

平成 27 年 12 月号

平成 27 年 12 月 5 日発行 No.154  
編集・発行 事務局・広報部  
<http://suitashi-danshukai.net>



## 今月の断酒表彰

☆ I・A さん 南千里支部 断酒 6 カ月

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：南千里支部 12 月 24 日(木)

吹 田支部 12 月 26 日(土)

## 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	11 年	S・S	7 月			6 月 2 年 3 年	M・T N・T Y・R
2 月	1(日)	大阪府断酒会アメリシの集い	1 年	T・N	8 月	2(日)	北摂断酒連合会一日研修会	33 年	H・S
	22(日)	府断地域断酒会役員一日勉強会	3 年 30 年	I・S A・T					
3 月	3(火)	ハートふれあい祭りプレ講座	2 年	O・H	9 月	6(日)	大阪府断酒会 49 周年記念大会	3 月 6 月 16 年 20 年	I・A Y・H H・K O・T
	8(日)	北摂断酒連合会役員一日勉強会							
	14(土)	ハートふれあい祭り							
	15(日)	きづな会創立45周年記念大会							
4 月	5(日)	近畿ブロック(和歌山)大会	2 年	A・D	10 月	4(日)	第 52 回全国(釧路)大会	7 年 14 年	O・H W・M
	26(日)	第 2 回北摂断酒連合会家族会 一日研修会	3 年 11 年 17 年 17 年	S・Y T・H T・T D・S		12(月)	吹田市断酒会一日研修会 「第 2 回断酒を考える会」		
						29(木)	南千里支部創立35周年記念例会		
						29~30(金)	吹田市精神保健福祉パネル展		
5 月	6(水)	吹田市断酒会創立40周年記念大会	6 年 10 年 15 年	N・T N・K M・N	11 月	31(土)	南千里地区公民館文化祭	2 年	S・H
	23(土)	第 30 回定時総会				~1(日)	〃		
						3(日)	高槻市断酒会一日研修会		
						13(金)	精神保健福祉功労者知事表彰		
						13(金)	第 17 回近畿ブロック断酒学校		
6 月	7(日)	茨木市断酒会創立 45 周年記念大会	3 月 3 年 3 年	Y・H Y・S K・Y	12 月	15(日)	〃	6 月	I・A
	18(木)	一般社団法人 大阪府断酒会 定時社員総会				23(水)	忘年例会		

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」】

### 断酒新生指針 五

#### 自分を改革する努力をし、新しい人生を創る

われわれにとって本物の回復とは酒を飲んでいないことだけでなく、長い飲酒時代に身についた、様々な欠点を治し続けなければ得られないものである。言葉を換えれば、これまでのあらゆる価値を転換することである。

自分の欠点を捜すことはそんなに難しいものではない。自分を変えなければならぬと考えるだけで、自分の持っているいろいろな欠点が浮かび上がってくる。例会を通してすでに、それとなく気にしていたからである。今まで気になりながら認めたくなかったことを、素直に認めるということである。

それさえできれば、自分自身のこれまでと、これからの生き方に問題意識が持てるようになり、われわれの回復は生きていく限り続く。そしてある時点から、社会一般の人たちよりずっと洞察力が深まり、それを足がかりにしてあらゆる改善が進み、より豊かな人間性を持つようになる。

普通の病気が回復するということは、元の健康なからだになったときすべてが終る。しかし、アルコール依存症は一生かけて治さなくてはならない病気であり、からだだけでなく心の病んだ部分を治し、その上、人間としての成長が死ぬまで続く。

普通の病気が治って元通りになる状態をゼロと考えると、酒害者がアルコール依存症から回復する場合は、ゼロを通り越してプラス一にもプラス五にもなるということである。周囲の人たちに与えた苦痛を除いて考えれば、あるいは、恵まれた病気といえるかもしれないのである。

自己改革をすすめるために、自分自身を肯定的に捉えよう。酒に溺れ切った生き方そのものを否定しても、自分の人間性まで否定しないではしい。自分が元々駄目な人間であり、そのせいで酒害者になったと考える人には、自分を改革する余地がないのである。

自分が酔っぱらってやった非人間的な行動は許せなくても、自分という人間そのものは許そう。自分を責めてばかりいる人は、自分のあら探しはできても、自己改革のためのエネルギーを持つことができないのである。

断酒会発足当時は、「断酒互助会」、「断酒友の会」、「断酒新生会」等の名称が多い。これらの名称は、それぞれの組織がもっとも重視していたテーマをつけている。

「互助会」は、お互いが助け合い、励まし合うことを一番大切に考え、「友の会」は、同じように仲間同士の信頼関係に重点を置き、「新生会」は、断酒して新しい人生を創造するという、全断連の基本理念をそのまま会名としている。

断酒して元の人間らしい人間に立返り、昔の幸せな生活を取戻すのだ、と考えるのは悪いことではないが、もう一歩進んで、生まれ変わった気でまったく新しい生き方を創るのだ、と考える方が、より積極的にこれからの人生に取り組むことができ、また、もっと意味の深い生き方ではないだろうか。各地域断酒会で、「ゼロからの出発」という言葉がよく使われているが、それがわれわれには一番正しい選択ではないだろうか。

また特に、人格形成の一番大切な青年期に酒害者になった人にとって、元の状態に戻るということは、まるで未熟な自分に戻ることではしかない。それよりは、断酒することによって新しい自分を創る作業を始めるのだと考える方が、もっと意味があるのではないだろうか。

人生のまだスタート地点にいる青年酒害者が、自らの創造性を発揮して豊かな人生づくりに挑戦する。そこには暗いイメージのかけらもなく、苦痛を乗り越えてきた人のみが持つ力強さがある。断酒会を人生の落伍者集団としか見ていない人たちの目を、彼らがきっと覚ましてくれるだろう。

壮年期に酒害者になった人は、挫折の体験がそれなりに豊富である。飲酒時代は挫折する度にやけ酒になったが、断酒した今となっては、その挫折の原因が自分の性格、能力等を知る上で重要なポイントになる。新しい自分を創るためにはどんな方向転換が必要なのか、その挫折体験の中にぎっしり詰まっている。新しい選択をするには消極的な年代だが、断酒会員は一般の同世代とは違うことを広く知らせてほしい。

長い人生を立派に生きてきて、老令になって酒害者になった人にとっても、同様のことがいえるのではないだろうか。青年期、壮年期のすばらしかった自分を取戻そうとしても、時間は戻らないし、自分を取巻く状況はすべて変っている。過去の夢を追うよりは老いを素直に受け入れ、これからはすばらしい老後を創ろう、と考える方が自然ではないだろうか。また、そう考えることですばらしかった過去の自分が、自然に蘇ってくるのではないだろうか。

(指針と規範 P31～P35)

