

今月の断酒表彰

- ☆ M・Kさん 南千里支部 断酒三カ月
 ☆ H・Kさん 南千里支部 断酒十九年
 ☆ O・Tさん 吹田支部 断酒二十三年



平成30年9月1日発行 No.187
 編集・発行 事務局・広報部
<http://suitashi-danshukai.net>

【今月の「指針と規範」】

断酒新生指針五 自分を改革する努力をし、新しい人生を創る

われわれは例会に出席して、自分の本当の姿を捜し始めた。仲間たちとの対話と信頼関係を通して、自分がだんだん見えてきた。しかし、仲間たちとの友情がいくら深まっても、自分の本質に迫ることができていても、自分を変える努力を始めなければ、アルコール依存症という病気からの回復はないのである。

われわれは、アルコール依存症という酒を飲まずにはいられない病気になったが、そうした状態になるまでの生活体験の中で、心に歪みやひずみを持つようになった。将来の展望も開けず、焦りと無気力が交互に訪れるような状態では当り前のこともかもしれない。

幼児のようにわがままで、社会性がまるでなくなっている人もいる。他罰的、攻撃的で、自分だけが正しいと思っている人もいる。現実を直視する勇気がなく、現実と幻想の入り混じった世界でぼんやり暮らしている人すらいる。家族がいてもいなくても、孤独な生活を続けることで視野が狭くなり、自分以外のものに目を向けなくなるのが一般的である。

であるので、アルコール依存症がからだの病気だけでないことを理解し、個人差はあるにせよ、それぞれが心の健康を欠いていたことを認めよう。また、酒を断ってもこうした傾向は急に改善されず、この健全とはいえない心が原因になって再飲酒する危険がある。

われわれにとって本物の回復とは酒を飲んでいないことだけでなく、長い飲酒時代に身についた、様々な欠点を治し続けなければ得られないものである。言葉を換えれば、これまでのあらゆる価値を転換することである。

自分の欠点を捜すことはそんなに難しいものではない。自分を変えなければならないと考えるだけで、自分の持っているいろいろな欠点が浮かび上がってくる。例会を通してすでに、それとなく気にしていたからである。今まで気になりながら認めたくなかったことを、素直に認めるということである。

それさえできれば、自分自身のこれまでと、これからの生き方に問題意識が持てるようになり、われわれの回復は生きていく限り続く。そしてある時点から、社会一般の人たちよりずっと洞察力が深まり、それを足がかりにしてあらゆる改善が進み、より豊かな人間性を持つようになる。

普通の病気が回復するということは、元の健康なからだになったときすべてが終る。しかし、アルコール依存症は一生かけて治さなくてはならない病気であり、からだだけでなく心の病んだ部分を治し、その上、人間としての成長が死ぬまで続く。

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 (91)

宿題は「アサーティブ」

吹田支部 O・T

クイズです。大阪の精神科の医師名を教えてください。
 第1問) 素直・感謝・意欲・奉仕・自愛これを説いていたのは?

第2問) 愛・忍耐・努力を説くのは?

第3問) 言いたいことがいえず、議論や摩擦を避ける態度はノン・アサーション。自分の主張を押し通し相手を攻撃し感情や権利を傷つける態度がアグレッシブ。自分を押し殺さず相手を尊重しながら主張する態度がアサーション。依存症患者こそ自他共に生かすアサーションの技術が必要と説いていたのは?

いきなりこんな書き出しになったのは大阪府北部地震で本棚の整理をしたから。

正解は1:今道裕之先生 2:平野建二先生 3:杉浦勝先生。杉浦先生の文が長いのは、2000年9月の「かがり火」より引用したからです。

「アサーション」関連の書籍を読みご自身が自己表現が苦手で討論、切磋琢磨を避けるノン・アサーションの態度であることを知ったと述べています。

さて、自分です。酒が入ると舌が滑らかになり素面では言えないこと、言えない相手にずけずけ言えるようになりました。恥ずかしさも消失します。電話魔になり、酔うとワイフにスナックから電話し、英語でまくしたてます。相手がどう思うか、おかまいなし。返ってくる言葉は「いい加減にして」。素面ではノン・アサーション、酔うとアグレッシブ。自分も他人も傷つけていました。酒の前後で人が変わる。典型的な問題飲酒でした。

それで自分の今ですが、相手を尊重しながら自分を表現・主張する「アサーション」の態度・技術はどうか、ということです。残念ながら本音を言うと、まだ「危険な人(のいる場所)」には近づかないでいよう、というノン・アサーションの段階です。危険な人、場所を避けていては技術・態度は身につかないでしょうが。

