



## 今月の断酒表彰

- ☆ A・Nさん 南千里支部 断酒三カ月
- ☆ Y・Rさん 吹田支部 断酒五年

平成 29 年 7 月 1 日発行 No.173  
編集・発行 事務局・広報部  
<http://suitashi-danshukai.net>

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 (79)

### 断酒会に入会して

南千里支部 A・N

私とアルコールとの関係を振り返りますと、若いころは友達や職場の同僚や上司と適度に楽しむものであり良好な関係でした。

しかし就職してから数年後になると良好な関係から依存する関係に変化していきました。中央官庁に採用していただき東京で働くことになりましたが、学生まで地元関西で暮らし、初めての東京暮らしでもありましたのであまりの大都会ぶりに圧倒されました。そして毎晩深夜まで働いて帰る生活が続き、帰っても落ち着かず眠れませんでした。私は気が小さく職務が重責になるにつれて孤独感や仕事のストレスから逃れるためアルコールを道具或いは薬物として使用し、ひたすら酩酊感を求めるようになっていきました。

当然、耐性がついて量も増えました。アルコールが体に悪い、特に肝臓や膵臓に良くないことは知識として知っていました。しかし精神まで蝕む依存症の恐ろしさについては全く無知でした。周囲の状況さえよくなればコントロールできると当時は考えていました。

その後、国の役所を退職し、名古屋で地方公務員として働くことになりました。最初こそ順調だったものの地方公務員になるなら地元で公務員になればよかったなどとネガティブな発想となり、再びアルコールに頼る日々が始まり、朝酒こそしませんでしたが前日の酒が残っており、酒臭いことにきつと職場の同僚は気づいていたことでしょう。私生活もだらしくなり一人暮らしのため借りていたアパートの部屋は常に空き缶空き瓶の山になり処分に苦労しました。

同時にうつ状態にもなってしまい、兵庫の実家の父の介護のこともあり、ついに退職を決意し通算 20 年余りの公務員生活は終わりました。処分歴がないことが唯一の救いでした。

実家に戻り塾の講師やテーマパークのスタッフなどの仕事を転々としてきましたが、しばらくは飲酒することなく過ごすことができていました。

昨年父が亡くなり母の希望で母の生まれ育った大阪に転居してまいりました。

私も新たな人生を大阪でとの思いもありましたが、なかなか仕事が決まらず、鬱々とした状況の中で、今年

3月25日に焼酎を合計2.7lほども大量飲酒をしてしまい翌朝から離脱症状に苦しみました。幸か不幸か幻覚幻聴の症状はなかったため不思議と意識はしっかりしており、こんなみっともない行為をして病院に行くことは恥ずかしいと思い自宅でひたすら横になっていました。やがて死にたいと考え始めました。大量飲酒や連続飲酒発作後の離脱症状で何より恐ろしいのは自殺念慮が湧いてくることだと思います。

でも心のどこかでまだ生きていたいと思う気持ちがあったのでしょう。厚生省(当時)の『健康日本21』という施策でアルコール問題について「断酒会等の自主組織はアルコール依存症者の自立支援などアルコール関連問題に取り組んできた。」という記述を思い出し、30日に大阪府断酒会のホームページに辿り着きました。

そこに相談電話の番号があり、すぐる思いで電話したところ相談員の方が親身になって話を聞いてくださり専門医や断酒会の案内をしてくださいました。相談員は吹田市断酒会の土肥さんでした。「今日南千里で例会があるので是非とも来てください。」とお誘いをいただき、そのご縁でようやく断酒会に繋がりました。このご縁がなければ私はどうなっていたことかとも今でも思います。

おかげさまで入会後は例会や研修会に出席する中で先輩の皆様の体験談を聞かせていただき、また自分のことを語ることによって徐々にではありますが飲酒欲求が消えて生きる希望が見えてきました。

同じ悩みや目標を持った仲間が互いに励まし合い断酒を継続していくことは私にとって大切なことであり、素晴らしいことだと感じています。依存症という病は人と人と繋がれば、必ず回復の糸口が見つかる病だと信じています。

紆余曲折あった私ですが、これからは一日断酒を積み重ねシラフで自分を見つめ直し新たな人生を切り開いてまいりたいと思います。断酒会活動には積極的に参加して、いずれはアルコール問題で苦しんでいる人々に手を差し伸べることのできる人間にまで成長したいと考えています。

## 【今月の「指針と規範」】 断酒会規範

### 一 断酒会は酒害者による酒害者のための自助集団である

断酒会は酒害者の組織であるので、回復の程度によって様々な差が生じる。従って、組織の原則に触れる言動のある会員がいたとしても、彼らを非難したり、罰したりしないこともうひとつの原則としている。

断酒会は自らを酒害者だと認めた人の組織であるが、認めていない人の入会も歓迎される。現在認めていないだけで、やがて認めるからである。

断酒会は断酒の意思のない酒害者の入会を受け入れる。断酒意思が潜在していたり、入会后、それを持つようになるケースが多いからである。

指示的、支配的傾向の強い会員でも非難しない。ただし、助言はする。そうした傾向が長く続くと仲間たちの調和を破り、脱落する可能性が強いからである。

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、失敗につながる怖れがあるからである。

われわれ酒害者が酒害者のために行動するのは、何も地域で苦しんでいる酒害者だけが対象ではない。入会しても断酒ができない会員、断酒ができていても人間性の回復が遅れていて様々なトラブルを起こす会員、そうした人たちを援助し、助言することも、われわれの大切な役目である。

最後に家族について触れる。

われわれは過去、家族を単に協力者としての視点でしか見ていなかった。献身的な協力を求めることだけで、家族が追いつめられ、苦しんでいることに気づかなかった。やがて、アルコール依存症は家族ぐるみの病気であり、家族も酒害者であり、それから回復する必要があるという認識を持つようになった。酒を飲まない家族でも夫の酒に巻き込まれ、程度の差こそあれ心を病んだ状態の人は意外に多い。

従って、断酒会は家族を酒害者と見なし、組織の一員と考えるようになった。しかし、アルコール依存症そのものではなく、回復の過程もわれわれとはかなりの差があるので、準会員として組織の一員に加えられている。

そのため、会費等の徴収はなく、また、組織の役員としてライン上に並ぶことはない。例会にはわれわれと同じように出席し、同じように体験を語っているが、一方では、家族会、婦人部等の別組織をつくって、われわれの病気の理解と協力に関する意見交換だけでなく、それぞれの酒害からの回復を目指している。

家族も酒害者であるという認識をもっと深めて、彼らの回復のためにわれわれは何ができるのかということ、真剣に考えるべきである。

(指針と規範 P49~P51)



## みんなの広場

川柳2句

日常の 些末喜ぶ 病後かな

回復の きざしをつげる 大きな “へ”

3 3  
ご心配おかけしました。  
カ月の入院手術から帰ってきました。

吹田支部 O・T

◎ 新コーナー〈みんなの広場〉を設けました。

情報は双方向でやりとりが繰り返されることによって、その妥当性、必要性、重要性が検証され、内容が洗練されていくといわれます。

吹田市断酒会でも双方向情報の受発信が活発になる契機のひとつとして『すいただより』にこのコーナーを設け、会員家族の方からの投稿記事を掲載していくことになりました。

近況報告、趣味の披露、読書感想、映画・ビデオ鑑賞の印象、会へのご意見等々、発表形式は、散文、短歌、俳句、川柳、漫画、イラストなんでも結構です。奮って応募して下さい。

(広報部)