

平成 28 年 1 月号

今月の断酒表彰

☆ M・T さん 南千里支部 断酒一年

☆ S・S さん 吹田支部 断酒十二年

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 28 年 1 月 4 日発行 No.155

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>



2016

新年ご挨拶

新年明けましておめでとうございます。気が付けば新しい年が明けていた酒浸りの生活と訣別し、「行く年」を振り返り、「来る年」の展望に思いを馳せる正月を過ごすことが出来る今を大変有り難く思っております。

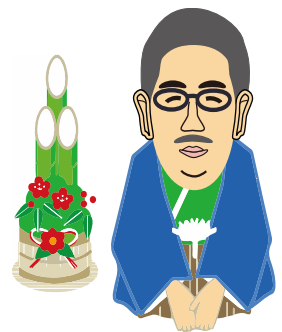
昨年は、会員家族の皆様のご協力のもと吹田市断酒会創立四十周年記念大会と南千里支部発足三十五周年記念例会を無事執り行い、五年ごとの節目と一緒に刻むことが出来ました。次の五年目へ向かってともに歩みを進めてまいりたいと思います。

また、昨年の特筆すべきことは、十一月に吹田市断酒会が精神保健福祉功労者知事表彰を受賞したことです。過去十年間の活動実績を勘案されての受賞ですが、土肥前会長の就任中から「目に見える活動を」モットーに皆さんが外部への働きかけに注力してきたことの結果であると言えます。これを契機に更なる精進につなげていければと思います。

自分の断酒のために動いていたことが、気が付けば仲間のため、社会のための活動になっていた、今年はそのような活動であることを皆さんが実感できるような展開が出来ればと考えています。この一年よろしくお願いたします。

平成二十八年一月一日

吹田市断酒会 会長 真名子 直司



新年私のひとこと (五十音順・敬称略)

六年前の初心を忘れずに、酒に近づかないよう心がけよう。
(吹田・本人)

昨年も一年断酒が続けることが出来ました。今年もこれが続くようにつとめます。
(吹田・本人)

断酒生活になれ、飲んでいた時の記憶が薄れて来ました。だからこそ、例会に欠かさず出席して、飲まない決意をいつも固め直していきたいと考えています。
(吹田・本人)

私の抱負は、日記と断酒会に出席すること、継続することの2つです。
(吹田・家族)

人生の始めは、一步より。
(吹田・本人)

あけましておめでとうございます。断酒継続三年をめざして健康寿命を延ばしたいと思えます。
(南千里・本人)

明けましておめでとうございます。私の今年の課題は、断酒と生活態度を変えようがんばっている夫の努力を認め、素直に自分の思いを伝えられるようになることです。今年もよろしくお願いたします。
(南千里・家族)



初心を忘れずに、一日断酒、例会出席で頑張ります。

(南千里・本人)

断酒会のお蔭で、定年まで勤務させてもらいました。

「反省」、「感謝」、「報恩」の気持ちを持ち続けると共に、微力ですが会の為になれるよう努力します。

(吹田・本人)

今年も体に気を付けて、一年健康に例会に通いたいと思います。

(吹田・家族)

健康に留意して、目標をもち、今年も完全断酒でがんばります。

(南千里・本人)

「手を出さない。」本年もこの一言でのりきるつもりです。

(吹田・本人)

心身のバランスを保ち、「一日断酒・例会出席」。

(南千里・本人)

初心にかえり例会出席で断酒継続

(南千里・本人)

今年も出来るかぎり健康に気をつけて、例会通いが続けて行ける様、がんばります。

(南千里・家族)



謹賀新年。

旧年中は断酒会の皆様にお世話になり感謝しております。

本年も一日断酒を心がけて頑張つて行きま

す。宜しくお願いします。

(南千里・本人)

吹田市内にちょうど20歳年長の知己が二人おられて、ともに健康で活動的です。今年は健康管理にもっと力配分をして、パワーアップを目指します。「断酒継続」には相応のエネルギーが要することを再確認しながら。

(南千里・本人)

いつも大変お世話になっていきます。生涯学習で人の人生観、世の中の動きが皆様のお話から知らされます。一歩一歩皆様と共に断酒の道をゆつくりと生活したいと願っています。この年もよろしくお願いします。

(吹田・家族)

昨年三月に吹田市断酒会に入会させて頂き、本当に幸福でした。今も断酒継続が出来ているのも断酒会のお蔭だと感謝しております。本年も一日断酒・例会出席を実践して行きたいと思えます。

(吹田・本人)

断酒継続は力なり・・・昨年十月に肝臓の腫瘍がみつかり手術入院をし、現在に到っております。心機一転ひたすら断酒の道を歩んで行きます。本年もよろしくお願い致します。

(吹田・本人)

今年もたくさんの「新年のひとこと」ありがとうございました。(編集部)

【今月の「指針と規範」】

断酒新生指針六

家族はもとより、迷惑をかけた人たちに償いをする

酒を飲まないのが最大の償いである、と考える人は多い。確かに、酒が直接原因で家族や周囲の人々が受けた苦痛は、われわれの想像をはるかに超える。従って、われわれが酒を断つことで家族の苦しみは半減し、幸せな生活を徐々に取戻す。

なぜ苦しみが半分残り、幸せが徐々にしか取戻せないだろうか。それは、酒を飲まないことだけで償いが終わるものではないから、すべてが一挙に解決しないということである。

酒を断つてすぐに、迷惑をかけた人たちに何とか償いたいと考える人は少ない。酒を飲まないことだけに集中して、周囲の人たちに対する配慮に欠けるのは無理のないことである。しかし、断酒が継続される過程で、過去の自分の所業に罪の意識を持ち、何とか償わねばならないと考えることは、人間なら当然のことである。

しかし、アルコール依存症は病気であるので、病んだ心が原因で行った様々な行為に、罪の意識が強すぎることは危険である。そんな自分を許せないと考えて自分を責め続ける人は、決して家族の望む償いをする事ができない。

自分本来の人間性を肯定し、病んだ自分の心を許すやさしさがなければ、人を幸せにすることなどできるはずがないのである。

といて、まるで罪の意識のないことは非常に危険である。すべてを酒のせいにして、自分を見つめる努力をしない人は、自分を責める代わりに断酒したことを過大評価し、やたらと誇大性が強くなってしまふ。酒と闘って勝利を収めた英雄だと思っている。續罪意識の代わりに上昇意識がやたらに強く、断酒会の中で目立つことばかり考えたりするようになる。

(指針と規範 P36~P37)