



今月の断酒表彰

☆ Y・Hさん 吹田支部 断酒四年

☆ O・Hさん 吹田支部 断酒六年

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 31 年 3 月 1 日発行 No.193

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

3月9日(土)は、ハートふれあい祭りです。吹田市断酒会として8回目の参加となります。アルコールパッチテスト等、お手伝いして頂ける方は、8:45に浜屋敷に集合して下さい。

断酒に思う (95)

酒がとまって 南千里支部 O・K

「泥酔したい訳やない。薄く酔って疲れを取りたいだけや」そう言ってひたすら飲み続けました。朝・昼・夜・夜中そして明け方と暎が開けば指紋でベタベタになった汚いグラスを口に運びました。非難する妻の大声は二人の息子にももちろん聞こえていたでしょう。「何故こいつを選んだのだろう。男は星の数程いたのに」「なぜ僕の父親はこいつなのだろう。みんなのお父さん達は優しい人ばかりなのに」三人はそう思っていた筈です。

確かに生きていく事は不愉快の連続でもあります。けれどもそれは皆同じ。なのに何故自分だけは依存症になるまで飲まなければならなかったのか。飲むことで何を得て、どこに行こうとしていたのか。気が付くと、たどり着いたのは草も生えない寒々しい場所でした。「あ、俺はいつの間にか一線を越えて、来てはいけない所に来てしまった」ゴミ部屋で膝を抱いてそう実感した事を憶えています。

いま、多くの方々のお陰で思いがけず酒が止まっています。やめたいけれどどうしてもやめられなかった酒が、本当に思いがけず。

あの頃の事はよく思い出せません。断片的な記憶も時系列がまるででたらめです。ですが私がつけた傷は周囲の人たちにはっきりと刻まれています。もし運良くこのまま酒が止まったとして、では私は彼らにどんな償いが出来るのか。決して後戻り出来ない時間のかわりに何を差し出せるのか。

飲酒が止まった私はいま、体の健康を少しずつ取り戻しつつあります。加害者から先に治っているのです。主治医は「病の治癒は善」という価値観からしかものを言いません。けれども私という人格が分かち難くひとつのものであるなら、全てを破壊しても飲み続けたその心をとらまえて正面から対峙する必要が絶対にある筈です。

酒は止まった。とりあえずは。では、それからさき私は何かを手に入れられるのか。どこかへ行き着けるのか。誰かに何かを少しでも返す事が出来るのか。

考え続けなければなりません。その為に素面の頭を維持しなければいけません。

醒めた頭で自分とは何者かを問い続けたいと思います。

【今月の「指針と規範」】

断酒会規範 四

断酒会員としての活動は、原則として無償である

われわれの断酒活動は以外に費用がかかる。積極的に取組めば取組むほど金額がかさむ。日常的に開かれている断酒例会、全断連主催のブロック大会、全国大会、加えて、各地で盛んに開催されている研修会、断酒学校、記念大会等に参加することによって、われわれには過去の飲酒代に匹敵する出費がある。

しかし、同じ出費であっても中味がまるで違う。一方はひたすらに破滅の道を進むための経費であり、一方は新しい人生を生き抜くための経費である。すべてが幸福の追求のために支出されているので、誰も惜しいとは思わない。自前であるのは当然のことである。

酒害相談活動は意外に時間がかかる。相談者は、酒を飲み続けるか断つかの二者択一という簡単なことだとは決して思っていない。酒をやめたくてたまらない半面、飲みたくてたまらない欲求にも駆られているので、そうした心の葛藤が整理されるのに要する説得の時間はぼう大なものになる。

また、酒害相談は夜間だけとは限らない。急を要する相談を受けた場合は昼間でも、自分の仕事を放棄して駆けつけることがある。酒害相談活動に積極的になると収入が減るとするのは事実である。しかし、どんなに時間を費やしても、どんなに収入が減っても、酒害相談活動は無償である。

われわれは断酒することによって、自分を愛することができるようになった。家族との愛も復活した。断酒仲間とは勿論、自分の周囲にいる人たちまで愛せるようになった。人間愛という最高の愛を自分の手にした今、過去の自分と同じ悩みを持つ人たちに奉仕することは、当然すぎるほど当然なことである。

また、われわれが悩み苦しんでいた頃、先輩会員がわれわれのためにしてくれたことを思い出せば、酒害相談活動が有償であってよいわけがない。

われわれがやっと断酒に踏み切り、酒のない生活に喜びを感じ始めたとき、

「何かの形で恩返しをしたい」と申し出ると、「同じことを酒で悩んでいる人たちにしてほしい」と断られた。

受けた恩は次の人に、次の人はそのまた次の酒害者につなぐことが、断酒会式の恩返しだと教えられた。

これは断酒会員ならではの愛であり、断酒会の尊い伝統である。

(指針と規範 P59~P61)

