



今月の断酒表彰

- ☆ N ・ T さん 南千里支部 断酒九年
- ☆ N ・ K さん 吹田支部 断酒十三年
- ☆ M ・ N さん 南千里支部 断酒十八年

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 (87)

登山と断酒の道

南千里支部 N ・ T

2014年8月25日、富士登山へ。断酒会入会時は体重も少なく、登山はドクターストップだったが、酒を止め続けることで可能となった。友人が「どうしても今年中に登りたい。」と言うので、私は付き合うことに決めた。

酒の上での事故（頸髄中心性損傷）で入院中の父に、富士山に行くので2日間は顔出し出来ないと伝えると、会話は出来る父から「富士山はしんどいよ！」とアドバイスの一言が返ってきた。

その日の夜に新大阪をバスで出発。翌朝、五合目駐車場に到着。初めての富士登山がスタートする。高山病を防ぐ為のゆっくりとしたガイドさんの歩調に合わせた登りは、7kgの荷物を背負った私にはハードだった。8合目で休憩・仮眠となる。やはり少しの頭痛はあったが夕食後、山の上では水が貴重なので、400円もする紙コップのホットコーヒーを飲んで一息ついた。

午前2時、山頂へ向けて出発。途中、岩場から見た星がとても綺麗でふと足をとめる。日本一高い所からの星空は私の疲れを癒してくれた。山頂の気温は2℃、小雪が散らつき登山客でごった返していた。私達グループに背の高い外国人が割り込み、皆からはぐれてしまう。「グループ名を大声で言って探しなさい。」と別のガイドさんから聞き、そうしたが人混みに視界を遮られて見つけられない…。どうにかガイドさんに見つけて貰うが大目玉をくらい、程なく雨の中を下山へ。8月下旬で山の天候は悪く、遅れた分、御来光も見られずじまいだった。

登りより下りの苦手な私には帰りのほうが辛い。後で分かったが足の裏の皮が数カ所剥がれていた。ひたすら歩く私の横をタクシー代わりの馬が何頭も追い抜いて行く。出発場所にもよるが、乗馬での下山はン万円もかかるとか…（でも本当は乗りたい…）。途中、近くを歩く人に「今、何合目ですか？」と何度か聞いて重い足取りのままようやく5合目に到着。

土産を買う時間も、着替えをする時間もなく大阪へ向けてバスでの帰路につく。初めての富士登山だったが、こんなにしんどい思いをして登れたのだから、もうどんなことでも出来る、耐えることも出来ると思った。

新阿武山クリニックの平野先生がよく断酒を登山に例えて話をされる。「登り口は違っても目指すところは一つです。」と。飲酒の所為とはいえ、仕事も続かず、長年の鬱病もあり何一つ成し遂げられなかった私。あの時を思い返してみても、父の看病のことが頭から離れなかった状態の私を富士山へ誘ってくれた友人に深く感謝したい。一步一步、自分の足で登ることは、断酒を「今日一日」と頑張ることと同じに思える。日常で辛いこと、投げ出したくなる様なこと、飲んでしまいたいとき、自分自身にその一步が間違っただけの方へ向いていないか、少し立ち止まって確認し、前へ進める努力をする。

あれから足かけ4年、当時の感動も次第に薄れてきましたが、断酒後の貴重な経験のひとつとして心に刻んでおきたい出来事のひとつです。そしてチャンスがあれば今度は別のルートでの富士登山にチャレンジしたいと思っています。断酒の道もこれからです、皆様と一緒にがんばり続けます。

【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

酒害者の酒に対する執着は凄じい。悩み苦しんでいる家族よりも酒の方を選び、ときには、コップ一杯の酒に自分の人生を賭けてもよい、と考えることすらある。

内臓疾患、職場での重大なミス、離婚問題等が動機になって節酒に挑戦し、何回となく失敗してもなお、酒に対して無力であるという現実を認めることができない。

節酒ができないことを認めて、ときには断酒に挑戦する人もあるが、ほんの数日でまた飲み始める。そして、例えわずかの日数でも酒を断つことができたのだから、今度こそ節酒ができるはずだ、と考えている。

何度同じことをくり返しても、自分が酒に対して意思が働かない人間であり、アルコール依存症になっているとは認めない。酒に対する無力の承認は、もう二度と酒を飲めないことを意味する。そしてそれは、生甲斐のすべてを酒害者から奪いとることでもあるのである。

また、アルコール依存症ほど理解されていない病気も珍しい。低人格、意志薄弱人間がなると考えている人が多く回復が可能だと考えている人は極めて少ない。この病気に対する偏見、誤解は社会に充ち溢れている。そして、酒害者自身が世間と同じ偏見を持っていることが、問題の解決を難しくしている。自分をアルコール依存症だと認めることは、己の全人格を否定することにもなりかねないのである。

しかし、事実は事実として素直に受け入れよう。酒に

対して無力であることは、決して恥ずかしいことではない。アルコール依存症は元来、酒を絶対にコントロールできない病気であり、人格が原因で発病するものではない。自分がアルコール依存症になっており、酒に対して無力であるという事実を認めないことが恥ずかしいことであり、断酒を決意し、この病気から回復しようとする努力は誇れるものである。

自分自身の偏見は捨てよう。病気の進行とともに人格の荒廃が進むことがあるが、それはこの病気特有の症状であり、断酒することによって徐々に回復する。

われわれ酒害者の人間としての本質価値は、一般の人たちと何ら変わるところがない。また、断酒が継続される過程で様々な問題意識が生まれ、それらを解決していくうちに、信じられないような新しい人生が拓けるのである。

酒に対して無力であることを認めたとき、断酒への努力が始まる。しかし、自分ひとりの力だけで断酒しようとする人たちは、必ずといってよいほど失敗する。自分ひとりだけの弱さを認められない人の自信は過信でしかなく、「孤独な病気」と呼ばれているアルコール依存症を、十分に理解していないことにある。

われわれは孤独になることを望んでいなかったが、酒にすべてを支配される生活を続ける中で周囲の人たちの信頼を失い、孤独はどんどん深まっていった。ついには、その孤独の怖ろしさに震え、自らを責めさいなんだ。

<中略>

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思えることができる。酒害者は酒の歴史とともに生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。

(指針と規範 P1~P5)

吹田市断酒会会員の現況

(平成 30 年 4 月 1 日現在)

- 1 会員数：男性 21 名、女性 1 名、計 22 名
- 2 入会者数（平成 29 年度中）：
男性 3 名、女性 0 名 計 3 名
- 3 準会員数：7 名
- 4 会員の年齢構成：
40 代 2 名、50 代 4 名、60 代 9 名、
70 歳以上 7 名
- 5 会員の断酒歴：
1 年未満 5 名、3 年～5 年 3 名、
5 年～10 年 4 名、10 年～20 年 6 名、
20 年以上 4 名
- 6 会員の入会時の年齢：
30 代 1 名、40 代 8 名、50 代 8 名、
60 代 4 名、70 歳以上 1 名

(平成 29 年度現況調査より)

みんなの広場

退職後 断酒で生きる しんがり戦
飲まず逝く 遺族が語るリスク

（昨年は、刀根山病院で桜を観ていました。今年は外来診察で。一年経ったなアという安堵と心情を桜に託して。）

ひととせを 越こしいのちの 友桜ともざくら

吹田支部 ○・T



〈みんなの広場〉では会員家族のみなさんからの投稿を掲載していきます。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）