

M・T さん 南千里支部 断酒三ヶ月

Y・T さん 南千里支部 断酒三年

**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。**

## 断酒に思う (33)

### 思考はっきり、表情も戻る

50歳代の会社員鈴木弘さん(仮名)は2005年、うつ病の治療中、大量の飲酒をするようになり、アルコール依存症を併発した。専門の治療機関への転院を勧められた。アルコールをやめないと、うつも治らない。脳や肝臓にも大きなダメージを与えた。『酒が命か』なら命を選ぼうと、入院を決めました。入院生活は3か月に及んだ。酒が飲みにくくなる抗酒剤を服用し、依存症についての勉強会、グループ討論を重ねる。「なぜ入院することになったか」「飲酒についてどんな点が間違った考えだったか」などについて話し合う。鈴木さんは、「飲むと一時的にうつ気分が楽になった」「惰性とひまつぶし」「酒は男の勲章と思っていた」などと振り返り、「うつを軽くするつもりが、逆に悪化させた」と自己分析した。退院に当たっての論文では、「飲んだらうつになる」とつづり、「断酒する。それしかない」と決意を表明した。鈴木さんは06年に退院、元の職場に復帰した。うつ病のつらさから逃れるため酒を飲んだが、酒をやめたらうつ病もよくなった。体力も戻り、霧が晴れたように思考もはっきりした。同僚には「表情が戻ったね」と言われた。仕事を一人で抱え込んで、立ち往生することもなくなった。国立病院機構久里浜アルコール症センター(神奈川県)の精神科医、松下幸生さんは「飲酒によって生じたうつ状態は、酒をやめることで消えることが多いという研究もある。うつとアルコール依存症が合併した場合は、断酒することが必要です」と話す。患者は、自分で飲酒量をコントロールできないので、酒量を減らす「節酒」でも、一定期間やめる「禁酒」でもなく、「断酒」が必要になる。職場に戻った鈴木さんは、酒席に出る機会も多くなったが、その時は治療について打ち明け、酒は断っている。この年末年始も、アルコールは一滴も口にしなかった。「いったん酒をやめてもまた飲んでしまう人も多い。一杯ぐらいという気持ちが取り返しのつかない結果になると、愚直に信じています」今月1回程度通院し、うつとアルコール依存症についてチェックを受けている。「断酒は、自分にとってうつを防ぐ最低条件。うつ再発への不安はあります」入院前は時間があれば、酒を飲んでいて、それを避けるためにも、休日は、映画



やコンサート、サイクリングを楽しむようになった。夜はミネラルウォーターで読書。「レッツ断酒！」と名付けたブログも開設した。「こまめに自分の手入れをし、一日一日味わって生きようとするようになりました。病気はある意味、いい経験だったのかもしれませんが」多くの会社員には、鈴木さんのケースは人ごとではないはず。「不安から逃れようと大量飲酒する危険を知ってほしい」と鈴木さんは忠告する。

(2008年1月30日 読売新聞)

11月11日(日)は、吹田市断酒会  
の一日研修会です。会員・家族の  
結集をお願い致します。



### 【今月の「指針と規範」】断酒新生指針

#### 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

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。

断酒会には信頼関係があるからこそ、自分の欠点をさらけ出しても軽蔑されることはない。逆に、その卒直さが評価される。事実と本音を常に話すことで信頼関係はますます強くなり、やがて強い絆となる。そしてその絆の強さが、断酒継続の強力な武器となる。

しかし、よくよく考えると、努力して仲間たちとの

信頼関係をつくったずっと以前から、われわれは仲間たちを信じ、断酒会を信じていた。断酒会に入会したとき、仲間たちは今まで関わってきたどんな人たちよりも、われわれのことを理解してくれた。こうした人たちがいるからこそ断酒会は信じられる、と思った。

つまり、信じるということが、われわれには最初からあったのである。だから、初心に還りさえすれば、どんなに物の考え方に差があったとしても、信頼関係をつくれなはずはないのである。

われわれは飲酒時代、あらゆる信頼関係を失くしていた。周囲の人たちは勿論、家族の間にもなくなっていた。また、人を信じなくなっていた。人に信じられないようになっていたからである。信頼関係は人と人との間にあるものであるから、どちらか一方が信じていなければ成立しないものであるが、われわれの場合は両者がそうであった。

断酒が継続されるようになって、自分や人を信じられるようになり、周囲の人たちからも信じられるようになった。前者との差は歴然としている。

信頼のない人生は空ろであり、ある人生は充ちている。「断酒幸福」という言葉は、信頼関係の復活そのものを指すといっても過言ではないのである。

(指針と規範 P25 ~ P26)

