

平成 28 年 3 月号

## 今月の断酒表彰

☆ Y・Hさん 吹田支部 断酒一年

☆ O・Hさん 吹田支部 断酒三年

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 (65)

### 吹田市断酒会に入会して

吹田支部 Y・Hさん

思えば私は平成26年10月21日「新阿武山病院」に入院し、初めて断酒会を知りました。

アルコール依存症など知るよしもなく、酒を飲むだけのこの何年間でした、家族を含め色々な人に迷惑をかけ、どん底の生活をしてきました。

ただ現在は新阿武山病院で色々な知識を頂きました

① アルコール依存症は酒を絶対コントロールできない病気であり、人格が原因で発病するものではない。私はこのことを教えて頂き、肩の荷が下り、霧が晴れた気がしました「そうか、我々は根性無のただの酒好きではなく、病気なのだ、病気ならば直せる可能性が有るじゃないか」

② 之が一番の事です、断酒会を紹介頂き、この病気は、病院では治らない、薬でも完治しない、断酒会に入会し、例会に出席することでしか治らないと病院のカウセリングで、何度も教えて頂きました。

私は入院することにより、二回命を助けて頂きました。多くの事を教えて頂き、現在断酒でき、肝硬変が進行していないことです。

もう一つは、入院中の検査で胃癌が見つかり、吹田市民病院で手術したことです。

あのまま入院していなかったら確実に死んでいたと思います。ある例会の先輩が「今までの生活は、アルコールに全部取られ、自由がなかった、今はアルコールから離れ自由を勝ち取った、本当に幸せだ。二度とあの惨めな生活には戻りたくない。」

この病気で一番厄介なことは、この病気が心の方も病気になっている事を認めることができない事が多くあることだとゆう事でした。



平成 28 年 3 月 1 日発行 No.157

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

身体的には、肝炎、肝硬変、高血圧、糖尿病等自分自身にも心当たりがあり、納得できますが、心の病気だけは認めたくないと言うどこかプライドが邪魔していると思います。

例会で諸先輩が酒害体験を、真摯にお話しして頂き、大きな心で向かい入れて頂く姿に何回も感謝しております。

我々アルコール依存症の仲間が今までどんなにアルコールで悩み、苦しみ、自暴自棄に陥り自殺まで考えていたかたもたくさんいることも知りました。

ただ断酒例会に出席し自分を素直に語り。酒害体験を掘り起こし。過去の過ちを素直に認め、先輩や仲間たちの話を謙虚に聞き、自己洞察を深めたいと心から思います。

出来れば、アルコールで悩んでいる方々に、このアルコールに縛られない、自由の素晴らしさを、伝えていければいいなと思います。

そして吹田市断酒会に入会でき、本当に有難うございます。

最後にある先輩の言葉です。

あ・お・い・く・ま

あ・せるな  
お・こるな  
い・ばるな  
く・さるな  
ま・けるな

3月12日(土)は、ハートふれあい祭りです。吹田市断酒会として5回目の参加となります。アルコールパッチテスト等、お手伝いして頂ける方は、9:00に浜屋敷に集合して下さい。



## 今月の「指針と規範」断酒会規範

一 断酒会は酒害者による酒害者のための自助集団であると同時に市民活動団体である

断酒会は、自らの意思によって酒を断とうとする酒害者が連帯してつくった組織である。

断酒会は、酒が原因でつくられた様々な問題をお互いの信頼関係を通して解決し、新しい人生を創る

うとする酒害者の組織である。

断酒会は、平等な立場で参加した酒害者の主体性によって運営される組織である。

また、酒害者の真の理解者は酒害者であるので、断酒会は自らの断酒のみならず、酒で苦しんでいる地域の酒害者のために何をすべきかを常に考え、積極的に援助活動をする組織である。

従って、断酒会は酒害者のみによって構成され、あらゆる面での自立を重視する自助集団である。自助とは自らの努力で自らを救うことであり、自助集団とはそうした人たちが集まり、それぞれの力を結集して、より大きな力を生み出す組織のことである。

その大きな力を生み出す原動力は、何と云ってもわれわれ酒害者同士の一体感である。共通の悩みを持ち、断酒新生という共通の目的を持つわれわれは、お互いが酒害者であるがゆえに融合し、ひとつの大きな力となった。アルコール依存症は不治の病であるという社会の偏見をくつがえし、現在、数万の酒害者がひたすら回復の道を歩んでいる。

われわれはそのひとつになった大きな力を断酒会と呼び、断酒会があるからこそ個人の断酒があるという、共通した認識を持つようになった。断酒会をひとつの物質にたとえると、われわれはその物質を構成しているひとつひとつの分子であるということである。

〈中略〉

断酒会は酒害者の組織であるので、回復の程度によって様々な差が生じる。従って、組織の原則に触れる言動のある会員がいたとしても、彼らを非難したり、罰したりしないこともひとつの原則としている。

断酒会は自らを酒害者だと認めた人の組織であるが、認めていない人の入会も歓迎される。現在認めていないだけで、やがて認めるからである。

断酒会は断酒の意思のない酒害者の入会を受け入れる。断酒意思が潜在していたり、入会后、それを持つようになるケースが多いからである。

指示的、支配的傾向の強い会員でも非難しない。ただし、助言はする。そうした傾向が長く続くと仲間たちの調和を破り、脱落する可能性が強いからである。

自らの断酒のみにこだわって、安定期に入っても酒害相談活動をしなない会員には助言する。同じ酒害者であるという認識がなければ、あるいは、苦しんでいる酒害者を支援するというやさしさがなければ、われわれの断酒は行き詰まり、失敗につながる怖れがあるからである。

われわれ酒害者が酒害者のために行動するのは、何も地域で苦しんでいる酒害者だけが対象ではない。入会しても断酒ができない会員、断酒ができていても人間性の回復が遅れていて様々なトラブルを起こす会員、そうした人たちを援助し、助言することも、われわれの大切な役目である。

(指針と規範 P46～P50)

