

今月の断酒表彰

☆ Y ・ S さん 吹田支部 断酒二年

☆ O ・ H さん 吹田支部 断酒十一年

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。

<令和元年10月1日入会>

☆ O ・ T さん 吹田支部

新しい仲間です。よろしくお祈りします

断酒に思う (101)

<酒害相談講習会に参加して>

南千里支部 O ・ Y

4月1日から約2か月間、10回にわたって開催された「第47回酒害相談講習会」に参加させていただきました。

アルコール依存症の基礎の復習に加え、高齢者問題、家族の問題、社会保障やセーフティネットなど多岐にわたる盛りだくさんな内容でした。

講師も、日頃なかなかお話を聞けないような先生方で、たいへん貴重な講習会でした。

この講習会は、断酒一年前後に再飲酒者が多かったため卒業教育の意味で開催されたそうです。当時大阪府断酒会は、社団法人ではなかったため、アルコール問題研究所を受け皿に、大阪府の資金援助も受けながらの開催だったそうです。

私は今回の講習会の中で、「アルコール依存症と家族について」の講義に一番感銘を受けました。日頃例会では家族の方たちの体験談は聞く機会が少なく、ましてや酒害者と家族の関わり方は、とても難しいと考えていました。まず家族が救われることがたいせつでありながらも、言葉の選び方一つ、何気ない態度や距離感など考えるだけでも大変な事ばかりです。

酒害者本人は身から出た錆？ではないにしても、やはり自らの課題であり、回復の苦労は当たり前。止めたいけど飲んでしまう、アカンと分かっているが止められない。こういう両価性の中で揺れ動く酒害者に対して、「こうしろ!」「それはダメだ」という接し方はより感情的になってしまい、お互いに傷つく事になってしまう。家族の苦労は並大抵ではないと思いました。

今回の講習会を通じて、断酒の持つ深い意味(酒害者とその家族の両者にとって)を、あたたためて学習し、痛感しました。



令和元年10月1日発行No.200

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

10月13日(日)は『第6回断酒を考える会』です。大結集をお願いします。

【今月の「指針と規範」】

断酒新生指針

一 酒に対して無力であり、自分ひとりの力だけではどうにもならなかったことを認める

酒に対して無力であることを認めたととき、断酒への努力が始まる。しかし、自分ひとりの力だけで断酒しようとする人たちは、必ずといってよいほど失敗する。自分ひとりだけの弱さを認められない人の自信は過信でしかなく、「孤独な病気」と呼ばれているアルコール依存症を、十分に理解していないことにある。

われわれは孤独になることを望んでいなかったが、酒にすべてを支配される生活を続ける中で周囲の人たちの信頼を失い、孤独はどんどん深まっていった。ついには、その孤独の怖ろしさに震え、自らを責めさいなんだ。

酒害者の哀しさは、酒を飲むためにはどんな嘘でもつかねばならないことにある。そしてその嘘が、孤独の最大の原因になる。勿論、嘘をつくことには後ろめたさもあり、それなりの反省もするのだが、だからといって嘘をやめるわけにはいかなかった。命よりも大切な酒を飲めなくなるからである。

嘘のくり返しが延々と続く中で、酒害者にとっての嘘は、生きていくための必要悪となる。われわれは酒以外の問題で嘘をつくことはなかったのだが、生活のほとんどすべてが酒に関わってくるとなると、他者から見て、どうしても嘘で固めた人間になる。

その嘘が原因で、われわれは誰にも相手にされなくなった。ひとりぼっちの孤立した暮らしの中でますますひどい酒を飲むようになり、心身ともにぼろぼろになった。アルコール依存症は酒をコントロールできない病気であるとともに、孤独が際限なく深まる病気だともいえるのである。だから、この病気から回復するためにもっとも必要なことは、孤独から抜け出すことである。言い換えれば、信頼できる仲間をつくることである。

ひとりでは酒をやめられないから、必然的に断酒会ができたと考えることができる。酒害者は酒の歴史とともに生きていたと思われるので、ずっと以前から酒に悩む人たちの中には、酒を断つしかないと考えた人もいただろうし、ひとりでそれなりの努力をした人もいたと考えられる。だが、そうした人たちの努力がことごとく破れたため、アルコール依存症は不治である、という偏見が生れたのではないだろうか。

