

平成 28 年 4 月号

## 今月の断酒表彰

- ☆ A・D さん 吹田支部 断酒三年
- ☆ T・H さん 南千里支部 断酒十二年
- ☆ T・H さん 吹田支部 断酒十八年
- ☆ D・S さん 南千里支部 断酒十八年

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 (66)

### 断酒会との出会い

南千里支部 I・A

仕事上の事故で人を死なせてしまい、その残像や現実を消してしまいたいと、ひどい酒の飲み方になりました。その酒が原因で別のトラブルを起こし、そのトラブルを解決するために、余計なお金と二十代後半の貴重な時間を費やしてしまいました。

三十歳で結婚をしましたが、お酒の飲み方はもっとひどくなり、連続飲酒も度重なり、妻にも何度も離脱の介抱をさせてしまいました。会社をクビになりかけて、やっとお酒をやめるしかなくなりました。自分でもアル中だと思っていたので、自助グループにも参加しましたが、そこで聞く話は暗い話ばかりで、これでは余計に酒が飲みたいくなってしまおうと参加しなくなりました。

それでも何とかお酒はやめることができ、子供も生まれて、この子にはお酒を飲んでいる自分を見せたくないという十年間はやめることができました。仕事も安定していき、子供も成長して平穏な日々でしたが、去年の初めから急に仕事が減り、自分の気持ちも不安定になっていきました。パートに行っている妻よりも早く帰宅して食事の用意をすることが増え、キッチンにある妻のお酒を飲むようになりました。

次第に量が増えていき隠し通せなくなり、妻は私の酔っている姿を子供に見せたくないという実家に帰ってしまいました。それからは朝から飲んで仕事をサボるようになり、酒が止まらなくなりました。「誰かに一回止めてもらいたい、一回止めてもらったら何とかなる。」と救急車を呼んでしまいましたが、搬送する病院はないと家に帰されました。

しかし、妻が心配して新阿武山病院の診察予約をしてくれていた日と、私が酒にギブアップした日がたまたま同じ日であったため、タイミング良く入院



平成 28 年 4 月 1 日発行 No.158

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

させて頂くことになりました。それでもまだ「一回止めてもらえば、またお酒はやめることができる。他の入院患者と自分は違う。」とっていました。佐谷先生のアルコール講座の講義も聞いているだけで頭には入ってきません。退院後は自分で酒はやめ続けられると思いき、退院後にどうやって仕事に復帰するか考えていませんでした。

ところが、ある時期入院中の患者さんが何人もお酒を飲んで病院に帰ってくるのが続きました。見たその日に限って夜に飲酒欲求が湧いたり、外泊で家に帰っても飲酒欲求が湧いていました。「自分はまた飲んでしまう。自分みたいな奴が一番飲んでしまうんだ。今度飲んだら家族や仕事を失う。」とだんだん不安になっていきました。

その頃、病院で開催されている断酒会の一時間例会に参加した際に「自助グループに参加するのは自分の意思でしてください。」「お酒のやめ方を教える会ではないですが、断酒会にはお酒をやめている方がたくさんいます。ぜひ参加してください。」とってもらいました。退院後すぐに二ヶ月間は毎日断酒会の例会に参加することを決め、達成することができました。

断酒会に入会して十カ月ですが、皆さんの体験談を聞き、雑談やソフトボール、一日研修会、忘年例会、他支部への例会参加などでたくさんの方と知り合うことができ、お酒のない時間を共に過ごすことで飲酒欲求も湧かず、平穏な日々を暮らすことができ始めています。

最近、佐谷先生の講義を改めて聞かせて頂いたのですが、入院中には頭に入ってこなかった内容が理解できて「自分も絵に描いたようなアルコール依存症で、飲んだらあかんし、飲んだら全てを失う人間だ。」と確信しました。これからも病院の皆様、断酒会の皆様のを借り、お酒をやめ続けて家族と共に生きていきたいと思っています。

