

☆ S・H さん 南千里支部 断酒一年

☆ Y・T さん 南千里支部 断酒五年

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 26 年 11 月 1 日発行 No.141

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

れるところである。

『アルコール健康障害対策基本法』の推進という世論の追い風を前例のない好機と捉えて啓発活動に邁進するとともに、50年以上に亙り連綿と続く断酒会の神髄を外さずに今後の活動を展開していくように心掛けたい。

## 今月の「指針と規範」断酒会規範

### 六 断酒例会は体験談に終始する

われわれが例会で発表する体験談はかなり幅広いものである。問題飲酒を始めた頃から断酒するまでの酒害体験、断酒してから今日までの様々な苦痛と喜びの断酒体験、そして、自らの酒害、断酒体験を通してつかんだものを基礎にした今後の自分の在り方。そうした流れの中の自分を語る事が原則通りの体験発表である。

しかし、一番の柱になるのは何といっても酒害体験である。酒に振り回されて行った様々な人間らしさを欠いた行動、あるいは非人間的ともいえる行動。その行動のくり返しの中で進んだ自己破壊。挫折、絶望感の末にあった自己否定。そして、最後に待っていた自己喪失。

酒と酒害者の本質的な関係をきっちり示してくれるのは、酒害によって引き起こした非人間的行動である。逆に考えると、そうした行動そのものが酒害である。当時のわれわれは、酒の命じるままにしか動けなかったからである。そうした酒害による自分の行動をしつこく掘り起こすことで、酒害の怖ろしさが見えてくる。

しかし、そうした酒害行動を話すだけでは充分ではない。もっと大切なことは、そうした行動の中での自分の心の動きを語ることである。そうでないと、酒で歪められた自分の本当の姿が見えてこない。

たとえば、Aの酒害行動と心の動きを例にとると、妻と子供が粗末な晩飯を食べているところへAが帰ってくると、飲み代を支払ってもう半分も残っていない給料袋を妻に渡した。

妻は中味を改めると、Aを睨みつけて、「お父さん、これっぽっちのお金で、これからどうやって食べていくんですか！」と叫ぶようにいった。Aは一瞬びくとしたが、妻を睨み返すと、「人間、道ばたの草を食っても生きていけるわ！」と叫んで、荒々しく家を出ていった。

この場合、Aが酒害のためにとった行動は、給料の半分以上をだらだらと飲んでしまったことと、妻に

## 断酒に思う (53)

### 断酒会と啓発活動

南千里支部 M・N

いよいよ『アルコール健康障害対策基本法』が動き出した。断酒会もこれまで以上に外を向いての活動が求められる。国をあげてのアルコール関連問題解決への対応策に断酒会も積極的に関わっていくことになるが、この啓発活動は今に始まったことではなく、「酒害者の最後の一人までも残すな。」という松村初代会長の言葉に象徴されるように、断酒会発足当初から自身の回復と啓発活動は表裏一体のものであったことを銘記しておきたい。

断酒会の啓発活動については、『指針と規範』「断酒会規範八 断酒会は酒害相談もとより、啓発活動を通して社会に貢献する」において概説されている。

断酒生活の指針である「断酒新生指針」においても「アルコール依存症から回復するということは、酒を飲まないことだけでなく、そうした自己中心性、受動性を変えることでもある。そのためには、酒害相談を積極的に行うことが最善の方法になる。自分の現在の幸せを酒害で悩んでいる人たちに頒つことで、自己中心性からの脱却があり、自分も愛せなかった人間が人を愛するようになる。たとえ一人の酒害者でも断酒に結びつける手伝いができれば、自分の断酒の喜びは倍加し、積極性が蘇る。」(44 ページ)と書かれており、断酒生活の一環として啓発活動が位置づけられている。

入会后一定年数が経過し、断酒が安定し人並みの社会生活が送れるようになり、所属する断酒会の例会に出席するだけの生活に甘んじてはいないか。このことについても『指針と規範』は糾弾している。「自らの断酒のみにこだわって、安定期に入っても酒害相談活動をしなない会員には助言する。同じ酒害者であるという認識がなければ、あるいは、苦しんでいる酒害者を支援するというやさしさがなければ、われわれの断酒は行き詰まり、失敗につながる恐れがあるからである。」(49～50 ページ)自らの活動のみならず、適切な助言を発しているかどうか反省させら

非難されると暴言を吐いて家を出ていったことである。

心の動きの方をAは次のように話した。「給料をまるまる持って帰ったことのない自分を反省しながら、恐る恐る給料袋を妻に差し出したところ、妻に攻撃された。妻のいうことは当然だと思いながら追いつめられたような気持ちになり、つい妻を傷つける言葉で応じてしまった。この暴言はわたしの悲鳴であり、いたたまれなくなって外に出たわたしは、自己嫌悪の塊になっていたと思う。しかし、家を出てからまた酒を飲みに行ったことは、自分がいやになって飲みたくなかったのではないのかもしれない。給料をかなり残してあることで、おれはまだまだ最低の酒飲みではない。であるのに、妻は憎しみと蔑みをこめて責めた。そのことで腹を立て、目には目と考えると暴言を吐き、うつぶんを晴らすために酒に走ったと考えることもできる。どちらが本当なのかよくわからないが、どちらも事実であると考えようになっている」。

Aは体験発表で当時の自分の行動と心理の両方を語った。そのため、酒害がさせた人間らしさに欠けた行動と、自己破壊が進み始めていた自分の心を同時に知ることができた。それがAに酒の怖ろしさを再確認させ、心の内側を洞察する力をつける。そして、これからの断酒と自己改革に大きな力を発揮する。

(指針と規範 P74～P77)

11月10日(月) 午後2時～5時30分

場所: エル・大阪(大阪府立労働センター) 2階  
アルコール関連フォーラムが開催されます。多くの関係者が結集することで、幅広い国民各層へのアルコール関連問題の啓発が進展していきます。当日参加もOKです。誘い合わせてぜひ参加下さい。