



今月の断酒表彰

☆ K・Kさん 南千里支部 断酒三ヶ月

☆ S・Hさん 南千里支部 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。

断酒に思う (63)

吹田支部 N・K

「忍ぶれど 色に出にけり わが酒は・・・」
原典は、「忍ぶれど 色にでにけり わが恋は ものや思ふと 人の問ふまで」で三十六歌仙の一人 平兼盛(拾遺集)の歌ですが 一文字替えるだけでアル中の歌に変わるなど断酒会に通い始めてから何かで見たときに思った。原文の意味は、「心に秘めてきたけれど恋愛感情が、顔や表情に出てしまっていたようだ、私の恋は「恋の想い事でもしているのですか?」と人に尋ねられるほどになって・・・と云う事ですが「恋」を「酒」に替えればアルコール依存症者にあてはまるように自分のやってきた事を考えると思われる。酒を飲まない日が年に何日も無くなった時には、「また飲んでいる」「酔っぱらっている」「酔っぱらい」等と言われると「何言っているんだ」と反撥しよけいに飲んでやろうと思った。普通に考えればおかしな事が、酒が入っているのが あたりまえになった時には周囲に「酒に酔っている」事を出来るだけ隠すようになっていた。

周りに気付かれぬ様に上手く酒を飲もうとか飲んでいるのを隠す様な事は通常の酒飲みはやらない事だからこの頃にアルコール依存が完成したのだと今は思えるのだが当時は、飲むための努力は惜まらずにやっていた。

この頃は、一口飲むとそれで終わりではなく暫らくするとまた酒が欲しくなり飲む状態で酔いが感じられるまで飲んでしまう、時間・場所・状況など考える余裕さえなかった様に思う。

酒を飲まない人や飲んでいない人の嗅覚は少量の酒の臭いにも敏感であることは当時には思い至らなかった。

隠れ飲みや、飲酒の事実を隠す事は全く無駄な努力だった事が後に判明した。

周囲に気兼ね無く酒を飲むことが出来なく成った以上は、人前で酒を飲む事が出来ないし、隠れ飲みをする事も出来ない非常に残念な事に成ってしまっている。今は未練の塊となっても飲酒をコントロール出来ないから「よし!飲んでやれ、飲もう。」と云う

平成 27 年 11 月 1 日発行 No.153

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

わけにはいかないで諦めるしか選択肢が無い。

断酒会に通うことで自分の飲酒欲求を抑え、飲酒衝動をコントロールして貰っている事には最初は気付かず、当初は参加したくない気持ちの方が強かった。5年・10年それ以上断酒している先輩がいたのも事実だし実際に酒が止まっているとの事なので渋々参加していた。

人前で自分の飲酒時代を話すことも当初は戸惑い何を話せばよいのか全く分からなかった。

今は、例会に通う事が継続の力だと思っているので、出来るだけ例会には出席する気持ちに成って来ている。「一日断酒」「例会出席」奥が深い。

【今月の「指針と規範」】 断酒新生指針

四 お互いの人格の触れ合い、心の結びつきが断酒を可能にすることを認め、仲間たちとの信頼を深める

一人では酒をやめられないことを認めて断酒会に入会した。例会に出席して、過去の酒害体験を赤裸々に話した。現在持っている悩みも卒直に語った。これからの人間としての在り方についても話した。しかし、断酒生活を永続させるためには、それだけでは充分ではない。

同じ悩みを持つ者同士がそれぞれの心を通わせ合い、お互いの人格が触れ合わなければ、いくら大勢の酒害者が集まって体験を語り合ったとしても、その中から収穫するものは少なく断酒そのものまで行き詰ってしまう可能性がある。

元々断酒会は、酒害者同士の信頼関係があって初めて成立した組織である。そうした人間関係にすべての会員が無関心になれば、断酒会はいっきに崩壊してしまうだろう。われわれ酒害者同士に一体感が欠けたとき、断酒も、断酒会も消失することを忘れてはなるまい。

昭和三十三年秋、完全自立を目指す断酒自助集団が高知で発足したときは、会員はわずか二名であった。ひとりで一年半酒を断っていた元政治家と、まだ酒が切れていない二十八歳の青年であった。

青年は何も考えず、元政治家をひたすら信じてついていった。元政治家は、どんなに努力しても失敗してしまう青年を、誠意と根気と信頼感でやっと断酒に成功させ、自らは酒害相談のノウハウを学ぶことができた。

やがて元国鉄助役が入会し、「やっとたどり着いた。やっと自分のいる場所を見つけた」と、感動で声を震わせた。次いで、ひとりで五年も酒を断っていた老人が入会し、「酒を飲まない仲間ができて本当によかつ

た」と、ほっとしたように笑った。

彼ら四人は、お互いが酒害者であるということだけで、それぞれを何の迷いもなく受け入れた。すぐに一体感が生まれ、全国組織づくりの基礎をつくった。酒害者同士の信頼関係があって初めて成立した組織である、と敢ていう理由がこれである。

酒に溺れ、孤独な生活を続けているうちに生まれた、自己中心的な考え方から脱出するには時間がかかる。自分のことを素直に話せるようになって、人の考え方をすんなりと認めるには抵抗がある。自分の考え方に固執しない人はよいが、そうでない人は相手の考え方を軽視したり、否定したりする。それが原因でやがて意見の対立が始まり、感情のもつれにもなる。ついには、人間関係を損う不信感にまで発展することがある。

不信感が生まれると例会に溶け込めなくなり、積極的に出席していた姿勢が崩れる。そのうち、現在断酒できているという実績だけを心の拠りどころにして、例会に出ないようになる。面白くない場所には出たくない、考え方の違う人たちとは話し合いたくないというのが、人間の持つ一般的な傾向である。

われわれは、断酒という目的はひとつであっても、異なった様々な視点を持っている。性格や生活環境の違い、あるいは、今まで生きてきた人生の捉え方まで違う。それぞれの価値観を持っているのだ。だから、自分の考え方だけが正しいという発想を捨て、お互いの価値観の差を知り、それを受け入れる努力をしよう。

(指針と規範 P23～P26)

