

今月の断酒表彰

- | | | |
|--------|-------|-------|
| ☆O・Kさん | 南千里支部 | 断酒六カ月 |
| ☆N・Tさん | 南千里支部 | 断酒十年 |
| ☆N・Kさん | 吹田支部 | 断酒十四年 |
| ☆M・Nさん | 南千里支部 | 断酒十九年 |



令和元年5月1日発行 No.195
編集・発行 事務局・広報部
<http://suitashi-danshukai.net>

これからも、お酒に近づかないようにして、一日一日断酒を積み重ねていきたいと思えます。

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。

【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

われわれが例会で発表する体験談はかなり幅広いものである。問題飲酒を始めた頃から断酒するまでの酒害体験、断酒してから今日までの様々な苦痛と喜びの断酒体験、そして、自らの酒害、断酒体験を通してつかんだものを基礎にした今後の自分の在り方。そうした流れの中の自分を語る事が原則通りの体験発表である。

しかし、一番の柱になるのは何といたっても酒害体験である。酒に振り回されて行った様々な人間らしさを欠いた行動、あるいは非人間的ともいえる行動。その行動のくり返しの中で進んだ自己破壊。挫折、絶望感の末にあった自己否定。そして、最後に待っていた自己喪失。

酒と酒害者の本質的な関係をきっちり示してくれるのは、酒害によって引き起こした非人間的行動である。逆に考えると、そうした行動そのものが酒害である。当時のわれわれは、酒の命じるままにしか動けなかったからである。そうした酒害による自分の行動をしつこく掘り起こすことで、酒害の怖ろしさが見えてくる。

しかし、そうした酒害行動を話すだけでは充分ではない。もっと大切なことは、そうした行動の中での自分の心の動きを語ることである。そうでないと、酒で歪められた自分の本当の姿が見えてこない。

<中略>

断酒体験をじっくり語ることも非常に重要である。断酒できたからといっても、飲酒時代に病んだ心が急回復する人は珍しい。われわれは例会に参加して、酒に支配されるようになった頃から現在までの心の軌跡を辿ることで、心の病んでいる部分を認識し、改善への努力をする。そうして断酒後のわれわれは着実に回復するのである。

かつての飲み友達を見かけると、慌てて逃げ出したりする。断酒への努力は誇れることであるのに、飲酒時代の見栄が劣等感に姿を変えていたりする。

飲酒時代から曳きずっている自己中心性から抜けられず、家族の話に耳を傾けることができない。自分の考え方を一方的に押しつけて、家族を失望さす。夫婦喧嘩になることもある。

断酒が長く継続されても、酒以外のことに積極的になれなかった頃の癖が治らず、自分のやるべきことがどうしてもできない。何から何まで今でも家族に頼つ

断酒に思う (97)

吹田支部 O・H

断酒がうまく続きある程度時間が過ぎると過去に自分が飲酒していた時の記憶が薄れてしまいます。

記憶を呼び戻すことをしても、同じ記憶ばかり浮かんでしまいます。

お酒に関しては飲むことだけしか考えていたので、同じことばかりを繰り返していたのかもしれませんが。断酒会に出席して違う人の体験談を聞いていると、忘れていた記憶がぼんやりと浮かんできます。

お酒を飲むために、ついた嘘、同じことをしています。お酒を飲むために、破った約束、同じことをしています。

お酒を飲むために、人をだましたこと、同じことをしています。

お酒を飲むために、お金を捻出したこと、同じことをしています。

やはり、この病気になってしまうと人は同じようなことをしてしまうと、断酒会に行くと再確認させてくれます。

体もそうです。

夜寝ていると突然足がつってしまう。

嘔吐し過ぎて胃から何も出なくなったこと。

目が充血して、誰かを睨んだようになってしまうこと。頭痛・胃痛・腰痛があるのですが、お酒を飲むと嘘のように痛みが無くなること。

飲酒アルアルでしょうか。

断酒会に来ていると、同じ事をしていた事を体験談として教えてもらいます。

自分だけは違う、自分はまともだ、自分よりひどい人は周りにたくさんいる。

そんな人間はたくさん知っている。

だから自分は病気ではなく、お酒を飲んでよい。

そうゆうことばかり考えていました。

ですが、入院して、断酒会に入って体験談を聞いて・話してしていくとやはり自分は病気なんだと確認していきます。

一度飲んだら、止まりません。

ている。

そうした様々な行動を通して、その裏で働いている自分の心理を知ることが、今後のわれわれにとって必要不可欠なものである。それができなければ、断酒継続すら危いのである。

酒に支配されていた頃身についた、自分にとってマイナスになる発想、価値観を転換するためには、現在の自分の行動と心理を事実通り話すしかないのである。ただし、事実を語ることによって家族や周囲の人たちが傷つく怖れがあるときは、慎重になってもらいたい。人を傷つけても平然としているようでは、なかなか回復できないのである。