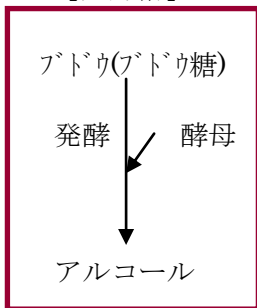
みんなの広場

「お酒に関する豆知識」

まず始めに代表的な醸造酒の発酵メカニズムについておおまかに見てみましょう。

ワイン(単発酵)

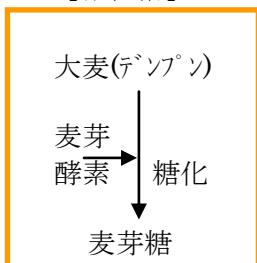
【発酵槽】



元々ある糖分を利用として酵母が糖分をアルコールに変える。

ビール(単行複発酵)

【糖化槽】



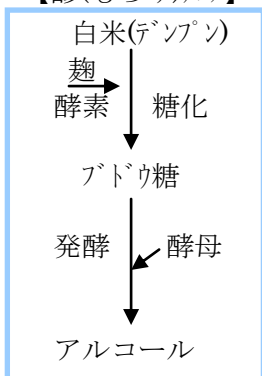
酵母はデンプンを直接利用できないので、大麦のデンプンを麦芽の酵素を利用して糖化し、麦芽糖の形にしてから発酵槽で酵母を加えてアルコールを生産する。

【発酵槽】



日本酒(並行複発酵)

【醪(もろみ)タク】



白米のデンプンを麹菌の酵素で分解糖化してブドウ糖を作ると同時に並行して酵母が糖分をアルコールに変える。



上記がアルコール発酵の簡単なメカニズムです。本来はもう少し色々な工程が加わるのですが基本的にはこの様な方法でアルコール発酵を行います。

私たちの祖先が最初にお酒を口にしたのはいつ頃だったのでしょうか？ 諸説有りますが縄文時代中期には酒を造り飲んでたとされています。

世界規模では紀元前 4000~3000 年頃にはビールを飲む古代エジプト人の板碑が見つかっており大麦の麦芽を使った麦酒造りが行われていたと推測されています。

我が国でも紀元前 400~300 年頃の縄文、弥生時代には水稲の渡来後米麴を利用した米の酒造りが始まったとされています。

それ以前は漿果酒(しょうかしゅ)と言われるキイチゴ、ヤマブドウ、コケモモ、グミ、アケビなどの糖分を含んだ果実が木の洞や岩などのくぼみ等で空気中の酵母により自然発酵した物を偶然に見つけて飲んでたと推定されています。

また、猿が木の洞や岩のくぼみなどにため込んだ果実などが自然に発酵して酒になった猿(ましら)酒と言われるものも飲んでたとされています。

稲作が定着し安定して米が収穫出来るようになってからは定期的な酒造りが始まり、前述の漿果酒も人の手で作られるようになったとされています。

記録に残っている酒の歴史をみると「魏志倭人伝」に倭人のことを「人生嗜酒(酒をたしなむひと)」と評しており喪に当たっては弔問客が「歌舞飲酒」をする風習があることも述べられています。

ただこの酒が何を原料とし、どのような方法で醸造したものなのかまでは分からないが酒が宗教と深く関わっていて酒造りが巫女の仕事であったことをうかがわせる一つの根拠となっています。

「日本書紀」にはスサノオノミコトが八岐大蛇を退治するために八塩折之酒という八度にわたって醸す酒を造らせる記述があります。「貴醸酒(仕込みに水だけでなく酒を使って造った酒)」に通じるものではないかと推定されていますが、詳細までは解明はされていません。

この頃の酒は二日から十日くらいで醸して濃潤で甘く酸味も強くペースト状のねっとりとしたものだったのではないかとされており、現在の清酒とは大分違っていたようです。

(吹田支部 N・K)

<広報部から>

酒造メーカーに勤めておられたNさんに投稿を依頼しました。お酒が出来るまでの基本的メカニズムとお酒が太古の昔から人類の歴史と共にあったことが理解できるかと思います。

断酒会の基本スタンスは禁酒でも廃酒でもありません。アルコール健康障害対策基本法にある「酒類に関する伝統と文化が国民の生活に深く浸透している」ことは認めながら、不適切な飲酒がもたらす影響が大きいことを広く社会に訴えています。

〈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きます。

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