

## 今月の断酒表彰

- ☆ O・Y さん 南千里支部 断酒三カ月  
 ☆ Y・S さん 吹田支部 断酒一年  
 ☆ O・H さん 吹田支部 断酒十年



平成 30 年 10 月 1 日発行 No.188

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。

うかこれからも宜しく願いいたします。

(追記) かつての自分と同様、お酒をやめたいけれどもまずどうすれば良いのかわからない、という気持ちでこのサイトに立ち寄られた方々にとってこの拙文が多少でもご参考になれば幸いです。

10月7日(日)は『第5回断酒を考える会』  
 です。大結集をお願いします。

## 断酒に思う (92)

最初の3カ月を振り返って

南千里支部 M・K

断酒会に入会してまだ日が浅いので、正直なところ断酒を継続できるのかどうか? ふとしたことであっさり再飲酒してしまうのではないかと、という不安とともに毎日を過ごしています。一方、体調の回復にもなって仕事面でのパフォーマンスは上昇し、頭の回転も良くなっているのか、同僚との仕事以外の会話も弾みます。公私ともに激変した断酒前後を振り返り、ここまでの経緯を文章に残したいと思います。

もともと酒量が多いものの、きちんと仕事はこなしており、成果を出している、と思い込んでいました。ただ、飲みすぎると家庭や職場でトラブルを起こすこと、何より仕事で100%の実力を発揮できないことにも気がついており、長年節酒でなんとかコントロールしようとしていました。ある時、いろいろ重なって精神的に落ち込むことがあり、それが間接的な原因で入院することになりました。その入院初日から不快な大量の寝汗と不眠を経験し、周囲からの指摘でそれが典型的な離脱症状であることを初めて知りました。退院時に自宅近くの内科のクリニックを紹介されたものの、「お酒を控えてください。職場の健康診断が2カ月後にあるのであれば、その結果が出てからもう一度来てください。」と言われ、半ば追い返された気分であった。それ以来何度か自力で断酒しようとするものの、すぐに「何日も休肝日を設けたしもう節酒でいいか」と再飲酒していました。加えて、断酒で便秘気味になるのも再飲酒の原因のひとつでした。その後、3年ほど断酒と再飲酒の周期を繰り返す不安定な日々を過ごすうちに、仕事上の理不尽ことをきっかけに欠勤が増えだしました。反省と不安と離脱症状のさなか衝動的に、きちんと治療を受けたい、と思いました。ネットでいろいろ検索しているうちに、普通のクリニックと違ってここなら仕事帰りに立ち寄ることができる、というのが一番の理由で南千里支部におそるおそるメールしました。これが入会のきっかけです。

それ以来、会員の皆様から親切にしてもらい、高槻の専門クリニックの紹介や、断酒のアドバイス(ノンアルコールビールは良くないことは意外でした)、何より皆さんの共感できる体験談のおかげでいままでよりも安定して断酒を継続できています。感謝しております。ど

## 【今月の「指針と規範」】

断酒新生指針六 家族はもとより、迷惑をかけた人たちに償いをする

酒を飲まないのが最大の償いである、と考える人は多い。確かに、酒が直接原因で家族や周囲の人々が受けた苦痛は、われわれの想像をはるかに超える。従って、われわれが酒を断つことで家族の苦しみは半減し、幸せな生活を除々に取戻す。

なぜ苦しみが半分残り、幸せが除々にしか取戻せないだろうか。それは、酒を飲まないことだけで償いが終わるものではないから、すべてが一挙に解決しないということである。

酒を断つてすぐに、迷惑をかけた人たちに何とか償いたいと考える人は少ない。酒を飲まないことだけに集中して、周囲の人たちに対する配慮に欠けるのは無理のないことである。しかし、断酒が継続される過程で、過去の自分の所業に罪の意識を持ち、何とか償わねばならないと考えることは、人間なら当然のことである。

しかし、アルコール依存症は病気であるので、病んだ心が原因で行った様々な行為に、罪の意識が強すぎることは危険である。そんな自分を許せないと考えて自分を責め続ける人は、決して家族の望む償いをする事ができない。自分本来の人間性を肯定し、病んだ自分の心を許すやさしさがなければ、人を幸せにすることなどできるはずがないのである。

といって、まるで罪の意識のないことは非常に危険である。すべてを酒のせいにして、自分を見つめる努力をしない人は、自分を責める代わりに断酒したことを過大評価し、やたらと誇大性が強くなってしまう。酒と闘って勝利を収めた英雄だと思っている。贖罪意識の代わりに上昇意識がやたらに強く、断酒会の中で目立つことばかり考えたりするようになる。

われわれは酒に支配された生活を続けた結果、自己否定の傾向が強くなった。酒をやめられないと信じていたからである。そんな中で、自分を責めることだけが安らぎになっていた。酒はやめられないが、自分を責めてき

