



## 今月の断酒表彰

- ☆ M・Tさん 南千里支部 断酒一年  
☆ H・Sさん 吹田支部 断酒三十六年

平成30年8月1日発行 No.186

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。

## 断酒に思う (90)

心の病と思っていたが・・・

### 吹田支部 A・D

15年前、電車で帰る時に酒を毎日飲むので、給料日の前には金が足らなくなり、その時には会社の同僚から1,000円貸してと言って借りていた。特に年輩の独身女性からは、よく借りた。だんだん返すのが、しんどくなり出張旅費で精算したりしていた。

頭がふぁっとなるのが、気持ちよかった。お酒の味なんか何でも良かった。

その頃会社では何でも引き受けてくれると評価されていた。実際それは、他人に頼むのが苦手だからだ。産業用機械については、昔よく勉強したので誰よりも詳しかった事で信用されていた。

しかし、酒でどんどんおかしくなっていたことに気づかず、動悸がおこるのは忙しいせいにして、精神神経科を13年前受診した。結果は、パニック障害と診断された。いろいろな薬を出され一番あったのがベンゾジアゼピンのデパス(安定剤として)とロヒプノール(睡眠導入剤として)であった。酒の飲み過ぎで眠れなくなっていたことは、後で知った。毎週精神神経科に通い薬も量が増えてきた。一回出せる分が限界を超え、頓服として同じ量を出してもらっていた。酒の量はあいかわらず同じ(5合くらい?)だった。

群馬工場に出張すれば、東海道新幹線で2時間半＋上越新幹線で1時間 着くまでを計算して新大阪でビールを買って車中1時間は飲めるとロング缶を2缶飲んで、着いたときに「おまえ、酒飲んできたろう」と言われた。帰りには、東京駅でどれだけ買えば酔えるか解らないと思い、地下の酒屋で一升瓶を買い込み空いたワンカップにそそいで飲んでいた。

そういえば、幼い頃に自分の父も飲んでる時はたまに、凶暴になる。次の日の朝は、おとなしく母の愚痴を聞いていた。幼い頃不思議に思った。今思うと朝起きてからの惨状を見て、自分が昨晚した事を全く憶えていないのだと思う。決して父親の様な酒飲みにならないと幼い頃に誓ったことを覚えている。

10年前、妻が離婚の話が出なかったら、酒の害も知らなかったし、ベンゾジアゼピンの恐ろしさも知らなかった。おそらく、飲み続けていたら今頃死んでたと思う。

先日、群馬工場出張の帰りに、東京駅の地下を歩いていると、「昼間から飲めます」という看板があった。飲んでた頃、こんな看板見てたら、確実に行ってたと思う。25歳の頃なんばで友人と昼間から酒が飲める所を探し回った。見つけたのは、キリンが経営してるビルの3階だった。その時にはうれしくて、何回も通った。私はその頃から、アルコールに対するハードルは、低かった。

断酒会に入会して、1年位経ってから気が付いたのは、似ている人が多いことだ。みんな、やさしい人が多いし、生きづらさを感じている人も多い。

ガンよりも死亡率が高い“アルコール依存症”になったことを忘れないように断酒会から離れないように生きていきたい。

## 【今月の「指針と規範」】

### 四 お互いの人格の触れ合い、心の結びつきが断酒を可能にすることを認め、仲間たちとの信頼を深める

一人では酒をやめられないことを認めて断酒会に入会した。例会に出席して、過去の酒害体験を赤裸々に話した。現在持っている悩みも卒直に語った。これからの人間としての在り方についても話した。しかし、断酒生活を永続させるためには、それだけでは充分ではない。

同じ悩みを持つ者同士がそれぞれの心を通わせ合い、お互いの人格が触れ合わなければ、いくら大勢の酒害者が集まって体験を語り合ったとしても、その中から収穫するものは少なく断酒そのものまで行き詰ってしまう可能性がある。

元々断酒会は、酒害者同士の信頼関係があって初めて成立した組織である。そうした人間関係にすべての会員が無関心になれば、断酒会はいっきに崩壊してしまうだろう。われわれ酒害者同士に一体感が欠けたとき、断酒も、断酒会も消失することを忘れてはならない。

<中略>

# みんなの広場

## 【押し葉】

### ～四つ葉・五つ葉のクローバー～

「幸せのクローバー」をプランターで種から育て、四つ葉、五つ葉を採取して押し葉にし、和紙に張り付け、余白に「吹田市断酒会」のゴム印を押して、名刺版ラミネートでパウチ加工しています。朋友断酒会の例会に参加した際に、名刺と一緒に配ったりしています。もう少しクオリティを上げるアイデアがあれば教えて頂きたいと思います。

(吹田支部 T・T)



〈植込み全景〉



〈四つ葉〉



〈五つ葉〉



〈パウチ〉

酒に溺れ、孤独な生活を続けているうちに生れた、自己中心的な考え方から脱出するには時間がかかる。自分のことを素直に話せるようになって、人の考え方をすんなりと認めるには抵抗がある。自分の考え方に固執しない人はよいが、そうでない人は相手の考え方を軽視したり、否定したりする。それが原因でやがて意見の対立が始まり、感情のもつれにもなる。ついには、人間関係を損う不信感にまで発展することがある。

不信感が生れると例会に溶け込めなくなり、積極的に出席していた姿勢が崩れる。そのうち、現在断酒できているという実績だけを心の拠りどころにして、例会に出ないようになる。面白くない場所には出たくない、考え方の違う人たちとは話し合いたくないというのが、人間の持つ一般的な傾向である。

われわれは、断酒という目的はひとつであっても、異なった様々な視点を持っている。性格や生活環境の違い、あるいは、今まで生きてきた人生の捉え方まで違う。それぞれの価値観を持っているのだ。だから、自分の考え方だけが正しいという発想を捨て、お互いの価値観の差を知り、それを受け入れる努力をしよう。

われわれの断酒が継続され、人格の向上がたゆみなく続いている要因のひとつの柱に、酒害者同士の濃密な仲間意識がある。常に助け合い励まし合う友愛を、傷つけない裏切らない友情を、社会一般の人たちよりずっと重視しているところにある。そうした強い信頼関係をつくるためには、仲間たちの断酒論を理解することより、人間そのものを深く理解する方が重要である。

より深く理解しようと努力する過程でお互いの人格の触れ合いがあり、心と心の結びつきが始まる。ついには、何でも話せ、何でもわかり合える関係にまでなれる。

いまだに偏見、誤解の目で見られているアルコール依存症という病気の実体を、正確に理解しているのはわれわれ当事者と、家族を含めた一部の人たちでしかないことを考えると、われわれ仲間同士の心と心がしっかりと結びつくことは、ごく自然なことでもある。

(指針と規範 P23～P26)

〈みんなの広場〉では会員家族のみなさんからの投稿を掲載しています。近況報告、趣味の披露、読書感想、映画・ビデオ鑑賞の印象、会へのご意見等々、発表形式は、散文、短歌、俳句、川柳、漫画、イラストなんでも結構です。奮って応募して下さい (広報部)