

今月の断酒表彰

- ☆ N・Tさん 南千里支部 断酒八年
- ☆ N・Kさん 吹田支部 断酒十二年
- ☆ M・Nさん 南千里支部 断酒十七年



平成 29 年 5 月 1 日発行 No.171

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

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 29 年 4 月 1 日入会>

- ☆ A・Nさん 南千里支部

新しい仲間です。よろしくお願ひします

断酒に思う (77)

真直ぐな道をくねりながら走るの理由があると・・・

南千里支部 M・N

自動車の運転免許を取って足掛け 12 年になります。断酒 5 年が過ぎようとする頃、リュックを担いで電車と徒歩での毎週末の買い出しが負担になってきたことと、もう飲酒運転をすることもないだろうという判断から思い切って、30 歳以上も年の離れた若い人たちに交じって教習所に通い始めました。仮免許試験で満点を取り、脳の回復を確信して単純に喜んだりしながら、在職中でもあり半年かけて取得しました。

父親も兄弟も免許を持っていた 20 代の頃、車を運転するようになったら思い切り酒が飲めなくなると本気で思っていたように記憶しています。就職してからの酒の席では「運転免許とパスポートは持たない主義だ。」と吹聴していました。

当時を振り返ってみるとやはり酒に大きく捉われていて、いつでも自由に酒が飲める状況が制限されるのは避けたいと思っていたようです。海外旅行や電車乗り継ぎにはないマイカーの利便性を活かして見聞を広めることが有益であることは、頭では分かりながら、行動範囲をひたすら狭めて飲める時間と空間を優先する生き方をしていたのです。

酒と仕事以外の唯一の時間の過ごし方であったゴルフもコースに出れば朝から飲めるからと練習場通いは一切せずに、万年ブービーかメーカーであることを恥じとも思わずせっせとコンペに参加していました。

他に打ち込めるものがなかったから酒に走ったのか、酒に囚われたから他のやることが見つけ出せなかったのか、振り返ってみればどちらでもあるように思います。何となく学部を専攻し、1 年早く入社してい

た大学同期の友人とたまたま出会ったことで就職先を選び、同じ職場の同期入社の子と結婚をしてといった具合に、場当たりの生き方をしてきました。

車の運転はここ 3 年ほどは、事故も違反もなく過ごしています。乗り始めから長いこと、先の方の信号が青であるのに前の車が動かなかったり、いきなりカーブしたりするとイライラしていたし、狭い道で対向車を交わすたびに緊張していました。最近になって、前方の車が進まなかったり、センターラインへせり出してくるのは、歩行者や停車中の車が間にいるとか必ず何らかの理由があること、また、対向車とのすれ違いは、道路の状況を考えてどの場所ですれ違うかを事前に予測し、速度を加減すればスムーズにいくことがやっと分かってきました。

真直ぐな道でも絶えず周囲の状況を判断しながら、ハンドルとアクセル・ブレーキを絶えず動かし、同じ車線でも右寄り、左寄りに移動しないとスムーズな運転が出来ないように、家族を含め人との付き合いも、相手の気持ちの立ち位置を確認しながら接していかないと、こころのひだまで分かりあうことはできない。シラフで真剣に生きていれば、いつまでもどんなことからでも学ぶことができるのだと 12 年前の自動車教習所の講義の中でよく聞いた「お互いへの思いやりが安全運転の基本」という言葉を今になって噛みしめています。

【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
ことができない。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
う。

酒と闘って勝利を収めた英雄だと思っている。贖罪
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。

われわれは酒に支配された生活を続けた結果、自己
否定の傾向が強くなった。酒をやめられないと信じて
いたからである。そんな中で、自分を責めることだけ
が安らぎになっていた。酒はやめられないが、自分を
責めてさえいれば、あるいは家族に許してもらえ、
と考えていた。自己否定、自責等は、酒を飲んでいた
頃のわれわれの特徴であるので、それらから脱却し、
それでいて贖罪意識を持つ必要があるのである。

飲酒時代の手前勝手な考え方が妻子に与えた傷は
深い。断酒が継続され、精神的にも安定が得られたら、
妻子の心の傷を癒やすにはどんな対応が必要なの
かを考え、努力することが、われわれの償いの中でも
っとも大切なものである。

(指針と規範 P36~P38)



【アルコール関連ニュース】

アルコール依存症の父を描いた家族崩壊エッセイ、チ
ャンピオンクロスで開始

「酔うと化け物になる父が辛い」

菊池真理子による新連載「酔うと化け物になる父が
辛い」が、秋田書店のWeb サイト・チャンピオン
クロスにてスタートした。

本作は作者の家族を描いたエッセイ。菊池の小学
生時代、父はアルコール依存症で家族サービスをせ
ず、母は新興宗教にハマっていた。そして娘である
菊池は自分の気持ちを偽るだけが上手くなり、
やがて家族は徐々に崩壊していく。

連載前に「酔うと化け物になる父が辛い」公式
Twitter アカウント (@marikosano_o) にて公開され
た予告マンガは 4000RT 超を記録。菊池や担当編集者
らが知人のアルコール依存症セミナーに同行した様
子が描かれており、このときの経験が連載のきっか
けとなったとのこと。



この女の子を救いにいこう。新連載スタート!



菊池真理子