われわれ自身を振り返って考えるとよくわかること

みんなの広場

ヤン坊・断坊の断酒談議 (5)

ヤン坊「今日どんな映画なの？それとも本？」

断坊「まずは全断連機関紙『かがり火』2002年5月1日号のコラム『照射』の再掲だよ。」

◆アルコール中毒症、精神分裂病という病名には、負のイメージしかない。◆アルコール中毒症は、断酒会ができて回復する病気であることを証明するまでは、性格欠陥者が飲酒しているとなる病気だから、治療不可能の病気だという偏見が、精神科医から一般市民にまで根付いていた。◆精神分裂病の方は、精神が四方八方に引き裂かれてしまった状態なので、いつどんな恐ろしいことをするかもしれないおぞましい病気だという誤解が、今でも市民たちにしつこく付きまとっている。◆こうした偏見が病名に張りついている限り、病気からの回復の妨げになると考えるのは当然のことなので、関係者たちは病名の変更を真剣に考える。◆アルコール中毒症はすでにアルコール依存症となり、精神分裂病はつい最近、統合失調症と病名を変更した。◆しかし、偏見、誤解は病名変更ぐらいで解消するほど簡単なものではない。現に、回復の進んでいる断酒会員の間では、アルコール中毒という言葉を好んで使っている者が多いが、彼らに言わせれば、「市民の偏見、誤解は、回復した姿を見せない限り解消しない」である。病名変更に反対するわけではないが、分裂病の人たちも同じことを考えているのではないだろうか。(台)

ヤ「『照射』というコラム、無くなったよね」
断「執筆者の一人、元副理事長の小林哲夫さんが退いた後、しばらくは続いたけど、、、復活を期待したいね」
ヤ「2002年は精神科の病名が変わった時期だよ」
断「そううつ病が双極障害、うつ病が抑うつ症に変わったよ。患者と家族の働きかけで変わったんだよ」
ヤ「回復したアルコール依存症者、断酒会員は回復できる病気ということを自然とアピールしてる訳だね」
断「僕も入会した後、回復している先輩たちをみて、勇気もらったことは間違いないよ」 (O・T)

だが、何度かひとりで酒を断つ努力をした結果は無残なもので、断酒会に入会することでやっと断酒できたのである。断酒会をはずしてわれわれの断酒はあり得ない。

断酒会でわれわれがやっていることを、非指示的集団療法と医療関係者たちは呼んでいるが、正にその通りで、誰かの指導で酒のやめ方を学んでいるわけではない。われわれは断酒会にまったく平等な立場で参加し、本音で話し合える仲間としてお互いが助け合い、励まし合い、啓発し合って新しい生き方を目指すのである。そうした信頼関係が断酒会の中で得られるため酒がやめられるのだから、われわれはとてもしつこく断酒できるとは考えられない。

〈中略〉

考えてみれば、その人にとって酒はかつて、孤独を一時的に解消してくれる特効薬でもあった。人間の記憶はかなりいい加減なもので、また、時間の流れは怖ろしいものである。ひとりぼっちの断酒が苦しくなったとき、過去のつらい酒のことだけを思い出せばよいのだが、もうひとつの楽しい酒の記憶が戻ったりする。そうなると、飲酒の誘惑に勝てなくなるのは時間の問題になる。

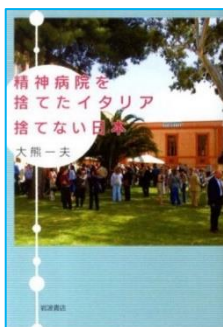
とにかく、ひとりで断酒するといつて会から離れて、よい結果を出している人はいない。われわれは、ひとりでやめられるというどんな強い自信を持ったにせよ、現実をじっくり見れば、断酒会から離れることがどんなに危険なことかわかるはずである。

われわれは、そうした先輩会員の脱落への過程を素直に受け止めて、自分ひとりの力だけではどうにもならないことを、改めて確認しよう。そして、これからの自分の断酒の糧にしよう。(指針と規範 P3~7)



【参考図書紹介】

市立図書館でも借りることができます。



〈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。奮って応募してください。

(広報部)