

## 今月の断酒表彰

今月の対象はありません。

<平成30年7月1日入会>

☆ I・Y さん 南千里支部

新しい仲間です。よろしくお願ひします



## 断酒に思う (89)

### 依存症

吹田支部 N・K

「断酒会」について近頃思うことは会員数が少なくなって来た事、新しい人が入ってこない事。世間の断酒会への関わり方が変わってきているのか酒に対して問題飲酒者の心の方向性が変わっているとは思えないのだが・・・

酒を手放していないうちは批判を受けないようにして何とか飲み続け様とバレバレなのにあの手この手を考えて無駄な抵抗を試みるのだが、アルコールは致酔飲料だから傍から見れば行動がおかしい、匂いがするなど隠しきれないのに当人は普通にふるまっているつもりでいると云うおかしな状態で周り関わっている。

ここまではまだそんなに多量に飲酒はしていないのだろうが経験上この状態で止まっているはずは無く、頭と身体の欲するがままに更に「酒」を追加していき周囲の人が気付く位は確実に飲んでしまう様になる。依存症の本質的な症例のコントロール障害に至る。

私見だが、多量飲酒者＝依存症者だと思っている。機会飲酒で時々多量に飲むが普段は飲まないと云えども飲む時には量が多いと云うのは十分にコントロール障害に至っている様に思われる。

依存症になったら節酒が出来ないと云われるのも十分に納得できる。少量の酒で体の中にスターターを入れその状態で我慢する努力は到底出来ないと思うし、それで満足できる筈もない。もう一杯の誘惑に抗うのは物凄くエネルギーを使い終わりも見えない。

少し飲んで止め、少し飲んで止めでは常に飲酒欲求と闘っていかねばならないので辛い作業となる。断酒して酒を手放したほうが楽になる。飲酒欲求の常態化から離れられる。

酒から離れてある程度時間が経てば飲酒欲求も薄れて来て飲みたい気持ちもあまり現れなくなる。残念なことにゼロにはならないが、飲酒の呪縛からは少し遠ざかる事が出来る。

酒に囚われていなければ少しは周りも見える様になる。アルコールや薬物の依存は脳や身体に色々な弊害をもたらすので、周りから見ても分かり易いとその影響

平成30年7月1日発行 No.185

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>

も比較的に分かり易く問題も発覚しやすい様に思う。ギャンブルやスマホやネットゲームの依存は身体的な影響の発現があまりないので周りからは見えにくい様ではあるがコントロール障害で生活の質が損なわれるのは同じ様に現れる。少し前には、「ネトゲ廃人」などと云う言葉もあった。

断酒例会は同じ問題を抱えている者同士なので、体験談も理解しやすいし共感できることもあり自分の断酒継続の糧ともなっている。アルコール依存症に縁のない人には分からない事も多々あると思うが一般には伝わり難い。

「同病相憐れむ」ではないがやはり一般と依存症者では伝わり方が違う。忘れてしまいたい故に例会に出席して依存症者である事を忘れないようにしたい。

以上、自分を振り返ってみて。

## 【今月の「指針と規範」】

### 断酒新生指針 三

**酒害体験を掘り起こし、過去の過ちを素直に認め  
また、仲間たちの話を謙虚に聞き自己洞察を深める**

酒を断ったのだから、暗い過去のことは忘れ、明るい将来の展望のみ考えればよいと思うかもしれないが、そうした発想では断酒は継続されない。われわれと酒の関係をもっとも正確に教えてくれるのは、あの惨めな日々の自分の姿であり、酒によって歪められた自分の心であるからである。

断酒してある程度日数が経ち、自分を表現する力がついてきたら、積極的に過去の酒害体験を掘り起こし、機会あるごとに話そう。断酒例会の中で語られる様々な話の中で、過去の酒害の実態が何といても柱になる。酒で病んでいた自分の心を詳しく知ることが、断酒継続へのエネルギー源になることは誰も否定できない。

こだわりは場合によってはよくないことだが、われわれが自分の酒害体験にこだわることは重要である。アルコール依存症から回復する鍵は、酒害の怖ろしさにこだわることである。酒害の怖ろしさが生々しければ生々しいほど、その対極にある幸せへの願望が強くなり、われわれは酒に手を出すことはない。

二度とあんな生活に戻りたくない願うなら、その戻りたくない生活の本当の姿を忘れないことだ。真に平和を願う人たちが、戦争の悲惨さをいつまでも忘れないとするのと同じである。

<中略>

われわれには、泥酔したときの記憶がまるでない。また、そんなに酔っぱらっていないときでも、記憶の大部分がすっぽ抜けていることがある。そうした記憶にない部分でわれわれは、自分の意思とはまるで関係のない非人間的な行動があったりする。

