

平成 28 年 7 月号

今月の断酒表彰

☆ Y・R さん 吹田支部 断酒四年

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 (69)

断酒反省

吹田支部 T・T

幼少、小中学校時代は極端な悪がきだったが、なぜか最終学校の出来はよく、一流企業にも就職でき、東京勤務にもなって、学校の延長で俺が俺がで生きてきた。もともと酒が飲める体質であったのか、やがて酒の力も借りていた、そんな自分が酒に負け、おぼれて、自分のことも満足に出来なくなっていることにも気付かず、家族に、仕事に、世間に迷惑を掛け続けた。勤務中には飲酒したことはなかったが、勤務後、休日は酒だけの生活、たまたま、警察沙汰にはならなかったが、もう少し飲酒生活を続けていたら、家族も、仕事もそして自分の体も失っていたことは明白なことである。しかしそれがやっと分かったのは、断酒会に入って断酒できるようになってからである。

今、断酒できて仲間の体験談を聞ける耳が出来て初めて理解できるようになった。お蔭様という言葉の意味は、現在の自分があって初めて理解できること。明らかに自分の力ではない大きな何かが働いていると思う。

- 1、に偶然インフルエンザに罹りたった一日酒が飲めなかっただけで、激烈な離脱症状、幻聴、幻覚、脱水、・・・。
- 2、にアルコール専門病院に直接入院できたこと。
- 3、に入院中に自分の病気を二度と酒を飲んではいけない人間だと認知できたこと。
- 4、に退院と同時に断酒会に繋がれた事。
- 5、に家族の協力があって現在まで断酒会から離れなかったこと。

ただ、断酒会への参加も簡単に継続できているわけではない。誰でも陥る病気、もう自分ひとりで大丈夫だろうと思う気持ちがおきてくる。毎日、毎週の断酒会出席が、ちょっとした用事、自分の都合で行きづらくなって、楽なほうへと逃げてしまう。飲酒末期にあれほど悩んでいたのにもかかわらず、たった、一年や二年でそんな気持ちがおきてしまう。

ただ、私の場合は、二、三週間断酒会から離れると無性に心配になって、単身赴任していた時期も、

ネットで例会場を探し回り参加したことが今に繋がっている。

もうひとつは、家族の援助。一人だけの参加ではどうしても、今日は疲れたので休もうとか思う気持ちがおきるが、そういう時に家族に引っ張られ参加したことが何度もあった。

自分ひとりでは、今までの断酒継続はなかったと心から感謝している。

当初は、過去の反省ができる思考能力もなく、ただ、飲んではいけないそれだけの思いであったものが、例会、勉強会、記念大会等での体験談や講演を聞くうちに、過去の行いを少しずつ思い出すことができるようになり、一年、五年、十年と断酒継続が増えるにしたがって、反省と感謝の気持ちが大きくなっているのは断酒会での学びのお蔭である。

その事に気づかせてもらえる自分になれたこと、本当に幸せなこと、ありがたいことと、心から感謝しています。

「これからも、例会出席、一日断酒が生活の基本という事を忘れないよう」断酒会から離れないように、仲間と共に歩んでいきます。

今月の「指針と規範」断酒会規範

六 断酒例会は体験談に終始する

人は日々の生活体験を通してやさしさを育み、歪みをつくる。豊かな人間性を育て、壊す。長い人生の中で様々に変化する。そうした自分史をじっくり語ることによって、自分とは何か、生きるとはどういうことか、という人生の大テーマがくっきりと浮かんでくる。体験談以上に重みのある話はない。

中でもわれわれ酒害者のどん底体験はドラマチックである。ごく普通の生活から、酒のためとはいえ一転して敗者の暮らしに転落した。その泥沼から這い上がろうとしてはすべり落ちた。結果として自己破壊が進み、ついには自己喪失という最悪の状態にまで追い込まれた。

それが断酒会にめぐり逢うことによってまた一転し、喪失から獲得へ、依存から創造への道を歩んでいる。人生をスポーツにたとえると、われわれは一回きりのトーナメント戦を戦っているのではなく、リーグ戦を中盤から勝ち進んでおり、人生の敗者ではなかったことを実証した。その自分の酒害史と心の軌跡をじっくり語れば、もうこれ以上重い話はないであろう。

断酒会結成直後の高知の例会では、体験談はあまり語られていなかった。例会は月二回であり、半月ぶりに顔を合わせた出席者たちは、お互いの断酒を

確認し、奮闘を賛え合った。そして、今後の健闘を誓い合って散会した。

体験を語るとしても、酒害ではなく酒歴の方を少し話す程度であった。何歳ごろから飲み始めたのか、どんな場所でどのくらいの量を飲んだのか、どれだけの借金をつくったのか、アル中になったのは何歳ぐらいであったのか、酒乱型だったのかおとなしい方であったのか、といったような話で、一度聞けば二度聞く必要のないような体験談であった。

結成翌年の昭和三十四年は七十名近い入会者がありながら次々と脱落し、ただのひとりも断酒に成功する人はいなかった。そのことで全員断酒できていた結成メンバーたちは悩み、苦しみ、その原因を真剣に探るようになった。

その翌年の昭和三十五年の入会者も、前年同様落伍者ばかりであった。ところが、もっとも早く脱落しそうな感じの某のみがきっちり断酒できていた。某はただ一人、妻を伴って例会に参加していた。会長の松村春繁(初代全断連会長)はそれを見て、理由はよくわからなかったが家族の出席を促すようになった。

当時の会員は明治、大正生まれの人が圧倒的に多く、自分の問題は自分で解決すべきだ。家族に協力を求めるのは男の恥であると考えていたので、某の妻以外の出席はなかったのである。

会員と同じ扱いを受けた妻たちは例会で、夫の酒の問題とそれに巻き込まれた自分の苦悩の体験を綿々と訴えた。ときには夫の悪口もあったが、それが参加者全員に感動をもたらし、例会の雰囲気を変えた。松村は家族の参加の重要性を敏感に悟った。

(指針と規範 P71～P73)