## 今月の「指針と規範」断酒会規範

### 二 断酒会には酒をやめたい人なら誰でも入会できる

断酒会入会の条件は、酒をやめたいという願望を持っているだけで充分である。

どんな政治思想や信仰を持っていても、断酒会入会の障害にはならない。

しかし、断酒会は酒害者が酒をやめる会であるので、断酒会の中で選挙活動や、布教活動はできない。

社会的地位や名声のある人、経済的に恵まれた人と、どん底の生活をしている人との間には何の差別もない。

断酒会のモットーは自由平等である。どんな高い地位にいる人でも、ひとりの酒害者であることには変わりはない。そうした認識がなく優越感を持っている人は、すぐ改めてほしい。優越感、自分の断酒の足を引っばるだけである。

どん底の貧しい生活をしていても恥じることはない。酒害者が酒を断つ努力の過程では、その真摯な姿勢が評価されるだけである。自分を卑下することは断酒の壁になるので捨ててほしい。

心身の障害があっても、酒害者でありさえすれば歓迎される。二重、三重の苦痛を越えて努力する姿には、われわれを感動させるものがあるからである。

過去にどんなあやまちを犯していても、入会の条件に触れるものではなく、また問われもしない。逆に、泥沼から這い上がろうとする勇氣にわれわれは敬意を表す。酒害者なら誰でも入会できるのが断酒会である。

また断酒会は、こうした無条件に近い条件で入会を認めるので、あらゆる環境、あらゆるタイプの人間が集まった。そして、まじめに生きようとする人間と人間の間には、何の差も元々ないことがわかった。自由平等は原則に止どまらず、現実であることを実証した。

### 三 断酒会員は姓名を名乗ることを原則とする

われわれが断酒会員であることを名乗る最大の理由は、それが自分の断酒にとって有利であることに外ならない。

われわれは、自分がアルコール依存症になっていることをやっと認めた。断酒会に入会することで、アルコール依存症が恥ずかしい病気でないことも知った。そして、原則通り自分の名前を名乗っているが、断酒会内部にのみ止どめている人が意外に多い。

恥ずかしい病気ではないと思いつつながら、社会のこの病気に対する誤解が怖いことと、まだまだ自分の内部にこの病気に対する否定的な気持が潜在しているからであろう。姓名を名乗るといふ断酒会の原則は、誰にでもこの事実を率直に告げるといふことであるので、勇氣を出して断酒の意思表示を広く社会にしよう。

そうすることで、われわれの意識の中にずっと持ち続けていた劣等感が徐々に薄れ、断酒意欲の向上にもつながる。また、社会一般の人たちにとっても、明るく堂々と姓名を名乗っている断酒会員に接することで、従来の間違った認識に疑いを持つようになる。

また、社会に意思表示したことでわれわれは、自分の言ったことに責任を持つようになり、自分の断酒姿勢をますます正すことになる。虚栄心の強い人は、そうした断酒の妨げになるものを捨てることができる。

酒に悩んでいる地域の人たちに断酒の歓びを伝えることが、われわれの責任であり使命でもあるが、こうしたことも姓名を名乗らないことにはわれわれの存在を知ってもらえない。逆に考えると、匿名でないことが酒害相談を怠けられない原因になり、ますますこの活動に積極的になれる。

酒害相談活動や教宣活動を通して学んだことが、われわれの断酒の糧になっていることは誰にも否定できないが、そうした環境づくりのためにも、姓名を名乗ることは大きな役割を果たす。

またわが国では、酒は冠婚葬祭等の儀式には欠かせないものであり、また、人間関係を円滑にするためあらゆる機会を捉えて酒席が設けられる。そして、そこに出席することが半ば義務化している。

われわれはそうした場所に出ることを極力避ける必要があるが、止むを得ず出席した場合、断酒会員であることを明確にしなければ、断り切れずに失敗することすらある。健康上の理由で断っても、少しぐらいならからだによい、と強要されるのが普通である。わが国の飲酒文化は、いかに上手に相手に酒をすすめるか、ということを重視しているからである。

そんなとき、断酒会員であることを告げ、断酒の意思をきちんと示せば、まず強要されることはない。自らを酒害者だと認めて断酒会に入会した人間に、その組織のルールを破ってまで飲めといえる人間はいないのである。

有言実行という言葉が断酒会ではよく使われる。自分の意思を具体的な言葉に変え、それを行動に移すことが、酒害者がアルコール依存症から回復するために大きな効果がある。その最初にあるものが姓名を名乗ることである。

(指針と規範 P52~P56)