目覚めたとき、家族の鋭い非難の目に、いったい何をやったのだろうか、と不安になる。ときには、家族が逃げ出していないことすらある。そんなとき、われわれはその原因を知ろうとしなかった。怖ろしいからである。

自分の記憶にある部分は、まだ多少正気かあってやったことなので大したことはないが、記憶にない部分には病気の極端な症状が出ている。酒と自分の関係がどんなにひどいものであるのかが証明されている。だから、その記憶にないものまで知ることが、自分の病気の本質を知り、酒を断っていく上でもっとも重要なものになる。

<中略>

アルコール依存症の視点を変えて考えると、自己洞察力の喪失の病気であり、自我の喪失の病気だといえる。それから回復するためには、やはり、自分をじっくり見つけ、自分をよく知ることが不可欠なものになる。自己洞察力を養い、自我を奪回することによって、われわれの断酒は正しい方向で継続されるのである。自己洞察力とは、直観やすぐれた観察力で自分を見抜く力という。

そのためには、仲間たちの体験に自分を重ねて考える必要がある。自分が失っているものをとり戻したり、持っていないものを新しくつくるためには、それを持っている人や、持ち始めた人の話がヒントになる。

ところが最初のうちは、仲間たちの話を素直に聞くことがなかなかできない。われわれは酒のため生活空間を狭くし、自分の殻の中に閉じこもった生活が長かったため、自己中心的な考え方しかできなくなっていたのである。

そのためわれわれは断酒初期、酒は見事に断っていても、自分の考え方をかたくなに守る姿勢から抜け出せない。仲間たちの話に反発したり、否定したりする傾向が強いのはそのせいであろう。

素直になれなくてもよいから、とにかく仲間たちの話に耳を傾けよう。自分の考え方と相反することでも熱心に聞こう。自分が非難されているような気がすることがあるが、そうした被害意識はすぐ消える。やがて逆に学びとろうとするようになる。仲間たちは自分と共通した悩みを持ち、そこから抜け出してきたことがわかるからである。

素直に聞けるようになると自己批判ができるようになり、だんだん謙虚になれる。謙虚になれることによって自分の本当の姿が見えてくる。過去の様々な過ちが率直に認められ、洞察力が養われてくる。仲間たちは自分の本当の姿を映し出す鏡なのである。そして、ここから自己改革への道が拓けるのである。

人によっては、尊敬できる一人の先輩会員に密着して、彼の持つすぐれたものを学びとろうとするが、これは知恵のあるやり方であるとともに、その先輩会員

の影響から離れられなくなる危険がある。やはり一番正しいやり方は、例会の中で、日常の関わりの中で、すべての会員から学びとる方法であろう。

(指針と規範 P16~P22)



## みんなの広場

### 【図書紹介】

『しんがりの思想』～反リーダーシップ論～

鷺田 清一著 角川新書

人口減少と高齢化社会が到来した今の日本に必要とされるのは、強いリーダーではなく、登山でしんがりを務めるようなフォロワーシップにあふれた人材であるというのがこの本の主旨である。

明治以降現在までの時代背景、それぞれの時代の人々の価値観等の分析が展開される。「右肩上がりのとくに急な時代に生まれ育った『団塊』とその後に続くひとたちが、いま社会の上辺を占めているのだが、この世代はひょっとして、未来世代を憂うことのもっとも少ない世代」に対し「彼ら以降の世代は、これまでの人生でいっども右肩上がりも体感したことがないことになる。『明日は今日よりもっとよくなる』ではなく、『明日は今日よりもっとひどくなるかもしれない』という感覚のほうのはるかにリアルな世代」。この世代間の社会観、価値観の大きな差異を明確に把握することは、すべての世代を会員の対象とし、今後の活性化が望まれる断酒会の今後の行く末を検討する際の視座のひとつになるのではないかと思う。

地続きで隣国と接しているヨーロッパの国々は、隣国の侵入で簡単に国が変わるという認識から、すべてを国に委ねるのではなく、医療、教育、介護は中間社会である「教区」が担当してきた。

日本は明治以降の近代化の過程で、行政、医療、福祉、教育などの地域社会における相互支援の活動を資格制度にし、「中間社会」を排除して国が税金で全部引き受けるシステムをつくってきた。その結果、世界一長寿で教育レベルが高く安全な社会ができた。一時期日本では所属する企業がある種の間社会として機能していたが、現在はそういう余裕はなくなり、国のサービスも財政的にもたなくなっている。

この現実認識は市民活動団体としての断酒会の活動領域はいかにあるべきかを考える際に大いに参考になるところだと思う。

「アルコール問題関連図書」ではないが、市民としての心もちについて考えるヒント満載の一読を薦めたい一冊である。

(南千里支部 M・N)

〈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。

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)