

## 今月の断酒表彰

☆ H・S さん 吹田支部 断酒三十三年

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 (60)

吹田支部 O・T

第二の職業として始めた臨時の仕事をまだ続けています。体調に波があって、春ごろはアキレス腱を痛めたり、咳が続いたりしたのですが、この原稿を書いている今はまずまずというところです。

この臨時の仕事は妻にも勧め、まさに「同僚」です。「共に働く」喜びがあります。それで第一の仕事を退職して空いた時間にたまっている写真をアルバムに貼る作業に充てています。これが意外に楽しい。

阪神淡路大震災の年に断酒に踏み切り、断酒会の写真も沢山たまっています。今は名前も思い出せない人が写っています。どうしているかな、元気かな、生きているかなと思っています。

鬼籍に入った方も写真は笑顔で、やっぱり写真もいいものだと思います。早く亡くなった方は残念です。豊中の井上さん、栗田さん、枚方の石原さん、淀川の西垣さん、吹田の西内さん。寝屋川の植村さんは特に若かった。本当にお世話になりました。

断酒会に入る直前、妻とベトナムへ旅行。二人とも若い。40代です。パスポートを作るのに変だなと思ったのは、「一度きり」のでいいという。それもそのはず、帰国後離婚を切り出されたのです。彼女にとってはケジメの離婚旅行。それでも「チャンスをくれ」と断酒に踏み切り、今日まで飲まずにいます。当時と比べて、二人とも20年の歳月は隠しようもなく老いてしまいました。しかし、心の健康と平安がお互い「今がいいな。今の方がいい顔しているな」と言い合っています。

大好きな酒、勢いをくれた酒ですが、やめてよかったですとつくづく思っています。

孫の写真がどんどん増えています。酒を飲まないじじでありつづけたいです。アルバム整理はホント楽しいです。吹田市断酒会の皆さんとの写真を増やしていきたいと思います。それが断酒継続の証しですから。



## 今月の「指針と規範」】断酒新生指針

一 酒に対して無力であり、自分ひとりの力だけではどうにもならなかったことを認める

酒害者の哀しさは、酒を飲むためにはどんな嘘でもつかねばならないことにある。そしてその嘘が、孤独の最大の原因になる。勿論、嘘をつくことには後ろめたさもあり、それなりの反省もするのだが、だからといって嘘をやめるわけにはいかなかった。命よりも大切な酒を飲めなくなるからである。

嘘のくり返しが延々と続く中で、酒害者にとっての嘘は、生きていくための必要悪となる。われわれは酒以外の問題で嘘をつくことはなかったのだが、生活のほとんどすべてが酒に関わってくるとなると、他者から見て、どうしても嘘で固めた人間になる。

その嘘が原因で、われわれは誰にも相手にされなくなった。ひとりぼっちの孤立した暮らしの中でますますひどい酒を飲むようになり、心身ともにぼろぼろになった。アルコール依存症は酒をコントロールできない病気であるとともに、孤独が際限なく深まる病気だともいえるのである。だから、この病気から回復するためにもっとも必要なことは、孤独から抜け出すことである。言い換えれば、信頼できる仲間をつくることである。

ひとりでは酒をやめられないから、必然的に断酒会ができたと考えることができる。酒害者は酒の歴史とともに生まれていたと思われるので、ずっと以前から酒に悩む人たちの中には、酒を断つしかないと考えた人もいただろうし、ひとりでそれなりの努力をした人もいたと考えられる。だが、そうした人たちの努力がことごとく破れたため、アルコール依存症は不治である、という偏見が生まれたのではないだろうか。

われわれ自身を振り返って考えるとよくわかることだが、何度かひとりで酒を断つ努力をした結果は無残なもので、断酒会に入会することでやっと断酒できたのである。断酒会をはずしてわれわれの断酒はあり得ない。

断酒会でわれわれがやっていることを、非指示的集団療法と医療関係者たちは呼んでいるが、正にその通りで、誰かの指導で酒のやめ方を学んでいるわけではない。われわれは断酒会にまったく平等な立場で参加し、本音で話し合える仲間としてお互いが助け合い、励まし合い、啓発し合って新しい生き方を目指すのである。そうした信頼関係が断酒会の中で得られるため酒がやめられるのだから、われわれはとてもしんどい断酒できるとは考えられない。

(指針と規範 P4~P6)