

平成 24 年 5 月号

今月の断酒表彰



I・S さん	吹田支部	断酒三ヵ月
M・T さん	南千里支部	断酒六ヵ月
N・T さん	吹田支部	断酒三年
N・K さん	吹田支部	断酒七年
M・N さん	南千里支部	断酒十二年

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 24 年 4 月 1 日入会>

S・Y さん 吹田支部

新しい仲間です。よろしくお願ひします

断酒に思う(28)

死への「迂回路」としてのアディクション

国立精神・神経医療研究センター 松本 俊彦 先生

私は、「生きるため」の行為の反復が結果的に死をたぐり寄せている、という現象こそが、実はアディクションの本質ではないか、と考えています。

アルコール依存症を例にとってみましょう。メニソガーはかつてアルコール依存症のことを「慢性自殺」と呼びました。その言葉は、いまずぐ自殺してしまうことを回避するために(=生きるために) ゆっくりと自分を傷つけて延命を図る行為を意味していました。

しかし、自殺予防の専門家のあいだでは、アルコール依存症はうつ病と並んで自殺と密接に関連する精神障害であることが知られています。

このあたりのことを、アルコール依存症専門医である辻本士郎先生(2009)は、親しみのある言葉で巧みに語っています。「飲んでいる人は、心が死に向かっていきます。生きたいのと死にたいのと、両方あるんですよ。生きることと、死ぬこととの、真ん中のようなところにおいて、最初はなんとか生きていくために飲んでいたのが、飲むためにさまざまな努力をしたり、抵抗したりしているうちに、ただ飲みたいだけになってくる。だんだんと、生きるために飲んでいいのか、死ぬために飲んでいいのか、わからへんようになってくる。もう死んでもええわ、どうでもええわ、と思いながら、飲んでいく部分がある。俺から酒をとったら何が残る、というのはこの段階です。酒は疫病神だとわかっているけれども、もうこの疫病神と一緒にいいやという気持ち、それが『慢性自殺』です」。

中高年の男性たちが、日々の生活から生じる「心の痛み」を誰にも相談せずに、アルコールで蓋をしてどうやらこうやらその日を生き延びる。しかし、そんな

一時しのぎをしたところで、「心」に痛みをもたらす根本的な原因は何も変わっていない。

それどころか、問題はますます巨大かつ複雑になり、気づくとアルコールに溺れている自分が出て、どうにも引き返せない。このように、生き延びるためのアルコールが皮肉にも死をたぐり寄せる可能性があります。あるいは、最近十年あまりの中老年男性の自殺の背景にも、うつ病だけでなく、こうしたアルコールの問題が潜んでいるのかもしれない。

いずれにしても、アルコール依存症であれ、自傷行為であれ、その瞬間を生き延びるためのアディクションは、最終的には「死」への迂回路にすぎない場合が少なくないように思います。

(自傷行為の嗜癖化プロセス：松本俊彦先生より抜粋)

第 27 回定時総会について

5 月 12 日(土)に本部例会に引き続き、20 時から開催します。出席できない方は、各支部へ総会議案への委任手続きをお願いします。

出席できる方は、事前資料を配布しますので持参願ひます。

【今月の「指針と規範」】断酒新生指針

三 酒害体験を掘り起こし、過去の過ちを素直に認める。また、仲間たちの話を謙虚に聞き自己洞察を深める

惨めだった過去は思い出したくない。誤った生き方を続けたことも認めたくない。そうした傾向は人間なら誰にでもあることだが、われわれの断酒を継続させるためには、そうした事実を素直に認めることが欠かせない。

病気のせいだとはいえ酒に振り廻されて、自分もいやになるような行為をくり返した。自己中心的な物の考え方が強くなり、自分の間違いを棚上げして人を理由もなく攻撃し、傷つけた。ときには、暴力すら振るったこともある。

酔いが醒めれば後悔し、もう二度と同じ過ちは犯さないと心に誓いながら、酒を飲むと同じ結果になった。周囲の人たち、特に家族に与えた苦痛は計りしれない。

そうした酒害体験を思い浮かべるとは、恥ずかしく、苦しく、怖ろしい。しかし、逃げ出せばいい。それどころか、記憶の薄れている部分や、まるで記憶にない部分まで掘り起こす努力をし、当時の自分の姿をより明確に頭の中に再現する必要がある。

酒を断ったのだから、暗い過去のことは忘れ、明るい将来の展望のみ考えればよいと思うかもしれないが、そうした発想では断酒は継続されない。われわれと酒の関係をもっとも正確に教えてくれるのは、あの惨めな日々の自分の姿であり、酒によって歪められた自分の心であるからである。

断酒してある程度日数が経ち、自分を表現する力が
ついてきたら、積極的に過去の酒害体験を掘り起こし、
機会あるごとに話そう。断酒例会の中で語られる様々
な話の中で、過去の酒害の実態が何といても柱にな
る。酒で病んでいた自分の心を詳しく知ることが、断
酒継続へのエネルギー源になることは誰も否定できな
い。



吹田ケーブルテレビ放送日

吹田市断酒会に吹田ケーブルテレビより取材
がありました。

放送日：4月27日(金)～5月3日(木)

吹田ケーブルテレビジョン・コミュニティチャンネル 11

