

## 今月の断酒表彰

- ☆ O・Hさん 吹田支部 断酒七年
- ☆ W・Mさん 吹田支部 断酒十四年

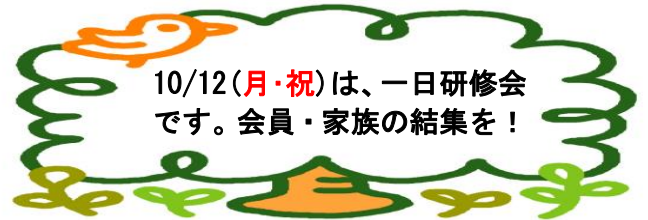


平成 27 年 10 月 1 日発行 No.152  
編集・発行 事務局・広報部  
<http://suitashi-danshukai.net>

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。

10/12(月・祝)は、一日研修会  
です。会員・家族の結集を！



## 断酒に思う (62)

南千里支部 D・S

「あんた、酒で困るとると違う？」何度も例会場の前の通路を歩き帰りしていた私に一人の男性が声をかけてくれた。

やっとの思いで前日に阿武山クリニックからもらった「紹介状」を手渡し会場に入れてもらった。あの一言がなければウジウジと素通りして帰っていたかもしれない。

その日は雨で寒く、テンションのあがらないこともあり、本気で酒をやめることなど芽生えもしていない時でした。

何とか離婚届けを突き付けた女房の溜飲が下がれば良いとそのための手段と考えての行動であり、酒への執着は根強いものがあつたと記憶している。

17年前はじめての断酒例会の印象はその日の天候のせい、会場が老朽していたせい、暗く、寒々しい感じがして、加えて断旗や宣言旗が掲示され、その唱和まで行うので違和感があつた。しかし女房の溜飲を下げるためには暫くは嫌がおうでも通うしかないときらめざるを得なかった。

断酒の決意もなく、半ば時間つぶしと不純な動機で参加した例会でしたが、回を重ねるうちに、体験談のなかに自分と同じように「痛恨の一杯の酒を制御できなかった人」、「大事な選択のときに酒を選択してしまう人」、「渾身の決意にもかかわらず酒に手を出す人」、すべてが自分にあてはまり、ここは人生を教えてくださいと、最初の違和感は消えて、前向きに生き方を考えるチャンスを得たように思えた。

病気や酒のため、仕事では後輩には先を越され、同僚とはすでに周回遅れとなり、もはや戦意は消失し、このステージでは挽回不可能になっていた。

今自分と同じような境遇で苦しんでいる人がいるのだから、これからはこちらのステージで自分は頑張らなければならないようになっていった。

「断酒会」が「ダンスの会」と間違われたいのために、自分の断酒が継続されるためにも「断酒会」の存在を認められる活動をこれからも皆で続けて行きたい。

「あんた、酒で困るとると違う？」この一言に自分が命を救われた事を忘れないで生きて行きたい。

## 【今月の「指針と規範】 断酒新生指針

三 酒害体験を掘り起こし、過去の過ちを素直に認める。  
また、仲間たちの話を謙虚に聞き自己洞察を深める

惨めだった過去は思い出したくない。誤った生き方を続けたことも認めたくない。そうした傾向は人間なら誰にでもあることだが、われわれの断酒を継続させるためには、そうした事実を素直に認めることが欠かせない。

病気のせいだとはいえ酒に振り廻わされて、自分でもいやになるような行為をくり返した。自己中心的な物の考え方が強くなり、自分の間違いを棚上げして人を理由もなく攻撃し、傷つけた。ときには、暴力すら振るったこともある。

酔いが醒めれば後悔し、もう二度と同じ過ちは犯さないと心に誓いながら、酒を飲むと同じ結果になった。周囲の人たち、特に家族に与えた苦痛は計りしれない。

そうした酒害体験を思い浮かべることは、恥ずかしく、苦しく、恐ろしい。

しかし、逃げ出してはいけぬ。それどころか、記憶の薄れている部分や、まるで記憶にない部分まで掘り起こす努力をし、当時の自分の姿をより明確に頭の中に再現する必要がある。

酒を断ったのだから、暗い過去のことは忘れ、明るい将来の展望のみ考えればよいと思ふかもしれないが、そうした発想では断酒は継続されない。われわれと酒の関係をもっとも正確に教えてくれるのは、あの惨めな日々の自分の姿であり、酒によって歪められた自分の心であるからである。

断酒してある程度日数が経ち、自分を表現する力がついてきたら、積極的に過去の酒害体験を掘り起こし、機会あるごとに話そう。断酒例会の中で語られる様々な話の中で、過去の酒害の実態が何といっても柱になる。酒で病んでいた自分の心を詳しく知ることが、断酒継続へのエネルギー源になることは誰も否定できない。

こだわりは場合によってはよくないことだが、われわれが自分の酒害体験にこだわることは重要である。アルコール依存症から回復する鍵は、酒害の怖ろしさにこだわることである。酒害の怖ろしさが生々しけれ

ば生々しいほど、その対極にある幸せへの願望が強くなり、われわれは酒に手を出すことはない。

二度とあんな生活に戻りたくないと思うなら、その戻りたくない生活の本当の姿を忘れないことだ。真に平和を願う人たちが、戦争の悲惨さをいつまでも忘れまいとするのと同じである。

ところが、いくら掘り起こそうと努力しても、どうしても思い出せないことがある。しかも、その掘り起こせない部分が、記憶にある部分よりずっと大きく、より重要である。

われわれには、泥酔したときの記憶がまるでない。また、そんなに酔っぱらっていないときでも、記憶の大部分がすっぽ抜けていることがある。そうした記憶にない部分でわれわれは、自分の意思とはまるで関係のない非人間的な行動があったりする。

目覚めたとき、家族の鋭い非難の目に、いったい何をやったのだろうか、と不安になる。ときには、家族が逃げ出していないことすらある。そんなとき、われわれはその原因を知ろうとしなかった。怖ろしいからである。

自分の記憶にある部分は、まだ多少正気があってやったことなので大したことはないが、記憶にない部分には病気の極端な症状が出ている。酒と自分の関係がどんなにひどいものであるのかが証明されている。だから、その記憶にないものまで知ることが、自分の病気の本質を知り、酒を断っていく上でもっとも重要なものになる。

(指針と規範 P15～P18)

**祝**

10月29日(木)は、南千里支部  
創立35周年記念例会です。  
皆様の御協力お願い致します。