんな組織に入会しても、それがたとえ趣味の会であったとしても、その組織が催す会合に出席することが第一条件であるが、断酒会の場合はそれが特に強調される。自分ひとりの力だけではどうにもならないことを認めて入会したので、あるいは入会后、そのことが身にしみてわかったので、出席するのは当り前のことだといえればそれまでだが、これには多くの重要な理由がある。

断酒会につながるには二つのケースがある。一つは、地域から直接に入会するケースである。この場合、ひとりで何とか酒を切っている人もあるにはあるが、まだからだの中のアルコールが抜けていない人が圧倒的に多い。

家族や友人の説得で、自分自身の意思で、あるいは断酒会員の酒害相談に反応してその気になつていても、突然酒を切ることになるので、彼らの心が不安定なことは致し方のないことである。

断酒意欲と飲酒欲求が交互にめまぐるしく彼らを襲うので、活力と、不安と、焦ら立ちに、自分を見失ってしまいそうになる。こうした場合、再飲酒を防ぎ

心の安定を得るために、どうしても飲まない時間を稼ぐ必要が生じてくる。

それを可能にしてくれるのが、酒を飲んでいない仲間が大勢集まっている例会である。例会に毎日のように出席することで、共通の体験を持つ会員たちの話が彼らを落ち着かせ、不安と焦ら立ちが嘘のように消える。人によってはそれでも不十分なことがあり、それを補ってくれるのが仲間への電話であり、訪問である。

もう一つは、病院で治療を受ける中で断酒を決意し、断酒会につながったケースである。この場合、治療中に酒が切れ、安定し、いろいろなアルコール依存症に関する知識を得たといっても、それだけですんなりいくものではない。

頭の中で組み立てた地域での断酒のイメージと現実との差に戸惑い、前者同様、不安や焦ら立ちに襲われて飲酒欲求が起こることがある。前者のようなからだの欲求は少ないが、その他は同じである。従って、彼らも時間を稼ぎ、地域の断酒会に早く馴染む必要がある。

(指針と規範 P8～P10)



絵手紙を頂きました

