

平成 24 年 12 月号

今月の断酒表彰

- S・K さん 南千里支部 断酒三ヶ月
- Y・S さん 吹田支部 断酒六ヶ月
- K・Y さん 南千里支部 断酒六ヶ月
- N・Y さん 吹田支部 断酒一年



平成 24 年 12 月 1 日発行 118
 編集・発行 事務局・広報部
<http://suitashi-danshukai.com>

<平成 24 年 12 月 1 日入会>

A・T さん 南千里支部

新しい仲間です。よろしくお願ひします

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。

「すいただより」の来年 1 月号に皆さんの一言を掲載します。新しい年を迎えるにあたっての決意、抱負、夢や希望何でも結構です。別途原稿用紙を配布致します。各支部支部長まで。
 締切 12 月 22(土)吹田支部最終例会

吹田市断酒会のこの一年：一年間の活動お疲れ様でした。

(敬称略)

月	行 事		断 酒 表 彰		月	行 事		断 酒 表 彰	
	日	行 事 名	期 間	氏 名		日	行 事 名	期 間	氏 名
1 月	2(日)	三社参り	1 年	N S	7 月	7(土)	臨時総会	3 ヶ月	S Y
	29(日)	会員家族の学習交流会	8 年	S S		22(日)	辻本会長転勤に伴い 土肥会長就任 会員家族の学習交流会	6 ヶ月 9 年	N T N M
2 月	5(日)	大阪府断酒会アメシストの集い	27 年	A T	8 月	5(日)	北摂連合会一日研修会 北摂連合会家族会研修会	6 ヶ月 8 年 30 年	I S M H H S
3 月			3 ヶ月 6 ヶ月	N Y A D	9 月	2(日)	大阪府断酒会 46 周年 記念大会	3 ヶ月 3 ヶ月 1 年	Y S K Y A D
						30(日)	近畿ブロック三重大会	5 年 13 年 17 年 18 年	K H H K O T K A
4 月			3 ヶ月 8 年 14 年 14 年	N T T H T T D S	10 月	28(日)	第 49 回全国(兵庫)大会	3 ヶ月 3 ヶ月 6 ヶ月 4 年 11 年	T S Y R S Y O H W M
	12(土)	第 27 回定時総会	3 ヶ月 6 ヶ月 3 年 7 年 12 年	I S M T N T N K M N		11 月	4(日)	高槻市断酒会一日研修会	3 ヶ月
5 月					11(日)		吹田市断酒会一日研修会	3 年	Y T
6 月					16(金)	第 14 回近畿ブロック断酒学校			
	10(日)	茨木市断酒会一日研修会	6 ヶ月 3 年	N Y N T	12 月	2(日)	島本断酒会 30 周年記念大会	3 ヶ月 6 ヶ月 6 ヶ月 1 年	S K Y S K Y N Y
				16(日)		忘年例会			

【今月の「指針と規範」】断酒新生指針は、裏面です。





【今月の「指針と規範」】断酒新生指針

五 自分を改革する努力をし、新しい人生を創る

「断酒」とは酒を飲まないことだけで充分だ、と考えるのは、断酒初期であれば別にとやかくいわれるものではない。

激しい飲酒欲求に襲われたとき、早く自分を変えたらよかったのに、自己改革が進んでいたら飲みたい気なんか起こりはしなかったのに、などはまず考えない。頭の中にあるのは酒だけであるからである。断酒例会の始まる時間まで何とか我慢するか、できそうにもないと思えば仲間に連絡をとればよい。初めて断酒に挑戦したときは、誰でもそんなものである。

酒を飲まないための段取りもしないで、受け売りの断酒理論にこだわってあれこれと考えていると、逆に酒に走る可能性が強い。断酒経験が浅いときは、経験豊かな仲間が実践活動を通して構築した、それぞれの理論や自己改革法は現実味に乏しいので、危機を防ぐことには結びつかない。だが、いつまでも酒さえ飲まなければよいのだと単純に考えていると、結局、その飲まないはずの酒を飲んでしまうことになる。本物の断酒とは、コップの中の酒を口に入れるか入れないかという、単に物理的な動作を指すものではないからである。

われわれは例会に出席して、自分の本当の姿を捜し始めた。仲間たちとの対話と信頼関係を通して、自分がだんだん見えてきた。しかし、仲間たちとの友情が

いくら深まっても、自分の本質に迫ることができていても、自分を変える努力を始めなければ、アルコール依存症という病気からの回復はないのである。

われわれは、アルコール依存症という酒を飲まずにはいられない病気になったが、そうした状態になるまでの生活体験の中で、心にゆがみやひずみを持つようになった。将来の展望も開けず、焦りと無気力が交互に訪れるような状態では当り前のことかもしれない。

幼児のようにわがままで、社会性がまるでなくなっている人もいる。他罰的、攻撃的で、自分だけが正しいと思っている人もいる。現実を直視する勇気がなく、現実と幻想の入り混じった世界でぼんやり暮らしている人すらいる。家族がいてもいなくても、孤独な生活を続けることで視野が狭くなり、自分以外のものに目を向けなくなるのが一般的である。

であるので、アルコール依存症がからだの病気だけでないことを理解し、個人差はあるにせよ、それぞれが心の健康を欠いていたことを認めよう。また、酒を断ってもこうした傾向は急に改善されず、この健全とはいえない心が原因になって再飲酒する危険がある。

われわれにとって本物の回復とは酒を飲んでいないことだけでなく、長い飲酒時代に身についた、様々な欠点を治し続けなければ得られないものである。言葉を換えれば、これまでのあらゆる価値を転換することである。

(指針と規範 P27～P28)