# みんなの広場

えいれば、あるいは家族に許してもらえ、と考えていた。自己否定、自責等は、酒を飲んでいた頃のわれわれの特徴であるので、それらから脱却し、それでいて贖罪意識を持つ必要があるのである。

飲酒時代の手前勝手な考え方が妻子に与えた傷は深い。断酒が継続され、精神的にも安定が得られたら、妻子の心の傷を癒やすのにはどんな対応が必要なのかを考え、努力することが、われわれの償いの中でもっとも大切なものである。

卒直に詫びることが大切である。妻子の望むことを、できる限りしてやることも大切である。それをするためには、妻子の痛みを自分のものにしようとする気持が大切である。それが最高の償いである。

また、ときには、われわれより家族の回復がずっと遅れている場合がある。「アルコール依存症は家族ぐるみの病気である」という言葉通り、われわれの酒のため家族が病んでいることがある。われわれが酒を断って回復への道を順調に歩き出しても、家族によってはそれに歩調を合わせることができず、いろいろな問題を起こす。

断酒した夫をひたすら責め続け、実現不可能な苛酷な要求を突きつけたりする。平和な家庭づくりに励んでも、片っぱしから破壊したりする。しかし気長く対応して、回復を援助するのがわれわれの償いである。

傷が深すぎる夫婦の場合、両者がどんなに努力しても、愛情関係がなかなか復活されないことがある。長い年月をかけて徐々に深まった溝だけに、努力だけではそんなに早く埋め切れない。だが、償いの気持だけは持ち続けてほしい。時間をかければ愛は復活するだろうし、そうでない場合でも、両者の納得のいく結果が出るだろう。

一家がすでに離散してしまった人もいる。償う相手がないと思うかもしれないが、そうではない。償えなくても償う気持だけは捨てないぞと考え、それなりの行動を起こすことで自らが浄められる。酒害相談に積極的に取り組むことがそれである。断酒会の創世期に、松村春繁(全断連初代会長)が病軀に鞭打って全国行脚したのも、第一世代の断酒会員たちが、断酒会結成のためすべてをなげうって各地を奔走したのも、償いの心を潜めていたと考えられる。

家族以外の人たちに対する償いも必要不可欠である。詫びるだけでなく、経済的に迷惑をかけていたら具体的な形で償うべきである。借りた物や金は、早急に弁償することが大切である。現在それが不可能なら、近い将来弁償すればよい。物事のけじめをつけられなかった飲酒時代を考えると、これは自分が回復するためには欠かせないことである。

もっと広い視野で考えると、社会に対してかけた迷惑の償いに、その社会に積極的に貢献することである。自ら治療を受けている人たちは勿論、地域で酒害に悩んでいる人たちを支援することである。もっともっと広く考えると、酒害者を新しくつくりたくないための、酒害啓発活動がある。(指針と規範 P36~P40)

## ヤン坊・断坊の映画談議

ヤン坊「今日はどんな映画を？」

断坊「『マンマミーア・ヒアウィーゴー』を取り上げるよ」

ヤ「たしかミュージカルの映画化で、前作は2008年だよ」

断「前作は見てないんだ。前作は吹き替えもあったよ」

ヤ「何が良かったの？」

断「娘の父親候補の3人がいい感じで年齢をかさねてるし、カッコイイがキザじゃないんだ。日本人の感性とは違うけど。老いても恋を予感させる。ワクワク感がたまらない。現実的ではないのが映画、ミュージカルの醍醐味。地味なおっさんジャパン必見」

ヤ「歌とダンスはどうだった？」

断「迫力だったのは、島のホテルの再建パーティに招待された客や地元の人達が船で向かうシーン」

ヤ「俳優陣はどう？」

断「メリル・ストリープ、ピアース・ブロスナン、コリン・ファースら。ピアースは僕としては007以来の再会だった。カッコいいね。女優陣は勿論だが俳優陣は一人ひとり個性が立っていてイイネ」

ヤ「ミュージカル仕立てという『ダンサーインザダーク』があったよね」

断「あれは感動を超えるショックがあったね。殺人の加害者と被害者が踊ってたね。究極の非現実」

ヤ「おすぎとピーコのピーコが酷評してたけど」

断「ストーリーはあり得ないことだけど。死者が起き上がって、なんてね。でも踊りも歌もすごかった。殺人という救いのない事件を生き残った加害者や遺族の『救済』加害者への『赦し』死者の『死と再生』を表現したのかな。死だけでは絶望だけだからね」

ヤ「マンマミーアで言い残したことは？」

断「娘を産んだのだから母は母。父親は3人のうちの誰か。うち一人はゲイ。おおらかな人間関係。3人とも父親気取り。僕も含めてガラパゴス家族制度に囚われた日本の保守性・頑迷固陋を考えさせられる。未婚の母でも堂々と生きる。生きられる。マンマミーアには人間賛歌(女性賛歌)がある」

ヤ「そうだね。若い人にもみてほしいね。草食系男子は特にね」

断「あとさきになったけど、前作見なきゃ、と思ったよ」

(記 吹田支部 O・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)