いつか、どんな暴言に出会おうとも、あの人やあの人、のようなアサーティブな態度がとれたらいいなと思います。杉浦先生からの「宿題」だと勝手に思っています。

普通の病気が治って元通りになる状態をゼロと考えると、酒害者がアルコール依存症から回復する場合は、ゼロを通り越してプラスにもプラス五にもなるということである。周囲の人たちに与えた苦痛を除いて考えれば、あるいは、恵まれた病気といえるかもしれないのである。

〈中略〉

断酒して元の人間らしい人間に立返り、昔の幸せな生活を取戻すのだ、と考えるのは悪いことではないが、もう一歩進んで、生れ変わった気でまったく新しい生き方を創るのだ、と考える方が、より積極的にこれからの人生に取組むことができ、また、もっと意味の深い生き方ではないだろうか。各地域断酒会で、「ゼロからの出発」という言葉がよく使われているが、それがわれわれには一番正しい選択ではないだろうか。

〈中略〉

アルコール依存症という病気は、創造性の喪失の病気と言い換えることができる。われわれは過去、墮性だけで人生を生きてきたような気がしないでもない。だから、この病気から回復するためには、今まで持ち続けてきたすべての価値の転換を計ることが重要であり、それを行動に移すことではないだろうか。

「断酒新生」、これは永遠に変わることのないわれわれの最重要課題である。

(指針と規範 P30~P35)

みんなの広場

調理冷凍食品の現状と中国について

吹田支部 Y・H

(広報部注：昨年の11月に続き、お仕事で食品の輸入に携わっておられるY・Hさんに、資料・写真の提供と説明をして頂きました。)

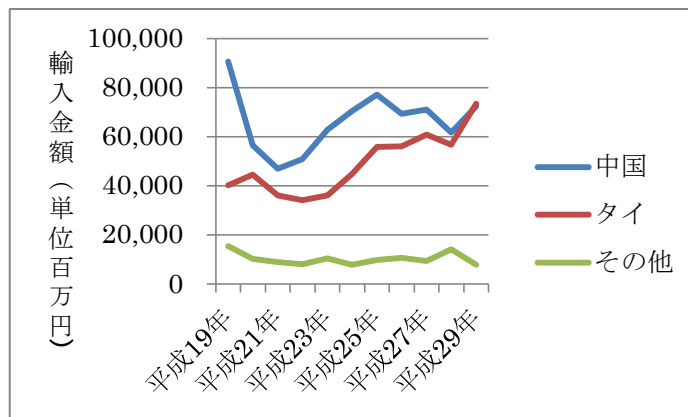
① 製品国別主要品目

調理冷凍食品は世界各国から輸入されています。品目数では中国が圧倒的にトップです。

生産国	品目(順不同)
中国	あじフライ、白身魚フライ、たこ焼き、とんかつ、白身魚フライ、唐揚げ、えびカツ、えびフライ、あじフライ、いかフライ、いか天ぷら、かき揚げ、コロッケ、竹輪、たこ焼き、餃子、和惣菜、チーズハンバーグ、アップルパイ、椎茸肉詰フライ、枝豆のふくら揚げ、やまいもの短冊揚げ、ロールキャベツ、春巻、お好み焼き、ペーカリー、かき揚げ、かきフライ、串カツ、サバ味噌煮、冷凍キムチ
タイ	フライドチキン、白身フライ、エビポーション、ごぼう唐揚げ、サバ塩焼き、ロールキャベツ、蒸し鶏、ガバオ、点心えびフライ
ベトナム	えびフライ、えび天、えびカツ、焼きナス、点心、ピザ生地、春巻、かき揚げ
インドネシア	えびフライ、えびカツ
韓国	ギョウザ
カナダ	ラザニア
ニュージーランド	ダイスカットポテト
アメリカ	チーズケーキ
台湾	刺身用桜えび

② 国別輸入金額の推移

輸入金額についても長年首位にあった中国が平成29年はタイに追い抜かれ、2位になりました。



③ 中国の経済事情変遷と今後の行方



上記は中国山東省榮成市の冷凍食品の工場です。撮影した日は商品の製造があまりなく閑散としていますが、通常は1000人以上の従業員がここで働いています。

この工場も従業員は3000人以上いますが、以前に比べ他産業の賃金が高騰し、電子部品や車関係の機械工場に若い人たちが転職していくため、食品工場は今従業員の確保に苦慮しています。

また中国では全体的に賃金が高騰しているため、日本のメーカーは、中国以外の東南アジアやインドにシフトしていますが、冷凍食品のインフラが完備している国は現状中国以外には無く、ベトナムやインドネシア、タイなどに、各メーカーはインフラ投資をしています。

今後日本への輸出事情も次第に変わっていくことが予想されます。



〈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)