酒害体験、断酒体験と語り継いでいくと、必ず将来の自分のあるべき姿が浮かんでくる。それを語ることも重要であるが、体験談の最後にあるもので、しかも願望であるので、そんなに詳しく話すことはない。詳しくなりすぎると単なる理屈になってしまうので、例会の雰囲気壊すことがあるので注意を要する。

例会では自分の体験のみが語られている。自分をひたすら語り続けることで、われわれは自分の物語を持つようになった。詳細で、洞察に充ち、他のどんな人が持っている物語より価値がある。自分を変える力を持っているからである。

(指針と規範 P74~P81)

吹田市断酒会会員の現況

(平成 31 年 4 月 1 日現在)

- 1 会員数：男性 20 名、女性 1 名、計 21 名
- 2 入会者数（平成 30 年度中）：
男性 3 名、女性 0 名 計 3 名
- 3 準会員数：5 名
- 4 会員の年齢構成：
40 代 1 名、50 代 5 名、60 代 10 名、
70 代 3 名、80 歳以上 2 名
- 5 会員の断酒歴：
1 年未満 4 名、1~3 年 2 名
3~5 年 1 名、5 年~10 年 5 名、
10 年~20 年 5 名、20~30 年 3 名
30 年~40 年 1 名
- 6 会員の入会時の年齢：
30 代 1 名、40 代 6 名、50 代 10 名、
60 代 3 名、70 代 1 名
(平成 30 年度現況調査より)

みんなの広場



「お酒に関する豆知識 2」

<奈良時代には口嚙みの酒とカビの酒が>

『大隅国風土記（713 年以降の編纂）』によると大隅国（今の鹿児島県東部）では村中の男女が水と米を用意して、生米を嚙んでは容器に吐き戻し、一晚以上の時間をおいて酒の香りがし始めたら全員でそれを飲

む風習があり「口嚙ノ酒」と称していた。

口嚙みの酒は、唾液中のデンプン分解酵素であるアミラーゼ、ジアスターゼを利用し空気中の野生酵母で発酵させる原始的な醸造法で、東アジアから南太平洋、中南米の各地域でも行われてきた。酒を醸造することを「醸(かも)す」と言うがその古語である「醸(か)む」と「嚙(か)む」が同音なのはこの「口嚙ノ酒」に由来するという説がある。

カビ(麹)の酒は『播磨国風土記(716 年以降の編纂)』に携行食の干し飯が水に濡れてカビが生えたのでそれを用いて酒を造らせ、その酒で宴会をしたという記述がある。麹カビの糖化作用を利用した醸造法で現代の日本酒の醸造法に通じるものである。同書には「清酒(すみさけ)」という表現もあり現在の清酒(せいしゅ)の初見とする説もある。

奈良時代の同じ時期に「口嚙み」によるものと「麹」によるものというふたつの異なる醸造法があったという記録である。後の『万葉集(759 年以降に成立)』にも濁り酒、黒酒、白酒などが歌の中で詠まれている。

奈良時代には「酒屋」の初見があり『万葉集』に「能登国熊来の酒屋」と詠われる。奈良時代宝亀年間に讃岐国美貴郡の官人の妻が酒に水を割り販売したと『日本霊異記』にある。この頃、庶民の酒はほとんどが神前での集宴でたしなまれ、個人で飲むことはほとんどなく社交酒だったとされる。後に神事礼祭(直会:なおり)、農耕儀礼(田植や収穫)、冠婚葬祭、共同作業後の慰労会等飲酒の機会が増えていった。

平安時代の初期には現代の酒とほぼ変わらない製法でいろいろなタイプの酒が造られていたことが『延喜式 900 年代』に記されている。

室町時代になると搾った酒を貯蔵前に 65 度程度に加熱、殺菌し酵素の働きを止めて香味の熟成をはかる「火入れ」を行っていた記録が残っている。1800 年代半ばになってフランス人のパスツールが発見した「殺菌法」に先立つ 400 年前に同等の製造法が日本では確立されていたのである。

(吹田支部 N・K)

3月号に続き、お酒に関する知識を披露して頂きました。新元号「令和」は万葉集の「梅花の歌三十二首」の序文を由来とされています。万葉集が編まれた同じ奈良時代に日本の酒造りは、現代並みの技術が確立されていたようです。平成25年12月に成立した「アルコール健康障害対策基本法」第1条にある「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…」の文言が気になっていましたが、古来酒は人類の文化の歴史と共にあったということでしょうか。「酒が問題ではない、飲み方が問題である。」ことを再確認し、法にある酒類製造・販売事業者とも連携しながらアルコールの問題に取り組んでいくことが国を上げての対策推進につながっていくことになります。(広報部)