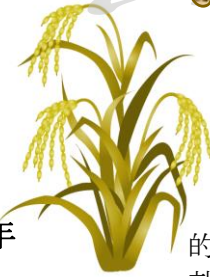


平成 28 年 10 月号

今月の断酒表彰

- ☆ O・H さん 吹田支部 断酒八年
- ☆ W・M さん 南千里支部 断酒十五年

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 10 月 1 日発行 No.164
編集・発行 事務局・広報部
<http://suitashi-danshukai.net>

このことから、逆に、「最初にすること」を意識的に変えていけるなら、依存から離れていくのに有効になるような気がする。帰宅後だけではなく、「朝起きて」「職場に着いて（席に座って）」…いろいろな場面での「一番最初」を点検してみる・意識してみる。「ライフスタイル＝生活習慣」を変える第一歩として、一度試してみられては？

断酒に思う (72)

「一番最初にすること」は？

吹田支部 O・H

とあるブログで自己紹介のQ&Aに「帰宅後、最初に何を？」というような質問があった。

この質問、心理ゲームの顔を持つくせ者である。なぜなら「生活習慣（ライフスタイル）」だけでなく、「何に依存しているか」まで聞いているからである。まあ、ここでの「依存」は病的な意味合いは薄いのだが…。

たとえば、「帰宅後まず、TV をつける」という人なら、「TV から必要な情報を多く得ている」というライフスタイルとともに、「家の中が静まりかえっていると落ち着かない」といった、精神的な状況まで答えていることになる。

この続きで、家族の迷惑をかえりみず「食事を忘れるくらい（食事中も）」していることは？ という質問になると、病的な要素を含むようになる。「〇〇バカ」というくらい趣味に没頭している人、ゲーム（ラインなども）を中断できない子ども…。

そんな依存性の強いものだらけの世の中。みなさんの「帰宅後一番最初」はどうでしょうか？ そして、「過去」のみなさんはどうだったのでしょうか？

過去の私の帰宅後最初は、「自室にこもり、まず1杯（1缶）」であった。もちろん「ちょいと一杯のつもりで…」というお約束は確実に守られ、次第に家事もせず、風呂敷残業も無視、職場も休職・休業…。結果、72 時間睡眠を忘れてまでの連続飲酒記録まで作ってしまった。そして、入院。

しかし、退院後、現在の私の帰宅後一番最初は「夕食の準備」になった。職場復帰後も「定時あがり」を無理矢理させてもらい、何とか家事をこなしている。腹ぺこの子どもをいつまでも待たすわけにもいかない。今や、義務よりも習慣となってしまった。これが、私にとっての幸運だった。「生活を壊すような依存性」が強いもの（ゲームなども含めて）から足を洗わざるをえなくなった（時間とタイミングがなくなった）からだ。



10/10(月・祝)は、「断酒を考える会」です。会員家族の結集を！

【今月の「指針と規範」】断酒会規範

九 断酒会は会費によって運営される 但し補助金 善意の寄附金等を受けることができる

断酒会は酒害者による酒害者のための組織であるという認識が、どんなに重要なものであるかわれわれは知った。この言葉の持つもっとも重いものは、断酒会は断酒会員の主体性のある運営によるものでなければならないということである。従って、断酒会の運営に必要な経費はわれわれの支払う会費によって賄わなければならない。そして、われわれの支払う会費は会の運営に役立つだけでなく、自分自身に大きな収穫となって還元される。

価値のあるものに金を支払い、ないものには支払わないのが人間の法則である。われわれが会費を支払うのは、断酒会があるからこそ自分の断酒があるのだという、もう絶対的ともいえる価値観を断酒会に持っているからである。

入会当初は、そんなことはわからなかった。苦痛と飲びが交錯する断酒生活を続けるうちに、何から何まで一方的に断酒会に依存しては、自分の断酒も危いものだと考え、やがて、自分は断酒会を支えている一本の柱でもあるという自覚を持つようになった。自分の断酒に必要な経費は自分が支払うしかない、会費の支払いはその最初にあるものだ、と考えるようになった。自立心の芽生えである。

断酒会にたいして価値を認められない人たちは、会費を滞納するようになる。滞納することによって例会出席が消極的になり、やがて落伍する。会

費を払わなくてすんだものの、自分の人生を投げることになる。

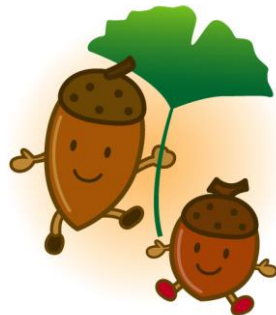
同じような傾向のある人でも、会費を支払うためにしつこく例会に出席しているうちに、いつの間にか断酒姿勢が変わり、断酒会と自分の断酒に価値を見出すことになる。

断酒会は自助集団だから、自分に必要な金は自分が支払わなければならないといってしまうがそれまでだが、会費を支払うことはわれわれにとって、必要不可欠な断酒法のひとつである。

もし断酒会が、国や地方自治体の補助金や個人の寄附金のみで運営されるようになったら、いったいどんな事態を招くことになるだろうか。

われわれが飲酒時代に身につけた依存的傾向は少しも改善されないだろう。従って、自立心の回復もないだろう。他力まかせの会員たちばかりになり、会はまるで活気のないものになるだろう。ついには、われわれは断酒することの意味もわからなくなり、会の崩壊につながることは必至である。

(指針と規範 P91~P93)



(アルコール関連ニュース)

ダニエル・ラドクリフ、酔うと人が変わってしまう
…暗黒のアルコール依存症時代



ダニエル・ラドクリフが、アルコール依存症時代のことを Telegraph のインタビューで振り返った。

映画『ハリー・ポッター』シリーズの撮影中にアルコール依存症になったことを公表しているダニエル。シリーズ最終章『ハリー・ポッターと死の秘宝 PART2』（2011）の撮影以降は酒を断ち、一度再発したことはあったが、現在までの3年間は禁酒を続けているという。

ダニエルは「酔ったらどんなだったかは言えないんだ。なぜなら覚えていないから。意識がある時はいい人なんだと思うよ。でも、酔うと世話してもらわないといけなくなる。『どこにいるの？大丈夫？』という内容の20通のメールで目を覚ましたくはないんだ」と当時についてコメント。「飲むと変わってしまう。僕はそういう人たちのうちの一人なんだ」と打ち明けた。

しかし、今は友人とパブへ行くことがあってもきちんと自分を律することができるのだという。「少しあったら『OK。みんなここに居て酔っばらうつもりなら、もう行くよ。僕はそうすることはできないから』って言うんだ」とダニエル。「今は精神的にずっと落ち着いている。僕は単に友達と遊んだりクイズ番組を観たりするのが好き、という事実を受け入れられるようになったんだ。昔はそんなの退屈な人間のすることで、外出して、何かしなきゃって思っていたんだけどね」と無理して華やかな世界に染まる必要はないと思いつたようだ。

また、お酒をやめるコツについては「何かをやめたい誰もが昔からやってきたことだと思うけど、運動に本気で打ち込んでいるんだよ」と語っていた。