

平成 26 年 8 月号

今月の断酒表彰

- ☆ M・T さん 南千里支部 断酒 6 ヶ月
- ☆ T・N さん 吹田支部 断酒 6 ヶ月
- ☆ H・S さん 吹田支部 断酒三十二年

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。

断酒に思う (50)

体験談 2

吹田支部 T・N さん

20 代後半からだったろうか？アルコールを口にしない日があったかどうか思い出せない。皆毎日飲んでいるのだろうと思っていた。同僚に聞いて見ると家では飲まないとか言う。とても信じられなかった。良い事があっても悪い事があっても呑み、何事無くても呑んでいた。家で独り呑みながら自己憐憫に浸るのが好きであった。やがて気絶するまで呑んでも気持ちよく憐憫できず鬱と診断された。

抗うつ剤との併用を始め、食欲は失せていった。体重は見る見ると減り「骨と皮」だけとなった。

毎日下痢状態で職場内で「しも」の粗相もあり、すっかり自信を失くし生きる気力も消え失せたが呑む気力だけは衰えず、近年中の死をも薄っすらと覚悟していた。

うつ症状が酷くなり、病気休暇の承認を得るなり連続飲酒に入った。

死は一層身近なものとなった。

この時点で認識は「衰弱の原因は抗うつ剤とアルコールの併用が原因であり節酒出来ないのは自分の意思が弱いから。

このまま死んでしまうのも運命。」と。。。

肝臓が腫れて飛び出し痛みに堪えかねて近所の診療所に「よたよた」と這って行った。

「点滴で楽になれば少しマシに呑めるかも」と考えた。ここから私の人生は 180 度変わった。

死から生へ。

生まれ変わる事に成功した。

少なくとも断酒継続中の今は。

診療所の対応は素早く適切であった。即時の血液検査。

総合病院での肝臓 CT スキャン、専門病院での診察予約。

診療所医師はこの状態がアルコール依存症であると知っていたのです。幸運でした。「拾う神が居た。」

平成 26 年 8 月 1 日発行 No.138

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

アルコールを断つと今よりもっと気がふれるであろうし、自死したくても出来ない観察部屋で耐えられるだろうか？しかしもう一度生きれるとしたら方法は？

暫し葛藤の末、ある程度周辺を整理し入院した。入院中に断酒例会への出席と効果を勉強・体験し、その効果も実感した。

現在断酒 10 か月であるが、体重は元に戻り鬱症状は出ていない。本当に生まれ変わったと実感している。もう一度笑顔を取り戻せるなんて想像すらできなかった。

入院中の断酒は日々辛かったが、観察部屋で悶々と想像した。「断酒に成功しもう一度生きる事ができたらスポーツをしたい」と。そしてベットの上で始めたストレッチは日課となっている。

あと、怖いのは再飲酒である。私は「再飲酒＝死」と自覚している。もうあの状態には戻りたくない。断酒例会での先人の体験談は私を危険な場面回避に導いてくれます。自分が話すのは自身の心の整理と安息を与えてくれます。

これからも例会に出て断酒とともに一日でも多く笑って生きる日々を継続したいと考えます。

今月の「指針と規範」断酒会規範

五 断酒例会はあらゆる条件を超えて平等であり、支配者はいない

被害者の断酒を可能にする理由を一言で、と答えを求められると、「断酒会が実践第一主義の集団だから」と説明するしかない。

万事合理主義が幅を利かしている現在、断酒例会にひたすら出席して、今日一日、今日一日と断酒の日を積み重ねているわれわれの断酒法は、あまりスマートではないかもしれない。

時間と労力を使ってあちらこちらの例会に出席しなくても、アルコール依存症の病識を徹底的に頭にたたき込み、自宅で心静かに自らを内観すれば、あるいは酒を飲まなくなるかもしれない、と思うこともあるだろう。しかし、そうした形の断酒を目指して成功した人はいない。

やはり、酒害者が酒を断ち、それを継続していくためには、からだを使って例会に出席し、足を使って酒害相談に駆けめぐり、そうした行動の中で酒害者同士が信頼を深め、自分を知る努力をするしかない。

であるとしても、ぼう大な時間と労力を要する苛酷ともいえる努力を、どうしてわれわれは進んで行っているのだろうか。それは、例会が魅力に溢れ

ているからである。われわれを引きつけて止まらないからである。

断酒会は企業や組合のような縦組織を持っているが、われわれにとって一番大切な例会に関しては、組織として機能するのは例会場の設営までである。

例会の中身は、役職や断酒歴に関係なく平等な立場で参加したわれわれがつくる。縦組織とはまるで関係のない横一線の形で進められる。

会長や支部長が参加者に訓戒を垂れるわけではない。断酒歴の長い会員が、新しい会員に酒のやめ方を教えるわけでもない。司会者が会員の発表に論評を加えるわけでは勿論ない。われわれはひたすら自分の酒害体験と内面を語り、聞く。そこには感動と安らぎがある。例会の中に広い海のような自浄力が生まれる。

断酒会が自由、平等を尊重する組織であることを一番わかり易く説明できるのがこの例会である。三十年断酒している会員と、昨日まで酒を飲んでいた会員の間には何の差別もない。それぞれが自分を自由に表現するだけである。発表内容についても自分自身のことだから、誰にも指示されず、誰にも気がねすることはない。その日のテーマがあったとしても、特にこだわることはない。今、一番話したいことを話すだけである。

(指針と規範 P63~P65)

